

L'augmentation du volume horaire d'éducation physique durant la semaine dans les établissements scolaires améliore la condition physique et réduit l'obésité chez les enfants de 6 à 12 ans.

Auteur : *Ander de Miguel Aranz*

Traduction : *Réseau Canopé*

L'obésité infantile est devenue un problème de santé publique dans les pays développés.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), une des causes principales de ce problème est l'inactivité physique et la sédentarité, qui sont le 4^{ème} facteur de risque de mortalité dans le monde.

Vingt études au moins ont analysé les résultats de l'obligation, pour les enfants, de pratiquer une activité physique dans les écoles.

En los trabajos publicados por Kriemler et al. (2010) y Jansen et al. (2011), se realizan diferentes intervenciones con duración de un curso escolar en sujetos de entre 6 y 12 años.

Dans les travaux publiés par Kriemler et al. (2010) et Jansen et al. (2011), diverses interventions ont été faites sur l'année scolaire auprès de sujets de 6 à 12 ans.

Dans ces études, les groupes expérimentaux pratiquent obligatoirement davantage de séquences d'Education Physique pendant la semaine que le groupe témoin qui continue de pratiquer les activités prévues dans les programmes.

Dans l'étude de Jansen et al. (2011), on passe de deux séances scolaires d'Education Physique à trois séances, et dans l'étude de Kriemler et al. (2010), on passe de trois séances d'Education Physique à cinq, sans compter les trois à cinq pauses quotidiennes, de deux à cinq minutes chacune, pour faire de l'exercice pendant les heures de cours.

A la fin de ces deux interventions, on note une amélioration significative des indicateurs relatifs à l'obésité comme l'IMC, le tour de taille ou les plis cutanés.

On note également des améliorations de la capacité aérobie mesurée grâce au test des 20 mètres aller-retour.

Les auteurs de ces études concluent que la mise en oeuvre de l'activité physique OBLIGATOIRE à l'école est efficace pour améliorer la condition physique, réduire l'obésité et améliorer la santé des plus jeunes.

Bibliographie

Kriemler et al. (2010). British Medical Journal, 340, 785-97.

Jansen et al. (2011). International Journal of Pediatric Obesity, 6(sup3), 70-77.