

Programme de promotion de l'activité physique pour prévenir le gain de poids excessif et diminuer le temps passé devant un écran

Source

Salmon J et coll. (2008) **Outcomes of a group-randomized trial to prevent excess weight gain, reduce screen behaviours and promote physical activity in 10-year-old children: Switch-Play.** *International Journal of Obesity* 32:601-12.

Sachant que les enfants consacrent plus de temps aux activités sédentaires et que les adolescents sont moins actifs que les enfants, l'adoption de comportements actifs dès l'enfance est primordiale pour diminuer le taux d'obésité des jeunes. D'autant plus que les enfants qui présentent les meilleures habiletés motrices pratiquent plus d'activités physiques et en ressentent plus de plaisir que ceux dont les habiletés sont moins développées.

Le programme, basé sur la théorie sociale cognitive et la théorie des choix comportementaux, comportait deux séries de 19 leçons (changements de comportements, exécution des mouvements fondamentaux) données par un éducateur physique en plus des cours réguliers. Quatre groupes ont été formés :

- le groupe 1 a suivi les leçons sur les changements de comportements;
- le groupe 2 a suivi les leçons sur l'exécution des mouvements fondamentaux;
- le groupe 3 a suivi les deux types de leçons, soit 38 leçons en tout;
- le groupe 4, ou groupe témoin, n'a suivi que les cours réguliers d'éducation physique.

Objectifs de l'étude

1. Évaluer l'efficacité d'un programme visant à :
 - prévenir un gain de poids excessif;
 - réduire le temps passé devant un écran pendant les loisirs;
 - promouvoir l'activité physique chez les enfants de dix ans.
2. Évaluer ses effets sur :
 - l'augmentation du plaisir lié à la pratique d'activités physiques;
 - l'amélioration de l'aptitude à exécuter des mouvements fondamentaux.

En tout, 306 enfants de 10 et 11 ans ont participé au programme qui s'est déroulé dans trois écoles de milieux défavorisés en Australie. Les auteurs ont mesuré l'IMC des enfants ainsi que leur niveau d'activité physique à l'aide d'un accéléromètre. Les enfants ont rapporté leurs habitudes d'écoute de la télévision, le plaisir ressenti à la suite de la pratique d'activités physiques, leur « satisfaction » par rapport à leur corps ainsi que leurs habitudes alimentaires. Enfin, le professeur d'éducation physique a évalué l'exécution des mouvements fondamentaux.

Résultats

1. Les garçons consacrent plus de temps que les filles à des activités physiques d'intensité moyenne ou élevée, ainsi qu'aux jeux vidéo. De plus, leur nombre de pas quotidien est plus élevé et leur exécution des mouvements fondamentaux meilleure.
2. Les filles rapportent retirer plus de plaisir de la pratique d'activités physiques que les garçons.
3. Comparativement au groupe témoin, les leçons ont eu un effet significatif sur l'IMC seulement chez les enfants du groupe 3 (approche combinée).
4. Après l'intervention, les enfants des groupes 1 (changements de comportements) et 2 (mouvements fondamentaux) font plus d'activité physique d'intensité élevée que ceux du groupe témoin. De plus, les enfants du groupe 2 font plus d'activité physique d'intensité moyenne que ceux du groupe témoin.
5. Ce sont les enfants du groupe 2 qui font le plus d'activité physique d'intensité élevée ainsi que le plus grand nombre de pas par jour; ce résultat est toujours observable 6 et 12 mois après la fin du programme.
6. Les enfants du groupe 1 rapportent passer plus de temps devant la télévision à la suite du programme, ce qui n'a pas changé 6 et 12 mois plus tard. Aucun effet n'a été observé sur le temps passé à jouer à des jeux vidéo.
7. Les enfants du groupe 2 rapportent ressentir plus de plaisir à la pratique d'activités physiques que ceux du groupe témoin, et cet effet persiste.
8. Il n'y a pas d'effet significatif sur l'exécution des mouvements fondamentaux, bien que l'on ait observé que l'exécution était meilleure chez les filles des groupes 1 et 2, et que cet effet persiste.
9. Aucun effet n'a été observé sur la perception du corps ni sur l'alimentation.
10. Les garçons des groupes 2 et 3 rapportent être plus « satisfaits » de leur corps que ceux du groupe témoin et, là aussi, l'effet est persistant. Ce type d'effet n'a pas été observé chez les filles.



En résumé, les jeunes qui ont suivi les deux types de leçons (groupe 3) ont, au terme du programme, un IMC significativement plus bas que ceux du groupe témoin, tandis que les enfants du groupe 2 (activités axées sur les mouvements fondamentaux) ont un niveau d'activité physique plus élevé que ceux des autres groupes.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault