



Le dossier de la recherche

Renseignements pour professionnels de la part de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie

L'activité physique chez les jeunes

Les sondages internationaux sur l'activité physique chez les jeunes font état de trois résultats constants :

- 1) une grande proportion d'enfants et d'adolescents ne font pas suffisamment d'activité physique;
- 2) une proportion nettement plus faible de filles que de garçons font suffisamment d'activité physique;
- 3) à l'adolescence, la pratique de l'activité physique diminue chez les garçons et les filles, mais elle diminue encore plus chez les filles.

La situation est la même au Canada. Selon le Sondage indicateur de l'activité physique en 1998, trois jeunes sur cinq parmi les 5 à 17 ans ne font pas suffisamment d'activité physique pour obtenir une croissance et un développement optimaux. Les jeunes de 13 à 17 ans sont moins actifs que les enfants de 5 à 12 ans, 33 % des adolescents et 43 % des enfants du niveau du primaire étant considérés comme étant suffisamment actifs. Des différences entre les garçons et les filles apparaissent dans ces deux groupes d'âge : 40 % des adolescents et 25 % des adolescentes sont jugés assez actifs, par rapport à 48 % des garçons et 37 % des filles au niveau du primaire.

Qu'est-ce qui affecte la pratique de l'activité physique chez les jeunes?

De nombreux facteurs ne se rattachant pas au cadre scolaire affectent la pratique de l'activité physique chez les enfants et les jeunes. Selon les résultats des recherches :

- les niveaux d'activité physique varient en fonction des saisons, les plus hauts niveaux étant atteints en été et les plus bas niveaux en hiver;
- les enfants sont plus actifs pendant la fin de semaine que pendant la semaine;
- les enfants sont plus actifs en plein air;

- l'attitude des enfants à l'égard de l'activité physique, leur expérience antérieure de l'activité physique et leurs habitudes actuelles en matière d'activité physique influencent considérablement leur intention de faire de l'exercice.

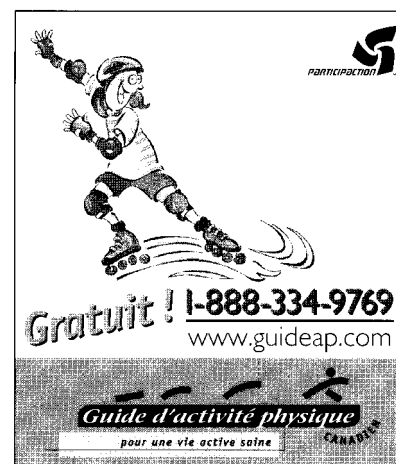
Les enfants qui sont physiquement plus actifs ont tendance :

- à avoir des frères, des sœurs et des parents qui sont également actifs (c'est particulièrement le cas chez les adolescents);
- à bénéficier de l'appui de leurs parents en ce qui a trait à la pratique de l'activité physique;
- à avoir accès à des espaces de jeux, à de l'équipement sportif et à des moyens de transport pratiques pour s'adonner à des sports ou suivre des programmes de conditionnement physique;
- à avoir confiance en leur capacité de se livrer à une activité physique;
- à se juger compétents pour pratiquer une activité physique ou un sport;
- à avoir une attitude positive à l'égard de l'éducation physique;
- à aimer l'activité physique.

Les enfants voient aussi un certain nombre d'avantages à faire de l'activité physique, parmi lesquels figurent les suivants :

- l'enthousiasme et le plaisir;
- l'apprentissage et l'amélioration des habiletés;
- le maintien de la forme physique et l'amélioration de l'apparence;
- l'augmentation de la force, de l'endurance et de la souplesse.

Parmi les raisons de faire de l'activité physique que citent les enfants, la compétition est plus souvent mentionnée par les garçons et la gestion du poids est plus souvent citée par les filles. Les filles sont moins portées que les garçons à se livrer à des sports d'équipe et tendent davantage à s'adonner à des exercices aérobies ou à la danse.



Pour rejoindre les jeunes

Les écoles et les communautés devraient coordonner leurs efforts pour tirer le meilleur parti possible de leurs ressources. Cela leur permettrait d'offrir des possibilités et des environnements sociaux qui favorisent la participation des enfants à un éventail d'activités et qui aident les enfants à acquérir des habiletés motrices, à améliorer leur condition physique, à avoir du plaisir et à éprouver un sentiment de réussite.

Les écoles fournissent des infrastructures communautaires existantes uniques parce qu'elles desservent un grand nombre d'enfants et d'adolescents tout au long de l'année. Elles ont des installations et de l'équipement. De plus, parmi les membres de leur personnel, elles ont des personnes qui sont expérimentées ou qui peuvent suivre une formation pour enseigner les habiletés et les avantages de la pratique de l'activité physique pendant toute l'existence. Dans le cadre des cours d'éducation physique, les enfants peuvent apprendre les habiletés de comportement nécessaires pour participer à des programmes et à des activités sportives communautaires organisés.

Les communautés disposent de différents organismes et installations pour promouvoir, par l'entremise de programmes de sports et de loisirs, l'activité physique en dehors du cadre scolaire. Selon certains résultats, plus de 80 % de l'activité physique se pratique en dehors des programmes scolaires d'éducation physique. Les ressources et les liens entre ces ressources revêtent, par conséquent, une importance capitale, de même que les politiques communautaires destinées à appuyer l'activité physique chez les jeunes et les programmes conçus spécialement pour répondre aux besoins des filles.

Pour en savoir davantage...

Stone, E.J., McKenzie, T.L., Welk, G.J., & Booth, M.L. (1998). Effects of physical activity interventions in youth: Review and synthesis. *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4), 298-315.

Centers for Disease Control and Prevention. (1997). Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 46(RR-6), 1-36.

Les bienfaits que procure l'activité physique aux jeunes

L'activité physique peut être, pour les enfants et les adolescents, une source de grands bienfaits dont, pour n'en citer que quelques-uns :

- une plus grande endurance aérobie et une plus grande force musculaire;
- un effet favorable sur les facteurs de risques des maladies cardiovasculaires (indice de masse corporelle, profil des lipides dans le sang et tension artérielle au repos);
- une baisse de la tension artérielle chez les adolescents qui ont une hypertension artérielle limite;
- une amélioration de la condition physique et un moins grand excès de poids chez les enfants obèses;
- une meilleure densité osseuse chez les jeunes;
- une plus grande estime de soi et un meilleur concept de soi;
- une baisse du niveau d'anxiété et de stress.



Renseignements de la part de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie
N° de référence 00-05