

Capsule 25

Comment peut-on faciliter la pratique d'activités physiques pendant la récréation?

L'augmentation de l'obésité infantile, la baisse de l'activité physique chez les jeunes et l'impact de ces phénomènes sur la santé sont préoccupants. De quelle façon les enfants occupent-ils leur temps pendant les récréations? La récréation peut-elle être une occasion d'augmenter l'activité physique et, ainsi, de réduire l'obésité infantile? La récréation est l'un des rares moments où les enfants peuvent choisir de faire des activités physiques. Pourrait-elle devenir une occasion de découvrir le plaisir de bouger et d'acquérir des habiletés physiques? Dans cette étude, les chercheurs ont voulu savoir si le niveau d'activité physique des enfants augmenterait si des activités encadrées leur étaient proposées pendant la récréation.

Méthode

Pendant quatre semaines, 65 élèves du primaire de la 1^{re} à la 4^e année ont porté des podomètres à chaque récréation du matin d'une durée de 15 minutes, afin de mesurer leur niveau d'activité physique. La première semaine, aucune activité n'était offerte aux élèves. Au début de chacune des trois semaines suivantes, une activité différente leur a été proposée. Les élèves étaient libres d'y participer ou d'occuper leur temps autrement. Les activités étaient les suivantes. Deuxième semaine : un parcours en circuit; troisième semaine : une course à obstacles; dernière semaine : jeux avec frisbees. Avant le début de l'expérimentation, on a pris le poids et la taille de chaque enfant et calculé son IMC.

Résultats

De façon générale, pendant les quatre semaines, les garçons ont été plus actifs que les filles, et les élèves de 3^e et 4^e année ont aussi été plus actifs que les élèves de 1^{re} et 2^e année. Les élèves ayant un IMC peu élevé ont aussi été plus actifs que les élèves dont l'IMC les plaçait dans la catégorie obèse.

Les enfants ont été les plus actifs lorsqu'il n'y avait aucune activité offerte et lors du parcours en circuit. Les garçons ont davantage participé à la course à obstacles que les filles.

Capsule 25 (suite)

Les élèves de 3^e et 4^e année ont été les plus actifs pendant la semaine sans activités et celle avec jeux de frisbee. Ce dernier résultat peut être attribué à la complexité de l'utilisation du frisbee.

Les élèves ayant un IMC peu élevé ont été plus actifs pendant la semaine du parcours en circuit.

En conclusion, la récréation constitue une opportunité d'aider les enfants à suivre les recommandations en matière d'activité physique. Bien qu'il soit impossible de trouver une activité qui convienne à tous les enfants, les écoles doivent tenir compte des particularités et des goûts de leur clientèle. Donc, tout en tenant compte de l'âge, du sexe et de l'IMC, les enseignants et enseignantes d'éducation physique devraient explorer les choix d'activités privilégiant le développement moteur lors des récréations.

Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault

Dans le cadre du projet régional de soutien au déploiement de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, « *Pour un virage santé à l'école* », l'équipe régionale Kino-Québec a le plaisir de vous partager des capsules d'information. Cette capsule (#347) nous est fournie par Guy Thibault, Ph. D., conseiller scientifique, du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.