



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, LE SPORT ET LES JEUNES – SAVOIR ET AGIR • Avis du Comité scientifique de Kino-Québec

plaisir

sensibilisation

constance

encadrement

estime de soi

école

réussite

sport

recherche

santé

socialisation

obésité

alimentation

environnement

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Le sport et les jeunes

Avis du Comité scientifique de Kino-Québec

# Faits saillants

Voici les faits saillants qui ressortent du dépouillement et de l'analyse critique de la documentation effectués par le Comité scientifique de Kino-Québec.

- 1 Au cours des dernières décennies, au Québec comme ailleurs, la condition physique des jeunes s'est détériorée. À tel point qu'un nombre croissant d'entre eux et d'entre elles présentent des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires, un problème de santé qui touche une grande partie de la population adulte.
- 2 L'obésité juvénile pose un problème de santé publique important vu sa prévalence élevée et le fait que les jeunes obèses risquent fortement d'être obèses à l'âge adulte et, surtout s'ils sont sédentaires, de souffrir d'une maladie cardiovasculaire.
- 3 Tant chez les jeunes que chez les adultes, les activités physiques et sportives qui stimulent le système cardiorespiratoire constituent un élément clé des stratégies de contrôle du poids, en plus d'améliorer le profil sanguin lipidique et glycémique.
- 4 Les activités de locomotion où l'on doit supporter son poids, les sports et les exercices avec sauts ou impacts ainsi que les exercices de renforcement musculaire augmentent la densité minérale osseuse et la résistance des os. Or, plus qu'à toute autre étape de la vie, c'est pendant et surtout avant la puberté que se constitue le capital osseux, facteur déterminant de la santé osseuse future.
- 5 Les activités physiques et sportives pratiquées durant l'enfance et l'adolescence ont des effets bénéfiques de mieux en mieux documentés sur plusieurs déterminants du bien-être psychologique et de la santé mentale, notamment l'amélioration de l'humeur, de l'image et de l'estime de soi, de même que la réduction des manifestations de stress et des symptômes de la dépression et de l'anxiété.
- 6 Les activités physiques et sportives constituent autant d'occasions pour les jeunes de tisser des liens avec d'autres jeunes. Lorsque les conditions sont propices, elles peuvent favoriser leur intégration sociale tout en leur donnant l'occasion de développer leurs compétences sociales et relationnelles.
- 7 Les recherches révélant une association entre la pratique d'activités physiques ou sportives, les compétences sociales et de saines habitudes de vie ne sont pas aussi nombreuses et convaincantes que les recherches qui montrent ses effets bénéfiques sur la condition physique et la santé; de plus, elles ne permettent pas de conclure à l'existence d'une relation de cause à effet. Cependant, même si les différences entre les jeunes actifs et les jeunes sédentaires ne sont pas toujours très marquées, il convient de souligner cette association afin de mettre en valeur les activités physiques et sportives où l'accent est mis sur le développement des qualités personnelles.
- 8 Augmenter le temps consacré à l'éducation physique améliore ou n'affecte pas les résultats scolaires, même s'il y a réduction du nombre d'heures consacrées aux autres matières.
- 9 L'association (peu marquée, mais significative) exercice physique et meilleurs résultats scolaires pourrait s'expliquer par la présence d'éléments favorables tels l'estime de soi, l'autocontrôle, les compétences sociales, le sentiment d'appartenance à l'école et un meilleur comportement en classe. Elle pourrait également s'expliquer par de meilleures habiletés cognitives et un état de relaxation propice à l'apprentissage.
- 10 Des études sur la pratique d'activités physiques et sportives au secondaire indiquent qu'elle peut être liée à une plus grande persévérance scolaire. Il n'est pas certain qu'il s'agisse d'une relation de cause à effet, mais la participation aux activités sportives parascolaires favorise le sentiment d'appartenance à l'école, un facteur qui peut contribuer à la persévérance scolaire.
- 11 Il semble que la majorité des effets bénéfiques avérés de l'exercice physique durant l'enfance et l'adolescence disparaissent s'il y a interruption de la pratique. Ceux ayant trait à la composition corporelle, à la santé osseuse et à la diminution du risque de cancer du sein persistent à l'âge adulte, mais à un moindre degré.

- 12** Il importe que les enfants fassent le plus tôt possible des exercices physiques diversifiés pour développer les habiletés motrices de base qui leur permettront de pratiquer plus facilement, et avec plus de plaisir, des activités physiques et sportives.
- 13** Afin que les activités physiques et sportives aient les effets bénéfiques escomptés, l'encadrement et les conditions de pratique doivent être appropriés. Les parents et le personnel d'encadrement sportif, particulièrement les entraîneurs et les entraîneuses, peuvent encourager les jeunes à exceller et à poursuivre, sans toutefois mettre trop de pression. Il serait opportun qu'ils tiennent compte, en plus des objectifs de réussite sportive, des objectifs de développement personnel et d'acquisition de saines habitudes de vie.
- 14** Le maintien de la pratique sportive à l'adolescence passe par un bon encadrement axé sur le plaisir, où l'on évite la spécialisation hâtive quand cela n'est pas nécessaire.
- 15** Les lignes directrices émises jusqu'à ce jour quant à l'activité physique que devraient faire les enfants, les adolescentes et les adolescents, et surtout l'interprétation qu'on en a faite, occultent de nombreux éléments, notamment ceux-ci :
- les bienfaits des activités physiques et sportives touchent d'autres aspects que la seule santé physique;
  - il n'existe pas vraiment de seuil d'activité physique qui pourrait être qualifié de « suffisant »;
  - chaque type d'activité physique a des effets salutaires particuliers, mais aucun ne regroupe les avantages de l'ensemble des activités physiques et sportives, et ne peut donc les remplacer.
- 16** Les enfants, les adolescentes et les adolescents devraient faire le plus possible d'activité physique chaque jour. Les activités doivent être plaisantes et, autant que possible, comprendre des exercices favorisant le développement et le maintien des déterminants de la condition physique, de même que le renforcement des os.
- 17** Tout autant que les activités prolongées où l'intensité varie peu (qui rebutent généralement les enfants), les activités intermittentes peuvent aussi améliorer la fonction cardiorespiratoire.
- 18** Restreindre le temps consacré à des activités sédentaires peut s'accompagner d'une diminution de l'embonpoint ou de l'obésité, mais pas nécessairement d'une augmentation de la pratique d'activités physiques et sportives.
- 19** La pratique d'activités physiques dépend non seulement de facteurs individuels, mais aussi de déterminants qui ont trait à l'environnement social, culturel, physique, politique et économique. Pour augmenter la pratique, il faut donc appliquer des stratégies prenant en compte chacun de ces éléments.
- 20** L'approbation que les jeunes perçoivent de leur entourage immédiat détermine fortement leur intention d'être actifs et actives ainsi que leur niveau d'activité physique.
- En plus d'être une forme de divertissement, les activités physiques et sportives ont donc des effets salutaires sur la condition physique, la santé physique et mentale ainsi que sur la réussite scolaire. De plus, elles sont associées à la persévérance scolaire et à d'importants facteurs liés au bien-être et à la qualité de vie, notamment les compétences sociales et relationnelles.**
- Promouvoir l'activité physique et le sport auprès des enfants, des adolescentes et des adolescents du Québec nécessite l'engagement de plusieurs acteurs : parents, spécialistes de la santé et de l'éducation, personnel d'encadrement des activités physiques et sportives, élues et élus, leaders d'opinion, etc.**

