

## Enfants : facteurs comportementaux et sociaux liés à la sédentarité

### Source

Van Sluijs EM et coll. (2008) **Behavioural and social correlates of sedentary time in young people.** *Br J Sports Med* 44(10):747-55.

Les activités sédentaires ne peuvent, à elles seules, expliquer le faible niveau d'activité physique des enfants. Il faut donc connaître les déterminants des activités sédentaires afin de pouvoir agir efficacement sur ceux qui peuvent être modifiés.

Le but de cette étude, menée auprès d'un grand nombre de parents et d'enfants européens (Danemark, Estonie, Norvège, Portugal), était d'analyser les associations possibles entre la mesure objective du temps accordé aux activités sédentaires, les comportements sédentaires autoévalués et des facteurs socioculturels.

Les données ont été recueillies dans le cadre du *European Youth Heart Study* et portent sur l'intensité de l'activité physique (mesurée à l'aide d'un accéléromètre), la taille, le poids, l'indice de masse corporelle (IMC) et l'ethnie. De plus, les parents et les enfants ont répondu à un questionnaire traitant des variables comportementales, parentales, psychosociales et liées à des occasions d'activités sédentaires.

### Résultats

1. En moyenne, les enfants sont actifs 262 minutes par jour. Dans les quatre pays, les adolescents sont systématiquement moins actifs que les enfants.
2. Différences entre les pays :
  - Les parents portugais sont de loin les moins actifs.
  - Une plus grande proportion d'enfants norvégiens possèdent une console de jeux vidéo, ne sont pas autorisés à jouer dehors pour des raisons de sécurité et adoptent, plus que les enfants des autres pays, un mode de transport actif pour se rendre à l'école et en revenir.
  - Les enfants danois sont les moins actifs.
  - Par rapport aux activités sédentaires, l'IMC est :
    - associé positivement, au Portugal;
    - inversement associé, en Estonie;
    - n'a aucune association significative, en Norvège et au Danemark.

3. Variables qui ont un effet significatif sur les activités sédentaires des enfants :

- Danemark : âge; pourcentage des enfants qui ont une télévision dans leur chambre et qui peuvent choisir la plupart du temps l'émission de télévision regardée par la famille; transport actif pour se rendre à l'école; niveau d'activité physique lors des récréations; heure du coucher.
- Estonie : sexe, âge et IMC; pourcentage des enfants qui peuvent choisir la plupart du temps l'émission de télévision regardée par la famille; niveau d'activité physique lors des récréations; heure du coucher.
- Norvège : âge; pourcentage des enfants qui peuvent choisir la plupart du temps l'émission de télévision regardée par la famille; interdiction de jouer à l'extérieur pour des raisons de sécurité; niveau d'activité physique lors des récréations; heure du coucher.
- Portugal : âge; niveau d'activité physique lors des récréations; heure du coucher.

Dans la majorité des pays, les principaux déterminants du temps accordé aux activités sédentaires des enfants sont donc l'âge, le fait qu'ils puissent décider de l'émission de télé à regarder, leur niveau d'activité physique pendant les récréations et l'heure du coucher.

Selon les auteurs, les particularités culturelles pourraient expliquer les nombreuses différences relevées entre les pays.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault