

Activité physique modérée à vigoureuse entre les âges de 9 à 15 ans

Philip R. Nader, MD

Robert H. Bradley, PhD

Renate M. Houts, PhD

Susan L. McRitchie, MS

Marion O'Brien, PhD

Contexte Une activité physique réduite joue un rôle critique dans l'augmentation de l'obésité chez l'enfant. Bien qu'au moins 60 minutes par jour d'activité physique modérée à vigoureuse (MVPA) soient recommandées, peu d'études longitudinales ont déterminé des profils récents d'activité physique chez les jeunes.

Objectif Déterminer les profils et les causes déterminantes de MVPA chez les jeunes suivis de 9 ans à 15 ans.

Schéma, environnement et participants Analyses descriptives longitudinales de 1032 participants de la cohorte de naissance *National Institute of Child Health and Human Development Study of Early Child Care and Youth Development* dans 10 sites d'étude qui avaient une mesure par accéléromètre des minutes de MVPA aux âges de 9 (2000), 11 (2002), 12 (2003), et 15 (2006) ans. Les participants incluaient des garçons (517 [50.1 %]) et des filles (515 [49.9 %]); blancs, 76.6 % (n=791); 24.5 % (n=231) vivant dans des familles à faibles revenus.

Principal critère de jugement Moyenne des minutes de MVPA par jour, déterminée par 4 à 7 jours d'activité surveillée.

Résultats À l'âge 9 ans, les enfants s'engageaient dans une MVPA approximativement 3 heures par jour les week-ends et les jours de la semaine. La MVPA les jours de semaine a diminué de 38 minutes par an, alors que la MVPA le week-end diminuait de 41 minutes par an. À l'âge de 15 ans, les adolescents s'engageaient seulement dans une MVPA 49 minutes par jour la semaine et 35 minutes par jour le week-end. Les garçons étaient plus actifs que les filles, passant 18 et 13 minutes supplémentaires par jour dans une MVPA la semaine et les week-ends, respectivement. Le taux de diminution de MVPA a été le même pour les garçons et les filles. L'âge estimé où les filles passaient au-dessous des 60 minutes recommandées de MVPA par jour était approximativement 13.1 ans pour l'activité en semaine par rapport à 14.7 ans chez les garçons, et pour l'activité de week-end, les filles passaient au-dessous des 60 minutes recommandées de MVPA à 12.6 ans comparés à 13.4 ans chez les garçons.

Conclusion Dans cette cohorte d'étude, l'activité physique mesurée a diminué de manière significative entre les âges de 9 et 15 ans.

JAMA. 2008;300(3):295-305