

# Dossier de recherche



Renseignements présentés par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie en collaboration avec ParticipACTION

Édition 2 octobre 2014

## Le sport et le développement psychosocial des enfants et des adolescents

L'activité physique (AP) régulière est un élément essentiel à la croissance et au développement sains des enfants et des adolescents. Les directives nationales indiquent que les enfants et les adolescents doivent faire au moins une heure d'activité modérée à vigoureuse par jour pour pouvoir tirer profit des bienfaits physiques associés à l'activité régulière. Jusqu'à maintenant, on a placé un accent marqué sur les bienfaits physiques reliés à l'activité régulière. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) par contre, la « santé » va au-delà du domaine physique et comprend les domaines mental et social. Le sport est perçu comme un type d'AP de loisir qui peut influencer le développement psychosocial. Le sport est généralement une activité organisée avec un élément de compétition, pouvant être jouée en équipe ou en solo [1]. La pratique du sport est assez commune chez les enfants et les adolescents. Selon des études récentes, 74 % des enfants et des adolescents canadiens âgés de 5 à 17 ans pratiquent un sport en 2010-2011 [2]. La pratique du sport est supérieure chez les jeunes enfants et les garçons, comparativement aux enfants plus âgés et aux filles, respectivement [2]. La recherche a également révélé que les enfants qui pratiquent un sport sont plus susceptibles d'être actifs en tant qu'adultes [1]. Compte tenu de ces résultats, une recherche plus approfondie est nécessaire pour déterminer quels facteurs influencent la pratique du sport chez les enfants et les adolescents, et/ou la dose requise pour atteindre la santé mentale, physique et sociale optimale [1]. La présente édition du **Dossier de la recherche** résume les résultats d'une récente revue systématique des bienfaits psychologiques et sociaux menée par Eime et

collaborateurs. Elle décrit également le modèle conceptuel de la santé par l'intermédiaire du sport pour les enfants et les adolescents que les auteurs ont élaboré à partir des résultats de la revue [1].

### Approche

Au total, 3 668 articles ont été tirés de 14 bases de données. De ceux-ci, 30 publications ont été jugées admissibles pour faire partie de la revue. Ces articles ont été publiés en anglais entre 1990 et 2012, et ils présentaient des données au niveau de l'individu sur les bienfaits pour la santé mentale ou/ou sociale de la pratique du sport [1]. La qualité de l'étude a été évaluée à l'aide de la liste de vérification de Downs et Black (adaptée, le cas échéant) [1].

### Résultats

Toutes les études (n=30) comprenaient des enfants et des adolescents d'âge scolaire (généralement 18 ans ou moins) [1]. La majorité des études étaient : quantitatives (n=26); transversales ou d'observation (n=21); menées aux États-Unis (n=21); et de qualité supérieure (médiane de 75 %; étendue 33-38 %) [1]. Les types de mesures psychologiques et sociales évaluées variaient dans chacune des études [1]. Les études varient également selon les dimensions du sport qui faisaient l'objet de l'examen. Certaines études se penchent plus particulièrement sur l'influence du sport comme type d'activité parascolaire, alors que d'autres sont axées sur les sports d'équipe exclusivement (indépendamment de l'aménagement), et encore d'autres examinent les différences entre le « sport à l'école » et le « sport dans un club » [1]. Un petit nombre d'études ont utilisé une définition large du



sport (c.-à-d. pratique du sport c. non pratique du sport), ou ont exploré les résultats sur la santé psychologique et sociale par rapport à l'intensité du sport (c.-à-d. faible, modérée, vigoureuse ou élevée) ou la fréquence de la pratique [1].

Cette revue a identifié 38 différents résultats psychologiques et sociaux en lien avec la pratique du sport, les plus communément signalés étant : l'estime de soi (n=6); l'amélioration des habiletés sociales (n=5); la diminution des symptômes



dépressifs (n=4); la hausse de la confiance (n=3) et la compétence (n=3) [1]. Seul un petit nombre d'études (n=6) ont opté pour l'utilisation de concepts théoriques pour encadrer ou expliquer les résultats, et le concept plus communément employé était la théorie du développement positif des jeunes (qui préconise la perception des enfants et des adolescents comme étant des ressources plutôt que des problèmes) [1]. Bien qu'on ait trouvé des résultats positifs sur la santé associés à divers éléments du sport, le sport d'équipe et le sport organisé ressortent comme étant plus fortement reliés aux résultats psychosociaux comparativement aux types individuels ou informels [1]. En raison du fait que la plupart des études étaient transversales, la causalité pourrait ne pas être réduite, les résultats devraient donc être interprétés avec prudence [1]. À l'aide de ces résultats, Eime et coll. ont proposé un modèle conceptuel de santé par le sport qui comprend : 3 mesures principales des résultats (c.-à-d. physique, psychologique et sociale) et 2 mesures secondaires (c.-à-d. psychosocial et physique/psychologique). Le modèle comprend également deux autres éléments : les déterminants du sport (fondés sur un cadre socioécologique) et le sport en soi (c.-à-d. d'équipe/individuel et organisé/informel) [1].

#### Pour en savoir davantage...

1. Eime RM, Young JA, Harvey JA, Charity MJ et Payne WR, « A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport », *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 2013, vol 10, no 98. (en anglais seulement)

2. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, « Bulletin 1 : La participation des enfants et des adolescents aux activités sportives », Sondage indicateur de l'activité physique en 2010-2011. Consulté à partir de : [http://www.cflri.ca/media/node/1148/files/ICRCP%20PAM%202010-2011\\_Bulletin%201%20FR.pdf](http://www.cflri.ca/media/node/1148/files/ICRCP%20PAM%202010-2011_Bulletin%201%20FR.pdf) (2 septembre 2014).

Pour consulter davantage de dossiers de recherche : [participation.com/fr/resources-partners/research/](http://participation.com/fr/resources-partners/research/) ou [www.cflri.ca/](http://www.cflri.ca/).

#### Leçons apprises...

- Les bienfaits de la pratique du sport pour les enfants et les adolescents s'étendent au-delà du physique et comprennent aussi des bienfaits psychologiques et sociaux [1].
- Le sport d'équipe et le sport organisé ressortent comme étant plus fortement reliés à des résultats positifs pour la santé [1].
- Les résultats provenant de cette revue apportent leur soutien à l'augmentation de l'appui vers l'engagement des enfants et des adolescents dans les sports communautaires comme une forme d'activité physique de loisir [1].
- Il y a lieu de pousser l'enquête vers les liens de causalité entre la pratique du sport et les résultats sur la santé et vers l'évaluation du modèle conceptuel de la santé [1].