

## Déterminants du niveau de pratique de loisirs sédentaires chez les jeunes

### Source

He M et coll. (2009) **Understanding screen-related sedentary behavior and its contributing factors among school-aged children: A social-ecologic exploration.** *Am J Health Promot* 23(5):299-308.

Menée auprès de 508 élèves ontariens de 5<sup>e</sup> et de 6<sup>e</sup> année (et leurs parents), cette étude visait à cerner les déterminants du temps consacré à des loisirs sédentaires devant un écran (questionnaire autoadministré).

Les coefficients de régression obtenus par analyses de régression linéaire indiquent que les éléments inversement corrélés avec le comportement sédentaire des enfants devant un écran sont les suivants :

- être une fille (g = -0,71),
- appartenir à une équipe sportive à l'école (g = -0,56) ou en-dehors de l'école (g = -0,49),
- avoir une attitude négative envers le temps passé devant un écran (g = -0,13),
- une attitude positive envers l'activité physique (g = 0,48),
- les comportements parentaux favorables aux loisirs physiquement actifs (g = 0,32),
- l'application de règles parentales strictes sur l'utilisation d'ordinateurs (g = -0,27),
- le revenu familial (g = -0,32),
- présence de programmes d'activités extrascolaires (g = -0,86),
- organisation à l'école d'une campagne *Turn off the Screen* (une semaine) (g = -0,91).

Le risque de comportements sédentaires devant un écran est associé aux éléments suivants :

- présence d'un téléviseur dans la chambre des enfants (g = 0,44),
- posséder une console de jeux vidéo (g = 0,58).

On en conclut qu'il est possible de réduire le temps que les enfants passent à des loisirs sédentaires devant un écran à l'aide de programmes



touchant plusieurs éléments : conscientisation des enfants, participation des parents, et environnement moins « écrangénique ».

À noter cependant qu'une diminution du temps passé par les jeunes devant un écran ne s'accompagne pas automatiquement d'une augmentation de leur niveau d'activité physique.

Mélanie Lemieux et Guy Thibault