

Les facteurs associés à l'activité physique chez les enfants d'âge préscolaire

Source

Timmons BW (2005) **Factors associated with physical activity in early childhood.** Canadian Society for Exercise Physiology

L'auteur rappelle qu'au Canada, la plus grande augmentation de la prévalence de l'embonpoint a été observée chez les enfants de sept ans et moins. Sa revue de littérature indique que des facteurs biologiques, psychosociaux et environnementaux déterminent le niveau d'activité physique des enfants de cinq ans et moins.

Facteurs biologiques

1. L'âge : il semble que le niveau d'activité physique diminue entre trois et cinq ans.
2. Le sexe : la grande majorité des études montrent que les garçons sont plus actifs que les filles, et ce, à tous les âges. De plus, les garçons pratiquent des activités plus vigoureuses que les filles.
3. La composition corporelle : les enfants plus « enrobés » ont moins tendance à être actifs que les enfants minces. Bien qu'un faible niveau d'activité physique ne soit pas toujours associé à un poids plus élevé, il demeure qu'un poids élevé réduit la pratique d'activités physiques.
4. Les habiletés motrices : il semble y avoir un lien entre le degré de développement des habiletés motrices et le niveau d'activité physique. Cependant, il faudra mener d'autres études afin de déterminer si c'est le développement des habiletés motrices qui influe sur le niveau d'activité physique des enfants ou l'inverse.
5. La génétique : une étude sur des jumeaux identiques indique que le niveau d'activité physique des enfants est partiellement déterminé par le bagage génétique.

Facteurs psychosociaux

1. L'ethnicité : quelques études révèlent des différences du niveau d'activité physique selon l'ethnicité.
2. L'influence parentale : l'encouragement spontané des parents se répercute sur l'intensité des activités physiques des enfants. De plus, les enfants de parents obèses ont moins tendance à être actifs que ceux dont les parents n'ont pas de problèmes de poids. Enfin, les enfants de familles où il y a beaucoup de règlements (ex. pas de balles dans la maison, rester près de la

maison, etc.) ont moins tendance à être actifs que ceux des familles où les interdits sont moins nombreux.

3. La personnalité : les enfants plus actifs ont un plus grand besoin d'attention, manifestent davantage de combativité et éprouvent peu de crainte envers l'inconnu, alors que les enfants moins actifs ont davantage tendance à fuir les activités de groupe (ils sont plus intravertis, moins intégrés en société).

Facteurs environnementaux

1. La consommation de nourriture : les enfants qui consomment plus de calories par jour ont moins tendance à être physiquement actifs.
2. Intérieur ou extérieur : les enfants sont plus actifs lorsqu'ils sont à l'extérieur.
3. La saison : les conditions météorologiques influent grandement sur les activités physiques de la population en général, à plus forte raison les enfants d'âge préscolaire.
4. À la maison ou ailleurs : les enfants sont plus actifs ailleurs (école, sous-sol d'église, etc.) que dans la maison familiale.
5. Établissements préscolaires : que ce soit une garderie en milieu familial, la maternelle de l'école ou un centre de la petite enfance, les enfants sont plus actifs lorsqu'ils ont un grand espace de jeu. Ils sont également plus actifs lorsque les éducateurs participent activement aux jeux.

L'auteur s'est également penché sur des études multifactorielles reprenant les facteurs déjà mentionnés. Ces études ont expliqué entre 22 % et 75 % de la variance du niveau d'activité physique des enfants. Elles montrent l'importance d'une approche multidimensionnelle dans l'étude des facteurs associés à la nature et à l'intensité de l'activité physique des enfants d'âge préscolaire.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault