

# L'activité physique et les loisirs

Durant les dernières années on a fait beaucoup de progrès pour encourager les adultes à faire des activités physiques. On s'est mis à peu près d'accord sur le temps qu'il convient de consacrer à ces activités ainsi que sur la nature des activités qu'il faut privilégier pour rester en bonne santé. On a toutefois moins étudié les effets de l'activité physique sur les jeunes et on ne s'entend pas encore sur ce qui serait le mieux pour leur santé à ce chapitre. Ce que l'on sait, toutefois, c'est qu'il y a des chances pour que les jeunes qui prennent l'habitude de mener une vie active durant leur adolescence continuent d'être actifs lorsqu'ils deviennent adultes.

L'activité physique régulière peut avoir de nombreux effets sur la santé et le bien-être actuels et futurs des jeunes. Elle peut notamment avoir des effets bénéfiques sur la qualité du sommeil et l'estime de soi, deux facteurs qui entrent en jeu dans les mécanismes d'adaptation des jeunes. Les effets sociaux et psychologiques positifs de l'activité physique peuvent toutefois être en partie neutralisés, si les jeunes accordent une trop grande importance à la performance compétitive. Si elle est bien structurée, l'activité physique peut aussi contribuer au développement social et moral des jeunes. De plus, elle permet aussi de réduire, de façon pas très importante mais néanmoins appréciable, le taux d'adiposité corporelle. L'activité physique a en outre un léger effet positif sur la teneur du sang en lipides et en lipoprotéines ainsi que sur la tension artérielle. De surcroît, l'activité physique qui exerce les articulations portantes et augmente la force peut favoriser la santé osseuse des jeunes. Cependant, il peut aussi en résulter des blessures musculo-squelettiques.

Les jeunes Canadiens se classaient dans le tiers supérieur des 24 pays qui ont participé à l'enquête HBSC de 1994 au chapitre de l'activité physique. Les résultats variaient largement selon le sexe dans tous les pays, les garçons étant beaucoup plus nombreux à faire régulièrement des activités physiques. Fait peut-être étonnant, en 1994, le Canada devançait la Suède, pays souvent présenté comme modèle à suivre quant aux habitudes d'activité physique.

**Figure 8.1**

Facteurs associés à l'habitude de faire de l'exercice régulièrement

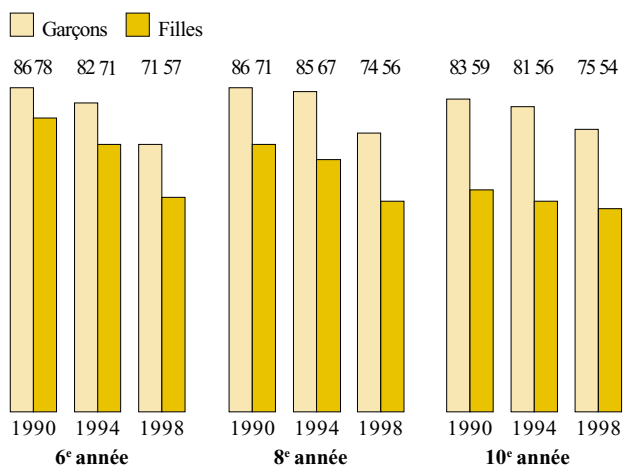
*Les élèves qui ont l'habitude de faire de l'exercice régulièrement ont davantage tendance à*

	6 <sup>e</sup> année		8 <sup>e</sup> année		10 <sup>e</sup> année	
	G	F	G	F	G	F
Être bien intégrés socialement	○	○	○	○	○	○
Se sentir en bonne santé	○	—	○	○	●	○
Avoir une saine alimentation	○	●	—	○	○	○
Avoir confiance en eux	—	○	—	○	○	—
Regarder la télévision moins fréquemment	—	—	—	○	—	○

Coefficient de corrélation ○ .15 à .24   ● .25 à .34   ● .35 à .44   ● .45+

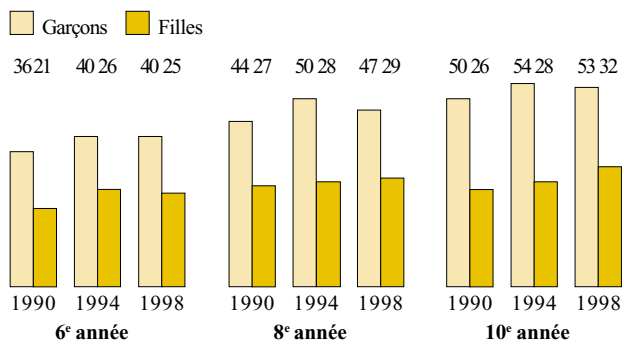
**Figure 8.2**

Élèves qui faisaient de l'exercice deux fois par semaine ou plus en dehors des heures de classe (%)



**Figure 8.3**

Élèves qui faisaient de l'exercice quatre heures par semaine ou plus en dehors des heures de classe (%)



En contrepartie de l'activité physique, nous examinons le temps que les jeunes consacrent à des activités de loisir plus passives, comme regarder la télévision et des films sur vidéocassettes et jouer avec des jeux électroniques. Dans le présent chapitre, nous nous intéressons à la fréquence et à la durée des séances d'activité physique des élèves ainsi qu'au temps qu'ils consacrent à d'autres activités de loisir.

## La fréquence de l'activité physique

L'activité physique quotidienne est considérée comme une stratégie de conditionnement idéale : elle augmente la capacité cardio-vasculaire, elle réduit les risques de maladies chroniques comme l'hypertension et l'ostéoporose et elle peut devenir une habitude (Jonas, 1995). Comme on le voit à la figure 8.1, plus les élèves font de l'exercice, plus il y a de chances qu'ils se sentent en bonne santé, qu'ils aient une alimentation saine et qu'ils aient des relations positives avec leurs camarades. En outre, les filles qui faisaient régulièrement de l'exercice étaient moins susceptibles de passer trop de temps à regarder la télévision.

On a demandé aux élèves si, dans leurs temps libres, en dehors des heures de classe, ils faisaient souvent une activité physique qui les essouffle ou les fait transpirer (figure 8.2). Entre la moitié et les trois quarts des filles et les trois quarts ou plus des garçons ont répondu qu'ils faisaient de l'exercice deux fois par semaine ou plus. Dans tous les groupes d'âge et dans les trois enquêtes, les garçons étaient plus nombreux que les filles à faire de l'exercice régulièrement, l'écart entre les sexes variant entre 8 p. 100 et 25 p. 100.

Pour les trois classes étudiées, les pourcentages de garçons qui faisaient de l'exercice deux fois par semaine ou plus en dehors des heures de classe étaient moindres en 1998 qu'en 1990 et en 1994. Et il en était de même chez les filles de 6<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années. La fréquence à laquelle les jeunes font de l'exercice a donc diminué de façon constante entre 1990 et 1998. Globalement, la fréquence à laquelle les jeunes font de l'exercice a nettement diminué entre l'enquête de 1990 et celle de 1998. On observe aussi une nette diminution de cette fréquence avec l'âge.

## La durée de l'activité physique

Pour qu'une activité physique ait un effet bénéfique maximal sur la santé, il faut qu'elle dure assez longtemps pour améliorer ou entretenir la condition cardio-vasculaire, la souplesse et la coordination (Curtis et Russell, 1997). On a demandé aux élèves combien d'heures par semaine, dans leurs temps libres, en dehors des heures de classe, ils consacraient à une activité physique qui les essouffle ou les fait transpirer (figures 8.3 et 8.4).

Les pourcentages d'élèves qui font de l'exercice pendant des périodes prolongées sont moindres que ceux des élèves qui en font souvent. À peu près le quart des filles et la moitié des garçons faisaient de l'exercice de façon assez intensive pour améliorer vraiment leur forme physique. Dans les trois groupes d'âge étudiés et pour les trois années d'enquête, les garçons étaient plus nombreux que les filles à faire de l'exercice quatre heures par semaine ou plus, les écarts entre garçons et filles variant entre 14 p. 100 et 26 p. 100.

Dans les trois groupes d'âge également, les garçons interrogés dans le cadre de l'enquête de 1990 ont été moins nombreux que ceux interrogés pour les deux enquêtes suivantes à dire qu'ils faisaient de l'exercice quatre heures par semaine ou plus. Même chose chez les filles de 6<sup>e</sup> année. Chez celles de 8<sup>e</sup> année, en

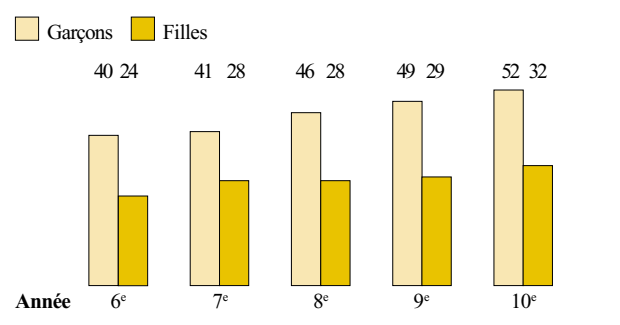
revanche, les pourcentages restent stables entre l'enquête de 1990 et celle de 1998, et ils augmentent chez les filles de 10<sup>e</sup> année.

En 1998, la proportion de garçons qui faisaient de l'exercice quatre fois par semaine ou plus augmente d'une manière générale de classe en classe, passant de 40 p. 100 en 6<sup>e</sup> année à 52 p. 100 en 10<sup>e</sup> année (figure 8.4). La même progression, quoique moins marquée, s'observe chez les filles, mais dans leur cas, les pourcentages se stabilisent en 7<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> années.

Ainsi, ce qui ressort de notre analyse, c'est qu'entre 1990 et 1998, le nombre d'élèves qui font de l'exercice de façon intensive (quatre heures par semaine ou plus) a augmenté, tandis que le nombre de ceux qui font souvent de l'exercice a diminué de façon appréciable.

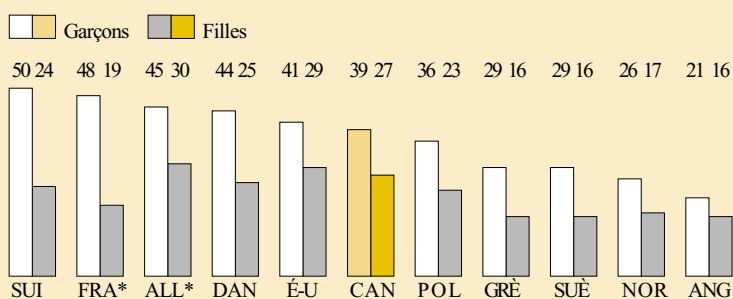
**Figure 8.4**

Élèves qui faisaient de l'exercice quatre heures par semaine ou plus en dehors des heures de classe, 1998 (%)



**Figure 8.5**

Élèves de onze ans qui faisaient de l'exercice quatre heures par semaine ou plus en dehors des heures de classe, par pays, 1998 (%)



\*La France et l'Allemagne sont représentées par région (on trouvera les explications à ce sujet au chapitre 1).

Pour la variable Durée de l'exercice, les élèves canadiens se situent au milieu des pays étudiés, avant les pays scandinaves. Dans le cas des filles, le Canada se classe immédiatement après l'Allemagne et les États-Unis pour la même variable.

Les élèves font donc autant ou plus d'exercice par séance, mais les séances sont plus espacées. Cela pourrait tenir au fait que les élèves font aujourd'hui de l'exercice dans le cadre d'activités plus structurées que dans le passé, par exemple en s'intégrant à des équipes ou des clubs ou encore en participant à des sorties avec des adultes comme accompagnateurs. Ces activités peuvent laisser aux jeunes moins de temps pour des activités plus spontanées, comme faire du vélo avec les copains et les copines, jouer au hockey dans les ruelles ou sauter à la corde.

Les activités structurées sont moins fréquentes en raison de l'organisation et de l'aménagement des

horaires qu'elles exigent. Cependant, vu le temps et les efforts que tous ceux qui les ont organisées et qui y participent y ont consacrés, elles peuvent durer aussi longtemps ou même plus longtemps que les activités physiques auxquelles les jeunes se livrent spontanément près de la maison. Cela pourrait expliquer en outre le fait que les élèves plus âgés sont plus nombreux à pratiquer des activités physiques durant des périodes prolongées, étant donné qu'ils ont plus tendance, lorsqu'ils font de l'exercice, de le faire dans le cadre d'activités structurées comme les sports de compétition.

## La télévision et les vidéocassettes

Figure 8.6

Élèves qui regardaient la télévision quatre heures par jour ou plus (%)

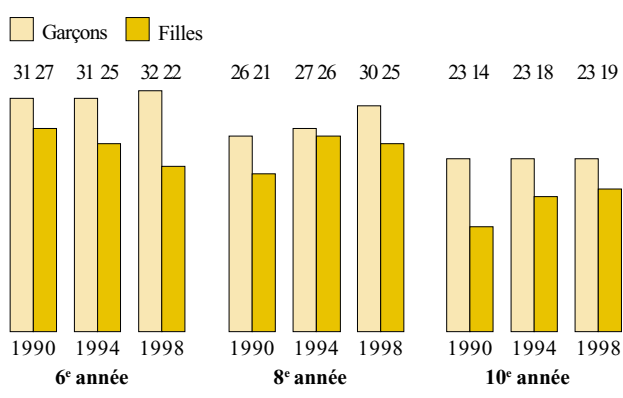
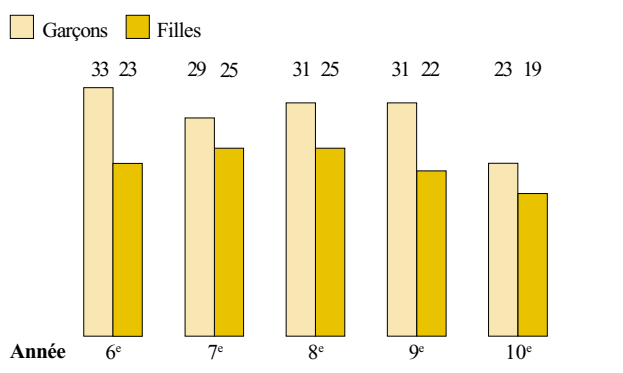


Figure 8.7

Élèves qui regardaient la télévision quatre heures par jour ou plus, 1998 (%)



Presque tous les jeunes regardent la télévision, mais lorsqu'ils passent quatre ou cinq heures par jour devant leur poste, cela risque de les empêcher de faire des activités plus profitables d'un point de vue physique ou créatif. Nous avons donc demandé aux élèves combien d'heures par jour, en moyenne, ils regardaient la télévision. Les pourcentages d'élèves qui passaient quatre heures par jour ou plus devant la télé sont indiqués aux figures 8.6 et 8.7. D'une manière générale, entre 20 p. 100 et 30 p. 100 des élèves—et plus de garçons que de filles—passaient régulièrement beaucoup de temps à regarder la télévision. Près du tiers des garçons de 6<sup>e</sup> année interrogés regardaient la télévision au moins quatre heures par jour, les pourcentages demeurant stables entre 1990 et 1998, tandis qu'on observe chez les filles de la 6<sup>e</sup> année une légère diminution du temps passé à regarder la télévision durant la même période. Toujours en 6<sup>e</sup> année, mais chez les filles, les pourcentages diminuent légèrement durant la même période. En 8<sup>e</sup> année, un peu plus de garçons ont répondu qu'ils passaient autant d'heures à regarder la télévision à l'enquête de 1998 qu'aux deux autres enquêtes et moins de filles ont répondu de même à l'enquête de 1990 qu'aux deux enquêtes ultérieures. Pour ce qui est de la 10<sup>e</sup> année, les résultats sont les mêmes pour les trois enquêtes dans le cas des garçons, tandis que la proportion de filles qui regardaient la télévision quatre heures par jour ou plus augmente entre 1990 et 1998.

En 6<sup>e</sup> année, les garçons avaient tendance à passer plus de temps devant la télévision que les filles, cette tendance s'accroissant avec l'âge. En 1990 et en 1998, les garçons de 8<sup>e</sup> année étaient plus nombreux à regarder la télévision quatre heures par jour ou plus, tandis que les résultats étaient les mêmes pour les deux sexes en 1994. En 10<sup>e</sup> année, les garçons regardaient davantage la télévision que les filles, mais l'écart se rétrécit avec le temps.

Les pourcentages des garçons qui regardaient la télévision quatre heures par jour ou plus sont à peu près les mêmes de la 6<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année, puis ils diminuent en 10<sup>e</sup> année. On observe la même chose chez les filles, mais la diminution observée en 10<sup>e</sup> année est moins marquée, réduction qui pourrait correspondre à une augmentation de la charge de travail scolaire, à des emplois à temps partiel et à un intérêt pour différentes activités sociales.

D'une manière générale, les résultats des trois enquêtes concernant l'habitude de regarder la télévision ne varient pas beaucoup. En 1998, un peu moins d'élèves des classes supérieures et un peu plus de garçons de 10<sup>e</sup> année passaient quatre heures par jour ou plus à regarder la télévision.

On observe des tendances analogues à l'égard de l'habitude de regarder des films sur vidéocassettes, les pourcentages étant toutefois de 13 p. 100 à 29 p. 100 moins élevés que pour la télévision. Dans les trois enquêtes et pour les trois classes étudiées, proportionnellement plus de garçons que de filles ont indiqué qu'ils regardaient des films sur vidéocassettes quatre heures par semaine ou plus (figure 8.8).

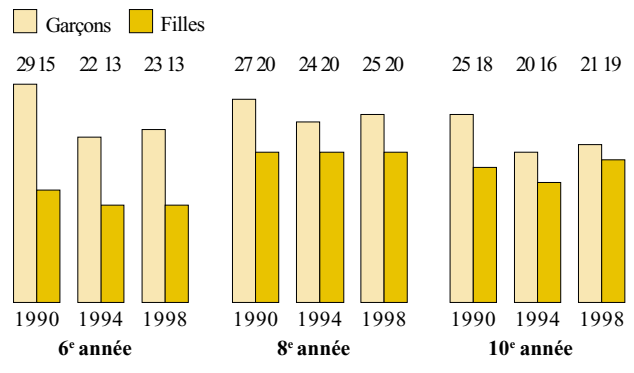
Suivant les résultats de l'enquête de 1998, ce sont les filles de 8<sup>e</sup> année et les garçons de 9<sup>e</sup> année qui regardent le plus des films sur vidéocassettes, mais les écarts entre les classes sont faibles.

D'une manière générale, les pourcentages d'élèves—et plus particulièrement de garçons—qui regardaient régulièrement des films sur vidéocassettes ont

légèrement diminué depuis 1990, peut-être parce que les jeunes s'intéressent davantage à d'autres genres d'activités de détente, par exemple aux jeux électroniques et à Internet.

**Figure 8.8**

Élèves qui regardaient des films sur vidéocassettes quatre heures par semaine ou plus (%)

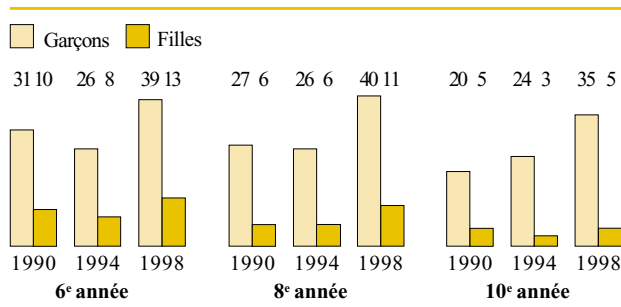


## Les jeux électroniques

9<sup>e</sup> Par opposition à l'habitude de regarder la télévision et des films sur vidéocassettes, les jeux électroniques étaient beaucoup plus populaires chez les garçons que chez les filles dans toutes les classes, et ce dans les trois enquêtes (figures 8.9 et 8.10). En 6<sup>e</sup> année, la proportion d'élèves qui jouaient avec des jeux

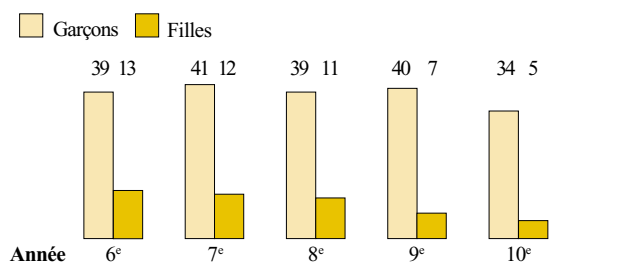
**Figure 8.9**

Élèves qui jouaient avec des jeux électroniques quatre heures par semaine ou plus (%)



**Figure 8.10**

Élèves qui jouaient avec des jeux électroniques quatre heures par semaine ou plus, 1998 (%)



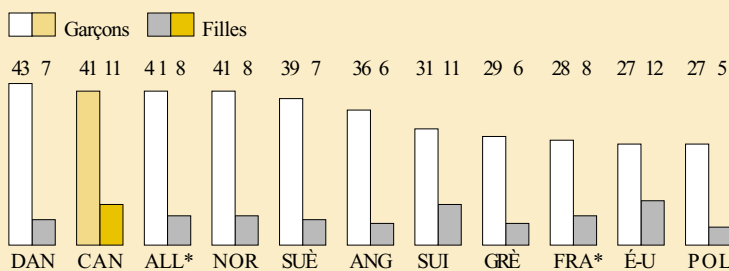
électroniques diminue légèrement entre 1990 et 1994, avant d'augmenter de façon importante entre 1994 et 1998. En 8<sup>e</sup> année, la proportion d'élèves qui jouaient avec des jeux électroniques quatre heures par semaine ou plus était la même en 1990 qu'en 1994, puis elle augmente également en 1998. En 10<sup>e</sup> année, la proportion de filles qui jouaient régulièrement avec des jeux électroniques, qui est faible, demeure stable entre l'enquête de 1990 et celle de 1998, tandis que chez les garçons, elle augmente progressivement durant la même période.

Dans toutes les classes étudiées, les pourcentages de garçons qui jouaient avec des jeux électroniques quatre heures par semaine ou plus ont augmenté de façon importante (soit d'environ un tiers) entre l'enquête de 1994 et celle de 1998. Chez les filles, c'est dans les classes inférieures que les jeux électroniques sont les plus populaires, la proportion de celles qui jouaient avec des jeux électroniques quatre heures par semaine ou plus diminuant de 13 p. 100 à 5 p. 100 entre la 6<sup>e</sup> année et la 10<sup>e</sup> année, en 1998. Chez les garçons, les pourcentages varient peu entre la 6<sup>e</sup> et la 9<sup>e</sup> année, ne commençant à diminuer qu'en 10<sup>e</sup> année.

Plusieurs facteurs pourraient expliquer ce gain récent de popularité des jeux électroniques chez les jeunes. Entre autres, il est de plus en plus facile d'y avoir accès, étant donné qu'on trouve aujourd'hui des ordinateurs, des installations de courrier électronique et des systèmes de jeux informatisés dans un grand

**Figure 8.11**

Élèves de treize ans qui jouaient avec des jeux électroniques quatre heures par semaine ou plus, par pays, 1998 (%)



\*La France et l'Allemagne sont représentées par région (on trouvera les explications à ce sujet au chapitre 1).

Dans l'enquête de 1998, les élèves canadiens de treize ans étaient proportionnellement plus nombreux que ceux de tous les autres pays à passer beaucoup de temps à jouer avec des jeux électroniques. Chez les garçons, les Danois étaient les plus nombreux à consacrer quatre heures par semaine ou plus à cette activité; ils sont suivis par les Canadiens, les Allemands et les Norvégiens. Chez les filles, seuls les États-Unis dépassent le Canada pour cette variable.

nombre de foyers. De plus, les jeux offerts aujourd'hui sont plus réalistes, intéressants et stimulants qu'ils ne l'étaient avant les importants progrès techniques récents (Hollingsworth et Eastman, 1997; Downes et Reddacliff, 1997).

## Résumé

Beaucoup d'élèves canadiens font de l'exercice au moins deux fois par semaine en dehors des heures de classe, mais moins de filles que de garçons ont cette habitude, et tant les garçons que les filles ont tendance à faire moins souvent d'activités physiques en grandissant. En même temps, plus d'élèves font de l'exercice quatre heures par semaine ou plus en dehors des heures de classe, ce qui signifie qu'ils font moins souvent d'exercice, mais qu'ils y consacrent plus de temps lorsqu'ils en font. Les garçons étaient presque deux fois plus nombreux que les filles à faire régulièrement de l'exercice en dehors des heures de classe et les pourcentages augmentaient de classe en classe. On observe en outre une nette diminution de la proportion d'élèves qui font de l'exercice deux fois par semaine ou plus entre 1990 et 1998.

Cette perte d'intérêt relative pour l'exercice physique pourrait expliquer le gain de popularité d'autres activités de loisir et, plus particulièrement, des jeux électroniques. Les jeunes regardent moins la télévision en grandissant, peut-être parce qu'ils se trouvent des emplois occasionnels, mais plus de 20 p. 100 des élèves de 10<sup>e</sup> année continuent de passer au moins quatre heures par jour devant leur poste. Les garçons étaient plus nombreux que les filles à passer beaucoup de temps à regarder la télévision. Par ailleurs, on observe entre 1990 et 1998, et plus particulièrement entre 1994 et 1998, une augmentation considérable de la proportion de garçons qui jouent avec des jeux électroniques quatre heures par semaine ou plus. Beaucoup moins de filles ont cette habitude, quoique les jeunes Canadiennes s'intéressent aux jeux électroniques en plus grand nombre que les filles de beaucoup d'autres pays.