

## L'activité physique des jeunes obèses et non obèses

### Source

Page A et coll. (2005) **Physical activity patterns in nonobese and obese children assessed using minute-by-minute accelerometry.** *International Journal of Obesity* 29:1070-76.

L'effet de la sédentarité dans l'émergence de l'obésité ne fait pas consensus. Cette controverse vient notamment du fait que la mesure du niveau d'activité physique est trop souvent imprécise, car elle est basée sur une autoévaluation dans laquelle les participants peuvent surestimer leur niveau d'activité physique. De plus, nous ne savons pas encore si un aspect de l'activité physique (intensité, fréquence ou volume) est plus particulièrement lié à l'obésité. Dans cette étude, Page et ses collaborateurs ont comparé les différences d'intensité et de volume d'activité physique entre des enfants obèses et non obèses.

Les chercheurs ont demandé à 133 enfants de 9 à 11 ans de porter un accéléromètre pendant sept jours. Ils ont ainsi déterminé le nombre de pas effectués par heure ainsi que le nombre de minutes d'activités physiques d'intensité moyenne ou élevée pratiquées au cours de la journée.

### Résultats

1. Les garçons et les filles obèses sont moins actifs la semaine et le week-end que les enfants non obèses.
2. Par rapport aux garçons de poids normal, les garçons obèses font 15 % moins d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée durant la semaine et 29 % moins pendant le week-end.
3. Par rapport aux filles de poids normal, les filles obèses font 20 % moins d'activité physique d'intensité moyenne la semaine et 36 % moins le week-end.
4. Les filles sont moins actives que les garçons.

Les auteurs estiment que les enfants non obèses dépensent environ 296 kcal de plus par jour que les enfants obèses.

Cette étude confirme que les enfants obèses sont moins actifs que les enfants non obèses.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault