

L'activité physique chez les élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg

Généralités

La pratique d'une activité physique régulière influence de manière positive de nombreux aspects de la santé physique, notamment le statut pondéral, et psychique des adolescents.

D'après les recommandations nationales de base en matière d'activité physique, les adolescents en fin de scolarité obligatoire devraient faire au moins une heure par jour d'activité physique d'intensité modérée ou élevée (www.hepa.ch).

Activité physique d'intensité modérée ou élevée au quotidien

Selon les résultats de l'enquête HBSC réalisée en 2014 dans le canton de Fribourg, 19.5% des garçons de 11 ans et 9.2% des filles de cet âge ont pratiqué une activité physique d'intensité modérée ou élevée au moins 60 minutes chaque jour au cours des sept jours précédant l'enquête. Par intensité modérée ou élevée, on entend dans le cadre de l'enquête HBSC toutes les activités qui augmentent le rythme cardiaque et qui essoufflent par moments (par exemple se rendre à pied ou à vélo à l'école, pratiquer un sport par équipe, les leçons d'éducation physique à l'école, etc.).

Une nette baisse s'observe entre les âges chez les garçons. En effet, à l'âge de 15 ans, ils ne sont plus que 5.5% à pratiquer une activité physique à ce niveau d'intensité tous les jours. Chez les filles, on décèle également un certain recul avec l'âge (de 9.2% à 11 ans à 4.1% à 14 ans; 7.7% à 15 ans).

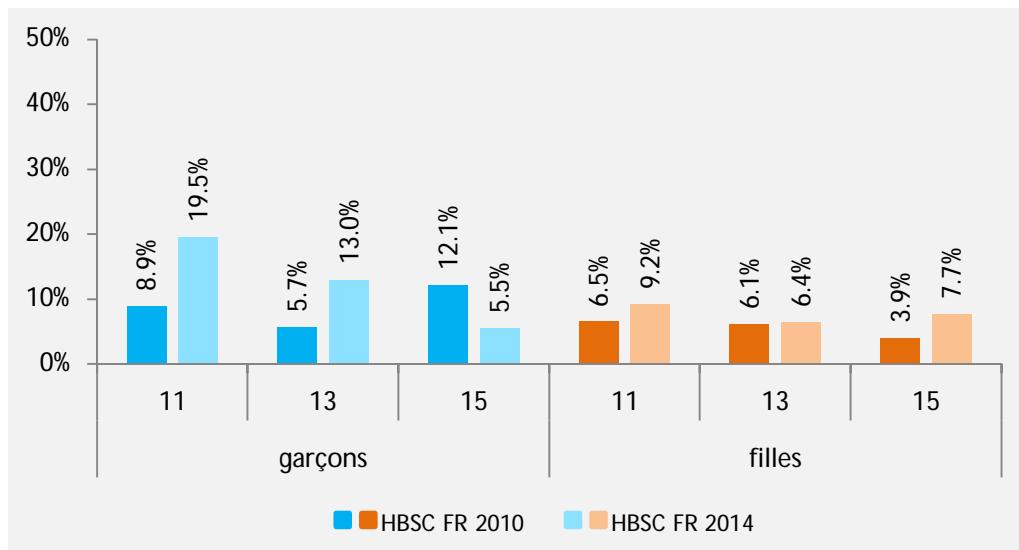
Des disparités apparaissent également entre les garçons et les filles : les garçons de 11 à 14 ans ont tendance à être proportionnellement plus nombreux que les filles à pratiquer une activité physique au niveau recommandé. Parmi les élèves de 15 ans, c'est une relation inverse que l'on observe, à savoir que les filles paraissent proportionnellement plus nombreuses que les garçons à atteindre la recommandation.

À noter que, selon l'âge, entre 23% et 30% des garçons et entre 16% et 25% des filles âgées de 11 à 15 ans ont pratiqué une activité physique pendant au moins 60 minutes entre cinq et six jours au cours des sept derniers jours.

Évolution récente

Par rapport à 2010, les résultats suggèrent que la part d'élèves pratiquant tous les jours une activité physique d'intensité modérée ou élevée pendant au moins 60 minutes a globalement augmenté, bien que cela ne soit pas le cas pour tous les âges. Ainsi, parmi les garçons de 11 ans, la part a plus que doublé, passant de 8.9% à 19.5%. Parmi les garçons de 13 ans, les résultats suggèrent également une hausse (de 5.7% à 13.0%), tout comme chez les filles de 11 et 15 ans (resp. de 6.5% à 9.2% et de 3.9% à 7.7%). En revanche, parmi les garçons de 15 ans, les résultats suggèrent une baisse, la part passant de 12.1% en 2010 à 5.5% en 2014. Enfin, le taux est resté relativement comparable parmi les filles de 13 ans.

Activité physique d'intensité modérée ou élevée pratiquée pendant au moins 60 minutes chaque jour chez les élèves de 11, 13 et 15 ans (HBSC FR 2010-2014)



Activité sportive extra-scolaire

Les élèves ont également été interrogés sur la fréquence à laquelle ils pratiquaient du sport en dehors de l'école, le sport extra-scolaire représentant une forme d'activité physique parmi d'autres comprise dans l'activité physique d'intensité modérée ou élevée. Selon les résultats de l'étude réalisée en 2014, pratiquer une activité sportive en dehors de l'école est relativement courant parmi les élèves de 11 à 15 ans du canton de Fribourg. Ainsi, entre 11 et 14 ans, ce sont plus de neufs garçons sur dix qui pratiquent un sport en dehors de l'école au moins une fois par semaine (entre 93% et 95%), la part reculant à 85% chez ceux de 15 ans.

La plupart des filles pratiquent également au moins une fois par semaine une activité sportive en dehors de l'école, la part variant de 86% à 91% entre l'âge de 11 et 14 ans. Tout comme chez les garçons, cette pratique apparaît moins répandue parmi les filles les plus âgées (15 ans : 79.5%).

Où trouver les résultats cantonaux et nationaux sur ce thème?

Archimi, A., & Delgrande Jordan, M. (2016). La santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'enquête HBSC 2014 et comparaison au fil du temps (Rapport de recherche No 81). Lausanne: Addiction Suisse.

Archimi, A., Eichenberger, Y., Kretschmann, A. & Delgrande Jordan, M. (2016). Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2014 et évolution au fil du temps (Rapport de recherche No 78). Lausanne: Addiction Suisse.

L'étude "Health Behaviour in School-aged Children"

L'objectif de l'étude internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), réalisée tous les quatre ans, est d'observer le comportement des jeunes âgés de 11 à 15 ans en matière de santé, ainsi que son évolution au fil du temps (www.hbsc.org). En Suisse, cette étude a été réalisée par Addiction Suisse à huit reprises entre 1986 et 2014 (www.hbsc.ch). Elle est financée par l'Office fédéral de la santé publique et la plupart des cantons. Pour l'étude cantonale fribourgeoise de 2014, 105 classes de 7^e à 11^e années HarmoS ont été sélectionnées au hasard pour participer à l'enquête (taux de participation de 90.5%). La présente feuille-info se base sur les réponses de 1678 élèves fribourgeois âgés de 11 à 15 ans ayant participé à l'enquête réalisée en 2014.

Contenu et réalisation

Aurélie Archimi, Edith Bacher, Marina Delgrande Jordan, Addiction Suisse, septembre 2016.

Pour des raisons de lisibilité, seuls les résultats relatifs aux élèves de 11, 13 et 15 ans sont présentés pour illustrer l'évolution récente. Les termes « tendance », « suggèrent » ou « apparaît » sont utilisés ici pour décrire des différences de pourcentages non statistiquement significatives.

