

L'activité physique des enfants en garderie

Source

Russell PR et coll. (2008) **Directly observed physical activity levels in preschool children.** *Journal of School Health* 78(8):438-44.

Bien que nous percevions les enfants d'âge préscolaire comme étant très actifs, nous en savons bien peu sur leur niveau réel d'activité physique. Toutefois, nous savons que les enfants de trois à cinq ans sont plus actifs que les enfants plus âgés.

Entre 1999 et 2004, aux États-Unis, le pourcentage d'enfants d'âge préscolaire obèses ou ayant un surpoids est passé de 22,0 % à 26,2 %, et le taux d'obésité ne cesse d'augmenter. Bien que les causes ne soient pas entièrement cernées, nous pouvons supposer qu'une baisse de l'activité physique au profit d'activités sédentaires puisse être l'une de ces raisons. Un nombre grandissant d'enfants passe environ 30 heures par semaine dans une garderie. Il est donc fort probable que l'activité physique pratiquée en garderie joue un rôle dans la balance énergétique et les risques d'obésité.

Le but de cette étude était de décrire l'activité physique des enfants en garderie et d'établir des corrélations entre leur niveau d'activité physique et quelques données démographiques.

Les chercheurs ont observé 438 enfants de 24 garderies à deux reprises, avec un intervalle de 13 à 19 mois entre les deux observations. L'observation portait sur leur niveau d'activité physique, le type d'activité et l'environnement. L'IMC a été établi.

Résultats

On a constaté que seulement 3 % du temps était consacré à une activité physique d'intensité moyenne ou élevée, et 10 % à des exercices de faible intensité. Le pourcentage correspondant à des activités sédentaires atteignait 80 %.

Les enfants âgés de quatre ou cinq ans étaient plus sédentaires et faisaient moins souvent des activités physiques que les enfants âgés de trois ans.



Les garçons faisaient plus d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée que les filles.

Les chercheurs ont relevé des différences notables entre les garderies. Les facteurs expliquant ces différences sont des espaces restreints et l'absence de temps prévu pour des jeux libres se déroulant à l'extérieur.

Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault