

Effet du poids sur l'aptitude cardiorespiratoire de jeunes de 6 à 17 ans

Source

Castro-Piñeiro J et coll. (2011) **Percentile values for aerobic performance running/walking field tests in children aged 6 to 17 years: Influence of weight status.** *Nutr Hosp* 26(3):572-8.

Pour les adultes et les jeunes, l'aptitude aérobie est un excellent indicateur de la santé, car elle reflète à la fois la condition des systèmes pulmonaire, cardiaque et musculaire. Chez les enfants, une faible aptitude aérobie est associée à la présence actuelle et future de facteurs de risque d'obésité et de problèmes cardiovasculaires tels que l'hypertension, et de dyslipidémies. Certains tests (peu coûteux) peuvent être faits en milieu scolaire afin de dépister les jeunes à risque.

Cette étude espagnole avait pour but de fournir des normes d'aptitude cardiorespiratoire d'élèves de 6 à 17 ans, et de déterminer l'effet du poids sur l'aptitude aérobie.

Les 2752 sujets ont été soumis à deux types de tests : un test de course navette sur 20 mètres, et des tests sur des distances de 1,6 km ou moins qu'ils devaient parcourir le plus rapidement possible.

On a mesuré la taille et le poids de tous les participants que l'on a répartis selon cinq groupes d'âge.

Résultats

- Les garçons ayant un poids normal ou un poids insuffisant ont eu de meilleurs résultats dans tous les tests, comparativement à ceux qui faisaient de l'embonpoint ou qui étaient obèses.
- Les filles de poids normal ont eu de meilleurs résultats que celles faisant de l'embonpoint; toutefois, aucune différence n'a été constatée entre les filles obèses ou celles faisant de l'embonpoint.
- Chez les garçons, la performance semble s'améliorer avec l'âge alors qu'elle atteint un plateau chez les filles de 12-13 ans. Bien qu'une partie de cette différence puisse être attribuable aux processus de maturation physiologiques associés à la puberté, il n'en demeure pas moins que le taux de participation des filles aux activités physiques est inférieur à celui des garçons de cet âge, ce qui semble se répercuter dans les résultats des tests d'aptitudes physiques.

Cet article, en plus de fournir des normes d'interprétation, confirme qu'il y a un lien entre l'aptitude cardiorespiratoire et la présence d'obésité chez

les jeunes de 6 à 17 ans. Les deux tests comportaient une mise en charge importante, ce qui représente un niveau de difficulté supérieur pour les jeunes ayant un surplus de poids. Cependant, ce sont des outils d'évaluation faciles à utiliser en milieu scolaire. Enfin, une attention particulière devrait être portée aux jeunes filles afin qu'elles augmentent, ou du moins qu'elles maintiennent, leur niveau d'activité physique lors du passage du primaire au secondaire.

Joanie Caron, Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault