

KWAN, MATHEW

Université de Toronto

Bourse de doctorat 2007

La participation au sport à l'activité physique chez les étudiants en transition

Sommaire du projet

La transition entre la fin de l'adolescence et le début de l'âge adulte marque une période de profonds changements, au cours de laquelle on observe entre autres un déclin substantiel des niveaux d'activité physique. Au moment où la population adolescente passe au début de l'âge adulte, différentes trajectoires sont possibles (p. ex., entrée sur le marché du travail, forces armées), mais une grande proportion des jeunes adultes choisit de poursuivre des études postsecondaires au collège ou à l'université. Récemment, des chercheurs ont commencé à s'intéresser aux habitudes d'activité physique des étudiants au moment où s'opère la transition de l'école secondaire à l'université. De façon constante, les études révèlent que la participation à une activité physique modérée ou vigoureuse est sensiblement plus importante au cours de la dernière année à l'école secondaire qu'au cours de la première année à l'université. Les données empiriques montrent que la régression substantielle du sport organisé a contribué de façon significative à ces déclins généraux de la participation à l'activité physique; toutefois, les changements dans la participation au sport au cours de la période de transition entre l'école secondaire et l'université n'avaient encore jamais été examinés.

Méthodes de recherche

L'étude a été effectuée auprès de 162 étudiants de première année à l'université, qui ont été invités à remplir un questionnaire au cours du semestre du printemps. Le questionnaire comprenait une mesure globale (générale) de l'activité physique (Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire; Godin et Sheppard, 1985), une mesure détaillée des comportements en matière de sport et d'activité physique (Modifiable Activity Questionnaire for Adolescents; MAQ-A; Aaron et coll., 1995), et des questions ouvertes semi-dirigées visant à cerner les obstacles perçus à la participation au sport au cours de la première année à l'université.

Résultats de recherche

Conformément aux recherches antérieures, l'étude a révélé que la participation à une activité physique modérée ou vigoureuse décline au passage de l'école secondaire à l'université. Parmi les participants, 63 % affichaient un déclin de leur niveau général d'activité physique et 22 %, une augmentation de leur niveau d'activité physique, tandis que chez 15 % restants le niveau demeurait le même.

La participation moyenne à des activités physiques énergiques/vigoureuses passait de 3,64 fois/semaine à l'école secondaire à 2,35 fois/semaine à l'université.

La participation moyenne à des activités physiques de niveau modéré déclinait de 3,61 fois/semaine à l'école secondaire à 3,01 fois/semaine à l'université.

Ensemble, les activités physiques allant de modérées à vigoureuses passaient de 7,26 fois/semaine à l'école secondaire à 5,36 fois/semaine au cours de la première année à l'université.

Cette étude avait pour objet premier d'examiner plus à fond le rôle de la participation au sport. Les résultats indiquent des déclin généraux de la participation à des activités de sport organisé, similaires aux déclin des niveaux d'activité physique en général.

À l'école secondaire, les étudiants déclaraient participer à une activité sportive 14 jours/mois en moyenne; à l'université, ils déclaraient participer à des sports 5 jours/mois en moyenne.

En plus des diminutions de la fréquence de la participation sportive, on notait des diminutions de la durée des activités sportives. Dans l'ensemble, la durée des activités passait de 77 minutes/séance au secondaire à seulement 39 minutes/séance à l'université.

On a noté une relation modérée entre les diminutions de la participation sportive et les diminutions des activités physiques de type énergique/vigoureux; et une relation de faible à modérée entre les diminutions de la participation sportive et les diminutions des activités physiques de type modéré.

Compte tenu des nombreux avantages que présentent l'activité physique et le sport sur le plan de la santé et sur le plan social, les chercheurs devraient s'efforcer de comprendre les populations telles que les étudiants de première année à l'université et de cerner les raisons expliquant le déclin des niveaux d'activité physique et de sport dans ce groupe. Les étudiants signalaient divers obstacles majeurs à leur participation sportive au cours de leur première année à l'université.

- Contraintes de temps
- Accès à des activités sportives
- Fatigue
- Autres activités sociales
- Paresse

Répercussions sur les politiques

Les constatations actuelles montrent des liens significatifs entre les déclin de la participation sportive et les déclin généraux des comportements liés à l'activité physique chez les jeunes adultes qui arrivent à l'université. Il faut reconnaître que le passage au début de l'âge adulte marque une période de désintérêt pour la participation sportive et que les étudiants deviennent de moins en moins actifs à mesure qu'ils avancent en âge. Compte tenu des nombreux avantages associés à une participation régulière à des activités physiques et sportives, cette période de transition se présente comme une période d'intervention critique.

Prochaines étapes

Cette étude a permis de dresser un tableau de la participation sportive des étudiants au moment du passage de l'école secondaire à l'université. Bien que cette étude jette un certain éclairage sur la participation à des activités sportives spécifiques des étudiants de première année à l'université, on doit poursuivre la recherche. Tout d'abord, on doit investir plus d'efforts pour développer la capacité de

surveillance du sport et de l'activité physique dans la population des étudiants de niveau collégial (c'est-à-dire suivre la participation sportive au fil du temps). Ensuite, il y aurait lieu de mener des études qualitatives pour mieux cerner les contextes associés aux déclinis de la participation sportive. Enfin, il faudra mener d'autres recherches pour accroître encore plus notre compréhension des changements clés qui ont cours pendant cette période de transition, ainsi que pour concevoir une intervention viable pour aider les étudiants à maintenir leur engagement dans le sport au cours de cette période de leur vie.

Intervenants clés et avantages

En résumé, les constatations de cette étude fourniront de l'information aux organismes et aux ministères qui jouent un rôle dans la promotion du sport et de la santé (p. ex., le ministère de la Promotion de la santé et du Sport de l'Ontario, la Fédération canadienne du sport scolaire). De plus, les constatations pourraient aussi être utiles aux professeurs d'éducation physique – en mettant en évidence la nécessité de favoriser le maintien d'un mode de vie incluant des activités physiques et sportives à l'issue des études secondaires.