

# TRUDEAU, FRANÇOIS

Université du Québec à Trois-Rivières

L. Laurencelle, R. Larouche, R. Shephard

SRG 2009

## *Facteurs en adoptant le développement à long terme de l'athlète*

---

### **Résumé du projet**

Objectifs : Plusieurs études ont signalé un déclin de l'activité physique (PA) lié à l'âge. Nous avons examiné l'impact de 4 périodes transitoires – l'adolescence, le début des études postsecondaire, l'entrée dans le marché du travail et la paternité – sur l'AP des participants à l'étude quasi-expérimentale de Trois-Rivières. L'objectif de ce projet était d'identifier la contribution de chacune de ces périodes à la diminution de l'activité physique avec l'âge. Un second objectif était de vérifier si un programme d'éducation physique quotidien de qualité a pu modifier l'impact de ces périodes de transition.

Conclusions : Les résultats confirment une baisse non linéaire des niveaux d'AP, liée à l'âge de l'adolescence à mi-vie. Dans notre échantillon, la proportion de participants "très actifs" (c'est-à-dire plus de 5 h d'AP par semaine) a chuté, passant de 70,4 % à 17,0 %. Une diminution plus dramatique a été observée lors de l'entrée sur le marché du travail, lorsque le pourcentage des participants "très actifs" est tombé de 55,9 % à 23,4 %. En outre, à l'âge de 44 ans environ, nos sujets du groupe expérimental (ayant eu 5h d'éducation physique par semaine à l'enfance) ne montrent aucune avantage en terme de niveau d'AP lorsque devenus adultes. En conclusion, les initiatives visant à maintenir davantage de PA peuvent être justifiées pendant ces périodes de transition importante.

---

### **Méthodes de recherche**

44 femmes et 42 hommes âgés de  $44.0 \pm 1,2$  ans ont été entendus lors d'un entretien semi-structuré. La fréquence et la durée des activités physiques ont été examinées en fonction de chacune des périodes de transition. Les sujets avaient été participants à un programme expérimental (5 h d'éducation physique hebdomadaire) ou le programme standard (40 min d'éducation physique) lors de leurs 6 années d'école primaire. Les entrevues ont permis un examen plus approfondi des événements survenus au cours des périodes de transition qui auraient pu être associées à une modification des comportements PA. Notre taille d'échantillon garantit également la saturation des données, qui, dans les études qualitatives, détermine le point où l'ajout de nouvelles données n'ajoute plus à la compréhension du phénomène. En outre, le processus de contrôle adopté lors de l'analyse des entrevues contribue à la crédibilité de nos analyses.

---

### **Résultats de recherche**

La proportion de participants "très actifs" a diminué de près de 75 % entre l'école secondaire et l'arrivée de l'enfant. Corollairement, il y avait une augmentation de la prévalence de l'inactivité physique presque décuplé. Selon des rapports antérieurs, le déclin de la PA n'est pas linéaire ; le plus important facteur négatif a été l'entrée sur le marché du travail, lorsque le pourcentage des individus "très actifs" a passé de 55,9 à 23,4 %. L'influence de chaque transition est abordée plus loin.

Transition du primaire au secondaire. Bien qu'il soit difficile de l'écheveau des influences respectives d'un changement dans le système éducatif et l'apparition de la puberté. Dans notre enquête, plus de 85 % des participants prétendu qu'ils étaient encore "suffisamment actives" pendant l'adolescence. Toutefois, bon nombre d'entre eux avaient seulement vagues souvenirs de leurs comportements de l'enfance.

Début de l'enseignement postsecondaire. Pour les participants d'avoir déplacé dans l'éducation postsecondaire, le pourcentage de participants inactifs ont augmenté presque 4-fold, alors que la proportion d'individus "très actifs" a chuté de près de 15 %. D'autres chercheurs ont également constaté une baisse de PA durant cette transition. De nombreux facteurs peuvent être responsables. Tout d'abord, de nombreux étudiants la nécessité de combiner grandement le travail avec les études universitaires a réduit le temps libre précédemment disponible pour PA. Deuxièmement, le déplacement dans une autre ville pour les études postsecondaires est susceptible de diminuer la PA.

Entrée dans le marché du travail. Dans notre étude, cette transition a été associée à la plus importante baisse PA. De nombreux participants ont justifié leur réduction de PA en termes d'un manque de temps résultant de leur travail. Enfin, plusieurs individus a signalé des problèmes logistiques, y compris, par exemple, de la difficulté à accéder à un stade de hockey à des heures raisonnables.

Paternité. Après l'arrivée des enfants, près de 25 % des participants ont signalé qu'ils étaient inactifs, et 60.1 % ne respectait pas le niveau recommandé de PA. Ces taux est comparables aux données américaines. De nombreux participants ont suggéré qu'ils n'avait pas de temps à être actif en raison de la nécessité de prendre soin de leurs enfants. D'autres chercheurs ont également signalé que la paternité est associée à une diminution significative de PA.

Impact du programme expérimental sur le comportement de PA. Dans le précédent suivi de Trois-Rivières participantes, les femmes du groupe expérimental étaient plus actives que les contrôles lorsqu'ils étaient de 35 ans. Cependant, nos résultats présents suggèrent que cet avantage disparu au cours de la décennie suivante. Par conséquent, il apparaît que les habitudes exercice dans l'enfance ne pas nécessairement garantissent que les individus maintiendra un niveau élevé de PA tout au long de la vie adulte, même si plusieurs modèles théoriques ont insisté sur l'importance d'établir les racines d'une vie active pendant l'enfance ou l'adolescence. Cette conclusion est remarquable étant donné l'importance de maintenir un niveau élevé de PA pour empêcher cardiovasculaires, des maladies chroniques, des déficiences cognitives et mortalité tous premiers. L'absence de différences significatives de PA entre l'expérimental et groupes de contrôle pourraient dériver de nombreux facteurs. Tout d'abord, le programme expérimental s'est terminée au moment de l'entrée à l'école secondaire, qui est connu pour être une période critique de l'évolution des comportements de PA. Toutefois, dans notre étude, la proportion d'individus "très actifs" pendant l'adolescence était encore très élevée. Deuxièmement, plusieurs études ont indiqué que la plupart des adolescents ne pas compenser la cessation de PE obligatoire dans les grades supérieurs du lycée par une augmentation spontanée dans leur PA.. Enfin, interventions d'enfance ne peut pas être réussies à influencer l'activité physique de l'âge adulte, si non pris en charge par les interventions de la durée de vie afin de favoriser l'activité physique.

---

### **Répercussions sur les politiques**

Compte tenu de la baisse de l'activité physique et de sport participation pendant les périodes de transition de vie, il serait pertinent d'intervenir sur l'individu et de leur environnement (lieu de travail, établissement d'enseignement postsecondaire, etc.) et tout au long des campagnes de promotion.

---

### **Prochaines étapes**

D'autres recherches sur la façon d'éviter une baisse de l'activité physique et de sport implication pendant les périodes de transition de vie sont justifiées.

---

### **Principaux intervenants et avantages**

- Ministères fédéraux et provinces de santé et d'éducation
- Organisations de l'enseignement postsecondaire