

Cette présentation a été effectuée le 23 novembre 2010, au cours de la journée « L'adoption d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes : que sait-on de plus en matière d'intervention? » dans le cadre des 14es Journées annuelles de santé publique (JASP 2010). L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/archives>.



## Les déterminants d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes

Gaston Godin, Ph.D.

Chaire de recherche du Canada sur les comportements et la santé  
Université Laval

Président du comité scientifique de Kino-Québec

## Les dangers de la sédentarité chez les jeunes

- Composition corporelle
- Mauvaise condition physique
- Faible estime de soi et problèmes de sociabilisation
- Diminution de réussite scolaire



Source:

Tremblay et al. (2010). Systematic Review of the Relationship between Sedentary Behaviour and Health Indicators in School-Aged Children and Youth. Children's Hospital of Eastern Ontario Research Institute. Healthy Active Living and Obesity Research Group.

## L'activité physique durant l'enfance

- Jeunes d'aujourd'hui 40% moins actifs comparativement à ceux d'il y a 30 ans
- Diminution marquée AP avec âge...
  - Enfants (1-4 ans): 22 h. / semaine
  - Enfants (5-12 ans): 15 h. / semaine
  - Adolescents (13-17 ans): 7 h. / semaine



Source:

Les jeunes et l'activité physique. Situation préoccupante ou alarmante? Kino-Québec, 1998

## L'activité physique durant l'adolescence

- Déclin de pratique AP à l'adolescence (entre début et fin secondaire)
- Au Québec, 50% des garçons (12-17 ans) et 33% des filles atteignent le niveau AP recommandé

Sources:

Les Québécois bougent plus mais pas encore assez. Kino-Québec, 2005

L'activité physique au Québec de 1995 à 2005: gains pour tous... ou presque. INSPQ, 2008

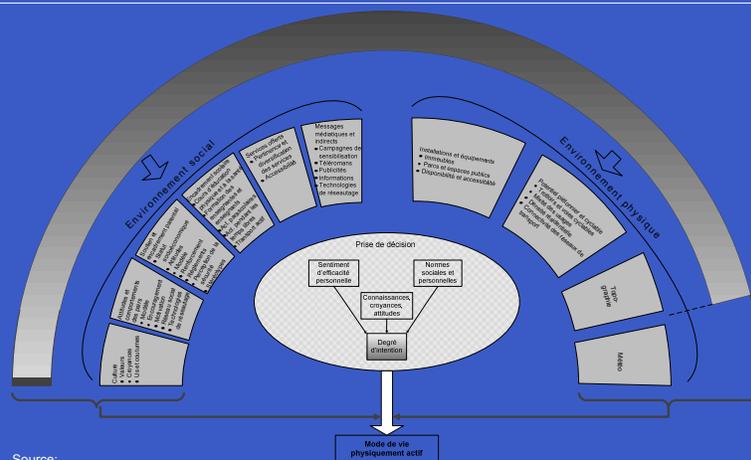
L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes. Kino-Québec, 2000

# Comment augmenter la pratique d'activité physique chez les jeunes?

La pratique d'activité physique dépend de facteurs individuels, ainsi que de déterminants qui ont trait à l'environnement social, culturel, physique, politique et économique. Pour augmenter la pratique, il faut appliquer des stratégies prenant en compte chacun de ces éléments.

Source:  
L'activité physique, le sport et les jeunes. Avis du Comité scientifique de Kino-Québec.  
(document en cours de publication).

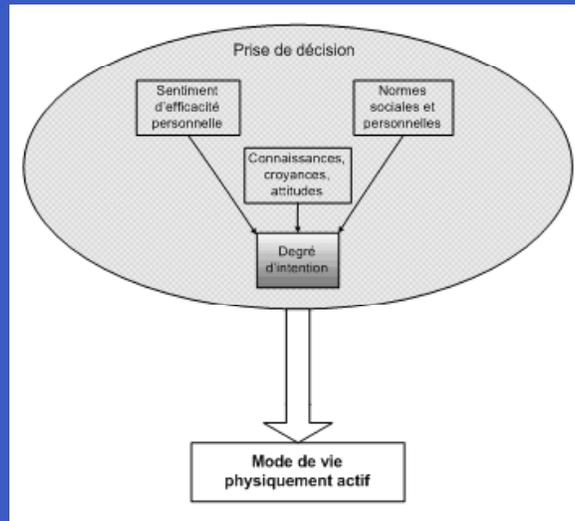
# Modèle des déterminants d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes



Source:  
L'activité physique, le sport et les jeunes. Avis du Comité scientifique de Kino-Québec.  
(document en cours de publication).



## Les déterminants individuels



## Déterminants individuels

- Théorie pour prédiction comportement: TCP

Variabes	Bêtas ( $\beta$ )
Intention	0,14-0,27
Perception du contrôle	0,17-0,28
Comportement passé	0,33
Identité personnelle	0,19

$R^2 = 6-50\%$

## Déterminants individuels

- Théorie pour prédiction intention: TCP

Variabes	Bêtas ( $\beta$ )
Attitude	0,24-0,43
Norme sociale	0,15-0,29
Perception du contrôle	0,49-0,50
Identité personnelle	0,20

$R^2 = 13-76\%$

## Étude sur la pratique AP chez les enfants de 10-11 ans

- Objectifs:
  - Examiner les facteurs associés à une pratique d'AP et les déterminants de intention chez des enfants de 10-11 ans
  - Identifier les croyances clés liées à pratique régulière AP

Source:

Bélanger-Gravel, A. & Godin, G. (2010). Key Beliefs for Targeted Interventions to Increase Physical Activity in Children: Analysing Data from the Theory of Planned Behaviour. *International Journal of Pediatrics*. 1-7.

## Échantillon et collecte de données

- 313 dyades enfants 5<sup>e</sup> année/parents
  - Recrutés dans 6 écoles primaires de Québec
  - Taux de participation respectifs: 84,3% et 82,1%
- Enfants complétaient le questionnaire en classe
- Un parent complétait le questionnaire à la maison

Variables	Enfants	Parents
	M (É-T)	
Age	10,4 (0,5)	41,9 (4,6)
Niveau d'AP	15,3 (6,5) <sup>†</sup>	4,7 (1,8) <sup>‡</sup>
	N (%)	
Surplus de poids/obèse	40 (14,0)*	119 (39,7)
Sexe (F)	161 (51,4)	223 (73,4)

\*Selon la classification de l'IMC des enfants de Cole et al. (2000)

<sup>†</sup> Nombre de séances AP/semaine

<sup>‡</sup> Score exprime fréquence entre 1-2 sessions/semaine

## Questionnaire des enfants

- Questionnaire sur ordinateur
  - Asus MyPal A620 Pocket PC
- Mesures
  - AP & comportements sédentaires
  - Cognitions théoriques
    - $\alpha = 0,66-0,75$
    - Spearman = 0,24-0,69 ( $ps < 0,0001$ )

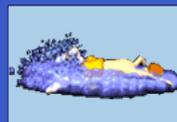
Penses-tu pouvoir faire des activités physiques...

**Même si elles sont difficiles ?**

<b>NON, pas du tout</b>	<input type="radio"/>	»
<b>NON, pas vraiment</b>	<input type="radio"/>	
<b>OUI peut-être</b>	<input type="radio"/>	
<b>OUI, c'est sûre</b>	<input type="radio"/>	

## Mesure d'activité physique

- Les 7 derniers jours
  - Questionnaire déjà validé (Sallis et al., 1993)
- Listes d'activités physiques
  - 12 activités physiques
- Comportements sédentaires
  - Regarder la télévision
  - Jeux vidéo/ordinateur



## Questionnaire des parents

- Niveau AP au cours des 3 derniers mois
  - Questionnaire déjà validé (Gionet & Godin, 1989)
- Soutien pour des activités structurées
  - Implication dans l'organisation de sports
  - Présence lors des événements sportifs
  - Transport
- Poids et grandeur
  - Enfant et un parent (i.e., répondant)

Table 1. Prédiction du comportement

Variables	Model 1	Model 2	Model 3	Final model	
	Standardised betas ( $\beta$ )				
<i>Behaviour</i>					
Intention	0.25***	0.20**	0.22**	0.25***	
Self-efficacy	0.14**	0.10	-	-	
Facilitating factors	0.04	-	-	-	
Descriptive norm		0.00	-	-	
Self-identity		0.16**	0.16*	0.19**	
BMI (children)			0.01	-	
Gender			0.02	-	
Involvement			0.02	-	
Presence			0.01	-	
Transportation			0.08	-	
Parents' level of PA			-0.00	-	
	R <sup>2</sup>	0.13	0.14	0.11	0.14

## Facteurs associés au comportement

Variables †	Bêtas ( $\beta$ )
Intention	0,25***
Identité personnelle	0,19**
Valeur F	27,10***
R <sup>2</sup>	0,14

†Aucune autre variable théorique ou externe n'était statistiquement significative

## Déterminants de l'intention

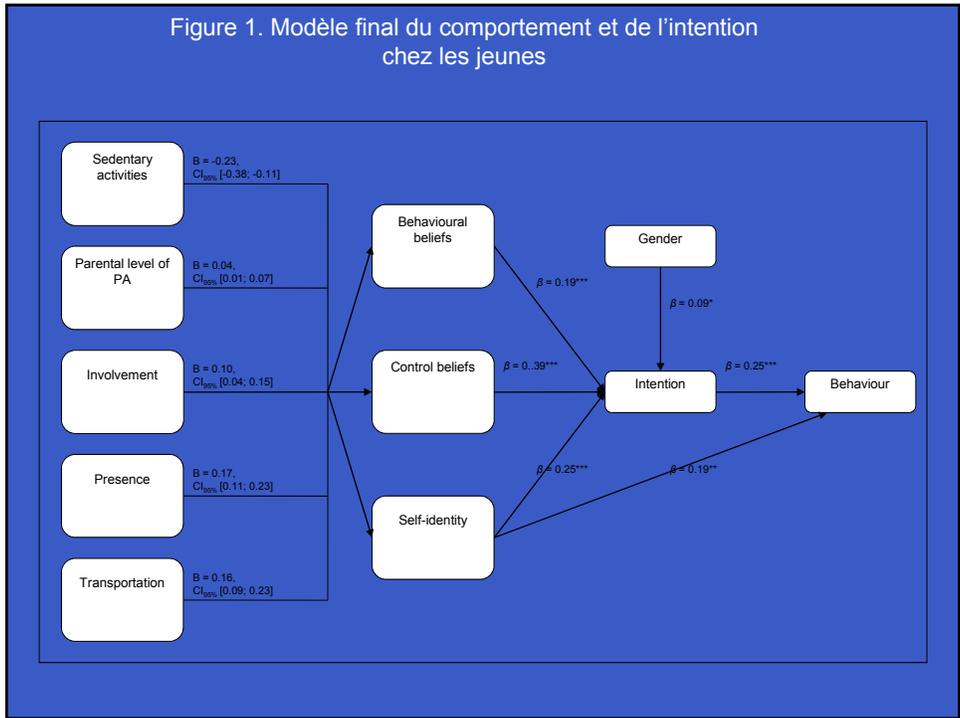
Variables	Garçons	Filles
	Bêta ( $\beta$ )	
Efficacité personnelle	0,49***	0,28***
Identité personnelle	0,20**	0,28***
Croyances comportementales positives	0,20**	0,18**
Activités sédentaires	ns	-0,13*
Valeur F	63,40***	25,17***
R <sup>2</sup>	0,55	0,38

## Analyse de médiation - Intention

Variables indirectes	Médiateurs <sup>†</sup>		
	Efficacité personnelle	Identité personnelle	Croyances comportementales positives
	Estimés [IC <sub>95%</sub> ]		
Activités sédentaires	-0,10 [-0,1773; -0,0320]	-0,09 [-0,1655; -0,0381]	-0,05 [-0,1181; -0,0132]
Niveau AP parents	0,02 [0,0017; 0,0344]	0,01 [0,0062; 0,0282]	0,01 [0,0010; 0,0202]
Transport	0,07 [0,0420; 0,1213]	0,07 [0,0286; 0,1044]	0,03 [0,0078; 0,0553]
Implication	0,05 [0,0146; 0,0873]	0,04 [0,0144; 0,0724]	0,01 [-0,0016; 0,0389]
Présence	0,08 [0,0483; 0,1214]	0,02 [0,0083; 0,0537]	0,06 [0,0294; 0,1084]

<sup>†</sup> L'effet de médiation total par l'efficacité personnelle, l'identité personnelle et les croyances comportementales positives était significatif pour toutes ces variables indirectes.

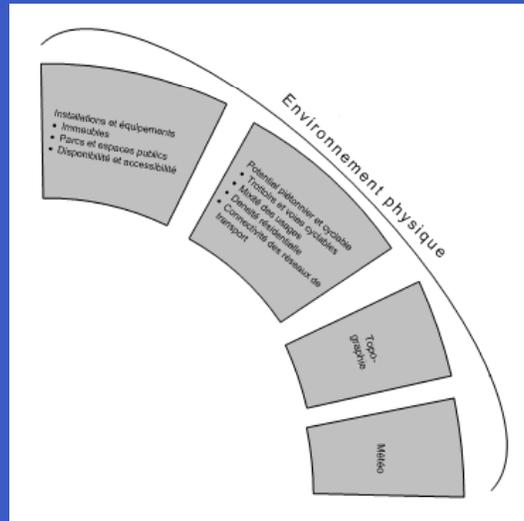
Figure 1. Modèle final du comportement et de l'intention chez les jeunes



## Croyances clés pour l'intervention

Croyances théoriques	RC [IC <sub>95%</sub> ]
<b>Modèle pour les filles</b>	
• Croyances comportementales	
<i>AP c'est le fun!</i>	2,47 [1,03; 5,94]
• Efficacité personnelle	
<i>Même si l'activité est difficile</i>	1,89 [1,04; 3,41]
<i>Même si j'ai des « devoirs » à faire</i>	1,89 [1,02; 3,51]
• Identité personnelle	
<i>Je suis une jeune active</i>	2,51 [1,08; 5,79]
<b>Modèle pour les garçons</b>	
• Efficacité personnelle	
<i>Même si j'ai d'autres activités à faire</i>	5,99 [2,21; 16,25]
<i>Même si l'activité est difficile</i>	4,78 [1,90; 12,01]

## Les déterminants environnementaux



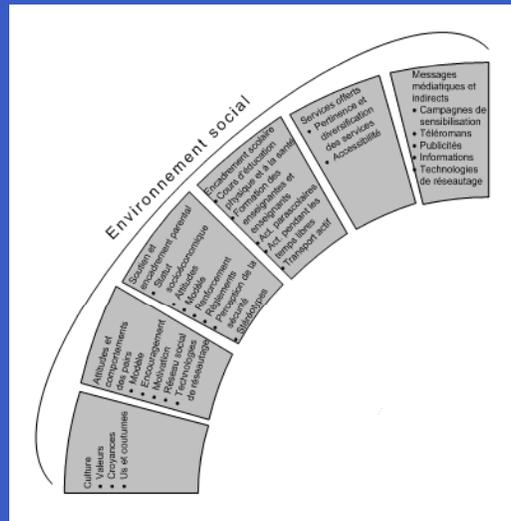
## Déterminants\* environnementaux

- Temps passé dehors
- Politiques des écoles en matière AP
  - Temps consacré à jouer à l'extérieur (récréation, cours d'éducation physique)
  - Nombre de sorties éducatives à caractère sportif



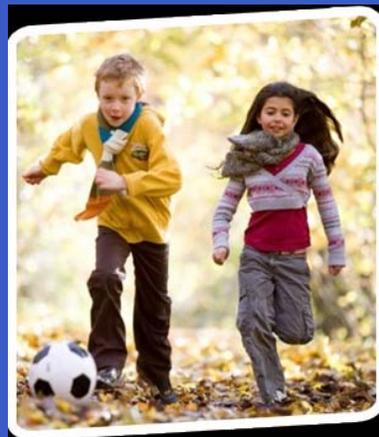
\*Associations positives

# Les déterminants sociaux



# Déterminants\* sociaux

- Support parents et amis
- Niveau AP du père
- AP des pairs



\*Associations positives

## Conclusion

- TCP est la principale théorie utilisée pour identifier déterminants individuels chez jeunes
- Principaux déterminants individuels de pratique AP sont intention, perception du contrôle, identité personnelle
- Comportement passé a également une influence sur niveau AP

## Conclusion

- Principaux déterminants de intention sont...
  - les croyances comportementales positives (i.e., attitude),
  - les croyances de contrôle (i.e., efficacité personnelle)
  - l'identité personnelle.

## Conclusion

- Déterminants environnementaux:
  - avantages associés à pratique AP à l'école
- Déterminants sociaux:
  - Parents ont un rôle clé à jouer et leur influence s'exerce par l'entremise des cognitions des jeunes
  - Jeunes également influencés par la pratique AP des parents (en particulier celle du père) et amis

## Conclusion

- Majorité des études sur déterminants environnementaux et sociaux sont athéoriques et ont un devis transversal
- Peu d'études auprès des enfants d'âge du primaire

## Conclusion

- Quelques idées pour améliorer les études:
  - Référencer à une théorie
  - Adopter une mesure d'activité physique validée chez les jeunes
  - Adopter un devis longitudinal
  - Tenir compte du groupe d'âge:
    - 6-12 ans (p/r à 3-18 ans)
  - Études spécifiques aux garçons ou aux filles



Merci!  
Questions?

[www.godin.fsi.ulaval.ca](http://www.godin.fsi.ulaval.ca)  
[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)