

Facteurs facilitants et les barrières liés à l'atteinte des directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures chez les adolescents

Vincent Delhougne (Graduate Student)

Contact Author: vincent.delhougne@usherbrooke.ca

Kinanthropologie/Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke, Sherbrooke, Québec, J1K 2R1, Canada

Félix Berrigan (Full Professor)

Kinanthropologie/Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke, Sherbrooke, Québec, J1K 2R1, Canada

Abstract

Les directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures mettent l'accent sur l'importance d'adopter un mode de vie sain et actif en abordant la pratique d'activités physiques (AP), les comportements sédentaires, et les habitudes de sommeil (Tremblay et al., 2016). Selon ces directives, il est recommandé pour les adolescents d'effectuer au moins 60 minutes par jour d'AP d'intensité modérée à vigoureuse, de limiter le temps d'écran récréatif à un maximum de deux heures par jour et de dormir régulièrement entre 8 et 11 heures par nuit. Selon Dubuc et al. (2021) qui ont examiné les impacts de la pandémie de covid-19, seulement 1 % des jeunes respectent simultanément les trois recommandations lors de la semaine et de la fin de semaine. L'éducation des jeunes face à ces recommandations fait partie du rôle des enseignants d'EPS par la compétence 3 (adopter un mode de vie sain et actif). La recherche proposée vise à : a) faire le portrait des habitudes de vie des adolescents et b) identifier les facteurs facilitants et les barrières liés à l'atteinte des directives canadiennes. Pour cette étude, une approche mixte sera utilisée. D'une part, quantitative avec l'objectif a) et d'autre part qualitative avec l'objectif b). Un questionnaire en ligne sera diffusé aux élèves afin de collecter des données sur leur pratique d'AP, leurs comportements sédentaires, et leurs habitudes de sommeil. La pratique d'AP sera mesurée à partir du GPAQ (Amstrong et Bull, 2006). Les comportements sédentaires avec et sans écran seront recueillis à l'aide du YLSBQ (Cabanas-Sanchez et al., 2018). La durée et la qualité du sommeil seront mesurées par le PSQI (Buysse et al., 1989). L'accélérométrie sera aussi utilisée afin de corroborer la pratique d'AP, les comportements sédentaires ainsi que le sommeil. Par la suite, 6 groupes de discussion comprenant de 6 à 8 élèves seront réalisés afin d'identifier les facteurs facilitants et les barrières liés à l'atteinte des directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures. À partir de cette recherche, les retombées envisagées sont d'étoffer les connaissances des enseignants d'EPS sur les habitudes de vie des adolescents. Aussi, de leur proposer des pistes d'action à réaliser auprès de leurs élèves pour les éduquer en lien avec les saines habitudes de vie (sommeil, écran, activité physique, sédentarité).

Keywords: activité physique; sommeil; temps d'écran; comportements sédentaires; adolescents

References

- Armstrong, T., & Bull, F. (2006). Development of the World Health Organization Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). *Journal of Public Health*, 14(2), 66-70.
<https://doi.org/10.1007/s10389-006-0024-x>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index : A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cabanas-Sánchez, V., Martínez-Gómez, D., Esteban-Cornejo, I., Castro-Piñero, J., Conde-Caveda, J., & Veiga, Ó. L. (2018). Reliability and validity of the Youth Leisure time Sedentary Behavior Questionnaire (YLSBQ). *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(1), 69-74. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.10.031>
- Dubuc, M.-M., Berrigan, F., Goudreault, M., Beaudoin, S., & Turcotte, S. (2021). COVID-19 Impact on Adolescent 24 h Movement Behaviors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), Article 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179256>
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J.-P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., ... Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth : An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism = Physiologie Appliquee, Nutrition Et Metabolisme*, 41(6 Suppl 3), S311-327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>