

Adolescentes : quand l'augmentation du niveau d'activité physique passe par la réduction du temps passé devant la télé

Source

Graham DJ, M Schneider et DM Cooper (2008) **Television viewing: Moderator or mediator of an adolescent physical activity intervention?** *Am J Health Promot* 23(2):88-91.

Aux États-Unis, les 8 à 18 ans déclarent passer de 6 à 7 heures par jour devant un écran, dont environ la moitié devant la télévision. La présente étude avait pour objectif de valider l'hypothèse suivante : les adolescentes qui passent le plus d'heures devant un écran accorderont plus de temps à l'activité physique après avoir réduit celui passé devant un écran et, par conséquent, ce sera chez elles que l'on observera la plus grande augmentation du niveau d'activité physique.

Deux écoles ont participé à l'étude. La première a offert des cours d'éducation physique (comprenant des activités choisies par les filles) 5 jours par semaine pendant 9 mois, tandis que l'autre n'a pas modifié son programme scolaire. En plus de noter le nombre d'heures passées devant la télévision, les chercheurs ont mesuré l'aptitude aérobie, l'IMC et le niveau d'activité physique des 122 adolescentes sédentaires qui ont participé à l'étude.

L'hypothèse émise est avérée. En effet, l'activité a eu un effet positif sur le niveau d'activité physique des adolescentes qui regardaient beaucoup la télévision, mais pas sur celui des filles qui la regardaient peu.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault