

Facteurs influençant l'activité physique quotidienne des enfants âgés de 8 à 12 ans

Auteur : Esteban Gorostiaga Ayestarán

Traduction : Réseau Canopé

On sait que la plupart des enfants des pays industrialisés n'ont pas l'habitude de pratiquer quotidiennement autant d'activité physique que recommandé par les experts (60 minutes d'exercice par jour, d'intensité modérée ou forte).

Cependant, les résultats de ces études ne sont pas concluants. Une étude (Larouche et al., 2019) récemment publiée au Canada, menée conjointement par les Universités de Lethbridge, du Québec et de la Colombie-Britannique, l'Hôpital pour enfants de l'Ontario et le Centre de recherche sur la santé de Vancouver ont tenté d'approfondir ce sujet en analysant, en 2016 et 2017, les facteurs qui influencent la quantité et l'intensité de l'activité physique pratiquée par 1699 enfants canadiens âgés de 8 à 12 ans, issus de différents milieux socio-économiques, vivant dans trois régions du Canada comprenant des zones urbaines, suburbaines et rurales.

Pour cela, les chercheurs ont mené les actions suivantes:

- 1) ils ont fait remplir un questionnaire aux enfants, avec l'aide de leurs parents, posant des questions sur le mode de déplacement à l'école, le nombre de déplacements actifs hebdomadaires à l'école, chez des amis ou des parents, au parc, pour faire les courses, aller au restaurant, faire du sport, etc., ainsi que le degré d'indépendance que leurs parents leur laissaient pour se déplacer, et s'ils avaient ou non leur propre vélo.
- 2) Ils ont fait remplir un autre questionnaire aux parents, sur leurs caractéristiques sociodémographiques, leur perception du voisinage, le fait de savoir s'ils avaient une voiture et sa propre maison, leur âge, leur type d'emploi et leur niveau d'éducation ; la langue parlée à domicile (au Canada, il existe deux langues officielles pour l'ensemble du territoire : l'anglais et le français), et si les enfants avaient un téléphone portable et souffraient d'une maladie ou d'un handicap.
- 3) Ils ont calculé les distances entre le domicile des enfants et leur école.
- 4) Ils se sont penchés sur les possibilités dont chaque enfant dispose dans son environnement pour marcher, se déplacer activement ou jouer.

5) Ils ont mesuré avec un podomètre, pendant huit jours consécutifs, le nombre total de pas quotidiens de chaque enfant, et classé le temps de marche en trois niveaux d'intensité (faible : moins de 110 pas/minute; modérée : entre 110 et 130 pas par minute; forte : plus de 130 pas par minute).

6) Les jours où ils ont utilisé le podomètre, ils ont relevé la température ambiante à 7 heures du matin dans les lieux où vivaient les enfants. Les résultats les plus pertinents de l'étude étaient les suivants :

1) L'âge moyen des garçons et des filles était de 10,2 ans. Les garçons ont fait quotidiennement plus de pas que les filles (12900 vs. 11400), ont passé plus de temps en activité d'intensité modérée ou forte (70 vs. 61) et plus de temps chaque jour à l'extérieur (1,6 vs. 1,5 heure).

2) Les facteurs qui ont le plus influé sur l'activité physique des filles ont été différents de ceux des garçons :

a. Chez les filles, chaque heure passée hors de la maison s'accompagnait d'une augmentation de 600 pas et de 4 minutes de plus d'activité quotidienne d'intensité modérée ou forte.

Parmi les autres facteurs qui ont contribué à la l'obtention d'un moindre nombre de pas quotidiens pour les filles, on peut citer le fait de ne pas parler à la maison au moins une des langues officielles du Canada (620 pas en moins) et le fait que la température ambiante soit basse (80 pas en moins pour chaque baisse de 1 degré).

Les filles qui avaient un trajet plus long pour aller à l'école, effectuaient plus de pas quotidiennement que celles qui avaient des trajets plus courts ou allaient à l'école en voiture ou en bus. Le nombre moyen de pas quotidiens pour les filles (11400) n'a pas changé avec l'âge, entre 8 et 12 ans.

b. Chez les garçons, chaque année supplémentaire, entre 8 et 12 ans, s'accompagne d'une diminution moyenne de 500 pas par jour (par exemple, les garçons de 8 ans marchaient en moyenne 13900 pas par jour, tandis que ceux de 12 ans descendaient à 10900 pas) et de 4 minutes d'activité journalière d'intensité modérée ou forte en moins.

En outre, chaque heure supplémentaire passée à l'extérieur de la maison a été associée à une augmentation de 770 pas quotidiens et de 4 minutes d'activité physique d'intensité modérée ou forte.

Enfin, d'autres facteurs ont contribué à une diminution du nombre de pas quotidiens effectués par les enfants, à savoir la présence de maladies ou de handicaps, même si

cela ne les empêche pas de faire de l'exercice physique (1900 passages en moins), ainsi que le fait que les parents se rendent en voiture au travail (835 pas de moins) et qu'ils s'inquiètent pour la sécurité du quartier (1250 pas de moins).

Les résultats de cette étude montrent qu'un nombre important d'enfants canadiens âgés de 8 à 12 ans ne respectent pas les recommandations quotidiennes d'activité physique. L'analyse des facteurs qui influent sur l'activité physique de ces enfants montre que, pour accroître leur activité physique, il faudrait s'attacher à les faire rester plus longtemps à l'extérieur, accorder une attention particulière aux enfants souffrant de maladies ou de handicaps chroniques, favoriser les déplacements à l'école à pied ou à vélo même en hiver, améliorer la circulation et la sécurité dans les quartiers, renforcer les programmes d'activité physique des migrants, et prendre en compte les aspects liés au genre parce que, comme on peut le voir dans cette étude, il y a des différences entre garçons et filles quant aux facteurs qui influencent l'activité physique.

Enfin, la mise en œuvre de ces recommandations est d'autant plus urgente que le confinement récent dû à la pandémie de coronavirus a supprimé pendant plus de deux mois, l'un des facteurs les plus positifs sur l'activité physique des enfants qui est le temps passé hors du foyer. Si, comme il semble, les cours d'éducation physique sont susceptibles d'être suspendus au cours de la prochaine année scolaire en raison de l'apparition de pandémies, les effets négatifs sur l'activité et la santé physique et émotionnelle des enfants, à l'heure actuelle, et dans un avenir proche et lointain, peuvent être très importants.

Références bibliographiques

R. Larouche, S. Blanchette, G. Faulkner, N. Riazi, F. Trudeau, and M. S. Tremblay. Correlates of Children's Physical Activity: A Canadian Multisite Study. *Med Sci Sports Exerc* 51(12): 2482-2490, 2019.

