

## Activité physique des enfants d'âge préscolaire : que recommander?

### Source

Timmons BW, PJ Naylor et KA Pfeiffer (2007) **Physical activity for preschool children: How much and how?** *Applied Physiology Nutrition Metabolism* 32:S122-34.

Jusqu'à tout récemment, on pensait que les enfants d'âge préscolaire (2 à 5 ans) étaient suffisamment actifs physiquement, ce qui explique le peu de littérature sur ce sujet. Malheureusement, ce n'est pas le cas. Qui plus est, de récentes études indiquent une augmentation de la prévalence de l'obésité et un faible niveau d'activité physique chez les tout-petits.

Pour ce groupe d'âge, on définit ainsi l'activité physique : « une activité plaisante, d'intensité variée, dans laquelle les enfants s'engagent pour s'occuper et s'amuser sans but défini ». C'est avec cette définition en tête que les auteurs ont dépouillé la littérature scientifique. Leur but était de cerner la nature et le volume d'activité physique nécessaire au développement global des enfants d'âge préscolaire. Ils voulaient également établir le lien entre l'activité physique et l'environnement physique.

### Principales observations

- La pratique de 60 minutes d'exercice physique par jour contribue à améliorer les propriétés osseuses, la santé cardiovasculaire et le développement moteur.
- Bien que l'exercice influe sur l'adiposité, on ignore quel est le volume optimal d'activité physique nécessaire pour maintenir un poids santé.
- Une vingtaine de minutes d'activité physique cardiovasculaire semble augmenter l'estime de soi.
- Les facteurs suivants semblent influencer sur le niveau de pratique d'activités physiques : le sexe, l'origine ethnique, le temps passé à l'extérieur ou devant la télé, les saisons, la masse corporelle, les risques d'obésité familiale, le soutien des parents et la formation du personnel du service de garde.
- Les activités physiques proposées devraient être de nature intermittente, être axées sur le développement des aptitudes motrices, et présentées sous forme de jeux.
- Les adultes devraient encourager la participation à des activités physiques en y participant eux-mêmes et en faisant des commentaires constructifs afin de motiver leur enfant.
- Aussi souvent que possible, les jeux devraient se dérouler à l'extérieur, où les jeunes auraient accès à des équipements propres et sécuritaires.



Davantage de recherches sont nécessaires pour préciser la nature et le volume d'activité physique nécessaires au développement global des enfants d'âge préscolaire.

Joanie Caron, Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault