

LES JEUNES, LEUR ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LEURS PERCEPTIONS DE LA SANTÉ, DE LA FORME, DES CAPACITÉS ATHLÉTIQUES ET DE L'APPARENCE

M. LEDENT, M. CLOES & M. PIÉRON

I. INTRODUCTION

La perception de sa propre compétence exerce un rôle primordial dans la décision de pratiquer une activité physique. La continuité d'une pratique résulte notamment d'un niveau de compétence jugé suffisant.

A partir de 12 ans, les jeunes sont capables d'évaluer leur compétence et de faire la distinction entre cette dernière et l'effort déployé dans la performance réalisée (Nicholls, 1984).

Nous pouvons donc émettre l'hypothèse que la perception de compétence des adolescents

exerce un rôle prépondérant dans leurs décisions et que cette perception varie peu pendant la croissance.

La participation à un programme d'activités physiques dans un objectif de santé dépend bien évidemment des motivations qui présentent des relations bien établies avec la perception de compétence spécifique.

Dans la perspective de santé, une limite à la pratique sportive chez les jeunes relève de leur compréhension de cette dernière. Souvent, ils la décrivent en termes négatifs : "Pour être en bonne santé, il faut éviter de fumer, de consommer de

l'alcool, de manger des aliments gras, de rester assis toute la journée, etc." Ils mentionnent rarement des expériences agréables en rapport avec l'activité (Harris, 1993). Ils expriment difficilement les raisons pour lesquelles l'activité physique favorise la santé.

Chez les jeunes, la connaissance passive des comportements favorisant la santé ne se traduit pas dans les faits.

En outre, les problèmes liés à la santé ne constituent pas une préoccupation majeure. Les effets à long terme des comportements favorables ne semblent pas les concerner.

Il semble bien que les perceptions de la santé et les relations que l'on établit entre la santé et l'activité physique influencent nettement la décision de s'engager dans les loisirs actifs.

Notre objectif principal fut de comparer 3 aspects des perceptions des jeunes, notamment celles qui sont en rapport avec

la santé, l'importance d'être en bonne forme physique et la perception de soi et, plus particulièrement, de son apparence.

Nous comparerons chacun de ces aspects en tenant compte de l'âge et du genre. Ensuite, nous tenterons d'établir des relations entre ces données de base dans le cas particulier des jeunes de la Communauté française.



"La quasi totalité des groupes interrogés se considèrent en "bonne" ou en "très bonne" santé"

LEDENT, M., CLOES, M., & PIERON, M. (1997). Les jeunes, leur activité physique et leurs perceptions de la santé, de la forme, des capacités athlétiques et de l'apparence. *Sport*, 159/160, 90-95.

deps

TABLEAU 1
PROPORTIONS DE JEUNES S'ESTIMANT
EN TRÈS BONNE SANTÉ (EN %)

	F-12	F-15	G-12	G-15
Allemagne	56.2	44.5	63.1	57.5
Belgique	65.6	52.2	67.2	60.2
Finlande	45.8	35.3	58.8	53.4
Grande-B.	16.5	22.2	45.5	40.8
Portugal	60.6	99.2	50.0	94.1

2. MÉTHODOLOGIE

Nous renvoyons le lecteur à la description faite par Piéron & al. (1997) des principes généraux de la méthodologie utilisée dans l'ensemble de l'étude.

En ce qui concerne les perceptions, deux points figuraient dans le questionnaire :

- "Que penses-tu de ton état de santé ?"

Cette question offrait trois possibilités de réponses allant de "très bonne santé," à "pas en bonne santé", en passant par "assez bonne santé".

- "Compare-toi aux autres filles (si tu es une fille), aux autres garçons (si tu es un garçon) de ton âge."

La possibilité de choix (sur une échelle en 5 points) concernait les qualités athlétiques, le caractère gracieux, la souplesse, la forme (opposée à la fatigabilité), la force, le courage, la taille, le poids et la satisfaction quant à l'apparence.

3. RÉSULTATS ET DISCUSSION

3. 1. PERCEPTION DE L'ÉTAT DE SANTÉ

La quasi totalité des groupes interrogés se considèrent en "bonne" ou en "très bonne" santé, le plus souvent au-delà de 95 %. Nous ne nous attacherons qu'au seul aspect de s'estimer en "très bonne santé", c'est à ce niveau que se marquent les nuances (TABLEAU 1).

Dans les groupes, les marges de variation sont très appréciables : à 12 et à 15 ans, les Anglaises sont respectivement 16.5 et 22.2 % à s'estimer en très bonne santé alors que leurs homologues Portugaises et Belges atteignent des proportions de 65.6 et 52.2 %.

Dans le groupe des garçons, les variations sont plus faibles : entre 45.5 % (G.-B.) et 67.2 %

(BEL) à 12 ans et entre 40,8 % (G.-B.) et 60,2 % (BEL) à 15 ans.

Cette vue très optimiste de l'état de santé répond bien aux données recueillies par Harris (1993). Cependant, les Anglais, filles et garçons, présentent le niveau le plus bas de perception de l'état de santé, largement moins favorable que l'étude qualitative de Harris (1993) le laissait apparaître.

Portugais et Belges marquent une tendance générale à se considérer en meilleure santé que les autres jeunes, surtout les Portugais. Chez ces derniers, le climat aurait-il un effet qui ne se marque évidemment pas chez les Finlandais ou les Anglais ? Allemands et Finlandais présentent des perceptions proches même si les premiers se considèrent en très bonne santé dans des proportions de 8 à 10 % supérieures.

Adepts



"A 12 comme à 15 ans, les sportives sont moins nombreuses à se considérer en très bonne santé"

Dans la plupart des pays, la proportion de filles se percevant en très bonne santé est moindre que celle enregistrée chez les garçons, quel que soit l'âge considéré.

En proie à d'importantes modifications physiologiques et psychologiques, on admet généralement que les adolescentes se préoccupent davantage de leur santé que leurs homologues masculins.

La perception de son état de santé tend donc à se dégrader entre 12 et 15 ans. En Grande-Bretagne, les filles constituent une exception. A 12 ans, elles sont 16,5 % à se considérer en très bonne santé. Cette proportion atteint 22,2 % chez les plus âgées. Cependant, ces différences s'amenuisent lorsque l'on tient compte de la perception moyenne de la santé.

3. 2. ÊTRE EN FORME

La société tente d'attirer l'attention des citoyens, jeunes ou vieux, sur l'impact favorable d'un style de vie équilibré, comportant des périodes régulières d'activités physiques. La forme physique directement associée à la notion de santé est

	F-12	F-15	G-12	G-15
Belgique	71,4	62,1	75,9	69,5
Finlande	50,2	44,7	59,6	54,3
Allemagne	65,2	58,0	73,5	71,7
Grande-B.	38,0	43,2	74,3	73,3
Portugal	49,1	99,6	82,1	52,2

devenue une priorité. Plus de 90 % des jeunes des différents pays lui accordent une importance très élevée dans notre enquête.

Les proportions de jeunes se considérant en bonne forme varient assez fortement d'un pays à l'autre (TABLEAU 2). Les Belges, les Allemands et les Portugais s'estiment en bonne forme dans des proportions proches (70 %), alors que les Finlandais et les Anglais se situent entre 50 et 55 %.

Le rapprochement avec les résultats de la perception de santé met en évidence quelques analogies. En effet, une forte proportion d'An-

glais et, dans une moindre mesure, de Finlandais, percevaient leur santé comme moyenne.

Il semble donc que, dans l'esprit des jeunes, la forme physique soit directement associée à la santé, comme le fait apparaître l'analyse qualitative de Murray & Jarret (1985 - cité par Harris, 1993) qui constatait que les jeunes décrivaient la santé en terme de "fitness" et de capacité à réaliser des activités.

En Belgique, en Finlande et en Allemagne, des proportions supérieures de jeunes de 12 ans se considèrent en bonne forme physique. On retrouve ici un parallélisme avec la perception de santé.

3. 3. CAPACITÉS ATHLÉTIQUES

Globalement, un jeune sur deux pense posséder de bonnes capacités athlétiques. Seuls les Allemands répondent dans des proportions légèrement plus élevées. Les Belges se situent dans la moyenne.

Aucune tendance particulière n'apparaît dans la comparaison inter-pays des perceptions selon l'âge (TABLEAU 3).

En revanche, dans un même pays, les différences selon l'âge



"Les garçons se montrent plus satisfaits que les filles de leur compétence sportive"

rideps

s'orientent dans le même sens. Les filles et les garçons de 12 ans sont plus satisfaits de leurs capacités que ceux de 15 ans en Communauté française de Belgique, en Allemagne et au Portugal. A l'inverse, en Angleterre, les jeunes de 15 ans perçoivent une meilleure aptitude athlétique que leurs condisciples de 12 ans. En Finlande, la tendance s'oriente dans le même sens que chez les Anglais, mais de manière très peu marquée, de l'ordre de 2 à 3 %.

A 12 et à 15 ans, les garçons se montrent plus satisfaits de leur compétence sportive. La longue tradition de pratique sportive masculine entraîne une participation plus forte à laquelle s'attachent aussi des valeurs attribuées au sport. Pour un garçon, il est probablement plus important que pour une fille de se sentir physiquement compétent.

3. 4. SATISFACTION DE SON APPARENCE

Globalement, un jeune sur deux se satisfait de son apparence. La proportion est plus élevée au Portugal et dans une moindre mesure en Allemagne. Elle est légèrement inférieure en Angleterre. Ces résultats peuvent être mis en relation avec la perception de la santé.

En accord avec une idée généralement admise, les filles sont moins satisfaites de leur apparence que les garçons du même âge. Seul le Portugal fait exception à la règle.

Les groupes de 12 ans ont une meilleure vision de leur apparence que ceux de 15 ans. En début d'adolescence, les plus jeunes attachent probablement moins d'importance à leur ap-

TABLEAU 3
PROPORTION DE JEUNES CONSIDÉRANT AVOIR DE BONNES CAPACITÉS ATHLÉTIQUES

	F-12	F-15	G-12	G-15
Belgique	44,2	33,6	62,6	55,1
Finlande	45,7	47,2	61,3	63,2
Allemagne	57,1	42,8	71,4	65,0
Angleterre	36,8	41,4	50,0	65,4
Portugal	53,9	45,4	55,3	52,2

TABLEAU 4
PROPORTION DE JEUNES SATISFAITS DE LEUR APPARENCE

	F-12	F-15	G-12	G-15
Belgique	48,1	30,4	62,7	54,1
Finlande	48,5	49,5	61,9	63,0
Allemagne	57,2	44,0	70,1	63,6
Angleterre	36,7	30,1	54,6	61,1
Portugal	85,0	54,7	82,1	49,5

parence et se satisfont aisément de leur physique.

La satisfaction relative à l'apparence prend une très grande importance dans le bien-être psychologique, plus particulièrement pendant l'adolescence. Nous n'avons commenté qu'une question posée de manière globale. Il est évident que la perception de l'apparence est complexe et résulte d'une convergence de plusieurs aspects notamment des sentiments vis-à-vis de la taille et du poids, facteurs importants de l'apparence.

3. 5. RELATIONS ENTRE L'IMPLICATION SPORTIVE ET DIFFÉRENTES COMPOSANTES DE LA SANTÉ

Dans la suite du texte, nous analyserons successivement

l'implication sportive en relation avec les perceptions de la santé, des qualités athlétiques et de l'apparence.

L'évaluation du niveau d'implication dans les activités sportives a été réalisée à l'aide de l'index d'activité physique variant de 5 à 20 points. Deux catégories de jeunes sont comparées, ceux qui sont peu actifs - index inférieur à 10 - et ceux qui sont très actifs - index supérieur à 15.

3. 5. 1. Implication sportive et perception de la santé

Malgré le peu d'adolescents qui se percevaient en très bonne et très mauvaise santé dans cette dernière catégorie (n = 31), nous avons gardé ces deux groupes qui ont des perceptions divergentes de leur santé.

Adeps

TABEAU 5
PROPORTION DE JEUNES RÉGULIÈREMENT (A) OU NON (B) ACTIFS
SELON LES PERCEPTIONS DE SANTÉ, DES QUALITÉS ATHLÉTIQUES ET DE L'APPARENCE
(FILLES & GARÇONS DE 12 ET 15 ANS)

	F-12		F-15		G-12		G-15	
	A	B	A	B	A	B	A	B
<i>Perception de santé</i>								
Très bonne santé	15,0	28,5	14,7	30,2	44,9	7,6	39,9	11,6
Mauvaise santé	7,8	30,2	7,3	40,0	24,0	18,6	25,9	20,0
<i>Perception des qualités athlétiques</i>								
Bonne	21,1	15,8	28,9	14,5	48,2	5,5	42,4	4,8
Mauvaise	3,2	57,4	2,6	62,8	9,5	23,8	12,5	37,5
<i>Perception de d'apparence</i>								
Satisfaction	20,7	20,7	8,3	33,3	40,0	12,9	44,0	10,0
Insatisfaction	2,9	48,6	12,5	37,5	23,8	19,0	45,5	9,1

Dans le groupe des jeunes se percevant en très bonne santé, 30 % sont classés comme des sportifs à forte implication et 19 % comme des sportifs à implication faible.

Ces données moyennes doivent cependant être tempérées par l'analyse selon le genre. En effet, seules les proportions de garçons sont responsables de l'orientation de ces résultats.

Chez les filles, à 12 ans comme à 15 ans, les sportives sont proportionnellement moins nom-

breuses à se considérer en très bonne santé. Les "petits bobos" qui surviennent lors de la pratique d'une activité sportive seraient-ils suffisants pour aller à contre courant des recommandations en matière de santé ?

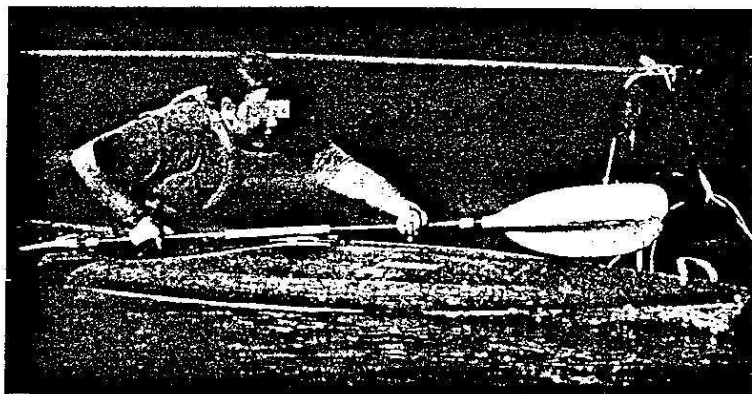
Il est intéressant de se rappeler que les motifs de participation considérés comme les plus importants par les filles et les garçons sont en relation avec la santé (Ledent & al., 1997) : "Faire quelque chose de bon pour moi", "Etre en forme", "Avoir un corps en forme".

On pourrait conclure que le sport ne rencontrerait pas les motivations des adolescentes. Les comparaisons que nous effectuerons par la suite permettront peut-être de mieux comprendre les aspirations des jeunes filles en matière de santé.

Malgré la prudence imposée par la faible proportion de jeunes s'estimant en mauvaise santé, seulement 15 % figurent parmi les sportifs contre 27 % chez les inactifs. A nouveau, des différences du même ordre que les précédentes furent observées selon le genre.

3. 5. 2. Implication sportive et qualités athlétiques

Les résultats quelque peu déroutants que nous venons d'analyser selon le genre ne se retrouvent pas dans la relation avec les perceptions des qualités athlétiques. En effet, quels que soient l'âge et le genre, les résultats vont dans le même sens : les jeunes très actifs présentent de meilleures perceptions et inversement.



"Les filles sont moins satisfaites de leur apparence que les garçons du même âge"

ndeps

Il a peut-être été plus facile pour les filles d'estimer leur compétence sportive, notion moins ambiguë que celle de la santé, constituée de multiples facettes et dont une part psychologique n'est pas négligeable.

3. 5. 3. Implication sportive et perception de son apparence

Globalement, il semble exister une relation entre la perception de l'apparence et la pratique sportive. Un sportif se sentirait mieux dans sa peau. Cependant, ceci doit être à nouveau nuancé selon le sexe et l'âge.

A 12 ans, filles et garçons présentent des perceptions similaires : les plus actifs possèdent une meilleure vision d'eux-mêmes. Ceci reflète probablement l'image des sportifs véhiculée par les médias.

A 15 ans et quel que soit l'index d'activité physique, les garçons se déclarent en proportion identique totalement satisfaits ou insatisfaits de leur apparence.

Par contre, les proportions de filles insatisfaites de leur apparence sont toujours plus importantes. A 15 ans, nous émet-



“La forme physique directement associée à la notion de santé est devenue une priorité”

tons l'hypothèse que les garçons considèrent le sport comme une priorité, alors que c'est l'apparence qui revêtirait la plus haute importance chez les filles. En corollaire, ces dernières se satisferaient moins facilement de leur image.

4. CONCLUSION

Plusieurs types de perceptions jouent un rôle important dans le bien-être physique d'une

personne, surtout d'un jeune. La perception globale de son état de santé, l'estimation de ses habiletés sportives et la satisfaction relative à son apparence physique font partie du groupe de variables dont l'importance a été mise en évidence par la recherche, soit chez des jeunes, soit chez des adultes. Des variables telles que l'âge ou le genre sont à prendre en considération.

5. RÉFÉRENCES

HARRIS, J. (1993). Young People's Perceptions of Health, Fitness and Exercise. *British Journal of Physical Education Research Supplement*, 13, 5-9.

LEDENT, M., CLOES, M., ONOFRE, M., TELAMA, R., ALMOND, L. & PIÉRON, M. (1997). Motivation des jeunes à la pratique des activités physiques et sportives. *Sport*, 159/160, 72-81.

MURRAY, M. & JARRETT, L. (1985). Young people's perceptions of health, illness and smoking. *Health Education Journal*, 44 (1), 18-22 (cité par Harris, 1993).

NICHOLLS, J. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 3, 328-346.

PIÉRON, M., TELAMA, R., NAUL R. & ALMOND, L. (1997). Etude du style de vie d'adolescents européens. Considérations théoriques, objectifs et méthodologie de recherche. *Sport*, 159/160, 43-50.

Adeps