

ACTIFS mais SÉDENTAIRES, car DÉMOTIVÉS

Joanne-Claude Harraka et Myriam Hébert, Baccalauréat en éducation physique et à la santé
 Département des sciences de l'activité physique – Université du Québec à Trois-Rivières

PROBLÉMATIQUE

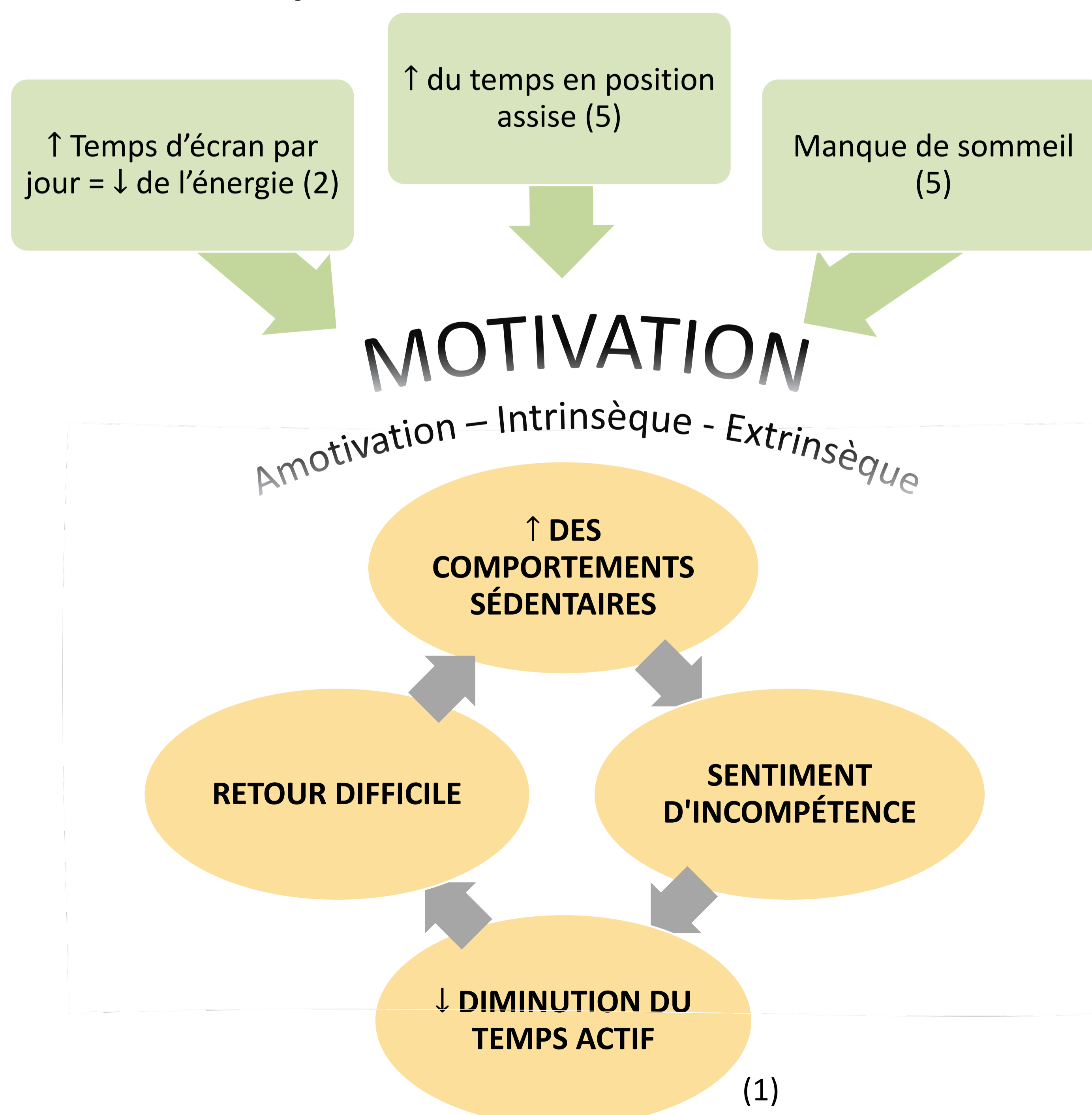
La **SÉDENTARITÉ** est un enjeu omniprésent dans le mode de vie quotidien. Le temps en **position assise** est un facteur majeur de la **dépense énergétique totale (DÉT)**.

« Je préfère jouer à l'intérieur parce que c'est là que se trouvent toutes les prises de courant. »
 Les enfants vivent ce qu'on a appelé un « trouble de déficit de la nature » (5)

60 % À 70 % des enfants des pays développés excèdent les recommandations (2h/jour) de temps d'écran sédentaire par jour (2)

DOCUMENTATION

Pourquoi avons-nous une faible DÉT ?



OBJECTIF

❖ Comprendre le lien entre la motivation à faire de l'activité physique et la dépense énergétique totale des adolescents

MÉTHODOLOGIE

DEVIS QUANTITATIF

COLLECTE DE DONNÉES ET PARTICIPANTS :

Élèves fréquentant le CSS Chemin-du-Roy, participation sur base volontaire, sollicité dans leur classe au début d'une période.

Parmi les 860 élèves du 2^e cycle (2021), 2 groupes dans chaque programme (PEI, sports + et régulier) sont sélectionnés au hasard (n ≈ 175 élèves)

INSTRUMENTS DE MESURE :

Questionnaire en ligne avec une échelle de Likert en 5 points allant de 1 (pas du tout en accord) à 5 (tout à fait en accord) permettant de recueillir des données sur la motivation à faire de l'activité physique afin de déterminer le type de motivation

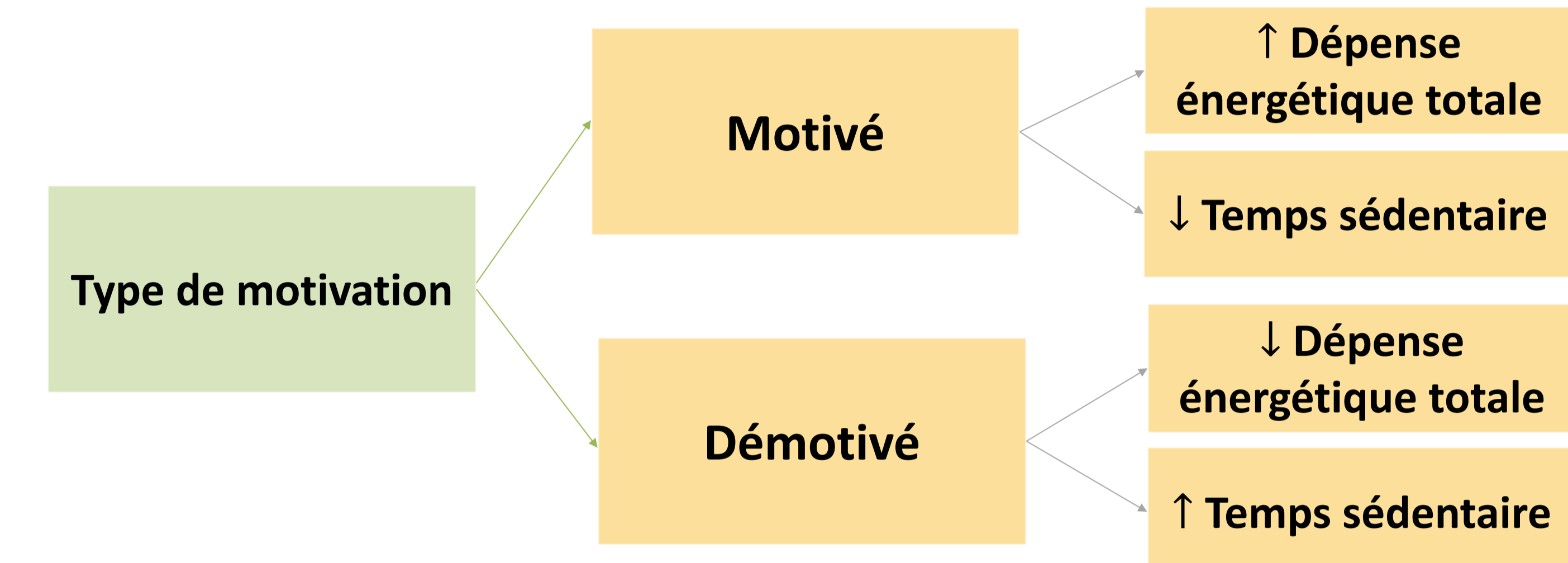
Accéléromètre permettant de mesurer la DÉT par jour pendant 7 jours. Les participants devront noter leur résultat à la fin de chaque journée

ANALYSE :

Les réponses au questionnaire et les données de l'accéléromètre ont été analysé avec le logiciel SPSS. Les participants noteront leurs résultats dans Excel.

RETOMBÉES ANTICIPÉES

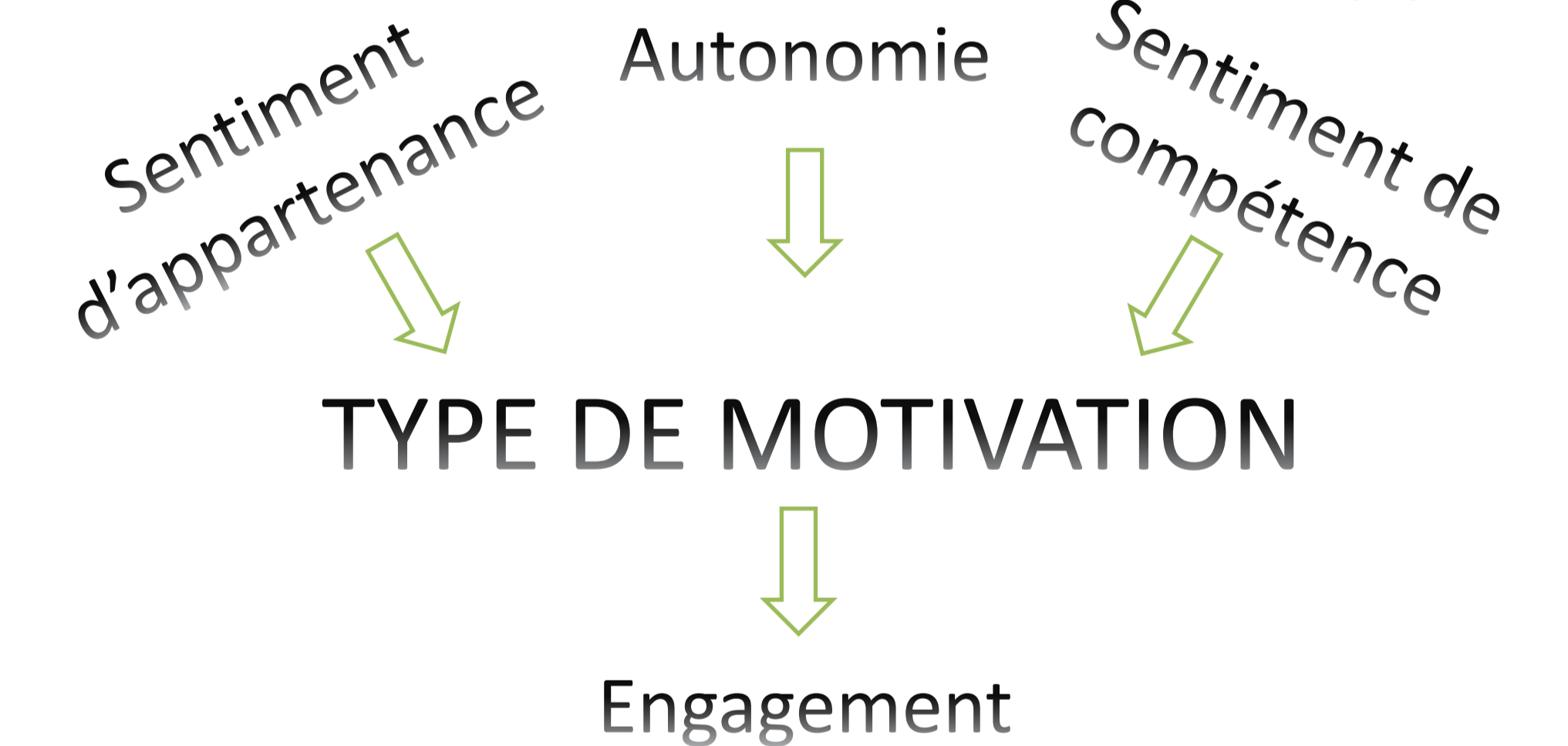
Suite aux réponses du **questionnaire**, un adolescent motivé intrinsèquement va plus bouger dans sa journée que les personnes motivées extrinsèquement (6)(7)



Les résultats de l'**accéléromètre** permettent de voir un lien entre ↑ du temps actif sur ↑ de la DÉT (5).

CONCLUSION

Solutions contre le cercle vicieux (8)



En conclusion, augmenter la motivation chez les adolescents permet de contrer le cercle vicieux de la sédentarité et ainsi augmenter la dépense énergétique totale.

RÉFÉRENCES

- Berthouze-Aranda, S.E., Reynes, E. (2011). La sédentarité : un processus physio-psychologique et un facteur de risque pour la santé pour tous. *Science et sports*, 26(4). 191-196. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2011.06.003>
- Downing, K.L., Salmon, J., Timperio, A. et Trina Hinkley. (2019). Sitting and Screen Time Outside School Hours: Correlates in 6- to 8-Year-Old Children. *Journal of Physical Activity and Health*, 16. 752-764. <http://web.a.ebscohost.com/biblioproxy.uqtr.ca/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=52c7f9f5-54d0-4eb6-a926-8fe255211ab8%40sdc-v-sessmgr02>
- McMurray, R.G., Berry, D.C., Schwartz, T.A., Hall, E.G. (2016). Relationships of physical activity and sedentary time in obese parent-child dyads: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 16(124). doi: 10.1186/s12889-016-2795-5.
- Tremblay, M.S., Colley, R., Saunders, T.J., Healy, G.N. et Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism*, 35(6), 725-740. doi:10.1139/H10-079.
- Tremblay, M.S., Esliger, D.W., Tremblay, A., Colley, R. (2007). Le mouvement secondaire, l'activité intégrée aux habitudes de vie et le sommeil : les nouvelles frontières de l'évaluation de l'activité physique. *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism*, 32(suppl. 2F), S231-S241. doi: 10.1139/H07-171
- Côté, M. (2014). *Effet de la motivation et de l'estime de soi sur l'indice de masse corporelle et la détresse psychologique au cours d'un programme de prise en charge de l'obésité chez les adolescents* (Thèse de doctorat inédite). Repéré à : https://constellation.uqac.ca/2989/1/CxF4txE9_uqac_0862D_10060.pdf
- Gillet, N., Rosnet, E. et Vallerand, R.J. (2008). Développement d'une échelle de satisfaction des besoins fondamentaux en contexte sportif. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40(4). 230-237. DOI: 10.1037/a0013201
- Gourlan, M. (2011). *Motivation des adolescents obèses pour l'activité physique. Les apports de la théorie de l'autodétermination et de l'entretien motivationnel*. (Thèse de doctorat inédite). Repéré à <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00747443/document>