



Andreas Heinz, Matthias Robert Kern, Caroline Residori, Carolina Catunda, Claire van Duin, Helmut Willems

Activité physique des élèves pendant leur temps libre

Résumé : Lors de l'étude HBSC de 2014, les élèves ont répondu à quelle fréquence ils pratiquaient une activité les amenant à transpirer ou à être essouffés lors de leur temps de loisir. Environ un élève sur dix déclare ne jamais être physiquement actif, tandis qu'environ un sur six pratique au moins 7 heures d'activité physique par semaine. En comparaison avec les autres pays participant à l'enquête, les élèves luxembourgeois sont plus actifs. Cependant, l'activité physique diminue avec l'âge et certains groupes sont plus actifs que d'autres: les garçons sont plus actifs que les filles dans tous les groupes d'âge et les enfants issus de familles de niveau socio-économique élevé sont plus actifs que ceux des familles à niveau plus bas. De plus, les élèves du secondaire classique sont plus actifs que les élèves du modulaire.

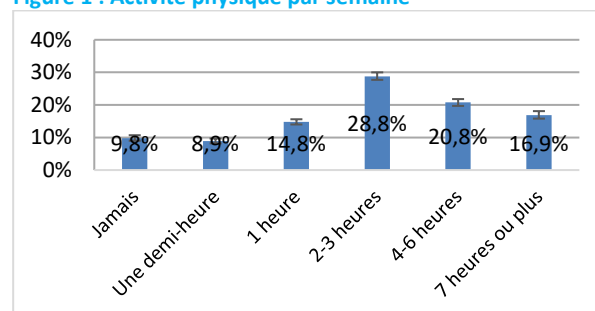
Importance de l'activité physique

De nombreuses études montrent que l'activité physique chez les enfants et les adolescents (comme par exemple les sports scolaires et les sports de loisir) a des répercussions positives sur d'autres facettes de la vie des élèves. Une étude a montré, par exemple, que les enfants et les adolescents physiquement actifs sont moins susceptibles d'être obèses ou de souffrir d'hypertension artérielle (Janssen et LeBlanc, 2010). Une

autre étude a montré que les enfants et adolescents physiquement actifs réussissent mieux à l'école (Singh et al., 2012). Il ressort de l'étude HBSC, que l'activité physique diminue au long de l'adolescence et que la population la moins active se situe chez les filles et les enfants de familles à faible niveau socio-économique. Les garçons et les enfants issus de familles au fort niveau socio-économique constituent la population la plus active (Inchley et al., 2016).

Pour enquêter sur l'activité physique, l'étude HBSC 2014 a posé la question suivante : « En dehors des heures d'école, combien d'heures par semaine fais-tu habituellement des activités physiques au point de transpirer ou d'être essouffé ? ». Un élève sur dix n'est « jamais » physiquement actif pendant son temps libre et un élève sur quatre n'est actif qu'une demi-heure à une heure par semaine (figure 1). Avec un pourcentage de 28,8 %, « 2 à 3 heures » était la réponse la plus courante. Environ un élève sur six a indiqué une activité de « 7 heures ou plus » par semaine.

Figure 1 : Activité physique par semaine



Source : HBSC-LU 2014, intervalle de confiance de 95 %

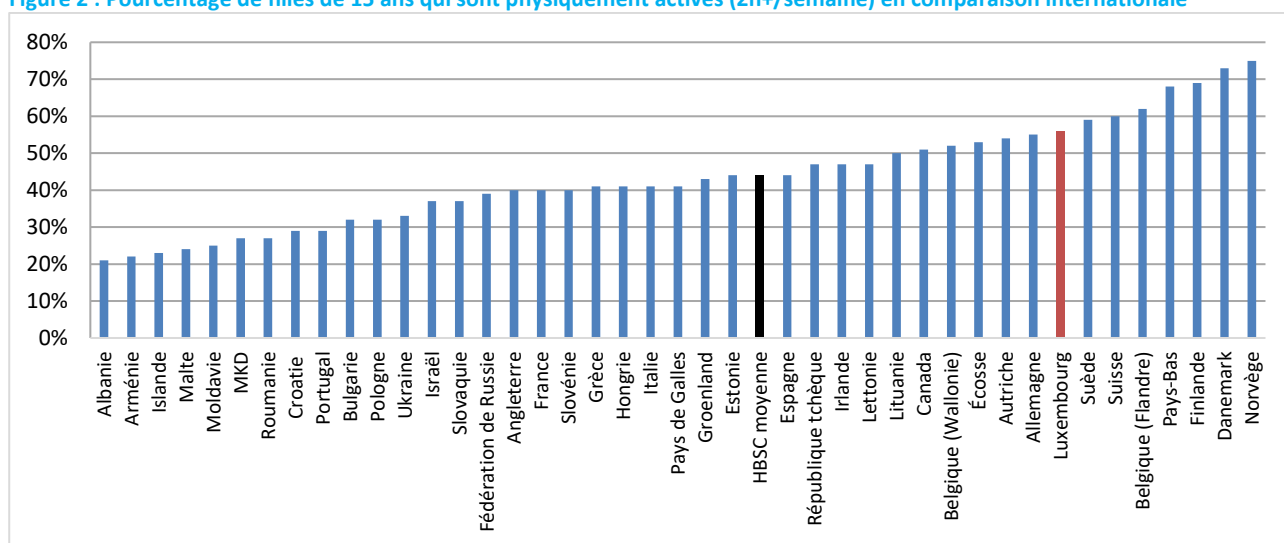
Dans la suite, les personnes définies comme étant « physiquement actives », sont celles qui font de l'activité physique deux heures ou plus par semaine jusqu'à être essouffés ou à transpirer.

Activité physique au Luxembourg et au niveau international

La figure 2 montre la proportion de filles de 15 ans des pays HBSC qui sont physiquement actives. Ces parts varient considérablement de 21 % en Albanie à 75 % en Norvège. Les plus hautes proportions de filles actives sont

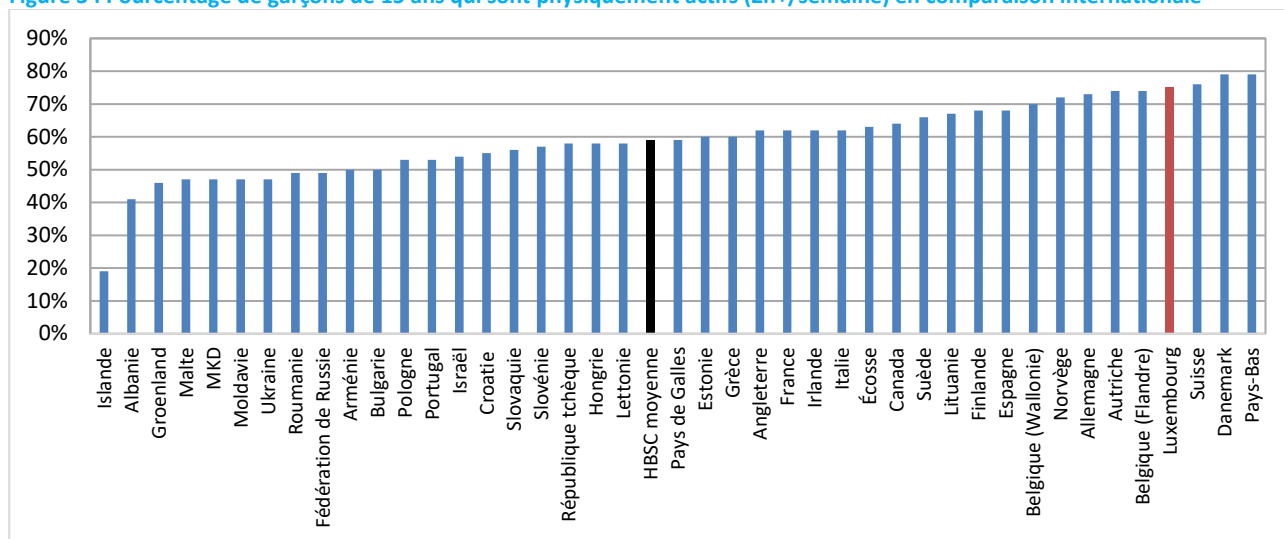
atteintes dans les pays d'Europe centrale et scandinaves, tandis que les proportions les plus basses sont dans les pays des Balkans et d'Europe de l'Est. Avec 56 %, les filles du Luxembourg se situent au-dessus de la moyenne des pays HBSC, qui est de 44 %. Pour les garçons de 15 ans, la moyenne des pays est plus élevée et se chiffre à 59 % (figure 3). Avec 75 %, des garçons du Luxembourg de 15 ans qui sont physiquement actifs, le Luxembourg atteint un chiffre largement supérieur à la moyenne.

Figure 2 : Pourcentage de filles de 15 ans qui sont physiquement actives (2h+/semaine) en comparaison internationale



Source : Selon les données d'Inchley *et al.*, 2016

Figure 3 : Pourcentage de garçons de 15 ans qui sont physiquement actifs (2h+/semaine) en comparaison internationale

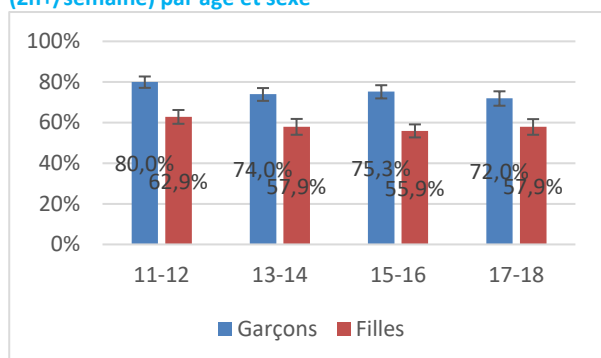


Source : Selon les données d'Inchley *et al.*, 2016

Activité physique fréquente et le contexte sociodémographique – sexe, âge, niveau socio-économique et le niveau de scolarité

La figure 4 montre la proportion d'élèves physiquement actifs en fonction de l'âge et du sexe. Cette proportion est plus élevée chez les garçons que chez les filles à travers toutes les tranches d'âge, mais diminue globalement avec l'âge.

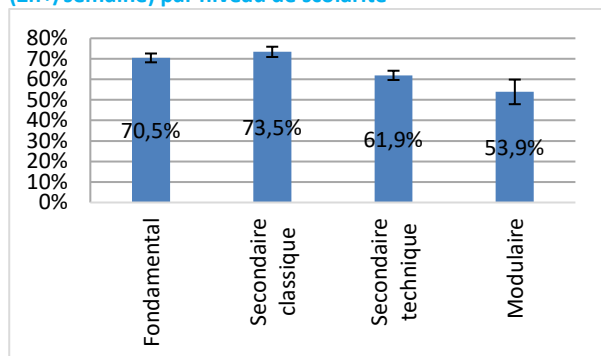
Figure 4 : Proportion des élèves physiquement actifs (2h+/semaine) par âge et sexe



Source : HBSC-LU 2014, intervalle de confiance de 95 %

La proportion d'élèves physiquement actifs varie selon le niveau de scolarité (figure 5). La proportion plus élevée est atteinte chez les élèves du secondaire classique (73,5 %), suivie de près par les élèves du fondamental (70,5 %). La proportion la plus faible se trouve dans l'enseignement modulaire (53,9 %) et les élèves du technique se situent entre les deux.

Figure 5 : Proportion d'élèves physiquement actifs (2h+/semaine) par niveau de scolarité

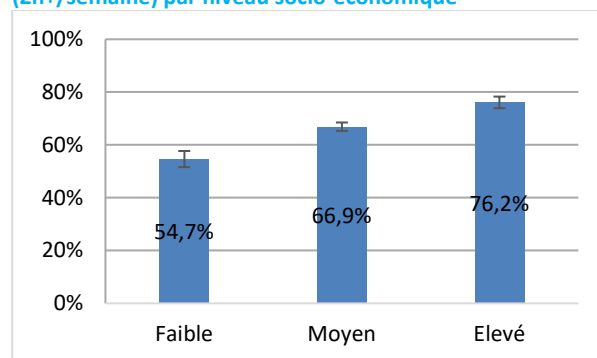


Source : HBSC-LU 2014, intervalle de confiance de 95 %

La proportion d'élèves physiquement actifs augmente avec le niveau socio-économique de la famille (figure 6). Seulement 54,7 % des enfants de familles à niveau socio-économique faible déclarent être actifs

physiquement pendant deux heures ou plus par semaine. Cette proportion est de 76,2 % pour les enfants issus de familles au niveau socio-économique élevé.

Figure 6 : Proportion des élèves physiquement actifs (2h+/semaine) par niveau socio-économique

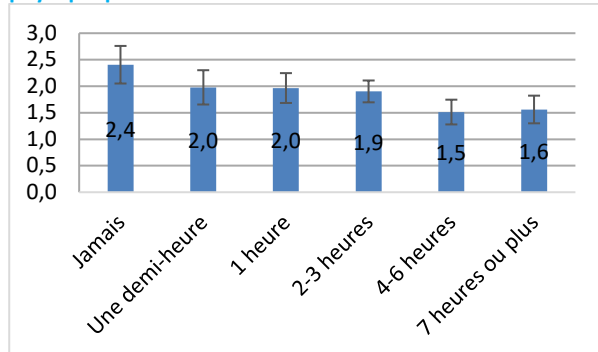


Source : HBSC-LU 2014, intervalle de confiance de 95 %

Les raisons pour lesquelles ces différences se manifestent au niveau socio-économique peuvent être multiples. Il a été montré lors d'une étude que les jeunes sont par exemple plus actifs en fonction du nombre d'activités qui leur sont offertes ou en raison du fait que l'activité physique est soutenue par les parents, que ce soit par l'accompagnement ou par le soutien matériel, indépendamment de l'activité sportive des parents (Biddle et al. 2011). Il reste à établir par contre si un meilleur niveau socio-économique n'augmente pas simplement la mobilité des parents, facilitant par exemple l'accès aux villes qui proposent plus souvent un éventail d'activités sportives plus important, et en conséquence le soutien qu'ils peuvent apporter à leurs enfants, en les accompagnant aux entraînements et aux compétitions par exemple. Lors de l'étude HBSC, les élèves ont répondu à quelle fréquence ils avaient souffert des huit problèmes de santé au cours des six derniers mois (voir *factsheet* n. 6 problèmes de santé). Ceux qui n'étaient pas physiquement actifs ont en moyenne 2,4 problèmes de santé (figure 7). Ceux dont l'activité physique comporte 7 heures ou plus n'ont que 1,6 problèmes. Aucun lien de causalité n'est établi, mais il est cependant possible que les problèmes de santé aient restreint ou empêché l'activité physique ou

qu'un mode de vie sain aille de pair avec une activité physique intense et réduise les problèmes de santé.

Figure 7 : Nombre de problèmes de santé selon l'activité physique par semaine



Source : HBSC-LU 2014, intervalle de confiance de 95 %

Références bibliographiques :

Biddle, S. J., Atkin, A. J., Cavill, N., & Foster, C. (2011). Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 25-49. DOI: 10.1080/1750984X.2010.548528

Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., . . . Barnekow, V. (Eds.). (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7). Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe.

Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7(1), 40.

Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 166(1), 49-55. doi:10.1001/archpediatrics.2011.716

Méthodologie

Recueil de données : pour la présente évaluation, 7 233 adolescents âgés de 11 à 18 ans ont été interrogés sur leur état de santé pendant la période printemps / été 2014. L'enquête a été conduite dans des écoles sélectionnées au hasard qui suivent le curriculum luxembourgeois. Plus d'informations sur l'enquête HBSC peuvent être trouvées dans la *Factsheet* n° 1 :

<http://orbilu.uni.lu/handle/10993/32864>

Intervalle de confiance : les données HBSC proviennent d'un échantillon aléatoire, ainsi les différences entre les groupes n'indiquent pas forcément des différences entre toute la population des élèves luxembourgeois. Ces différences pourraient aussi bien être dues à la fluctuation aléatoire de l'échantillon. Par conséquent, conjointement aux pourcentages, les intervalles de confiance de 95 % correspondants (qui indiquent la précision des pourcentages) sont en général également signalés. Plus les traits noirs qui dépassent les barres dans les diagrammes sont courts, plus l'indication est précise. Si les intervalles de confiance des deux groupes se chevauchent, ces différences sont vraisemblablement dues au hasard et il n'y a donc pas de différences dans la population de base. Par contre, si les intervalles de confiance ne se chevauchent pas, il y a une forte probabilité que les différences soient systématiques et qu'elles soient également présentes dans la population de base, ne pouvant pas être expliquées par des fluctuations d'échantillonnage. Le niveau socio-économique a été mesuré à l'aide du Family Affluence Scale (FAS III). Pour cette mesure, des données sur le nombre de biens typiques pour une société d'abondance possédés par une famille ont été collectés. Pour plus de détails sur la construction de cette échelle veuillez consulter Inchley et al., 2016.

Liens

Enquête internationale HBSC : www.hbsc.org
HBSC-Luxembourg : www.hbsc.lu