

LE PROGRAMME BOKS A UNE INFLUENCE POSITIVE SUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE MENTAL DES ENFANTS DURANT LA PANDÉMIE

Une étude effectuée par l'Université Dalhousie souligne l'importance de l'activité physique et du lien social pour les enfants durant le confinement imposé contre la COVID-19.

Halifax (Nouvelle-Écosse), 10 mai 2021 — Aujourd'hui, le programme BOKS (préparons la réussite de nos enfants), une initiative de la *Reebok Canada Fitness Foundation* et de l'Agence de la santé publique du Canada, a annoncé les résultats d'une étude effectuée par l'École de santé et de rendement humain de l'Université Dalhousie (Halifax, Nouvelle-Écosse). Les résultats de cette étude de huit semaines démontrent que le programme BOKS peut améliorer le bien-être général des enfants durant les périodes d'incertitude et de stress accru. Malgré les défis associés au confinement, les parents des enfants participants ont noté des améliorations marquées de l'humeur, du niveau d'énergie et du sommeil de leurs enfants.

Consultez le [rapport complet en format PDF](#).

« La pandémie de la COVID-19 a causé des perturbations généralisées dans les écoles et l'annulation des sports pour les jeunes. Elle est aussi à l'origine des restrictions imposées sur de nombreuses activités de loisirs — ce qui a causé l'isolement des jeunes qui demeurent sédentaires et confinés devant leurs écrans », dit Kathleen Tulie, directrice principale de *Reebok Social Purpose* et directrice générale de BOKS. « J'ai bien peur que ceci ne soit que la pointe émergée de l'iceberg en ce qui concerne l'influence négative de la pandémie sur la santé mentale et physique de nos enfants. L'École de santé et de rendement humain de l'Université Dalhousie démontre que nous pouvons utiliser le jeu et l'activité physique comme des outils pour préserver la bonne humeur et la santé des enfants même en ces temps difficiles. »

« BOKS a un impact positif important sur le bien-être physique, émotionnel et social des enfants durant la pandémie », dit le Dr Jeff Zahavic de l'École de santé et de rendement humain (division de kinésiologie) de l'Université Dalhousie.

« Nous avons reçu des commentaires de la part de plusieurs parents/tuteurs et de gestionnaires de programme BOKS indiquant que les enfants ne pratiquaient pas le niveau d'exercice recommandé durant la pandémie. Pour certains enfants, BOKS était la seule forme d'activité physique régulière au cours des périodes de confinement les plus strictes. »

En temps normal, le programme BOKS est offert en personne dans les écoles et les organisations pour les jeunes. Au début de la pandémie, BOKS a adapté son programme



d'activité physique à un environnement d'apprentissage virtuel. À l'aide de ses ressources en format numérique qui incluent des plans d'activité physique d'une durée de 25 à 45 minutes, les enseignants et les bénévoles ont pu garder les enfants actifs à la maison. L'Université Dalhousie a effectué son étude à l'aide d'une série de sondages et d'entretiens individuels approfondis avec des élèves de la 4^e année à la 6^e année, leurs parents/tuteurs et les personnes responsables de la gestion du programme BOKS.

À la suite d'une participation de deux mois au programme BOKS, les résultats principaux de l'étude démontrent les effets suivants :

- Une réduction significative de la détresse psychologique et des troubles du sommeil des enfants.
- Une amélioration des relations entre pairs, de la fonction cognitive et de la satisfaction de la vie.
- Des changements marqués de l'humeur, du comportement et de l'aptitude à gérer les conflits.

L'équipe de recherche de l'Université Dalhousie se composait d'un groupe diversifié de chercheurs ayant de l'expertise en matière d'évaluation de l'activité physique des enfants. Cette équipe a effectué des sondages et des entretiens avec les familles, les gestionnaires de programme et les enfants afin de déterminer l'incidence du programme BOKS sur la vie de tous les jours au cours de la pandémie.

Laurene Rehman, l'investigatrice principale de l'étude, partage ce qui suit : « mener ce projet de recherche a été une superbe occasion qui a permis à notre équipe d'examiner l'importance de l'activité physique pour les enfants — surtout lors d'une pandémie ».

PERSONNES-RESSOURCE

Kimberley Medeiros, BOKS Kids Canada

kimberley.medeiros@reebok.com

Dawn Morrison, Faculté de santé, Université Dalhousie

dawn.morrison@dal.ca

À PROPOS DE BOKS

Notre culture actuelle, utilisant les écrans à outrance, a engendré la génération d'enfants la moins active de l'histoire. Ce mode de vie sédentaire a une incidence négative sur leur santé



physique, mentale et sociale. BOKS est un programme d'activité physique conçu pour inverser cette crise de santé publique en incitant les enfants à bouger et à adopter un engagement permanent envers la santé et la forme. En s'appuyant sur la science et la recherche documentées dans le livre *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* (la nouvelle science révolutionnaire de l'exercice et du cerveau), BOKS offre des plans d'activité physique, de la formation et du soutien gratuits aux communautés qui désirent mettre en place des programmes d'entraînement physique et de nutrition efficaces au service de l'enfant dans son intégralité. BOKS a évolué d'un programme offert dans une seule école à une initiative internationale; il est donc évolutif et son influence a été démontrée à l'aide de recherche scientifique. BOKS envisage un monde dans lequel l'exercice est un élément fondamental de la journée de chaque enfant. Pour plus d'informations sur BOKS, visitez le site www.bokskids.ca.

À PROPOS DE L'ÉCOLE DE SANTÉ ET DE RENDEMENT HUMAIN

L'École de santé et de rendement humain (HAHP) fait partie de la Faculté de santé de l'Université Dalhousie. L'école est reconnue mondialement pour la qualité de ses diplômés qui contribuent non seulement à leurs professions, mais aussi à leurs collectivités. L'HAHP offre des programmes de premier cycle et de deuxième cycle en promotion de la santé, kinésiologie, gestion des loisirs et distractions thérapeutiques. Dans tous nos programmes, les étudiants développent des compétences d'esprit critique, apprennent dans un environnement collaboratif et prennent part à des recherches significatives.

