

QU'EST-CE QUI DONNE AUX JEUNES LE GOUT DE BOUGER ?



À mesure qu'ils grandissent, les jeunes délaissent souvent la pratique d'activité physique. Leurs valeurs changent, leurs intérêts aussi, mais le besoin d'être en santé demeure. Qu'est-ce qui pourrait donc les inciter à demeurer actifs ?

Le plaisir, toujours le plaisir ! Voilà ce qui motive les jeunes à bouger. Mais ce n'est pas le seul facteur, révèle [Soutien à la production télévisuelle de contenus santé dans les émissions jeunesse](#), un rapport de recherche qui se penche, notamment, sur les facteurs favorisant la pratique d'activités physiques et sportives chez les préadolescents. L'étude aborde aussi les souvenirs liés à cette pratique, ainsi que les activités physiques et sportives dont rêvent ces jeunes.

En tout, 32 élèves de 6^e année de quatre écoles primaires montréalaises ont participé à des groupes de discussion dans le cadre de cette recherche qualitative menée par Monique Caron-Bouchard et son équipe du [groupe de recherche Médias et santé](#).

Que leur ont confié ces jeunes ? D'abord qu'ils aiment bouger, et ce, en dépit de l'attrait exercé par les loisirs passifs comme les jeux électroniques ou la télévision. Ils sont actifs parce que c'est amusant, bien sûr, mais ils disent aussi être motivés par le désir de performance, le défi personnel, la poursuite d'un objectif et le bien-être physique. La compagnie d'un parent, ou d'un adulte significatif, est pour plusieurs liée à leurs meilleurs souvenirs d'activité physique.

Les jeunes n'ont cependant pas tous les mêmes goûts. Les plus actifs privilégient les activités de groupe, comme le basketball ou encore le soccer, où ils peuvent se faire de nouveaux amis et se motiver entre eux. Les plus sédentaires préfèrent les activités moins organisées, comme jouer au parc avec des amis ou glisser sur la neige, qui leur permettent d'évoluer à leur propre rythme. Les réponses des jeunes révèlent aussi des différences selon leur origine ethnique ou leur sexe. Les jeunes filles, par exemple, valorisent davantage la dimension sociale de l'activité physique.

D'autre part, les jeunes mentionnent plusieurs freins à la pratique d'activité physique : le coût, l'accessibilité des installations, le manque de sécurité, les blessures. L'approche culpabilisante ou le fait de se sentir jugé diminuent aussi la motivation des jeunes à demeurer actifs. Enfin, nombre d'entre eux remarquent que peu d'émissions de télévision mettent en scène des personnages actifs. Souhaitons que ces constats puissent inspirer la production d'émissions qui reflètent davantage la pratique réelle d'activité physique du jeune public.



Avez-vous apprécié cet article ? Merci de répondre à ce [sondage](#)

Document source de cet article :

[Soutien à la production télévisuelle de contenus santé dans les émissions jeunesse](#) 

Personne-ressource : Sylvie Louise Desrochers, 514 987-3000 p.3001 desrochers.sylvie@uqam.ca

Faits saillants : www.grms.uqam.ca/Pages/faits.aspx