



Stratégies d'adaptation des athlètes d'Olympiques spéciaux au Canada : le lien entre l'adaptation et les habitudes générales en matière de santé

Chercheuses principales : Janet McCabe, Ph. D., Université Ontario Tech et Carly McMorris, Ph. D.,
Université de Calgary, 2021

RÉSUMÉ DU PROJET

Les personnes ayant une déficience intellectuelle ou développementale (DID) présentent généralement un risque plus élevé de problèmes de santé, comme l'obésité, les maladies du cœur et les problèmes de santé mentale, que la population générale. Un manque d'exercice, une mauvaise alimentation et un accès restreint à des soins de santé peuvent aggraver cette situation. Nous en savons peu sur la façon dont les athlètes ayant une DID gèrent le stress et sur l'incidence du stress sur leur santé.

Ce projet examinait la manière dont les athlètes d'Olympiques spéciaux ayant une DID gèrent le stress ainsi que l'incidence de leurs stratégies d'adaptation sur leur santé. Lors des Jeux nationaux de 2020, tenus à Thunder Bay, nous avons recueilli de l'information sur la santé des athlètes dans le cadre du programme Athlètes en santé. Ce programme offre gratuitement des services de contrôle de la santé et des activités d'éducation sur les saines habitudes de vie et la gestion du stress.

Que sont les stratégies d'adaptation? Les stratégies d'adaptation sont les moyens que nous utilisons pour faire face au stress. Elles nous aident à nous sentir mieux et à rester calmes. Il y a deux principaux types de stratégies d'adaptation :

- Les **stratégies d'adaptation actives**, comme faire de l'exercice ou des étirements, respirer profondément, se confier à une autre personne ou se divertir en écoutant de la musique.
- Les **stratégies d'adaptation passives**, qui consistent à éviter le stress en regardant la télévision, en jouant à des jeux vidéo ou en dormant.

Ce que nous avons observé : La plupart des athlètes (78 %) utilisent des stratégies d'adaptation actives, un taux qui a dépassé nos prévisions initiales. Seuls 22 % des athlètes ont recours à des stratégies d'adaptation passives ou n'utilisent aucune stratégie. L'étude n'a pas permis d'établir un lien clair entre les stratégies d'adaptation des athlètes et leur indice de masse corporelle ou leur tension artérielle, bien que certains sports comptent plus d'athlètes ayant une pression artérielle élevée. Les athlètes qui consomment une grande quantité de fruits et de légumes étaient plus susceptibles d'utiliser des stratégies d'adaptation actives et d'éviter les boissons et les collations sucrées. Les athlètes plus âgé·e·s avaient davantage tendance à utiliser des stratégies d'adaptation actives, tandis que les athlètes masculins étaient plus susceptibles d'avoir une pression artérielle élevée.

Pourquoi est-ce important? Bon nombre d'athlètes utilisent déjà des méthodes saines pour gérer leur stress. Ces habitudes peuvent également les aider à manger sainement et à faire de l'activité physique. Les entraîneur·euse·s, les membres du personnel et les bénévoles peuvent soutenir les athlètes en les encourageant à adopter des stratégies d'adaptation actives. Cela pourrait contribuer à améliorer leur état de santé général à long terme.

PRINCIPAUX MESSAGES

Les stratégies d'adaptation saines favorisent le bien-être : Les athlètes qui utilisent des stratégies d'adaptation actives, comme faire de l'exercice, se confier ou s'adonner à des activités calmandes, sont plus aptes à gérer le stress et à préserver leur santé mentale et physique.

Les habitudes saines et les stratégies d'adaptation vont de pair : Les athlètes qui mangent des aliments sains (fruits, légumes, etc.) sont plus susceptibles d'utiliser des stratégies d'adaptation actives. La promotion d'une saine alimentation et de l'activité physique peut aider les athlètes à mieux gérer le stress.

Les capacités d'adaptation se développent avec le temps : Les athlètes plus âgé·e·s ont plus tendance à utiliser des stratégies d'adaptation actives. Cela laisse entendre que tous·tes les athlètes peuvent apprendre à mieux gérer le stress, avec l'expérience et du soutien.

POUR EN SAVOIR PLUS

Pour en savoir plus sur ce projet, veuillez communiquer avec Janet McCabe, Ph. D., doyenne associée des soins infirmiers à l'Université Ontario Tech : janet.mccabe@ontariotechu.ca