



L'ÈRE DE LA CONNAISSANCE OU DE LA DÉGÉNÉRANCE ? L'IMPACT DU TEMPS D'ÉCRAN SUR LA QUANTITÉ D'ACTIVITÉS PHYSIQUES DES JEUNES EN MAURICIE



Guylaine Ménard et Hugo Boisvert

Département des sciences de l'activité physique, Université du Québec à Trois-Rivières

INTRODUCTION

L'avancée technologique a mené à l'intégration des technologies dans notre quotidien. L'utilisation des écrans est un exemple de technologie qui s'est incrustée dans notre mode de vie de manière marquée. Ces écrans sont utilisés dans plusieurs milieux de vie des enfants et des adolescents notamment à l'école.¹

Des recommandations ont été émises pour l'adoption d'un mode de vie actif chez les jeunes:

- Le temps d'écran (TÉ) doit se limiter à 2 heures/jour.²
- Le temps de pratique d'activités physiques (AP) doit être d'au moins 60 minutes/jour.²

PROBLÉMATIQUE

- Il existe une relation faible entre le temps d'activités sédentaires et le temps d'AP. L'hypothèse, à l'effet que la pratique d'un de ces deux types d'activités entrave la pratique de l'autre, n'est pas nécessairement vérifiée.¹
- Les enfants ont tendance à respecter les recommandations de pratique d'AP 4 jours sur 7. Une tendance vient démontrer que la fin de semaine, ils iraient davantage vers des activités de type sédentaire. Il y aurait également une tendance accrue à la sédentarité plus l'enfant s'approche de la puberté.³
- La durée du TÉ et l'augmentation du temps sédentaire seraient corrélés. Ce temps sédentaire serait associé à une baisse de la condition physique et de la force musculaire, indépendamment du niveau d'AP.⁴
- L'utilisation des médias électroniques chez les enfants augmenterait le risque d'être en surpoids 3 ans plus tard, mais pas chez ceux qui font 6 heures ou plus d'AP par semaine.⁵
- 89% des jeunes excèdent le temps sédentaire recommandé.⁴
- Selon une étude effectuée dans la première vague de la pandémie, les adolescents avaient, en moyenne, un TÉ de 6,5 heures par jour. Seulement 6,6% des jeunes respectaient les recommandations en lien avec le TÉ.⁶

« ÉTUDE FICTIVE »

QUESTION DE RECHERCHE

Le TÉ des enfants et des adolescents a-t-il une incidence sur leur pratique d'AP en lien avec les recommandations mondiales ?

APERÇU DE LA MÉTHODOLOGIE

- Étude quantitative
- Échantillon : 50 élèves du primaire et 50 élèves du secondaire
- Critères d'inclusion : milieu socioéconomique, genre, niveau scolaire
- Collecte des données : Temps de pratique d'AP (accéléromètre) et TÉ (questionnaire et logiciel de suivi) recueillis pendant 2 mois.
- Analyses : corrélation entre le TÉ et le temps d'AP à l'aide du logiciel SPSS.

RETOMBÉES SUR LE MILIEU SCOLAIRE

- Selon Hypothèse 1 : Le TÉ est corrélé négativement avec le temps de pratique d'AP.
- Selon Hypothèse 2 : Il n'y a pas de corrélation entre le TÉ et le temps de pratique d'AP.
- Faire des liens avec la compétence disciplinaire « Adopter un mode de vie sain et actif »
- Continuer de faire la promotion des saines habitudes de vie dont la pratique d'AP.
- Faire de la sensibilisation auprès des enseignants titulaires, des enfants, des parents, des membres de la communauté, etc.

CONCLUSION ET PERSPECTIVES

L'omniprésence de différentes technologies et la présence de différents facteurs, comme l'arrivée des cours à distance en contexte pandémique, pourraient avoir conduit à une hausse du TÉ chez les jeunes.

Il est possible que les résultats de la présente étude soient différents de ceux trouvés il y a quelques années en ce qui concerne l'incidence du TÉ sur le niveau d'AP.

Plus d'études sur les facteurs et incidences d'un TÉ élevé doivent être menées.

RÉFÉRENCES PRINCIPALES

- 1-Pearson, N., et al. (2014). Associations between sedentary behaviour and physical activity in children and adolescents: A meta-analysis. *Obesity Reviews*, 15(8), 666-675.
- 2-Fakhouri, T., Hugues, J., Brady, D., Kit, B., & Ogden, C. (2013). Physical activity and screen-time viewing Among elementary school-aged children in the United States from 2009 to 2010. *Journal of Pediatrics*, 161(3), 223-229.
- 3-Hardy, L., Ding, D., Perata, L., Mirshahi, S., & Merom, D. (2018). Association between sitting, screen time, fitness domains, and fundamental motor skills in children aged 5–16 years: cross-sectional population study. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(12), 933-940.
- 4-Mineshita, Y., Kim, H., Chijiki, H., et al. (2021). Screen time duration and timing : Effects on obesity, physical activity, dry eyes, and learning ability in elementary school children. *BMC Public Health* 21(1), 1-11.
- 5-Engberg, E., Leppänen, M. H., Sarkola, C., & Viljakainen, H. (2020). Physical activity among preadolescents modifies the long-term association between sedentary time spent using digital media and the increased risk of being overweight. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(9), 1105-1112.
- 6-Moore, S. A. et al. (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: A national survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1-11.