

Capsule 19

La contribution des jeux actifs au niveau d'activité physique des enfants du primaire

Une grande proportion des enfants du Royaume-Uni n'atteignent pas (OU : ne font pas) le niveau minimal recommandé d'activité physique. De plus, le niveau d'activité physique a tendance à diminuer au début de l'adolescence. Freiner ce déclin réduirait les risques de maladies cardiovasculaires et d'obésité, en plus de prévenir les problèmes de santé mentale.

Afin de cerner la contribution des activités extérieures non encadrées durant les temps libres (jeux actifs) au niveau d'activité physique des jeunes, 747 élèves de 10 et 11 ans ont été sélectionnés dans 40 écoles primaires du Royaume-Uni. Les sujets ont porté pendant cinq jours, dont deux jours de fin de semaine, un accéléromètre qui enregistrerait au moins 500 minutes de données par jour. Les principales données examinées étaient :

- la moyenne du nombre de mouvements par minute, ou CPM (*counts per minute*);
- la moyenne quotidienne de minutes consacrées aux activités physiques d'intensité moyenne ou élevée, ou MVPA (*moderate to vigorous intensity physical activity*).

Ces deux mesures ont été analysées durant les journées de semaine, les périodes après l'école (15 h à 18 h) et les jours de fin de semaine. Les enfants ont rapporté le temps passé à faire des jeux actifs en répondant eux-mêmes à la question « À quelle fréquence jouez-vous avec vos amis ou votre famille à l'extérieur près de la maison? ».

Résultats

- La pratique, après l'école, d'un plus grand volume de jeux actifs est associée avec une augmentation de la CPM et de la MVPA, et ce, chez les deux sexes.
- Une association positive entre les jeux actifs et une meilleure CPM a été observée durant la fin de semaine chez les garçons seulement.
- Quant à l'activité physique quotidienne totale, des jeux actifs plus fréquents ont été associés, chez les deux sexes, à une CPM plus élevée et, chez les filles seulement, à une MVPA plus élevée.

Capsule 19 (suite)

Les enfants qui passent plus de temps à l'extérieur à pratiquer des jeux actifs sont davantage susceptibles d'avoir un niveau global d'activité physique plus élevé, ce qui indique que tous les exercices « comptent », et qu'il importe de limiter le temps consacré à des activités sédentaires. Dans cette étude, il n'a pas été possible d'établir de montrer que les enfants plus actifs avaient tendance à faire plus de jeux actifs, ou que les jeux actifs encourageaient les enfants à être plus actifs en général.

Les jeux actifs font donc une différence significative sur le niveau d'activité physique et pourraient faire l'objet de recommandations ou d'interventions futures. La période après l'école semble être une période cruciale pour la pratique de jeux actifs, lesquels sont associés à plusieurs effets bénéfiques sur le développement social, l'apprentissage des habiletés physiques, la prévention des problèmes de santé mentale, etc. Les jeux actifs seraient donc favorables au bien-être des enfants de 10 et 11 ans.

Véronique Ouellet St-Denis, 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 (#321) nous est fournie par Guy Thibault, Ph. D., conseiller scientifique, du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.