



Les enfants en jeu!

ENCOURAGEONS LES ENFANTS À FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À LA MAISON, À L'ÉCOLE ET PARTOUT AILLEURS

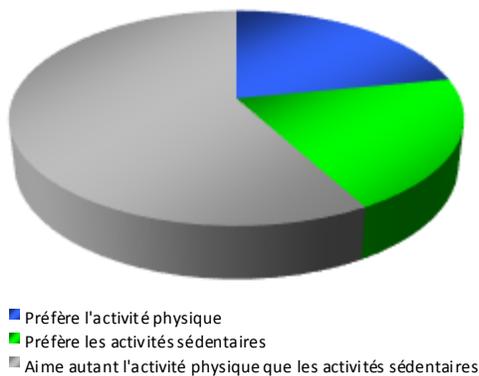
Préférence des enfants pour l'activité physique ou les activités sédentaires

L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie étudie les niveaux d'activité physique des enfants et des adolescents par l'intermédiaire d'une étude appelée « ÉAPJC » (Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada). Dans le cadre de l'ÉAPJC, des podomètres comptent le nombre de pas quotidiens. L'ÉAPJC explore également des facteurs reliés à l'activité physique. On a, notamment, questionné les parents sur les préférences des enfants pour les types d'activités auxquelles ils aiment participer (par exemple, une préférence pour l'activité physique, les activités calmes et sédentaires, ou une attirance pour les deux types d'activité).

Dans un sous-échantillon de parents, moins d'un quart des parents (22 %) indiquent que leur enfant préfère exclusivement l'activité physique, 20 % indiquent que leur enfant préfère les activités calmes et sédentaires, alors que la majorité (58 %) aime autant les deux types d'activité. Comparativement à la moyenne nationale, une plus grande proportion de parents vivant dans l'Ouest indiquent que leurs enfants aiment les deux types d'activités. Il n'y a pas d'autre différence régionale significative par rapport aux préférences pour le type d'activités auxquelles les enfants aiment s'adonner.

FIGURE 1

Préférence entre l'activité physique et les activités sédentaires



ÉAPJC, 2014-2015, ICRCP

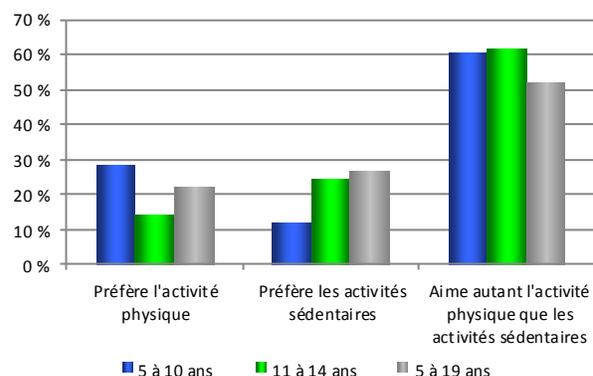
Caractéristiques de l'enfant

Il n'y a pas de différence significative par rapport au sexe en ce qui concerne les préférences pour le type d'activités, bien que les préférences varient selon l'âge. Relativement davantage de parents d'enfants de 5 à 10 ans indiquent que leurs enfants préfèrent être actifs physiquement comparativement à leurs adolescents, âgés de 11 à 14 ans. Au contraire, une préférence pour les activités calmes et sédentaires est moins courante chez les jeunes enfants (de 5 à 10 ans) comparativement aux enfants de 11 ans et plus.

Comme on pourrait s'y attendre, une plus grande proportion d'enfants qui font de l'activité physique et du sport organisés préfèrent généralement l'activité physique ou ils aiment les deux types d'activité, alors que ceux qui ne font pas d'activité physique et de sport organisés sont plus susceptibles de préférer des activités calmes et sédentaires.

FIGURE 2

Préférence entre l'activité physique et les activités sédentaires, selon l'âge de l'enfant



ÉAPJC, 2014-2015, ICRCP

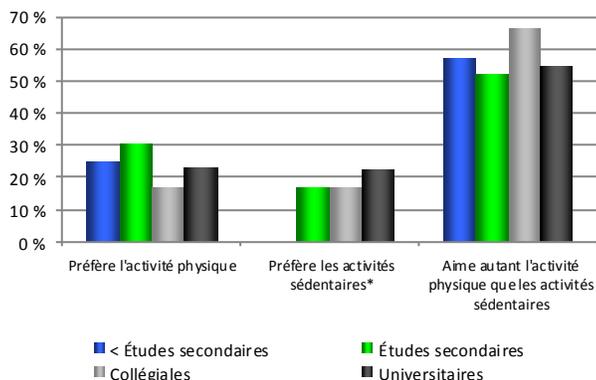


Caractéristiques des parents et de la famille

Les parents qui ont un diplôme d'études secondaires sont plus susceptibles d'indiquer que leurs enfants préfèrent l'activité physique comparativement aux parents qui ont fait des études collégiales. Au contraire, les parents ayant un diplôme d'études collégiales sont plus susceptibles que ceux qui ont un diplôme d'études secondaires ou ont fait des études universitaires d'indiquer que leurs enfants aiment autant les deux types d'activité. Une plus grande proportion de parents dont le revenu familial est élevé (80 000 \$ ou plus par année) indiquent que leurs enfants aiment autant les deux types d'activité comparativement aux parents dont le revenu familial est inférieur (de 20 000 à 29 999 \$ par année).

FIGURE 3

Préférence entre l'activité physique et les activités sédentaires, selon le niveau de scolarité des parents



*catégorie non publiable en raison de la taille de l'échantillon

ÉAPJC, 2014-2015, ICRCP

Objectif principal des programmes après l'école, selon le nombre de pas quotidiens

Les enfants et les adolescents qui préfèrent être actifs font davantage de pas comparativement à ceux qui aiment autant les deux types d'activité, ou qui préfèrent les activités calmes et sédentaires. Les enfants qui font davantage de pas et qui préfèrent l'activité physique aux activités sédentaires sont généralement les suivants :

- les filles autant que les garçons,
- les enfants de moins de 15 ans (particulièrement les garçons),
- les enfants dont les parents sont tout aussi ou plus actifs que leurs pairs (même âge et même sexe),
- les enfants qui font de l'activité physique et du sport,
- les enfants dont les parents ont fait des études postsecondaires,
- les enfants dont le revenu familial est le plus élevé.

En général, la relation entre les pas et les caractéristiques de l'enfant ou des parents est quelque peu constante sans égard à la préférence des enfants pour le type d'activité, à quelques exceptions près. Chez les enfants qui préfèrent être actifs, la moyenne de pas est plus élevée chez les garçons que chez les filles. Cette relation avec le sexe n'est pas significative chez les enfants qui préfèrent les activités sédentaires ou qui aiment *autant* l'activité physique que les activités sédentaires. Par ailleurs, il n'y a pas de différence reliée à l'âge lorsqu'on regarde la préférence pour un type d'activité ou un autre, mais chez les enfants qui aiment autant les deux types d'activité, les enfants les plus jeunes font davantage de pas que les adolescents les plus vieux. Chez les enfants qui préfèrent l'activité physique exclusivement ou chez ceux qui aiment l'activité physique et les activités sédentaires, la moyenne de pas est supérieure chez ceux qui font de l'activité physique et du sport organisés comparativement à ceux qui n'en font pas. Cette différence significative n'est pas évidente, toutefois, chez ceux qui préfèrent exclusivement les activités calmes et sédentaires.

INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE

201-185 rue Somerset Ouest • Ottawa, ON K2P 0J2 • (613) 233-5528 • info@cflri.ca • http://www.cflri.ca/



La protection de ce bulletin a été rendue possible grâce à une contribution financière provenant de Sport Canada et le Conseil interprovincial du sport et des loisirs. Les vues exprimées ne reflètent pas nécessairement les vues des organismes mentionné ci-dessus.