

Comment favoriser la pratique d'activités physiques chez les jeunes

Source

Stratton et Watson (2009) **Young people and physical activity**. In : Physical activity and health promotion (Dugdill L, D Crone et R Murphy, éditeurs) Wiley-Blackwell Publishing p.130-49.

Les auteurs présentent une recension des écrits portant sur les facteurs associés à la pratique d'activités physiques chez les jeunes, particulièrement les facteurs sur lesquels il est possible d'agir. Ils citent notamment quatre méta-analyses.

1. Dans une méta-analyse de 33 études sur les facteurs environnementaux déterminant la pratique d'activités physiques de jeunes qui avaient entre 3 et 18 ans, Davison et Lawson (2006) ont indiqué qu'elle était corrélée avec les facteurs suivants :
 - a. la présence d'infrastructures et leur facilité d'accès (écoles, centres communautaires, etc.);
 - b. les possibilités et les contraintes en matière de transport (pistes cyclables, densité de la circulation, etc.);
 - c. les conditions socio-économiques (taux de criminalité, pauvreté, etc.).

D'un point de vue pratique, cela signifie que pour augmenter la pratique d'activités physiques des jeunes, les actions doivent être multifactorielles, tenir compte des besoins individuels et communautaires et, enfin, elles doivent mettre l'accent sur l'environnement.

En effet, les barrières les plus importantes à la pratique d'activités physiques ont trait à l'environnement. Par exemple, les avancées technologiques ont grandement réduit la pratique d'activités physiques. De plus, les reportages sur des crimes et des accidents rendent les parents anxieux, d'où leur tendance à exercer des contrôles plus serrés, ce qui limite la participation spontanée de leurs enfants à des jeux extérieurs et les déplacements actifs. C'est pourquoi, selon Hill et coll. (2007), le problème d'inactivité physique chez les jeunes ne va qu'empirer, à moins qu'on ne prenne des mesures pour surmonter un certain nombre de barrières environnementales.

2. Dans une méta-analyse de 34 études sur l'influence des parents sur la pratique d'activités physiques de leurs enfants, Gustafson et Rhodes (2006) ont trouvé une corrélation significative entre la pratique d'activités physiques des jeunes et le soutien parental. Les principales formes de soutien étaient les encouragements, l'engagement et la facilitation des activités. D'un point

de vue pratique, cela signifie que la promotion de l'activité physique requiert que l'on prenne en compte les facteurs déterminant l'engagement des parents vis-à-vis des activités physiques et sportives de leurs enfants.

3. Une méta-analyse effectuée par Ferreira et coll. (2007) a permis de tirer les conclusions suivantes :
 - chez les enfants de 4 à 12 ans, le sentiment d'efficacité personnelle, le soutien parental, la nature et la fréquence des activités physiques des parents ainsi que le sexe influent sur la pratique d'activités physiques;
 - chez les garçons âgés de 13 à 18 ans, il existe une relation positive entre le niveau d'activité physique, le sentiment d'efficacité personnelle, la scolarité des parents, l'attitude personnelle, la motivation et la détermination d'objectifs, l'activité physique pratiquée dans un cadre scolaire, l'influence familiale et le soutien des amis;
4. Afin d'évaluer l'efficacité des actions visant à augmenter la pratique d'activités physiques des jeunes, Van Sluijs et coll. (2007) ont analysé 57 études portant sur l'évaluation d'actions menées auprès d'enfants (33 études) et auprès d'adolescents et d'adolescentes (24 études). Les actions efficaces se sont accompagnées d'une augmentation globale de la pratique d'activités physiques de 283 minutes par semaine. Chez les enfants, celles qui touchaient à la fois l'école et la famille ou la communauté se sont avérées les plus efficaces, alors que chez les adolescents, ce sont les actions multifactorielles qui se sont révélées les plus efficaces.

Kathryn Adel et Guy Thibault