

---

# Influence de l'activité physique sur la composition corporelle des filles obèses des lycées de Brazzaville

David Sylvain Mabassa\*<sup>1</sup>, Gabin Fernandes Balou<sup>2</sup>, and Roger Pierre Ikounga<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Institut Supérieur d'Éducation Physique et Sportive, Université Marien Ngouabi – Congo-Brazzaville

<sup>2</sup>Institut Supérieur d'Éducation Physique et Sportive, Université Marien NGOUABI –  
Congo-Brazzaville

## Résumé

### Introduction

L'évolution rapide du mode de vie des communautés urbaines des pays d'Afrique noire a amené des changements socioculturels affectant le niveau d'activité physique et par corollaire la proportion des maladies chroniques non transmissibles comme l'obésité, l'hypertension artérielle, le diabète, les accidents cardiovasculaires, maladies liées en grande partie à la diminution de l'activité physique. Au Congo, on assiste à un engouement de la pratique de sport de maintien ou d'entretien par des élèves du lycée. Cette pratique utilisée majoritairement les activités de courses d'endurance et de marche. L'objectif de l'étude est d'évaluer les effets bénéfiques du programme d'entraînement de la pratique de l'activité physique gymnique aérobie au lycée, sur la composition corporelle des élèves, au regard des facteurs de risque de l'obésité. **Méthodologie :** L'enquête a été menée à Brazzaville sur les élèves âgées de 16 à 20 ans. 94 lycéennes ont été réparties ainsi : 58 filles obèses (cas) et 36 filles normales (témoins). Elles ont été soumises à un programme d'entraînement de condition physique de 03 séances hebdomadaires durant 24 semaines, basé sur les exercices de gymnastique aérobie, suivi d'une marche active de 90 minutes à une intensité modérée. L'obésité a été appréciée à partir des courbes de corpulence de Rolland- Cachera. Le questionnaire administré a permis de répertorier leurs connaissances sur les maladies et d'identifier le rôle dévolu à l'activité physique dans leur prise en charge. Les variables étudiées ont été le poids, l'indice de masse corporelle, le tour de taille (TT), le tour de hanches (TH), le rapport TT/TH, la graisse totale, la graisse viscérale et la masse musculaire. Les données ont été saisies et traitées à l'aide du logiciel SPSS 23.0. Le test t de Student a été utilisé. La valeur de p égal à 0,05 a été considérée comme seuil de signification statistique. Les sujets avaient consenti par écrit à participer à l'étude selon les déclarations d'Helsinki II. **Résultats et Discussion :** Les résultats ont montré une adhésion au programme qui s'avère significative à 80%. Les élèves ont perdu du poids, la masse grasse, ont réduit leur indice de masse corporelle, leur tour de taille et leur condition physique a été améliorée ( $p < 0,001$ ). Ils révèlent que l'activité physique régulière permet le maintien à long terme, la perte de poids d'une personne obèse. Ainsi, plus grande est la dépense énergétique occasionnée par la pratique de l'activité physique gymnique aérobie, plus importante sera la perte de poids. **Conclusion et perspectives :** L'activité physique gymnique aérobie et le renforcement musculaire, associées à la marche active diminuent significativement le poids du corps, la masse grasse, la graisse viscérale chez les élèves obèses. Ce programme d'entraînement basé sur le conditionnement physique a amélioré leur état de santé. Nous suscitons l'adhésion et l'engouement

---

\*Intervenant

des sujets obèses à suivre ce programme et à s'engager librement dans une activité physique adaptée à leurs capacités au profit du bien-être physique.

### Références bibliographiques

1. Adams, S.O., Grady, K. E., Wolk, C. H. et Mukaida, E. (1986). Weight loss: a comparison of group and individual interventions. *J Am Diet Assoc*, (86), 485-490.
2. Fogelholm, M. et Kukkonen, K. (2000). Does physical activity prevent weight gain a systematic Review. *Obes Rev* (1), 95-111.
3. OMS (2012). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity. Geneva, Switzerland: WHO Technical Report Series n°894.
4. Rolland-Cachera, M. F., Cole, T. J., Sempe, M., Tichet, J., Rossignol, C. et Charraud, A. (1991). Body Mass. Index variations : centiles from birth to 87 years. *Eur J Clin Nutr*, (45),13-21.

**Mots clés** : filles obèses ; lycées de Brazzaville ; composition corporelle ; programme de conditionnement physique ; activité physique