

Effets du sport sur la santé mentale de l'enfant

BRAHMI FAIROUZ,

Université de Tlemcen, Algérie.

CHERIET MOHAMMED EL HACENE EL MAAMOUNE,

Université de Boumerdes, Algérie

Résumé

L'effet du sport sur la santé de l'enfant est très important. Les résultats de cet article se basent sur des tests réalisés au niveau de l'école primaire Rabah Aissaoui à Bordj Menaïel –Boumerdes. En particulier, les travaux ont porté sur le côté psychologique de l'activité physique (essentiellement l'amusement, le plaisir et l'estime de soi) ainsi que sur la santé.

Mots clés: Sport, enfant, effet psychologique.

Au cours des dernières années un intérêt particulier a été accordé au rôle de l'activité physique sur l'éducation et dans la promotion de la santé public.

Un algérien sur deux ne sait pas que pratiquer une activité sportive diminue l'apparition de plusieurs maladies telles que l'obésité, diabète et l'hypertension. Cependant, les conseils de médecins ont motivé les gens pour adopter un mode de vie plus sain en pratiquant une activité physique.

Pour ce qui est des définitions, nous adopterons celle proposée par Caspersen, Powell et Christenson (1985) qui considèrent l'activité physique comme étant tout mouvement musculo-squelettique ayant pour conséquence une dépense d'énergie. Cela inclut les exercices physiques et le sport, ainsi que les mouvements à basse intensité généralement non associés à une amélioration de la forme physique. L'exercice est défini comme étant une modalité structurée d'activité physique en vue du maintien ou de l'augmentation de la forme, telle que : courir, soulever des poids, ou faire de la bicyclette.

Le sport désigne les activités compétitives réglées et structurées. Pour promouvoir les comportements liés à la santé chez les enfants, il est important de ne

pas se restreindre au sport de compétition, et d'encourager un haut niveau d'activité physique habituelle ainsi qu'une participation régulière aux exercices structurés.

Les recherches relatives aux taux d'activité physique chez l'enfant ne sont pas très développées. Evaluer un grand nombre d'enfants pose problème car les techniques de questionnaires et d'entretien sont mal adaptées, surtout avec des sujets très jeunes (Biddle, Mitchell et Armstrong, 1992).

Certaines études ont tenté de quantifier ce niveau d'activité par l'intermédiaire de dispositifs tels que des détecteurs de mouvement ou des appareillages contrôlant les battements cardiaques. Par exemple. Armstrong et ses collègues (Armstrong, Balding, Gentle et Kirby, 1990) ont montré que la fréquence cardiaque des enfants tout au long de la journée était relativement basse par rapport au niveau auquel on pouvait s'attendre compte tenu de leur développement cardiorespiratoire. Cela n'est pas surprenant étant donné qu'ils n'ont guère l'opportunité de participer à des périodes prolongées d'activité à forte intensité et sont davantage incités à des efforts sporadiques. Il est possible par conséquent que cette méthode quantitative soit inadéquate et

qu'il faille évaluer simultanément la quantité et la qualité d'activité physique. Quelques auteurs américains (Blair, Clark, Cureton et Powell, 1989, par exemple) sont d'avis que « le manque critique de forme » chez l'enfant a été exagéré et qu'il représente le membre de la société moderne le plus en forme et le plus actif. Il est cependant probable que le niveau d'activité a baissé au cours des dernières années, en relation avec la popularité croissante et la disponibilité de la télévision, des ordinateurs et d'autres formes d'occupations sédentaires.

Récemment, la littérature de recherche relative aux effets de l'activité physique sur la santé est devenue plus abondante (Biddle et Mutrie, 1991; Morgan et Goldston, 1987; Mutrie et Biddle, sous presse). Cependant, une grande partie des travaux concernent les adultes et l'on dispose d'informations moins complètes sur les enfants (Biddle, 1993), ceci en dépit de l'opinion émise par l'Institut national américain de la santé mentale, selon laquelle l'exercice a des effets bénéfiques à tous les âges (Morgan et Goldston, 1987).

Quelques auteurs américains (Blair, Clark, Cureton et Powell, 1989, par exemple) sont d'avis que « le manque critique de forme » chez l'enfant a été exagéré et qu'il représente le membre de la société moderne le plus en forme et le plus actif. Il est cependant probable que le niveau d'activité a baissé au cours des dernières années, en relation avec la popularité croissante et la disponibilité de la télévision, des ordinateurs et d'autres formes d'occupations sédentaires. Récemment, la littérature de recherche relative aux effets de l'activité physique sur la santé est devenue plus abondante (Biddle et Mutrie, 1991; Morgan et Goldston, 1987). Alors que la littérature concernant l'exercice et la santé mentale chez l'adulte se concentre sur l'anxiété et la dépression, il est intéressant d'étudier chez l'enfant, le lien entre l'activité physique et l'estime de soi d'une part, le sentiment d'amusement et de plaisir lors de la pratique d'autre part.

1. Exercice et estime de soi chez l'enfant

Le développement de l'estime de soi chez l'enfant est un but essentiel de tous les programmes d'éducation. C'est le cas, par exemple pour le programme britannique d'éducation physique (Département d'éducation et des sciences, 1989). Le concept d'estime de soi a été abordé au cours des dernières années, à partir d'une approche multidimensionnelle et hiérarchique. Cette construction est conçue comme intégrant plusieurs dimensions différentes : sociale, académique, physique, etc. Par exemple, l'estimation de sa propre valeur académique est basée sur des expériences dans au moins huit ou neuf domaines scolaires, qui peuvent chacun être subdivisés en capacité, aptitudes, etc. Dans la mesure où les aspects physiques sont impliqués, il a été suggéré que les sentiments à l'égard de cette dimension physique étayaient cette estime de soi qui, en retour, résulte des impressions à propos de sa propre personne en termes de compétence sportive, condition physique, apparence physique et force perçue.

En partant de ces postulats, Fox (1990 ; Fox et Corbin, 1989) a construit un questionnaire visant à évaluer les perceptions multidimensionnelles de sa propre valeur physique (Physical Self-Perception Profile : pspp). Cet instrument a été développé avec des étudiants américains et s'est révélé adapté à des étudiants britanniques (Page, Ashford, Fox et Biddle, 1993). La structure ainsi identifiée a conduit à émettre l'hypothèse d'une influence de l'activité physique sur l'estime de soi, influence propre à chaque individu. Pour certains, l'apparence physique peut avoir une grande importance, pour d'autres non ; de même pour l'amélioration des compétences sportives et les autres composantes de l'estime de soi. Notre propre recherche montre que la structure basée sur les quatre facteurs n'est pas aussi nette avec de jeunes adolescents qu'avec des étudiants (tableau 1).

Cependant, les scores concernant l'estimation de sa propre valeur physique corrélaient avec ceux des

échelles élémentaires, et notamment chez des enfants de 12 et 14 ans, avec la perception de la compétence sportive, de la condition physique, de l'esthétique corporelle, et la force physique. Chez les garçons de 14 ans, l'analyse des régressions multiples montre que 44,9 % de la variance dans l'estimation de sa propre valeur physique peut être attribué à la condition physique, alors que chez les filles de 14 ans, ce score est davantage lié à l'esthétique corporelle (39,4 % de variance expliquée). Par ailleurs les scores de valeur physique estimée sont plus fortement associés avec

l'estime de soi globale chez les enfants de 12 ans que chez ceux de 14 ans. Ceci pourrait refléter un processus de différenciation de l'estime de soi au fur et à mesure que les enfants se développent, même si la valeur physique perçue n'est pas une composante essentielle à partir de l'adolescence.

Le développement de l'estime de soi chez l'enfant est un but essentiel de tous les programmes d'éducation.

Tableau1: Structure factorielle du pspp avec 164 sujets de 14-15 ans avec 4 facteurs demandés

Items		Facteurs et saturation			
		1	2	3	4
Compétence sportive	1	.83			
	2		.48		
	3	.73			
	4	.45			
	5	.76			
	6		.75		
Condition physique	1		.81		
	2	.85			
	3		.78		
	4	.86			
	5		.90		
	6	.71			
Apparence physique	1			-.78	
	2				
	3			-.76	
	4			-.50	
	5			-.87	
	6				.61
Force perçue	1				.58
	2				
	3		.45		
	4			-.57	
	5				.81
	6				
Eigenvalue		6.30	3.76	2.09	1.68
% de variance		26.20	15.60	8.70	7.00

Note : seules les saturations >.40 sont présentées.

Nos propres recherches sur le plaisir des enfants lié à la pratique de l'éducation physique s'appuient sur trois approches. Premièrement, nous avons utilisé une méthodologie qualitative afin d'évaluer l'opinion des élèves sur ce qui, selon eux, fait que l'éducation physique et sportive est une matière intéressante ou pas (Goudas et Biddle, 1993). Plus de 100 élèves âgés

de 12 à 14 ans ont répondu aux questions ouvertes relatives à « ce qu'ils préfèrent en l'éducation physique et sportive », « ce qu'ils aiment aussi en l'éducation physique et sportive » et « ce qu'ils n'aiment pas en l'éducation physique et sportive ». L'analyse des réponses montre que les facteurs « santé », « forme physique » et « changement par rapport au

travail scolaire normal » contribuent essentiellement à rendre cette matière agréable. Par ailleurs, dans la plupart des cas les sujets citent des sports particuliers. Ceci nous semble montrer qu'il y a une spécificité de ce domaine (activité/sport) même si des réponses superficielles sont obtenues avec des sujets de cet âge répondant à des questions ouvertes.

2. Plaisir et activité physique et sportive

Des expériences agréables au cours de l'activité physique peuvent avoir un double effet chez l'enfant : le plaisir peut agir comme stimulant une participation continue, et constituer en soi un résultat psychologique positif.

Cependant, bien que ce soit devenu un point sur lequel se sont concentrées les recherches ces dernières années, on sait encore peu de choses à ce propos. Csikszentmihalyi (1975), par exemple, a avancé l'idée selon laquelle le plaisir serait plus intense lorsque les capacités personnelles sont mises à l'épreuve de façon optimale, ceci en relation étroite avec les sentiments de motivation intrinsèque et de contrôle personnel.

Nos propres recherches sur le plaisir des enfants lié à la pratique de l'éducation physique s'appuient sur trois approches. Premièrement, nous avons utilisé une méthodologie qualitative afin d'évaluer l'opinion des élèves sur ce qui, selon eux, fait que l'éducation physique et sportive (eps) est une matière intéressante ou pas (Goudas et Biddle, 1993). Plus de 100 élèves âgés de 12 à 14 ans ont répondu aux questions

ouvertes relatives à « ce qu'ils préfèrent en eps », « ce qu'ils aiment aussi en eps » et « ce qu'ils n'aiment pas en eps ». L'analyse des réponses montre que les facteurs « santé », « forme physique » et « changement par rapport au travail scolaire normal » contribuent essentiellement à rendre cette matière agréable. Par ailleurs, dans la plupart des cas les sujets citent des sports particuliers. Ceci nous semble montrer qu'il y a une spécificité de ce domaine (activité/sport) même si des réponses superficielles sont obtenues avec des sujets de cet âge répondant à des questions ouvertes.

La deuxième approche a consisté à examiner la relation entre le type d'orientation d'accomplissement et le plaisir ressenti. Duda, Fox, Biddle et Armstrong (1992) ont observé que les enfants rapportent un plus haut niveau de plaisir général à pratiquer le sport s'ils ont un but d'accomplissement visant à l'amélioration personnelle et au contrôle de la tâche (task orientation), et s'ils considèrent le succès sportif comme principalement lié à l'effort et à la coopération (tableau 2). Inversement, le plaisir n'est pas lié à une conception du succès en termes de démonstration de supériorité sur autrui ou de victoire (ego orientation).

Tableau 2: Corrélation entre les dimensions « orientation vers la tâche » ou « orientation vers l'ego », et le plaisir et l'ennui perçus en sport chez 142 enfants anglais (d'après Duda et al., 1992).

	Dimensions	
	Tâche	Ego
Plaisir en sport	.54**	.06
Ennui en sport	.24*	.23*

** $p < .001$; * $p < .01$

3. L'incitation des enfants à avoir une activité physique

Il ne suffit pas d'analyser les pratiques de santé, encore faut-il savoir comment promouvoir la

participation des enfants aux activités physiques. En effet, on sait qu'il existe une relation entre un mode de vie sédentaire chez l'adulte et le risque d'infarctus et il est possible que l'origine de ce risque soit à rechercher dans l'enfance : les enfants inactifs accumuleraient les problèmes pour le futur. La question à résoudre n'est plus alors de maintenir les enfants en bonne forme physique à court terme, mais de les aider à devenir des adultes actifs. Les interventions en direction du premier objectif pourraient avoir un effet négatif en regard du second.

Il a été montré que chez des adultes (Dishman, Sallis et Orenstein, 1985), les préoccupations de santé peuvent motiver la participation à un programme d'activité physique au départ, mais qu'à terme le sentiment de bien-être et de plaisir sont nécessaires pour que la participation soit maintenue. Il est probable que le souci de santé est absent chez l'enfant qui s'engage par simple plaisir, renforcement social et autre gratification plus immédiatement tangible. Pour cette raison, les résultats des recherches relatives à la motivation des enfants pour le sport sont en partie transposables pour comprendre les mécanismes de participation en tant que tels.

La recherche dans le domaine du sport chez les jeunes en Amérique du Nord a montré que les facteurs « amusement », « excitation » et « développement des habiletés » sont plus importants que les facteurs sociaux et extrinsèques, tels que « faire plaisir à l'entraîneur » et « gagner » (Wankel et Kreisel, 1985). La motivation intrinsèque semble être un facteur central dans la promotion de l'activité physique chez les enfants, motivation intrinsèque qui, nous l'avons dit, est étroitement associée à une

orientation individuelle vers la maîtrise de la tâche (seule ou combinée avec une recherche de supériorité sur autrui) et une pratique dans un climat de maîtrise.

Ryan et Connell (1989) ont récemment proposé de tenir compte, dans l'approche de la motivation intrinsèque du degré d'internationalisation du contrôle. Ces auteurs opèrent une distinction entre le contrôle externe, l'introjection, l'identification et le contrôle intrinsèque. Le contrôle externe caractérise un comportement initié et entretenu par une récompense externe: c'est le cas d'un élève qui s'applique, en éducation physique, dans le but d'obtenir une récompense tangible. Dans le cas de l'introjection, l'action est contrôlée par des règles que l'individu a lui-même instaurées: c'est l'exemple d'un élève qui fait ses devoirs afin de n'avoir rien à se reprocher. L'identification caractérise les actions qui répondent à un double investissement, sur les actions elles-mêmes et sur les bénéfices qui leur sont associés: c'est le cas de l'activité physique dans une perspective de santé. Enfin les actions intrinsèquement motivées sont mises en oeuvre pour l'amusement et le plaisir qu'elles procurent. Ces quatre types de motivation forment un continuum « d'autonomie perçue » et ces perceptions, lorsqu'elles sont reportées sur une échelle de valeurs, peuvent aboutir à un « index d'autonomie relative ».

Tableau 3: Matrice des corrélations entre les orientations motivationnelles d'adolescents de 13-14 ans au cours de séances de football (garçons) et de handball (filles) en éducation physique. Les liens 2 à 5 sont utilisés dans le calcul de l'Indice d'autonomie relative (d'après Goudas et al., 1994)

	2	3	4	5
1. A-motivation	.55**	-.14	-.62**	-.72**
2. Régulation externe		.23	-.25	-.38**
3. Régulation introjectée			.42**	.33*
4. Régulation identifiée				.87**
5. Motivation intrinsèque				

* $p < .05$; ** $p < .01$.

- Biddle S. J. H., Mitchell J. et Armstrong N. (1992), The assessment of physical activity in children : A comparison of continuous heart rate monitoring, self-report and interview recall techniques, British Journal of Physical Education Research Supplement, 10, 4-8.

- Biddle S. J. H. et Mutrie N. (1991), Psychology of Physical Activity and Exercise : A Health-Related Perspective, London, Springer.

- Biddle S. J. H., Page A., Ashford B., Jennings, D. Brooke, R. et Fox K. R. (1993), Assessment of children's physical self-perceptions, International Journal of Adolescence and Youth, 4, 93-109.

- Blair S. N., Clark D. G., Cureton, K. J. et Powell, K. E. (1989), Exercise and fitness in childhood : implication for a lifetime of health, in C. V. Gisolfi et D. R. Lamb (Eds),

- Perspectives in Exercise Science and Sports Médecine, II : Youth, Exercise and Sport (p. 401-430), Indianapolis, Benchmark Press.

- Bouchard C, Shepard R. J., Stephens T., Sutton J. R. et McPherson B. D. (Eds) (1990), Exercise, Fitness and Health : A Consensus of Current Knowledge, Champaign, il, Human Kinetics.

- Caspersen C. J., Powell K. E. et Christenson G. M. (1985), Physical activity, exercise and physical fitness : Definitions and distinctions for health-related research, Public Health Reports, 100, 126-131.

- Csikszentmihalyi M. (1975), Beyond Boredom and Anxiety, San Francisco, Jossey Bass.

- Deci E. et Ryan R. (1985), Intrinsic Motivation and Self-Determination of Human Behaviour, New York, Plenum. Département d'Éducation et des Sciences (1989), Physical Education from 5 to 16, Londres, HMSO.

Nous avons examiné 40 élèves de 13-14 ans par rapport à leur autonomie, compétence et plaisir perçus pendant deux activités sportives : le football (garçons) ou le handball (filles et gymnastique (garçons et filles). Les résultats montrent que les élèves manifestent un plaisir nettement plus élevé en football et au handball qu'en gymnastique et que l'autonomie plutôt que la compétence perçue est la principale raison de cette différence.

Conclusion

Chez l'enfant, les effets immédiatement associés à l'activité physique tels que le plaisir et l'augmentation de l'estime de soi apparaissent beaucoup plus importants que des préoccupations plus abstraites concernant la santé, au moins du point de vue de la motivation.

Par conséquent, dans une perspective d'encouragement à la pratique, à court et long terme, les éducateurs physiques, entraîneurs et parents ont intérêt à promouvoir simultanément la motivation intrinsèque, les sensations de bien-être psychologique et le sentiment d'autonomie chez l'enfant.

BRAHMI FAIROUZ,

CHERIET MOHAMMED EL HACENE EL MAAMOUNE,

RÉFÉRENCES

- Armstrong N., Balding J., Gentle, P. et Kirby B. (1990), Patterns of physical activity among 11 to 16 year old British children, British Medical Journal, 301, 203-205.

- Biddle S. J. H. (1993) Children, exercise and mental health, International Journal of Sport Psychology, 24, 200-216.

- Biddle S. J. H. et Armstrong N. (1992), Children's physical activity : An explanatory study of psychological correlates, Social Science and Médecine, 34, 325-331.

- Morgan W. P. et Goldston S. E. (Eds) (1987), Exercise and Mental Health, Washington, Hemisphere.
- Mutrie N. et Biddle S. J. H. (in press), Exercise and mental health in non-clinical populations, in S. J. H. Biddle (Ed.), Exercise and Sport Psychology: A European Perspective, Champaign, il, Human Kinetics.
- Norgan N. (Ed.) (1992), Physical activity and health, Cambridge, Cambridge University Press.
- Page A., Ashford B., Biddle S. J. H. et Fox K. R. (1993), Evidence of cross-cultural validity for the Physical Self-Perception Profile, Personality and Individual Differences, 14, 585-590.
- Papaioannou A. (in press a), Motivation and goal perspectives in physical activity for children, in S. J. H. Biddle (Ed.), Exercise and Sport Psychology : A European Perspective, Champaign, il, Human Kinetics.
- Papaioannou A. (in press b), The development of a questionnaire measuring physical education classes' achievement orientation, Research Quarterly for Exercise and Sport.
- Ryan R. M. et Cornell J. P. (1989), Perceived locus of causality and internalization : examining reasons for acting in two dimensions, Journal of Personality and Social Psychology, 57, 749-761.
- Morgan W. P. et Goldston S. E. (Eds) (1987), Exercise and Mental Health, Washington, Hemisphere.
- Dishman R. K., Sallis J. et Orenstein D. (1985), The determinants of physical activity and exercise, Public Health Reports, 100, 158-171.
- Duda J. L., Fox K. R., Biddle S. J. H. et Armstrong N. (1992), Children's achievement goals and beliefs about success in sport, British Journal of Educational Psychology, 62, 313-323.
- Fox K. R. (1988), The self-esteem complex and youth fitness, Quest, 40, 230-246.
- Fox K. R. (1990), Manual for the Physical Self-Perception Profile, DeKalb, il, Office of Health Promotion, Northern Illinois University.
- Fox K. R. et Corbin C. B. (1989), The physical self-perception profile: Development and preliminary validation, Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 408-430.
- Goudas M. et Biddle S. J. H. (1993), Pupil perceptions of enjoyment in physical education, Physical Education Review, 16, 145-150.
- Goudas M. et Biddle S. J. H. (in press), Perceived motivational climate and intrinsic motivation in school physical education classes, European Journal of Psychology of Education.
- Goudas M., Biddle S. J. H. et Fox K. R. (1994), Perceived locus of causality, goal orientations and perceived competence in school education classes, soumis.
- Gruber J. J. (1986), Physical activity and self-esteem development in children : A meta-analysis, in G. Stulter Eckert (Eds), Effects of Physical Activity on Children (p. 30-48), Champaign, il, Human Kinetics.