

Est-ce que l'activité physique pratiquée à l'école peut réellement jouer un rôle dans la prévention de l'obésité juvénile?

Source

Fernandes MM et R Sturm (2011) **The role of school physical activity programs in child body mass trajectory.** *J Phys Act Health* 8(2):174-81.

Est-ce que l'activité physique pratiquée à l'école dans les cours d'éducation physique et dans les récréations peut réellement jouer un rôle dans la prévention de l'obésité juvénile? Il semble que oui.

C'est ce que révèle cette recherche où l'on a évalué le l'effet de programmes scolaires d'activité physique, en examinant une cohorte nationale d'élèves de la première année à la cinquième année (*Early Childhood Longitudinal Survey*), soit 8246 enfants de 970 écoles d'un peu partout aux États-Unis.

À l'aide de modèles statistiques hiérarchiques, on a apprécié l'effet des cours d'éducation physique sur les trajectoires individuelles de masse corporelle des enfants, tout en tenant compte des caractéristiques de ces enfants et de leur l'école.

Parmi les élèves de première année, 71,4 % satisfaisaient la recommandation concernant la durée des périodes de récréation (150 minutes par semaine) et 6,6 % satisfaisaient celle concernant le temps à consacrer à l'éducation physique (150 minutes par semaine). En cinquième année, ces pourcentages étaient de 12,4 % et de 54,2 %. Chez les élèves qui ne profitaient pas du volume recommandé d'occasions de faire de l'exercice physique, le manque à gagner était de 16,0 minutes et de 94,1 minutes par semaine.

Statistiquement, le fait de satisfaire la norme de la NASPE concernant la durée des périodes de récréation était associé à un rang centile d'IMC 0,74 unité moins élevé. Le fait de satisfaire la norme de la NASPE concernant le temps consacré à l'éducation physique était associé à un rang centile d'IMC 1,56 unités moins élevé chez les garçons, mais pas chez les filles.

Les chercheurs concluent qu'en accordant le nombre minimal recommandé de minutes quotidiennes ou hebdomadaires d'éducation physique et de récréation, les écoles contribuent à prévenir une augmentation excessive de l'IMC des enfants du primaire.

Guy Thibault