

## Les adolescentes et les adolescents émettent des recommandations pour augmenter leur pratique d'activités physiques

Date de publication : 15 avril 2019

### Source

James, M, et coll. (2018). **Teenage recommendations to improve physical activity for their age group: a qualitative study.** *BMC public health*, 18(1), 372.

Des études indiquent que les barrières à la pratique d'activités physiques chez les adolescentes et les adolescents sont le coût, les problèmes d'accessibilité et le manque d'installations locales. Plusieurs interventions en promotion de l'activité physique à l'intention de cette clientèle visent à éliminer ces barrières. Cependant, les décideurs qui préparent ces interventions n'ont peu ou pas accès aux commentaires et aux rétroactions des personnes directement concernées. Ainsi, un écart se crée entre ce dont les décideurs croient que la population adolescente a besoin et ce que celle-ci attend concrètement des interventions. Les auteurs de cette étude explorent les recommandations émises par des adolescentes et des adolescents en vue d'augmenter leur pratique d'activités physiques.

Dans sept écoles participantes au projet ACTIVE<sup>1</sup>, des groupes de discussion ont été formés avec des élèves de 13 et 14 ans. Au total, 78 élèves ont été séparés en 13 groupes non mixtes de six à huit élèves. Ceux-ci étaient invités à faire leurs recommandations sur ce qui pourrait être amélioré quant à l'offre, à l'accessibilité et aux installations en matière d'activités physiques pour les adolescentes et les adolescents. Dans le but d'assurer le bon déroulement des discussions, on a présenté aux élèves un guide comprenant des suggestions de thèmes en lien avec le sujet de l'étude. De plus, un intervenant était présent pour orienter les échanges.

### Résultats

Voici les six recommandations émises par les élèves pour améliorer la pratique d'activités physiques chez la population adolescente :

1. Diminuer ou éliminer le coût des activités physiques sans compromettre la qualité;
2. Rendre les activités physiques plus accessibles localement;

<sup>1</sup> Étude visant l'évaluation d'un incitatif financier à la promotion de la pratique d'activités physiques chez la population adolescente.

3. Améliorer l'état des installations actuelles;
4. Offrir des activités physiques destinées spécifiquement à la population adolescente;
5. Proposer une plus grande diversité d'activités physiques aux adolescentes et adolescents;
6. Offrir des activités physiques pouvant plaire aux adolescentes.

Ces recommandations pourraient être prises en compte dans l'élaboration des politiques liées à l'activité physique et guider les futures interventions en promotion de l'activité physique chez la population adolescente. Ainsi, une phase consultative impliquant des personnes concernées pourrait donner lieu à des interventions plus pertinentes, justifiées et réalisables qui favoriseraient ultimement la pratique d'activités physiques chez les adolescentes et les adolescents.

**Lecture suggérée :**

Christian D, et coll. (2016). **Active children through incentive vouchers—evaluation (ACTIVE): a mixed-method feasibility study.** BMC public health 16(1):890.

[https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-3381-6?utm\\_campaign=BMC\\_TrendMD&utm\\_medium=cpc&utm\\_source=TrendMD](https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-3381-6?utm_campaign=BMC_TrendMD&utm_medium=cpc&utm_source=TrendMD)

Marie-Pier Bélanger et Valérie Hervieux