



Les enfants en jeu!

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

Niveaux d'activité physique des enfants et des adolescents canadiens

L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP) a examiné les niveaux d'activité physique des enfants et des adolescents dans le cadre d'une étude intitulée Étude sur l'activité physique des jeunes (EAPJC). L'EAPJC utilise des podomètres pour mesurer le nombre de pas quotidiens. Le présent bulletin présente généralement des données recueillies pendant une période de deux ans, de 2014 à 2016, à moins qu'elles ne soient indiquées comme étant de l'information prospective représentant des données recueillies au cours de l'étude entre 2005 et 2016.

Le Canada et les régions

Des données tirées de cette étude indiquent que les enfants canadiens, âgés de 5 à 19 ans, ont fait approximativement 11 300 pas quotidiens en moyenne entre 2014 et 2016. En ce qui concerne les régions, les enfants et les adolescents vivant dans l'Atlantique ont fait légèrement moins de pas que la moyenne nationale, et dans le Nord ont fait légèrement plus de pas. Plus spécifiquement, les enfants et les adolescents

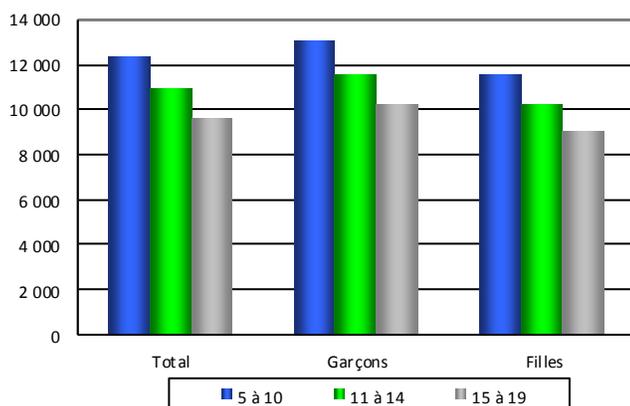
vivant à Terre-Neuve-et-Labrador et au Nouveau-Brunswick ont fait légèrement moins de pas que la moyenne nationale, alors que les enfants vivant en Colombie-Britannique et au Yukon ont fait légèrement plus de pas pendant la même période.

Caractéristiques des enfants

Les garçons font davantage de pas en moyenne que les filles. La moyenne quotidienne de pas diminue avec l'âge de l'enfant. La différence entre les sexes était statistiquement significative à chaque groupe d'âge et, en général, la diminution liée à l'âge est présente tant chez les garçons que chez les filles. Les enfants qui font de l'activité physique et du sport organisés font, en moyenne, près de 2 300 pas quotidiens de plus que ceux qui ne s'adonnent pas à ces activités.

FIGURE 1

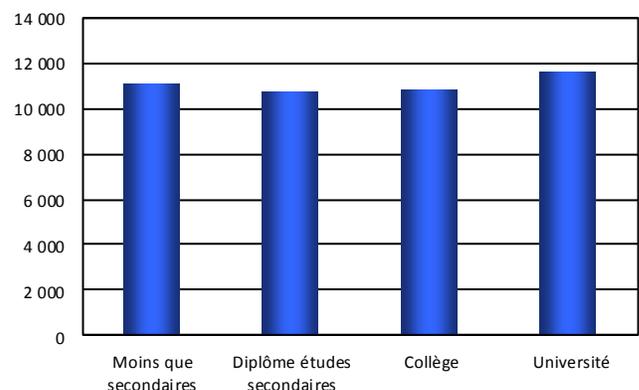
Moyenne de pas quotidiens faits par les enfants et les adolescents selon l'âge et le sexe



ÉAPJC, 2014-2016, ICRCP

FIGURE 2

Moyenne de pas quotidiens faits par les enfants et les adolescents selon le niveau de scolarité des parents



ÉAPJC, 2014-2016, ICRCP

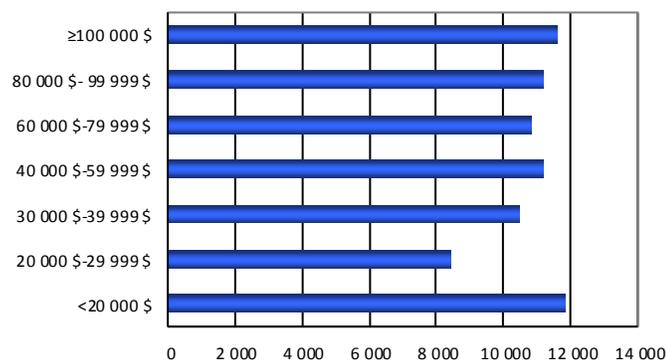


Caractéristiques des parents et de la famille

Les enfants et les adolescents dont les parents sont tout aussi actifs ou considérablement plus actifs que leurs pairs, du même âge et sexe, font davantage de pas en moyenne que ceux dont les parents se considèrent comme étant moins actifs. Les enfants et les adolescents dont les parents ont fait des études universitaires font davantage de pas que ceux dont les parents ont fait des études secondaires ou collégiales. Il y a une légère différence dans le nombre de pas moyen fait selon le revenu familial. Les enfants dont le revenu familial est inférieur (entre 20 000 \$ et 29 999 \$ par année) ont fait moins de pas que ceux dont le revenu familial était de 40 000 \$ ou plus.

FIGURE 3

Moyenne de pas quotidiens faits par les enfants et les adolescents selon le revenu familial



ÉAPJC, 2014-2016, ICRCP

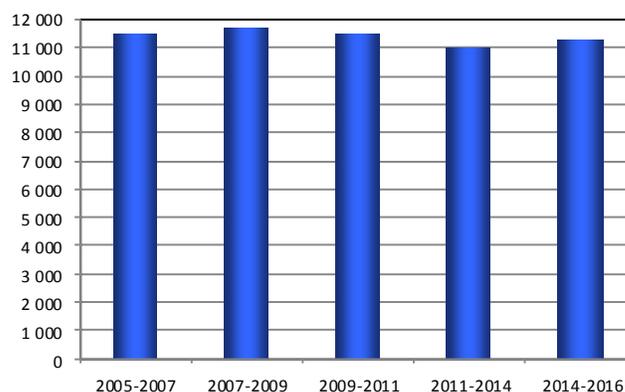
Tendance dans le temps

Comme nous l'avons décrit dans la section précédente, les enfants et les adolescents âgés de 5 à 19 ans font approximativement 11 300 pas quotidiens en moyenne. En termes généraux, cette moyenne est demeurée relativement stable depuis le début de l'étude, à l'exception de la moyenne entre 2014 et 2016 (années 9 et 10 de l'étude) qui était légèrement plus faible au nombre de pas indiqué au cours de la période de 2007 et 2009 (années 3 et 4).

En outre, le nombre de pas indiqué au cours de la période de 2011 à 2014 (années 7 et 8) était légèrement plus faible qu'au cours des années précédentes.

FIGURE 4

Moyenne de pas quotidiens faits par les enfants et les adolescents, tendance dans le temps



ÉAPJC, 2014-2016, ICRCP

Plusieurs tendances liées à l'activité physique des enfants et des adolescents sont demeurées les mêmes dans le temps, notamment :

- Les garçons font davantage de pas que les filles en moyenne.
- Le nombre moyen de pas diminue avec l'âge.
- La participation à l'activité physique et au sport donne lieu à un nombre plus élevé de pas quotidiens.
- Il existe des écarts entre le nombre de pas quotidiens par rapport au revenu familial.

En outre, les relations entre les pas quotidiens et le niveau de scolarité des parents ainsi que le niveau d'activité sont quelque peu similaires aux résultats notés au cours des années précédentes de l'étude.

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 mentionnés ci-dessus.