

Analyse de l'impact d'un projet visant à promouvoir l'activité physique chez des adolescents en surpoids

Jérôme Rompen, Sarah Lepage, Marc Cloes

Département des Sciences de la motricité, Université de Liège (Liège, Belgique)

Introduction et objectifs

Depuis quelques années, le Département des Sciences de la motricité de l'Université de Liège organise des journées de promotion de l'activité physique (AP) destinées à des enfants et adolescents en surpoids. Un défi majeur de cette initiative concerne le manque d'adhérence des jeunes. Selon la théorie de l'auto-détermination, des programmes d'AP satisfaisant les besoins d'autonomie, de compétence et d'appartenance sociale permettraient d'accroître l'adhérence des participants (Deforche et al., 2011). L'objectif de cette étude était d'encadrer les jeunes en respectant ces principes et de vérifier l'impact de ce projet sur le niveau d'AP, les connaissances, la condition physique et le style de vie des participants.

Méthodologie

L'activité consistait en 2 séries de 8 séances collectives d'AP, suivies d'une participation en équipe à un événement sportif caritatif. Les séances incluaient un entraînement aérobie et musculaire, ainsi que du contenu éducatif. Quatorze adolescents de 12 à 18 ans ont participé volontairement à cette étude (8 filles). Les données ont été récoltées à l'aide de questionnaires (niveau d'AP, connaissances), d'entretiens semi-structurés (représentations, style de vie) et de tests physiques (test triangulaire sur ergocycle et impédancemétrie) en pré- et post-activité.

Résultats et discussion

A l'issue du cycle d'activité, des améliorations significatives ont été observées au niveau de la capacité aérobie et des connaissances ($p < ,004$). Aucun effet significatif n'a été mis en évidence sur la composition corporelle ou sur le taux de pratique d'AP déterminé par questionnaire, bien que 9 sujets sur 14 ont déclaré dans les entretiens avoir été incités à pratiquer plus d'AP. L'adhérence au programme a été élevée, suggérant l'intérêt de s'appuyer sur les principes de la théorie de l'auto-détermination et d'exploiter cette approche avec d'autres publics.

Conclusions et perspectives

L'intervention a provoqué des améliorations sur le plan physique mais son impact sur le style de vie à long terme des participants reste à investiguer.

Référence bibliographique

Deforche, B., Haerens, L., & Bourdeaudhuij, I.D. (2011). How to make overweight children exercise and follow the recommendations. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6(S1), 35-41.
<https://doi.org/10.3109/17477166.2011.583660>