

La contribution des jeux actifs au niveau d'activité physique des enfants du primaire

Source

Brockman R et coll. (2010) **The contribution of active play to the physical activity of primary school children.** *Preventive Medicine* 51(2):144-7.

Une grande proportion des enfants du Royaume-Uni n'atteint pas le niveau minimal recommandé d'activité physique. De plus, le niveau d'activité a tendance à diminuer au début de l'adolescence. Freiner ce déclin réduirait le risque de maladies cardiovasculaires et d'obésité.

Chez les enfants, le temps passé à l'extérieur est corrélé avec le niveau global d'activité physique et les jeunes sont plus actifs en dehors des heures scolaires. Ceci pourrait être expliqué par une plus grande liberté de choix quant aux activités dans les temps libres plutôt que durant les heures scolaires structurées. Les activités extérieures non structurées durant les temps libres (jeux actifs) pourraient fortement contribuer au niveau d'activité physique chez les enfants. Dans la présente étude, on s'est justement intéressé à cette contribution des jeux actifs au niveau d'activité physique des jeunes.

Les 747 participants de 10 et 11 ans ont été sélectionnés dans 40 écoles primaires du Royaume-Uni. L'activité physique a été mesurée à l'aide d'accéléromètres, sur une période de cinq jours, dont deux jours de fin de semaine. Les participants retenus devaient avoir au moins 500 minutes de données par jour, et ce, pour au moins trois jours. Deux principales données ont été utilisées, soit la moyenne du nombre de mouvements par minute (*mean accelerometer counts per minute* ou CPM) et la moyenne du temps consacré aux activités physiques d'intensité moyenne ou élevée par jour (en minutes) (*mean minutes of moderate to vigorous intensity physical activity per day* ou MVPA). Une CPM ≥ 3200 a été considérée comme un niveau d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée. Ces deux mesures ont été analysées durant les journées de semaine, les périodes après l'école (15 h à 18 h) et les jours de fin de semaine. Les activités de temps libres ont été mesurées pour la période après l'école et les jours de fin de semaine. Les enfants ont rapporté le temps passé à faire des jeux actifs en répondant eux-mêmes à une question (« À quelle fréquence jouez-vous avec vos amis ou votre famille à l'extérieur près de la maison? »).

Les résultats indiquent que la fréquence des jeux actifs est associée avec les temps libres et avec l'activité physique quotidienne chez les enfants de

10 ou 11 ans, mais que cela varie selon le sexe. Un plus grand niveau de jeux actifs est associé avec une augmentation de la CPM et de la MVPA après l'école, et ce, chez les deux sexes. Une association positive entre les jeux actifs et une meilleure CPM a été observée durant la fin de semaine chez les garçons seulement. En ce qui a trait à l'activité physique quotidienne totale, des jeux actifs plus fréquents ont été associés avec de plus hautes moyennes d'activité physique chez les deux sexes, et avec une plus grande intensité chez les filles seulement.

Le fait que les jeux actifs semblent liés avec un plus haut niveau d'activité physique après l'école seulement pourrait être dû au fait que les enfants pratiquent plus de sports organisés ou d'activités physiques structurées durant la fin de semaine, ce qui réduit l'opportunité de pratiquer des jeux actifs.

Les enfants qui passent plus de temps à l'extérieur à pratiquer des jeux actifs sont plus susceptibles d'avoir un plus haut niveau global d'activité physique, ce qui indique que tous les exercices « comptent » et qu'il importe de limiter le temps consacré à des activités sédentaires. Dans cette étude, il n'a pas été possible d'établir si les enfants plus actifs avaient tendance à faire plus de jeux actifs ou si les jeux actifs encourageaient les enfants à être plus actifs en général.

Les jeux actifs font donc une différence significative sur les niveaux d'activité physique et pourraient faire l'objet de recommandations ou d'interventions futures. La période après l'école semble être une période critique (propice) pour la pratique de jeux actifs. Ceux-ci ont été associés avec plusieurs effets bénéfiques, dont un meilleur développement social, l'apprentissage des habiletés physiques, et la prévention des problèmes de santé mentale. Les jeux actifs seraient donc favorables au bien-être des enfants de 10 ou 11 ans.

Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault