

Capsule 33

Le niveaux d'activité physique des élèves du secondaire aux États-Unis en 2010

Les États-Unis se sont fixés plusieurs objectifs en santé publique afin d'augmenter la pratique d'activités physiques. Le *Healthy People 2020* a notamment pour objectif qu'au moins 20,2 % des adolescents pratiquent des activités physiques développant l'aptitude aérobie au moins 60 minutes par jour, 7 jours par semaine, ainsi que des activités de renforcement musculaire au moins 3 fois par semaine.

Pour évaluer la proportion des adolescents qui atteignent ces objectifs, les Centers for disease control and prevention ont analysé les données du National Youth Physical Activity and Nutrition Study. Des données anthropométriques, sur l'alimentation et sur l'activité physique de 9701 élèves de la 9^e à la 12^e année ont été colligées et analysées.

Résultats

Les résultats ont été séparés selon le sexe, la nationalité et le niveau scolaire. Pour l'activité physique aérobie, 15,3 % des élèves atteignent les objectifs, dont un pourcentage plus élevé de garçons (21,9 %) que de filles (8,4 %). Plus le niveau scolaire augmente, moins les élèves ont tendance à atteindre les objectifs. Finalement, les Caucasiens, les personnes de poids normal et celles faisant de l'embonpoint pratiquent plus d'activités physiques de type aérobie que les Hispaniques et les élèves obèses.

En ce qui concerne les exercices qui renforcent les muscles, une plus grande proportion des élèves atteignent l'objectif, soit 51 %. Encore une fois, les garçons, les élèves plus jeunes et ceux ayant un poids normal ou faisant de l'embonpoint pratiquent davantage ce type d'activités que les filles, les élèves plus âgés et les élèves obèses.

Seulement 12,2 % des élèves atteignent à la fois les objectifs en matière de développement de l'aptitude aérobie et de renforcement musculaire. C'est donc environ un élève du secondaire sur dix qui atteint les objectifs du *Healthy People 2020*.

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 (#376) nous est fournie par Guy Thibault, Ph. D., conseiller scientifique, du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.