

Harbec, Marie-Josée

Université de Montréal

Goldfield, Gary; Barnett, Tracie A.; Pagani, Linda

Supplément doctoral 2019

L'activité physique comme variable explicative et résultat des trajectoires de détresse émotionnelle pendant la phase intermédiaire de l'enfance

Résumé du projet

Nous avons évalué la relation réciproque entre l'activité physique, y compris la participation sportive, et les symptômes dépressifs et anxieux, conceptualisés comme une détresse émotionnelle, chez 690 garçons et 748 filles âgés de 5 à 12 ans. Pour les garçons, la participation à une activité physique au cours de la petite enfance a été associée à un meilleur ajustement émotionnel ultérieur au cours des années scolaires. Un meilleur ajustement émotionnel était également associé positivement à l'activité physique ultérieure au début de l'adolescence.

Méthodes de recherche

Les participants font partie de l'Étude longitudinale du développement des enfants du Québec (n = 1 438), une cohorte de naissances prospective et longitudinale. Les trajectoires des symptômes de détresse émotionnelle de 6 à 10 ans, évalués par les enseignants, ont été produites à l'aide d'une analyse de classes latentes. Au moyen d'analyses de régression logistique multinomiale, on a examiné la pratique du sport à cinq ans, mesurée par les parents, comme prédicteur des résultats de la trajectoire de détresse émotionnelle. Des analyses de la covariance ont permis de comparer l'activité physique, mesurée par des enfants à 12 ans, de différentes trajectoires de détresse émotionnelle. Nos analyses ont tenu compte de plusieurs facteurs individuels et familiaux préexistants.

Résultats de recherche

Nous avons identifié trois trajectoires de détresse émotionnelle : Faible (77 %), en augmentation (12 %), en diminution (11 %). Les garçons qui n'avaient jamais participé à une activité sportive à l'âge de 5 ans étaient plus susceptibles d'être dans les trajectoires de détresse émotionnelle « en augmentation » (ajustée OU = 1,63, 95 % IC = 1,01-2,63) ou « en diminution » (ajustée OU = 2,19, 95 % IC = 1,28-3,75) que les garçons qui ont participé à une

activité sportive, c'est-à-dire qu'ils étaient plus susceptibles de paraître malheureux et fatigués, d'avoir de la difficulté à s'amuser, de pleurer beaucoup et de sembler craintifs ou inquiets à l'âge de 6 à 10 ans. Les garçons qui s'engagent dans le sport pendant leurs années préscolaires pourraient bénéficier de contextes d'activité physique qui offrent des occasions de développer des aptitudes à la vie quotidienne (p. ex. sens de l'initiative, travail d'équipe, autocontrôle) et des relations de soutien avec des pairs manifestant un comportement prosocial ainsi que des entraîneurs et des instructeurs adultes. De plus, les garçons dont la trajectoire de détresse émotionnelle était « faible » affichaient de meilleurs résultats sur le plan de l'activité physique à l'âge de 12 ans ($F(2, 1438) = 6,04, p < 0,05$). C'est-à-dire que les garçons qui présentaient des niveaux plus faibles de symptômes dépressifs et anxieux pendant la phase intermédiaire de l'enfance étaient par la suite plus actifs physiquement au début de l'adolescence, comme l'ont signalé les enfants eux-mêmes. Les symptômes dépressifs et anxieux pendant la phase intermédiaire de l'enfance peuvent être plus fréquemment associés à l'isolement social, à une diminution de l'énergie et à une baisse du sentiment de compétence, ce qui pourrait influencer négativement la participation à une activité physique au début de l'adolescence. Les garçons qui sont tristes, craintifs ou facilement perturbés peuvent chercher à éviter les exigences sociales de lieux spécifiques, comme les lieux d'activités d'équipe ou de sport. Leurs parents peuvent s'abstenir de les inscrire à des activités pour les protéger du stress, de l'échec ou la pression ultime de la concurrence. Nous n'avons trouvé aucune association observationnelle significative chez les filles. Les risques de dépression et d'anxiété et les facteurs de protection sont susceptibles de fonctionner différemment chez les filles.

La validité de ces conclusions est limitée par plusieurs facteurs. Premièrement, les études corrélationnelles comme celle-ci excluent les déclarations définitives sur les mécanismes causaux, en particulier lorsqu'ils concernent des trajectoires de développement chez les humains vivants. Par conséquent, nous ne pouvons pas déterminer si l'association entre l'activité physique et la détresse émotionnelle est causale. Deuxièmement, les mesures de la participation à une activité physique proviennent de données autodéclarées avec peu de détails. Les mesures provenant de données autodéclarées ont tendance à être moins fiables que les mesures objectives parce qu'elles peuvent surestimer ou sous-estimer les niveaux réels d'activité physique. Néanmoins, de telles divergences entre les valeurs réelles et estimées sont censées être distribuées le long d'une courbe normale. De plus, les mesures subjectives sont souvent utilisées dans les études épidémiologiques et sont généralement bien acceptées par les milieux scientifiques et médicaux. Troisièmement, nous n'avons pas mesuré tous les types de symptômes dépressifs et anxieux pendant l'enfance. Les symptômes omis (p. ex. la panique et les phobies) peuvent différer de ceux inclus dans la présente étude sur les plans de la trajectoire et des relations à l'activité physique.

Répercussions sur les politiques et les programmes

L'inaptitude physique les troubles mentaux sont les principales causes d'invalidité et de morbidité dans le monde entier. Conformément à la littérature déjà publiée, notre étude

suggère que la participation lors de la petite enfance à une activité physique peut constituer une stratégie utile pour promouvoir la santé physique et mentale chez les jeunes, surtout les garçons. La prévention des symptômes dépressifs et anxieux à l'adolescence et à l'âge adulte peut se faire en encourageant l'activité physique à un jeune âge. La présente étude appuie la pertinence d'améliorer les stratégies de santé publique actuelles afin de comprendre et de promouvoir l'activité physique et l'ajustement émotionnel pendant la petite enfance de manière à adopter un mode de vie plus actif et d'améliorer la santé globale tout au long du développement. Par exemple, il peut être avantageux pour les écoles d'offrir une variété de sports d'équipe et d'activités physiques structurées parascolaires dès l'entrée à la maternelle. Les parents sont également des investisseurs et des alliés essentiels pour promouvoir l'activité physique et la participation sportive chez les jeunes. En effet, il est suggéré que les interventions visant à augmenter les niveaux d'activité physique des enfants ciblent toute la famille. En agissant comme modèles de rôle et en participant directement aux activités de leurs enfants, les parents ont le potentiel d'influencer positivement leur niveau d'activité. En général, les interventions ciblant l'ensemble de la famille devraient être adaptées au contexte familial et tenir compte de l'origine ethnique, du niveau de motivation et des contraintes de temps. Il a été démontré que la combinaison des techniques de renforcement et des techniques axées sur l'établissement d'objectifs augmente le niveau de motivation des familles, améliorant ainsi leur niveau d'activité physique. En outre, l'environnement psychosocial de la famille (p. ex. les relations interpersonnelles, la qualité du temps passé ensemble) est un élément important à prendre en considération lors de la mise en œuvre d'interventions visant à augmenter le niveau d'activité physique de l'enfant et de sa famille. Enfin, notre étude suggère que les efforts de santé publique doivent promouvoir l'ajustement émotionnel chez les jeunes pour encourager la participation à long terme à une activité physique, en particulier parce que les symptômes dépressifs et anxieux sont des facteurs relativement malléables, qui tendent toutefois à persister tout au long du développement s'ils ne sont pas pris en charge. Une autre avenue intéressante qui favorise l'activité physique et l'ajustement émotionnel chez les jeunes serait d'offrir une formation spécifique aux entraîneurs et aux instructeurs afin qu'ils puissent intervenir avec compétence auprès des jeunes de leurs équipes sportives, individuellement et en groupes. Conçu au Canada, le Projet SCORE (Sport CONnexion et Respect) constitue un exemple d'un tel programme de formation qui pourrait inspirer d'autres démarches ayant des missions semblables (<https://www.projectscore.ca/fr/>). Le Projet SCORE a été conçu pour intégrer intentionnellement des stratégies de développement des aptitudes à la vie quotidienne aux pratiques des entraîneurs (p. ex. la confiance, la compétence, le caractère), qui peuvent ensuite les enseigner aux enfants et aux adolescents. Il met l'accent sur quatre objectifs principaux du développement par le sport : la confiance, la compétence, la connexion et le caractère. Les entraîneurs et les instructeurs peuvent également apprendre des compétences de base en counseling auprès des jeunes afin de renforcer les systèmes de soutien autour de l'enfant.

Prochaines étapes

Une analyse qualitative de l'expérience sportive pendant la phase intermédiaire de l'enfance du point de vue des jeunes et des parents, tant chez les garçons que chez les filles, serait idéale pour élaborer des interprétations plus solides des motifs pour lesquels les garçons semblent avantagés par rapport aux garçons qui n'ont pas pratiqué de sport. L'utilisation d'une conception expérimentale pour évaluer les effets d'une intervention par l'activité physique sur la détresse émotionnelle serait pertinente. Ce type de conception est généralement considéré comme le modèle d'excellence pour l'estimation des effets causaux d'un traitement.

Application des connaissances

Cet article de recherche est actuellement sous presse au *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*. Nous avons informé la revue que nous préparerons un communiqué de presse bilingue international avec notre bureau de presse universitaire. En outre, j'ai organisé un atelier de formation continue sur l'activité physique chez les jeunes à risque (en octobre 2020) pour l'*Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec*. Je prévois continuer de diffuser les ateliers pour les professionnels des disciplines connexes.

Harbec, M. J., Goldfield, G., Barnett, T. A. et Pagani, L. S. (sous presse). « Physical activity as both predictor and outcome of emotional distress trajectories in middle childhood », *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*.
