



Les enfants en jeu!

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

Activités sédentaires après l'école

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 dans le cadre de l'Étude sur l'activité des jeunes au Canada (ÉAPJC). Cette étude utilise des podomètres pour compter le nombre de pas quotidiens. L'ÉAPJC examine également d'autres facteurs reliés aux niveaux d'activité physique des enfants et des adolescents, notamment le temps consacré aux activités au cours de la période après l'école et avant le souper.

Les données de l'ÉAPJC de 2014-2015 sur les enfants canadiens âgés de 5 à 19 ans révèlent que pendant la période après l'école et avant le souper, 76 % des enfants et des adolescents regardent la télévision, lisent, jouent à des jeux vidéo ou sur ordinateur, et 71 % d'entre eux font leurs devoirs (selon un sous-échantillon de l'ÉAPJC).

Canada et les régions

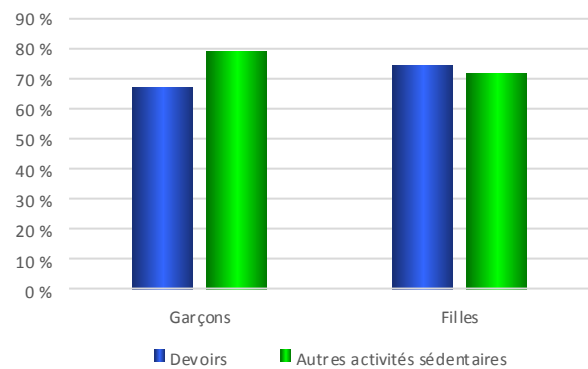
Il n'y a pas de différences régionales reliées à la proportion d'enfants qui font leurs devoirs ou qui font de l'activité non physique, comme regarder la télévision, lire ou jouer à des jeux vidéo ou sur ordinateur.

Caractéristiques de l'enfant

Les garçons et les filles sont aussi susceptibles les uns que les autres de faire leurs devoirs ou de regarder la télévision, de lire ou de jouer à des jeux vidéo ou sur ordinateur après l'école. Les enfants âgés de 11 ans et plus sont plus susceptibles de faire leurs devoirs comparativement aux enfants de 5 à 10 ans. Par contre, cette observation n'est significative que chez les filles. Chez les garçons, il n'y a pas de différence significative en fonction de l'âge.

FIGURE 1

Activités sédentaires après l'école selon le sexe



ÉAPJC, 2014-2015, ICRCP

Caractéristiques des parents et de la famille

Il n'y a pas de différence reliée aux caractéristiques des parents et de la famille chez les enfants qui font leurs devoirs ou qui regardent la télévision, qui lisent ou qui jouent à des jeux vidéo ou sur ordinateur après l'école.

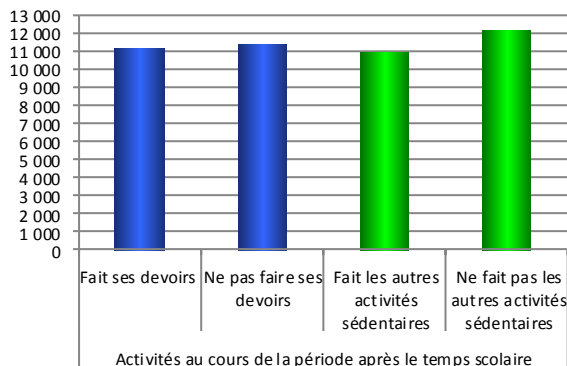
Participation aux activités physiques selon le nombre de pas quotidiens

En général, il n'y a pas de différence significative entre le nombre de pas des sujets qui font leurs devoirs ou qui regardent la télévision, qui lisent ou qui jouent à des jeux vidéo ou sur ordinateur après l'école, et ceux qui ne le font pas. En outre, cette absence de différence entre le nombre de pas se maintient sans égard aux caractéristiques des enfants, des parents et de la famille.



FIGURE 2

Activités sédentaires après l'école selon le nombre de pas faits



ÉAPJC, 2014-2015, ICRCP

Chez les sujets qui font leurs devoirs après l'école, il n'y a pas de différence significative entre le nombre de pas en fonction de l'âge. Par contre, ce n'est pas le cas chez les sujets qui ne font pas leurs devoirs : les enfants les plus jeunes (de 5 à 10 ans) font significativement plus de pas que les enfants de 11 ans et plus. Chez les enfants qui regardent la télévision, qui lisent ou qui jouent à des jeux vidéo ou sur ordinateur, il n'y a pas de différence significative dans le nombre de pas en fonction du sexe de l'enfant. Chez les enfants qui ne s'adonnent pas à ces types d'activités, les garçons font davantage de pas que les filles. De plus, chez les enfants qui regardent la télévision, qui lisent ou qui jouent à des jeux vidéo ou sur ordinateur après l'école, ceux qui font de l'activité physique et du sport organisés font généralement davantage de pas que ceux qui ne font pas d'activité physique, mais il n'y a pas d'écart significatif chez les enfants qui ne regardent pas la télévision, qui ne lisent pas ou qui ne jouent pas à des jeux vidéo ou sur ordinateur.

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.