



Les enfants en jeu!

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

Activité physique après l'école

Dans le cadre de l'ÉAPJC (Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada), l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie examine les niveaux d'activité physique des enfants et des adolescents en utilisant des podomètres pour mesurer le nombre de pas quotidiens. Cette étude explore, en outre, d'autres facteurs associés à l'activité physique, notamment le temps consacré à l'activité physique au cours de la période entre la fin des classes et le souper. Le présent bulletin présente des données recueillies au cours de la période de deux ans de 2014 à 2016.

Selon l'ÉAPJC 2014-2016, les enfants âgés de 5 à 19 ans s'adonnent aux types d'activité physique suivants au cours de la période entre la fin des classes et le souper :

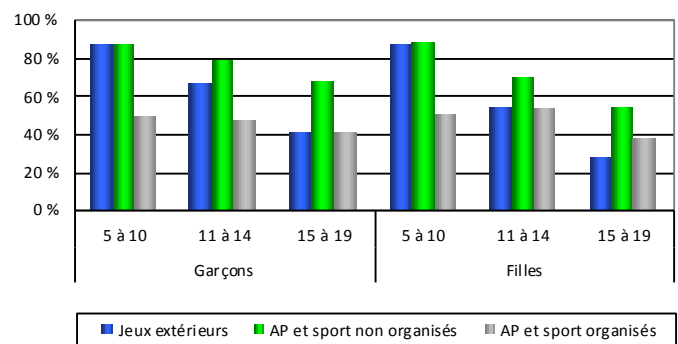
- 75 % font de l'activité physique et du sport non organisés;
- 62 % jouent à l'extérieur;
- 60 % s'acquittent de tâches; et
- 46 % font de l'activité physique et du sport organisés.

Canada et régions

Il existe un certain nombre de différences par rapport aux types d'activité physique auxquels les enfants s'adonnent après l'école. Plus précisément, les enfants qui vivent au Manitoba et en Saskatchewan sont plus susceptibles que la moyenne nationale d'indiquer qu'ils s'acquittent leurs tâches après l'école. Les enfants de Terre-Neuve-et-Labrador, de la Colombie-Britannique et du Yukon sont plus susceptibles que la moyenne d'indiquer qu'ils jouent à l'extérieur, alors que ceux qui vivent au Québec le sont moins. Dans le même ordre d'idées, un pourcentage plus élevé d'enfants vivant à Terre-Neuve-et-Labrador, en Colombie-Britannique, au Yukon et dans les Territoires du Nord-Ouest font de l'activité physique et du sport organisés après l'école, alors que relativement moins d'enfants vivant au Nouveau-Brunswick et au Québec le font. Les enfants vivant au Yukon sont également plus susceptibles d'indiquer qu'ils font de l'activité physique et du sport non organisés comparativement à la moyenne nationale.

FIGURE 1

Activité physique après l'école selon le genre et l'âge de l'enfant



ÉAPJC, 2014-2016, ICRCP
AP = Activité physique

Caractéristiques de l'enfant

Les garçons et les filles sont tout aussi susceptibles de s'acquitter de leurs tâches ou de faire de l'activité physique et du sport organisés au cours de cette période. Au contraire, davantage de garçons indiquent qu'ils jouent à l'extérieur ou qu'ils font de l'activité physique ou du sport non organisés après l'école comparativement aux filles. Les enfants plus âgés (de 11 à 14 ans) sont plus susceptibles que les enfants plus jeunes (âgés de 5 à 10 ans) de s'acquitter de leurs tâches pendant cette période. Par contre, ces résultats sont généralement significatifs chez les filles, mais pas chez les garçons. Les enfants plus âgés (de 15 à 19 ans) sont, cependant, moins susceptibles que les plus jeunes (âgés de 5 à 14 ans) de faire de l'activité physique et du sport organisés, et cette tendance est significative chez les garçons et les filles.



Dans le même ordre d'idées, il y a une diminution substantielle dans la proportion d'enfants et d'adolescents qui jouent à l'extérieur (86 % des 5 à 10 ans et 34 % des 15 à 19 ans) ou qui font de l'activité physique ou du sport non organisés (87 % des 5 à 10 ans et 61 % des 15 à 19 ans) avec l'âge. Ces deux résultats sont significatifs chez les garçons et les filles.

Caractéristiques des parents et de la famille

Il n'y a pas de différences dans le pourcentage d'enfants qui signalent s'acquitter de leurs tâches, jouer à l'extérieur ou faire de l'activité physique et du sport non organisés en fonction de l'autoperception des parents par rapport à leur niveau d'activité. Au contraire, les enfants dont les parents indiquent qu'ils sont *substantiellement* ou *légèrement plus actifs* que leurs pairs sont plus susceptibles de faire de l'activité physique et du sport organisés comparativement à ceux dont les parents jugent leur niveau d'activité aussi élevé ou moins élevé que leurs pairs.

Les types d'activité auxquelles s'adonnent les enfants après l'école varient aussi en fonction du niveau de scolarité des parents. Nommément, un plus grand pourcentage d'enfants dont les parents ont un diplôme d'études secondaires font de l'activité physique et du sport non organisés comparativement aux enfants dont les parents ont un diplôme d'études postsecondaires. Dans un ordre similaire d'idées, une plus grande proportion d'enfants dont les parents n'ont pas de diplôme d'études secondaires passent du temps à jouer à l'extérieur après l'école comparativement aux enfants dont les parents ont un diplôme universitaire. Les enfants dont les parents ont un diplôme universitaire sont les plus susceptibles de faire de l'activité physique et du sport organisés, mais ils sont les moins susceptibles de s'acquitter de tâches au cours de la période après l'école.

Les enfants et les adolescents dont le revenu familial est plus élevé ($\geq 80\ 000$ \$ par année) sont plus susceptibles que ceux dont le revenu familial est plus bas ($< 60\ 000$ \$ par année) de faire de l'activité physique et du sport organisés. Au contraire, un pourcentage plus élevé d'enfants dont le revenu familial est faible (de $20\ 000$ \$ à $29\ 999$ \$ par année) consacrent du temps après l'école à s'acquitter de leurs tâches comparativement à ceux dont le revenu familial se situe dans les fourchettes les plus élevées ($\geq 100\ 000$ \$ par année).

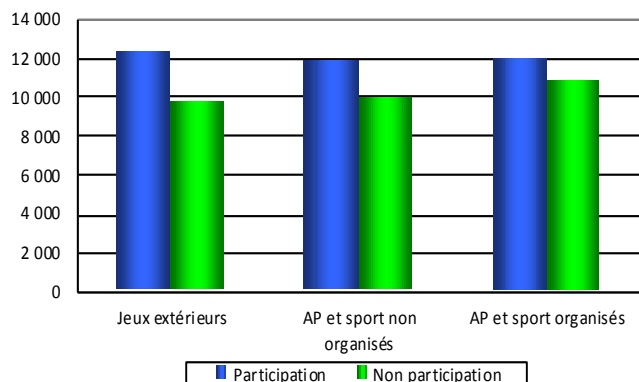
Participation à des activités sédentaires selon le nombre de pas quotidiens

Il n'y a pas de différences dans le nombre de pas entre ceux qui **s'acquittent** de tâches après l'école et ceux qui n'en **font pas**, et cette tendance se maintient sans égard aux caractéristiques de l'enfant, des parents et de la famille. On a observé une différence dans la moyenne de pas quotidiens chez les enfants et les adolescents qui jouent à l'extérieur, qui font de l'activité physique et du sport organisés ou non organisés après l'école et ceux qui n'en **font pas**. Les enfants qui s'adonnent à ces activités pendant cette période font approximativement 1 100 à 2 500 pas de plus que ceux qui n'en **font pas**. Cette différence dans la moyenne de pas est généralement évidente dans la plupart des caractéristiques étudiées de l'enfant, des parents et de la famille, à quelques exceptions près. Il n'y a pas de différence par rapport au nombre de pas entre les sujets qui font de l'activité physique et du sport non organisés ou organisés et ceux qui n'en **font pas**, pour deux groupes en particulier : les enfants et les adolescents dont les parents n'ont pas de diplôme d'études secondaires; et ceux dont les parents se jugent substantiellement moins actifs que leurs pairs. Dans le même ordre d'idées, il n'y a pas de différence dans le nombre de pas chez les enfants et les adolescents qui jouent à l'extérieur et ceux qui ne le font pas et dont les parents n'ont pas de diplôme d'études secondaires.

En plus d'examiner les différences dans le nombre de pas entre les enfants qui participent à une activité après l'école et ceux qui ne le **font pas**, les relations ou les tendances générales entre les facteurs des enfants, des parents et de la famille peuvent faire l'objet d'un examen afin de déterminer la présence de similitudes entre ceux qui **participent** et ceux qui ne **participent pas** à une activité. En majorité, les tendances reliées à ces facteurs selon la moyenne de pas quotidiens ne diffèrent généralement pas entre les enfants et les adolescents qui indiquent s'acquitter de tâches, jouer à l'extérieur ou faire de l'activité physique et du sport non organisés après l'école, et ceux qui ne le font pas. Ces résultats présentent deux exceptions : de légères différences régionales chez les enfants qui font de l'activité physique et du sport non organisés, et des différences selon le genre chez ceux qui s'acquittent de tâches, alors que ces relations ne sont pas significatives chez leurs homologues qui ne **s'adonnent pas** à ces types d'activités.

FIGURE 2

Activité physique après l'école selon le nombre de pas



ÉAPJC, 2014-2016, ICRCP

AP = Activité physique

Il existe certaines différences dans les tendances par rapport au nombre de pas chez les enfants qui font de l'activité physique et du sport organisés pendant la période après l'école et ceux qui n'en **font pas**. Les relations suivantes ont également été observées seulement chez les enfants et les adolescents qui **ne participent pas** aux activités organisées : les enfants et les adolescents dont les parents se jugent légèrement plus actifs que leurs pairs font davantage de pas que ceux dont les parents se perçoivent comme étant moins actifs; ceux dont le revenu familial se situe dans les fourchettes les plus élevées ($\geq 100\ 000$ \$ par année) font davantage de pas que ceux dont le revenu familial est plus faible (de 20 000 \$ à 29 999 \$ par année); et, les enfants et les adolescents dont les parents ont un diplôme universitaire font davantage de pas que ceux dont les parents ont un diplôme d'études collégiales. Parmi les enfants qui **font** de l'activité physique et du sport organisés après l'école, ces relations avec l'autoperception du niveau d'activité et le niveau de scolarité des parents ne sont pas significatives, et la relation avec le revenu familial est moins claire.

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.