

L'activité physique dans la cour d'école des jeunes de 14 ans

Source

Ingunn F et coll. (2010) **Schoolyard physical activity in 14-year-old adolescents assessed by mobile GPS and heart rate monitoring analysed by GIS.** Scandinavian Journal of Public Health 38 (Suppl. 5):28-37.

Au début de l'adolescence, particulièrement chez les filles, l'activité physique diminue. Une recherche norvégienne révèle que les jeunes de 9 ans sont 43 % plus actifs que ceux de 15 ans. Les adolescentes et les adolescents seraient plus actifs pendant la semaine que le weekend.

Les objectifs de cette étude étaient les suivants :

1. apprécier l'intensité de l'activité physique des élèves pendant la pause du midi;
2. appliquer une méthodologie utilisant à la fois un système de positionnement global (GPS) mobile, un moniteur de fréquence cardiaque et un système d'information géographique (SIG), lequel permettait d'associer le relief du terrain aux niveaux d'intensité de l'activité physique;
3. comparer l'intensité de l'activité physique des élèves avec les recommandations en cette matière.

La recherche a été faite auprès d'élèves de 9^e année de deux écoles du même comté du sud de la Norvège. L'école de Gudeberg (420 élèves) est située en banlieue et entourée de champs et de maisons résidentielles, tandis que l'école de Begby (520 élèves) est située en région semi-rurale et entourée de forêts. Au total, 45 garçons et 36 filles de 14 ans ont participé à la recherche.

Les installations sportives de l'école de Gudeberg comprennent notamment un terrain de volleyball, un terrain pour le handball et le volleyball, ainsi qu'un endroit réservé à l'entreposage des ballons. L'école de Begby offre plus d'installations extérieures pour pratiquer le handball, le basketball, le soccer et le volleyball. La cour d'école donne aussi accès à la forêt. Tous les sujets portaient une montre-bracelet contenant l'antenne GPS et un moniteur de fréquence cardiaque.

L'enregistrement des déplacements à l'aide du système de positionnement global (GPS) a permis de tracer avec précision l'utilisation de l'espace de la cour d'école. Les données ont été traitées par système d'information géographique (SIG).

Résultats

- Le temps alloué à la récréation est associé positivement au niveau d'activité physique.
- Toutefois, le temps alloué ne semble pas influencer sur l'intensité de l'activité physique.
- De façon générale, on a noté une activité physique d'intensité moyenne chez les élèves de 14 ans.
- Les garçons sont plus actifs que les filles.
- La majorité des déplacements ne permettaient pas d'atteindre le niveau minimal d'intensité d'activité physique recommandé pour les jeunes de ce groupe d'âge.

Conclusion

Le temps passé à l'extérieur s'est révélé trop court pour favoriser l'organisation d'activités physiques, surtout lorsque la récréation n'était que de 25 minutes, incluant le temps prévu pour manger. Dans les deux cours d'école, les installations sportives traditionnelles n'étaient pas utilisées par les élèves de 9^e année, à l'exception de la région du filet de handball. Il faut donc trouver des moyens pour faciliter l'activité physique des ados pendant la pause du midi.

L'utilisation du GPS et du moniteur de fréquence cardiaque jumelé à un SIG présente un haut potentiel pour la recherche future. Ils mettent en relation l'espace et l'intensité des activités physiques, ce qui permet de cerner les types d'environnements favorables à des activités physiques d'intensité élevée.

Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault