

## Résumé de preuves pertinentes : Les obstacles à l'activité physique chez les enfants et les jeunes en Ontario



### Messages clés

- Les obstacles à l'activité physique comprennent des barrières aux niveaux individuel, institutionnel, communautaire et interpersonnel (famille).
- Les stratégies d'intervention doivent être adaptées à l'âge, au sexe, au niveau d'activité et autres facteurs.
- Des recherches supplémentaires sur des obstacles spécifiques à une population ou selon des conditions particulières peuvent être requises pour définir des initiatives efficaces et ciblées.

juillet 2016

### Enjeu et objet de la recherche

L'activité physique joue un rôle essentiel dans la santé et le bien-être des gens de tous âges. Chez les jeunes, une activité physique accrue est associée à une gamme d'avantages pour la santé, y compris des facteurs physiques, comme une diminution de l'adiposité corporelle et une amélioration de la santé cardiométabolique, ainsi que des résultats favorables en matière de santé mentale, comme une estime de soi et une confiance en soi accrues.<sup>1-4</sup> On a aussi fait l'hypothèse que l'activité physique régulière peut entraîner l'adoption de comportements sains qui seront maintenus tout au long de la vie.

Pour obtenir ces résultats souhaités sur le plan de la santé, la Société canadienne de physiologie de l'exercice a établi, en

collaboration avec d'autres parties prenantes clés, des lignes directrices fondées sur des données probantes qui recommandent que les enfants (âgés de 5 à 11 ans) et les jeunes (âgés de 12 à 17 ans) accumulent quotidiennement au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse (APMV).<sup>5</sup> Les lignes directrices recommandent également que cela devrait comprendre une activité d'intensité vigoureuse au moins trois jours par semaine et des activités de renforcement des muscles et des os au moins trois jours par semaine.<sup>5</sup> Toutefois, on estime que seulement sept pour cent des enfants et des jeunes canadiens (âgés de 6 à 19 ans) accumulent au moins 60 minutes d'APMV au moins six jours par semaine.<sup>6</sup>

Il existe une somme importante de documents au sujet des facteurs et des déterminants liés à

l'activité physique dans tous les groupes d'âge.<sup>7</sup> Toutefois, les connaissances relatives aux obstacles à l'activité physique ne sont pas aussi étendues. Ces obstacles désignent les empêchements que les personnes rencontrent en voulant « entreprendre, maintenir ou accroître l'activité physique. »<sup>8</sup>

En plus de facteurs objectifs, comme le milieu urbain, les obstacles à l'activité physique peuvent également être perçus.<sup>9,10</sup> Les obstacles perçus à l'activité physique sont le degré estimé par une personne des défis liés aux divers obstacles à l'activité physique.<sup>10</sup> Les obstacles perçus peuvent refléter des facteurs internes, comme le manque d'intérêt ou de motivation à faire de l'activité physique, ou des facteurs externes, comme le manque de soutien de la part d'amis ou de membres de la famille.<sup>8</sup> Dans certains cas, un obstacle peut représenter des facteurs internes et externes. Par exemple, l'obstacle du « manque de temps » pourrait être considéré comme un facteur interne en raison de l'absence d'aptitude en gestion du temps, ou un facteur externe en raison du temps consacré à d'autres activités, comme les devoirs ou l'emploi.

Compte tenu de la faible proportion d'enfants et de jeunes canadiens qui se conforment à l'heure actuelle aux lignes directrices recommandées en matière d'activité physique, il est nécessaire d'identifier les obstacles particuliers qui empêchent cette population de participer à l'activité physique. Le présent résumé de preuves pertinentes pose donc la question suivante : *Quels sont les obstacles à l'activité physique chez les enfants et les jeunes?*

## Méthodes

Le 18 juillet 2014, une recherche initiale a été effectuée dans la base de données Ovid MEDLINE par le Service de bibliothèque de SPO, avec une mise à jour de la recherche le 23 novembre 2015. La recherche a mis l'accent sur les obstacles à l'activité physique ou les déterminants ou corrélats de l'activité physique chez les jeunes âgés de moins de 18 ans. La

stratégie de recherche complète est disponible sur demande auprès de SPO.

Pour être incluses dans la sélection initiale, les études devaient avoir fait l'objet d'articles d'examen rédigés en anglais (examens systématiques et méta-analyses), publiés dans des pays développés entre 2009 et 2014. La stratégie de recherche initiale a été appliquée à la mise à jour de la recherche, mais elle a été limitée aux articles publiés à partir de 2014.

Les articles étaient exclus s'ils portaient sur une population particulière (p. ex., groupe ethnique, personnes ayant un handicap physique, athlètes), si l'activité physique était une variable explicative ou un traitement plutôt qu'un résultat, s'ils examinaient les déterminants de l'obésité au lieu de l'activité physique, et s'ils examinaient les composantes des interventions contribuant à l'activité physique et non les obstacles à l'activité physique.

Les articles et les résumés ont été filtrés par deux membres du personnel de SPO (DM, EB) et ils ont été sélectionnés en fonction de critères d'inclusion et d'exclusion. DM a examiné 80 % des titres et des résumés, tandis qu'EB a examiné les 20 % restants. Les articles qui semblaient pertinents et répondaient aux critères d'inclusion ont été sélectionnés en vue d'un examen du texte complet. Les bibliographies des articles analysés ont également été examinées afin d'assurer une évaluation exhaustive de la documentation.

Enfin, les renseignements pertinents ont été extraits de chaque article par un membre du personnel de PHO (KVN). Pour qu'un article soit inclus dans le résumé final, il devait examiner explicitement les obstacles à l'activité physique, plutôt que seulement des corrélats négatifs de l'activité physique. Par exemple, même si la saison pouvait être négativement associée à l'activité physique, à moins qu'elle soit identifiée comme un obstacle, cet aspect n'a pas été inclus dans le présent résumé de preuves pertinentes.<sup>11,12</sup>

## Principales constatations

La recherche initiale a identifié 659 articles, dont 30 articles de synthèse répondaient aux critères d'inclusion à la suite de l'examen des articles et des résumés. Quatre articles ont été ajoutés à partir des bibliographies. La mise à jour de la recherche a permis de recenser 186 articles supplémentaires, dont 17 articles de synthèse répondaient aux critères d'inclusion à la suite de l'examen des articles et des résumés. Ainsi, le texte complet de 51 articles a fait l'objet d'un examen. Après cet examen, 41 articles ont été exclus et 10 articles ont été inclus dans le résumé final.

La plupart des articles ont été exclus parce qu'ils examinaient les effets de l'activité physique (c.-à-d. l'activité physique comme une variable explicative ou un traitement) ou parce qu'ils portaient sur la relation entre l'activité physique et les résultats en matière de santé. D'autres articles exclus se penchaient sur des populations particulières ou décrivaient des déterminants et des corrélats des comportements liés à l'activité physique et non des obstacles.

Une série de facteurs sont apparus comme des obstacles importants à l'activité physique. Nous avons utilisé le modèle socioécologique de McLeroy pour classer ces obstacles et nous avons constaté qu'ils étaient liés à quatre des cinq niveaux socioécologiques, à savoir : le niveau intrapersonnel (individuel); le niveau interpersonnel; le niveau organisationnel ou institutionnel; et le niveau communautaire (y compris les environnements sociaux et physiques ou bâtis).<sup>13</sup> Même si nous n'avons pas identifié ou classé des obstacles évidents sur le plan des politiques, nous sommes conscients que certains obstacles énumérés dans d'autres domaines peuvent exister ou être influencés, en partie, par des enjeux liés aux politiques.

### Niveau intrapersonnel (individuel)

Les perceptions des enfants et des jeunes liées à : 1) leur hiérarchisation de la participation à l'activité physique dans leur vie quotidienne; et 2) leur image corporelle, par rapport à la

participation à l'activité physique, sont deux aspects importants des obstacles qui ont été recensés lors de l'analyse. Le manque de temps comme obstacle à l'activité physique a été souvent cité parmi les articles analysés.<sup>9,14-17</sup> Même si le manque de temps attribué à la concurrence de l'école (p. ex., les devoirs) ou aux activités sociales peut également être considéré comme un obstacle objectif à la participation à l'activité physique, la perception qu'il n'y a pas assez de temps peut s'expliquer par la faible priorité que l'on accorde à l'activité physique par rapport aux autres demandes concurrentes.<sup>9,14-17</sup> Les autres obstacles perçus qui ont été mentionnés à ce niveau et qui peuvent également soutenir cette notion comprennent le manque d'intérêt ou de plaisir, le manque de croyance aux avantages de l'activité physique, l'absence de motivation ou la paresse et les activités récréatives sédentaires concurrentes.<sup>9,14,16,17</sup>

Les obstacles liés aux perceptions négatives de l'image corporelle, pendant et à la suite de la participation à l'activité physique, ont été constatés en particulier chez les adolescentes ainsi que chez les adolescents en surpoids et obèses.<sup>14,16,17</sup> La perception d'être verbalement intimidé ou négativement jugé, et la comparaison fréquente ou négative de leur taille, de leur forme et de leurs habiletés par rapport aux autres a poussé des élèves à sauter les cours d'éducation physique afin d'éviter de se retrouver dans une situation où ils avaient honte de leur corps.<sup>14,16,17</sup> Ces perceptions peuvent être exacerbés davantage dans les cours d'éducation physique où les participants doivent porter un uniforme d'éducation physique ou des vêtements de natation (ce qui pourrait également être considéré comme un obstacle institutionnel).<sup>14</sup> D'autres perceptions négatives personnelles connexes qui peuvent empêcher les enfants et les jeunes de participer à l'activité physique comprennent une faible efficacité personnelle ou le manque d'aptitudes en matière d'activité physique.<sup>14,16,17</sup>

D'autres facteurs personnels cités comprennent l'inconfort physique ou la fatigue ressentie pendant et après l'exercice.<sup>16,18</sup> En outre, le

manque d'argent pour le sport et le transport est un obstacle à la participation à l'activité physique.<sup>14,16,17</sup>

### **Niveau interpersonnel**

L'absence de soutien familial ou parental, en raison de la perception de divers aspects liés à l'activité physique, peut grandement influencer le degré de participation des enfants et des jeunes à l'activité physique.<sup>16,17</sup> Par exemple, les préoccupations des parents concernant le manque de sécurité du quartier est un obstacle à l'activité physique couramment cité, en particulier en relation avec le jeu extérieur ou le transport.<sup>10,14,16,19,20</sup> L'absence de soutien familial peut également se produire en raison d'un manque d'encouragement, de soutien financier ou de transport, ou un manque de participation des parents eux-mêmes à l'activité physique.<sup>14,16,17</sup> Certains parents ne veulent pas que leurs enfants participent à l'activité physique en raison d'autres exigences concernant les études ou le travail, qui sont jugées comme ayant une plus grande importance.<sup>14,17</sup> En outre, une synthèse a constaté que certains parents ne croient pas que l'activité physique est sécuritaire ou appropriée pour les jeunes filles.<sup>14</sup>

Comme les enfants et les jeunes passent la majorité de leurs jours à l'école, les pairs, les enseignants et les entraîneurs jouent également un rôle important dans la décision de participer ou non à l'activité physique ou de quelle façon y participer. Les adolescents ont signalé qu'ils ressentaient un manque de soutien des pairs, en raison d'expériences négatives durant les cours d'éducation physique ou dans le cadre d'activité physique compétitive.<sup>14,16,17</sup> Les adolescentes et adolescents qui sont en surpoids ou obèses, en particulier, ont signalé avoir vécu des expériences d'exclusion, d'avoir été verbalement et physiquement intimidés ou stéréotypés par leurs pairs durant les cours d'éducation physique ou d'autres activités physiques.<sup>14,16</sup> Cela se produisait habituellement s'ils n'arrivaient pas à suivre le rythme d'une activité ou si l'activité faisait ressortir la taille ou la forme de leur corps.<sup>14,16</sup>

Ce manque de soutien peut être accentué par les enseignants et les entraîneurs agressifs, faisant pression ou injustes.<sup>14,17</sup>

### **Niveau organisationnel et institutionnel**

Les obstacles recensés à ce niveau sont principalement liés au milieu scolaire. Comme mentionné ci-dessus, les activités scolaires concurrentes peuvent entraîner un manque de temps pour l'activité physique.<sup>9,14-16</sup> Dans l'environnement bâti d'une école, l'absence d'équipements de jeux ou de l'équipement désuet a été citée comme un obstacle à l'activité physique.<sup>14,21</sup>

En général, les adolescents estiment que l'activité physique concurrentielle ou axée sur la performance constitue un obstacle.<sup>17</sup> Pour leur part, les adolescentes ont signalé en particulier la concurrence avec les garçons pour un temps égal, l'espace et la reconnaissance en matière d'activité physique.<sup>14</sup> En outre, les filles ont souvent indiqué que le sport ou les sports qu'elles souhaitent pratiquer n'étaient pas disponibles, ou qu'elles n'étaient pas assez nombreuses pour former une équipe.<sup>14,16,17</sup> Toutefois, un manque de programmes d'activité physique offerts à l'école, en général, a été souligné dans une synthèse.<sup>17</sup>

Hors de l'école, les obstacles à l'activité physique comprennent l'absence de programmes d'activité physique dans les communautés.<sup>17</sup> Lorsque des programmes sont disponibles dans les communautés ou les centres récréatifs, les obstacles à l'accès à ces programmes comprennent le coût, le temps, les horaires et le manque de diversité des programmes d'activité physique ou de sports qui sont organisés.<sup>14,16</sup>

### **Niveau communautaire**

On a signalé que les normes et les perceptions culturelles ou sociales qui ne valorisent pas l'activité physique, ou qui lui accordent une faible priorité par rapport à d'autres comportements, constituaient des obstacles perçus à l'activité physique à l'échelon communautaire.<sup>16,17</sup>

D'autres obstacles à l'activité physique à l'échelon communautaire sont liés à l'environnement physique et bâti des communautés. Une étude a signalé le manque d'espace dans les cours arrières comme un obstacle au jeu actif et à l'activité physique chez les enfants et les jeunes,<sup>18</sup> tandis qu'une autre a indiqué l'absence d'infrastructures récréatives.<sup>17</sup> En outre, alors que les perceptions des parents à l'égard de la sécurité du quartier a été aussi mentionnée comme un obstacle interpersonnel perçu, la criminalité et l'absence de sécurité dans les quartiers ont également été signalées comme des facteurs qui empêchent l'activité physique.<sup>14,16</sup>

De plus, les conditions climatiques et météorologiques ont été mentionnées comme facteurs qui limitent l'activité physique.<sup>16</sup> Bien que les centres communautaires ou récréatifs soient des solutions de rechange intérieures aux jeux en plein air, les installations insuffisantes mentionnées dans certaines communautés empêchent d'autres enfants et jeunes à faire de l'activité physique.<sup>16</sup> Lorsque des installations existent, d'autres obstacles à la participation à l'activité physique comprennent l'absence de transport pour s'y rendre, en particulier dans les communautés rurales où la distance géographique des installations peut présenter des défis en matière d'accessibilité.<sup>14,16</sup>

## Discussion et conclusions

Le présent résumé de données probantes a constaté que les obstacles à l'activité physique peuvent être objectifs ou perçus, et qu'ils peuvent également être présents à plusieurs niveaux. Par exemple, l'obstacle du « manque de temps » peut être perçu au niveau intrapersonnel (p. ex., moins prioritaire que d'autres activités). Sa prévalence dans les divers groupes d'âge et autant chez les filles que chez les garçons suggère qu'il pourrait être le résultat de facteurs sous-jacents communs à tous les jeunes.<sup>11</sup> Toutefois, le « manque de temps » peut également être considéré comme un obstacle objectif au niveau organisationnel et institutionnel en raison des activités scolaires concurrentes. Des tendances similaires peuvent

exister concernant l'obstacle du « manque de sécurité du quartier ». Au niveau interpersonnel, cela peut être perçu par les parents, mais au niveau communautaire un réel manque de sécurité ou la criminalité peuvent exister, ce qui empêche l'activité physique en plein air.

Nous avons également constaté des différences importantes au chapitre des obstacles selon le contexte, le sexe, l'âge et le degré d'activité et d'adiposité.<sup>14,16,17</sup>

### Contexte

Une limitation des études est la façon dont l'activité physique est conceptualisée comme une caractéristique homogène. Toutefois, les obstacles à la participation aux activités sportives organisées (p. ex., jouer au sein d'une équipe de hockey) peuvent varier des obstacles au transport actif vers l'école (p. ex., le vélo ou la marche pour se rendre à l'école et en revenir).<sup>17</sup> Alors que dans le premier exemple, les coûts liés à l'adhésion à une équipe ou à l'achat de l'équipement pourraient être un obstacle, dans le deuxième exemple, les perceptions parentales relatives à la sécurité du quartier ou à la sécurité routière peuvent contrecarrer ces possibilités d'activité physique. Ainsi, les obstacles peuvent être de nature contextuelle. Même s'il y a de plus en plus de documentation au sujet des obstacles à des types particuliers d'activité physique, comme le transport actif, une meilleure définition du contexte dans lequel les obstacles surviennent contribuera à élargir ce champ de recherche et à formuler des suggestions concrètes sur la façon d'orienter les efforts de promotion de la santé.

### Sexe

Les perceptions relatives à l'image corporelle, à la sécurité, au soutien par les pairs (ou son absence), à l'accès et à la disponibilité, ainsi que les normes sociales, diffèrent entre les filles et les garçons, et ces perceptions peuvent se manifester sous la forme de différents obstacles perçus.<sup>14,16,17</sup> Dans les articles analysés, des obstacles particuliers liés à ces perceptions ont été fréquemment signalés par les filles.<sup>14,16,17</sup>

De futures recherches sur les obstacles particuliers liés au sexe (p. ex., en stratifiant les échantillons selon le sexe) peuvent fournir des données probantes favorisant l'élaboration de stratégies sexospécifiques visant à surmonter les obstacles à l'activité physique.<sup>14,16,17</sup>

### Âge

La majorité des articles analysés dans le présent résumé de preuves pertinentes mettaient l'accent sur l'identification des obstacles à la participation des adolescents à l'activité physique. Cela n'a rien de surprenant, puisque les preuves démontrent que l'activité physique diminue au fur et à mesure que les enfants vieillissent, en particulier durant l'adolescence.<sup>14</sup> De plus, le volume des responsabilités scolaires et professionnelles, ainsi que des activités sociales, augmente considérablement à l'adolescence et peut entraîner une perception ou l'absence réelle de temps pour l'activité physique.<sup>9,14-16</sup> Même s'il est important de continuer à recenser et à éliminer les obstacles au sein de ce groupe d'âge, d'autres recherches portant sur les jeunes enfants pourraient également donner un aperçu sur la façon d'atténuer la diminution éventuelle de l'activité physique lors de la transition vers l'adolescence. Cela est particulièrement important, car il est connu que les habitudes d'activité physique adoptées au cours de l'enfance et de l'adolescence sont conservées durant toute la vie.<sup>17</sup>

### Niveau d'activité et d'adiposité

Les adolescents qui sont restés très actifs tout au long de leur vie peuvent ne pas être confrontés aux mêmes obstacles que ceux qui ont été moins actifs ou inactifs.<sup>17</sup> Bon nombre des perceptions liées au manque de motivation personnelle, aux aptitudes, au confort, au temps et au soutien de la famille ou des pairs étaient des obstacles signalés par les adolescents moins actifs ou inactifs.<sup>17</sup> Par contre, les adolescents les plus actifs ne considéraient pas ces facteurs comme des obstacles. Pour certains, les obstacles perçus par leurs pairs moins actifs étaient plutôt des facteurs positifs de motivation qui facilitaient leur participation à l'activité physique.<sup>17</sup>

Par exemple, les adolescents actifs ont indiqué que leur capacité à participer à l'activité physique malgré d'autres responsabilités signifiait qu'ils possédaient de bonnes aptitudes en gestion du temps.<sup>17</sup> Les adolescents plus actifs ont aussi signalé des niveaux élevés de compétence en activité physique, qu'ils se sentaient à l'aise avec leur image corporelle, qu'ils remettaient en question les normes sur les stéréotypes « féminins », et qu'ils accordaient une grande importance à l'amélioration de leur santé et de leurs aptitudes, tandis que ces facteurs étaient considérés plus négativement ou comme des obstacles par leurs pairs moins actifs.<sup>17</sup>

Les adolescents physiquement actifs avaient également des niveaux d'adiposité inférieurs à ceux leurs pairs moins actifs, et notre analyse a permis de recenser un certain nombre d'obstacles rencontrés par les adolescents en surpoids et obèses.<sup>16</sup> Un grand nombre de ces obstacles étaient semblables à ceux signalés par les filles et les adolescents moins actifs ou inactifs, comme les perceptions négatives à l'égard de l'image corporelle et des aptitudes, d'un manque de soutien et de l'intimidation par les membres de la famille et des pairs, et l'accès et la disponibilité des activités.

Même si des obstacles à l'activité physique existent pour tous les sexes, groupes d'âge et niveaux d'activité et d'adiposité chez les enfants et les jeunes, une analyse plus approfondie a permis d'identifier des groupes les plus vulnérables au sein de chaque catégorie. De façon plus précise, la plupart des obstacles à l'activité physique ont été signalés par les adolescents, les filles et ceux qui sont moins actifs et en surpoids ou obèses.<sup>14,17</sup> Les effets de ces obstacles peuvent être accentués chez les personnes qui appartiennent à plus d'un de ces groupes. Les résultats ont également donné un aperçu des contextes dans lesquels les obstacles peuvent se manifester (p. ex., les cours d'activité physique ou l'activité physique concurrentielle).

## Retombées sur la pratique

Les résultats du présent résumé de preuves pertinentes indiquent que les obstacles à l'activité physique identifiés par les enfants et les jeunes sont liés à tous les niveaux socioécologiques.<sup>9,10,14,16,17</sup> Ces résultats cadrent bien avec les données probantes semblables chez d'autres populations ou groupes, qui démontrent également que les obstacles et d'autres déterminants de l'activité physique peuvent exister à différents niveaux.<sup>22,23</sup> Dans cette documentation, on reconnaît que l'élaboration de stratégies visant à promouvoir l'activité physique ou à relever les défis liés à la participation à l'activité physique est un processus complexe, et l'importance d'utiliser une approche à des niveaux multiples est souvent soulignée.<sup>16,17,21-24</sup> Même si la documentation ne recense pas les obstacles liés aux politiques, les initiatives en matière de politiques sont largement reconnues comme des stratégies qui peuvent lutter contre les obstacles à l'activité physique à des niveaux multiples.<sup>20-24</sup> Par exemple, les politiques municipales visant à appuyer les possibilités d'activité physique dans les parcs et les sentiers peuvent susciter des changements de comportement chez les enfants et les jeunes dans l'ensemble de la population.<sup>20,21,23,24</sup>

Notre résumé indique également que certaines populations sont plus susceptibles de signaler des obstacles à la participation à l'activité physique que d'autres.<sup>16,17</sup> De même, le contexte de l'activité physique peut présenter différents obstacles à la participation.<sup>16</sup> Par conséquent, des stratégies adaptées en fonction de l'âge, du sexe, du niveau d'activité ou d'autres facteurs doivent être envisagées.<sup>16</sup> Cela pourrait exiger des recherches supplémentaires sur les obstacles particuliers ou les lacunes en matière d'activité physique pour chaque population ou contexte particulier afin de favoriser des initiatives ciblées efficaces.<sup>14,16,17</sup>

### Limitations

Parmi les 10 articles analysés, seulement quatre portaient essentiellement sur les

obstacles.<sup>10,14,16,17</sup> Les six autres articles analysaient les corrélats de l'activité physique. Ainsi, alors que l'on démontrait que d'autres facteurs, comme le statut socio-économique, étaient liés à l'activité physique, les obstacles qui pourraient expliquer ces différences n'étaient pas analysés.<sup>15</sup> Cela a limité les conclusions que nous pourrions tirer de ces analyses.

## Particularités et limitations du Résumé de preuves pertinentes

Ce résumé de preuves pertinentes présente les principales conclusions tirées de la documentation scientifique. Son but est d'analyser l'objet de la recherche en temps opportun afin d'éclairer la prise de décisions. Ce rapport ne présente pas un examen exhaustif de la documentation, mais plutôt une évaluation rapide des meilleures preuves disponibles fondées sur la recherche. Il peut y avoir des études pertinentes qui ne sont pas incluses ou qui peuvent avoir été publiées après la date de parution de rapport. Bien que cette analyse soit représentative des résultats de l'ensemble de la documentation, au fil du temps des preuves issues d'études primaires peuvent venir en modifier les conclusions.

### Bibliographie

1. Reiner M, Niermann C, Jekauc D, Woll A. Long-term health benefits of physical activity - a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*. 2013;13(1):1-9. Available from: <http://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-813>
2. Janssen I, LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2010;7:40. Available from: <http://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-7-40>

3. Action Cancer Ontario; Agence ontarienne de protection et de promotion de la santé (Santé publique Ontario). Agir pour prévenir les maladies chroniques - Recommandations pour améliorer la santé de la population ontarienne. Toronto, ON: Imprimeur de la Reine pour l'Ontario; 2012. Disponible à : <https://fr.cancercare.on.ca/pcs/prevention/healthieron/>
4. Saxena S, van Ommeren M, Tang KC, Armstrong TP. Mental health benefits of physical activity. *Journal Mental Health*. 2005;14(5):445-51.
5. Tremblay MS, Warburton DER, Janssen I, Paterson DH, Latimer AE, Rhodes RE, et al. New Canadian physical activity guidelines. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2011;36(1):36-46. Available from: <http://www.nrcresearchpress.com/doi/pdf/10.1139/H11-009>
6. Colley RC, Garriguet D, Janssen I, Craig CL, Clarke J, Tremblay MS. Physical activity of Canadian children and youth: Accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey. *Health Reports*. 2011;22(1):15-23. Available from: <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2011001/article/11397-eng.pdf>
7. Bauman AE, Reis RS, Sallis JF, Wells JC, Loos RJ, Martin BW, et al. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*. 2012;380(9838):258-71.
8. Allison K, Dwyer J, Makin S. Perceived barriers to physical activity among high school students. *Prev Med*. 1999;28(6):605-15.
9. Biddle SJH, Atkin A, J., Cavill N, Foster C. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *Int Rev Sport Exerc Psychol*. 2011;4(1):25-49.
10. Lu W, McKyer EL, Lee C, Goodson P, Ory MG, Wang S. Perceived barriers to children's active commuting to school: a systematic review of empirical, methodological and theoretical evidence. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2014;11:140. Available from: <http://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-014-0140-x>
11. de Vet E, de Ridder DT, de Wit JB. Environmental correlates of physical activity and dietary behaviours among young people: a systematic review of reviews. *Obes Rev*. 2011;12(5):e130-42.
12. Rich C, Griffiths LJ, Dezateux C. Seasonal variation in accelerometer-determined sedentary behaviour and physical activity in children: a review. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2012;9:49. Available from: <http://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-9-49>
13. McLeroy KR, Bibeau D, Steckler A, Glanz K. An ecological perspective on health promotion programs. *Health Educ Q*. 1988;15(4):351-77.
14. Standiford A. The secret struggle of the active girl: a qualitative synthesis of interpersonal factors that influence physical activity in adolescent girls. *Health Care Women Int*. 2013;34(10):860-77.
15. Sterdt E, Liersch S, Walter U. Correlates of physical activity of children and adolescents: A systematic review of reviews. *Health Educ J*. 2014;73(1):72-89.
16. Stankov I, Olds T, Cargo M. Overweight and obese adolescents: what turns them off physical activity? *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2012;9:53. Available from:



<http://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-9-53>

17. Martins J, Marques A, Sarmento H, Carreiro da Costa F. Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Health Educ Res.* 2015;30(5):742-55.
18. Maitland C, Stratton G, Foster S, Braham R, Rosenberg M. A place for play? The influence of the home physical environment on children's physical activity and sedentary behaviour. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2013;10:99. Available from: <http://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-99>
19. Sandercock G, Angus C, Barton J. Physical activity levels of children living in different built environments. *Prev Med.* 2010;50(4):193-8.
20. Ding D, Sallis JF, Kerr J, Lee S, Rosenberg DE. Neighborhood environment and physical activity among youth a review. *Am J Prev Med.* 2011;41(4):442-55.

21. Harrison F, Jones AP. A framework for understanding school based physical environmental influences on childhood obesity. *Health Place.* 2012;18(3):639-48.
22. Heath GW, Parra DC, Sarmiento OL, Andersen LB, Owen N, Goenka S, et al. Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. *Lancet.* 2012;380(9838):272-81.
23. Brownson RC, Baker EA, Housemann RA, Brennan LK, Bacak SJ. Environmental and Policy Determinants of Physical Activity in the United States. *Am J Public Health.* 2001;91(12):1995-2003.
24. Pate RR, Saunders RP, Neill JR, Dowda M. Overcoming barriers to physical activity: helping youth be more active. *ACSMs Health Fit J.* 2011;15(1):7-12.

## Auteurs

Karen Vu-Nguyen, coordonnatrice de recherche, Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques et des traumatismes

Atif Kukaswadia, épidémiologiste, Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques et des traumatismes

Deanna Moher, adjointe de recherche, Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques et des traumatismes

## Révisseurs

Ken Allison, scientifique principal, Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques et des traumatismes

Erin Berenbaum, adjointe de recherche, Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques et des traumatismes

Kim Bergeron, conseillère en promotion de la santé, élaboration de politiques et de règlements municipaux, Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques et des traumatismes

## Modèle proposé pour citer le document

Agence ontarienne de protection et de promotion de la santé (Santé publique Ontario). Vu-Nguyen K, Kukaswadia A, Moher D. Résumé de preuves pertinentes : Les obstacles à l'activité physique chez les enfants et les jeunes en Ontario. Toronto, ON: Imprimeur de la Reine pour l'Ontario; 2016.

ISBN : 978-1-4606-7817-6

© Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2016

## Avis de non-responsabilité

Le présent document a été produit par Santé publique Ontario (SPO). SPO fournit des conseils scientifiques et techniques au gouvernement, aux organismes de santé publique et aux fournisseurs de soins de santé de l'Ontario. SPO fonde ses travaux sur les meilleures données probantes disponibles actuellement.

SPO n'assume aucune responsabilité à l'égard des résultats de l'utilisation du présent document par qui que ce soit.

Le présent document peut être reproduit sans autorisation à des fins non commerciales uniquement, sous réserve d'une mention appropriée de Santé publique Ontario. Aucune modification ne doit lui être apportée sans l'autorisation écrite explicite de Santé publique Ontario.

## Renseignements

Synthèse du savoir et services d'évaluation, Promotion de la santé, prévention des maladies chroniques et des traumatismes.

Courriel : [hpcdip@oahpp.ca](mailto:hpcdip@oahpp.ca)

---

## Santé publique Ontario

Santé publique Ontario est une société d'État vouée à la protection et à la promotion de la santé de l'ensemble de la population ontarienne, ainsi qu'à la réduction des inégalités en matière de santé. Santé publique Ontario met les connaissances et les renseignements scientifiques les plus pointus du monde entier à la portée des professionnels de la santé publique, des travailleurs de la santé de première ligne et des chercheurs.

Pour obtenir plus de renseignements au sujet de SPO, visitez [www.publichealthontario.ca](http://www.publichealthontario.ca).

Santé publique Ontario remercie le gouvernement de l'Ontario pour son soutien financier.

