



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 au Québec

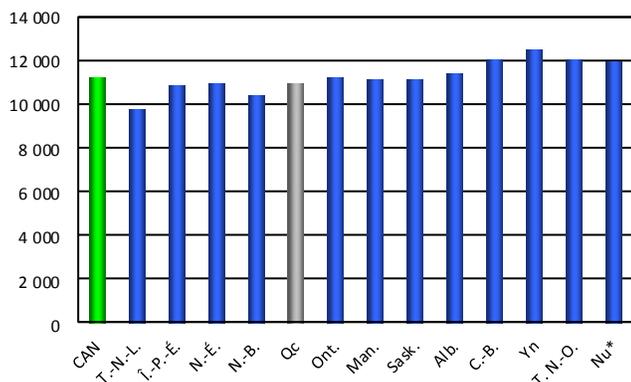
Dans le cadre de l'Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada (ÉAPJC), l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie examine les niveaux d'activité physique des enfants et des adolescents en utilisant des podomètres pour mesurer le nombre de pas quotidiens. L'Étude a recueilli des données entre 2005 et 2016. Bien que la plupart des analyses du présent bulletin soient axées sur des données combinées au cours des années 9 et 10 (2014-2016), certaines analyses reflètent des tendances au fil des ans, à moins d'indications contraires.

Le Canada et les régions

Selon les données les plus récentes (années 2014 à 2016), l'ÉAPJC révèle que les enfants canadiens (âgés de 5 à 19 ans) font en moyenne approximativement 11 300 pas par jour. Les enfants et les adolescents vivant au Québec font un nombre statistiquement semblable de pas en moyenne, comparativement à la moyenne nationale, à environ 11 000 pas.

FIGURE 1

Moyenne de pas quotidiens faits par les enfants et les adolescents selon la province et le territoire



*Selon les données de 2011-2014 en raison de la taille de l'échantillon de 2014-2016
ÉAPJC, 2014-2016, ICRCP

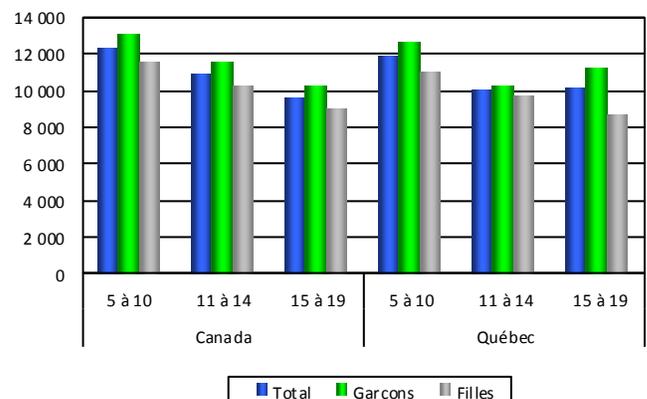
Comparativement aux autres régions dans le pays au cours de cette période, les enfants et les adolescents vivant au Québec font moins de pas que les enfants et les adolescents vivant en Colombie-Britannique et au Yukon.

Caractéristiques des enfants et des parents

Selon les données les plus récentes, les garçons font significativement plus de pas en moyenne que les filles au Canada. Au Québec, par contre, le nombre de pas moyen entre les garçons et les filles n'est pas significativement différent au cours de cette période.

FIGURE 2

Moyenne de pas quotidiens faits par les enfants et les adolescents selon l'âge et le genre de l'enfant, Canada et Québec



ÉAPJC, 2014-2016, ICRCP

Au Canada, le nombre moyen de pas quotidiens diminue avec l'âge de l'enfant. Les données les plus récentes indiquent qu'il y a une relation quelque peu semblable au Québec, où les enfants de 5 à 10 ans vivant dans cette province font davantage de pas en moyenne que les adolescents de 11 à 14 ans. Les adolescents plus âgés (de 15 à 19 ans) ne présentent pas d'écart significatif par rapport aux groupes plus jeunes.



Au Canada et dans la province, les enfants et les adolescents qui font de l'activité physique et du sport organisés font davantage de pas en moyenne que ceux qui n'en font pas. Bien qu'il existe des liens significatifs entre le nombre de pas moyen faits chaque jour et le niveau d'activité des parents à l'échelle nationale, ces liens ne sont pas significatifs dans la province entre 2014 et 2016.

À l'échelle nationale, les enfants dont le revenu familial est le plus élevé ($\geq 100\ 000$ \$ par année) font davantage de pas en moyenne que les enfants et les adolescents dont le revenu familial est plus faible, et cette tendance apparaît aussi généralement au Québec de 2014 à 2016.

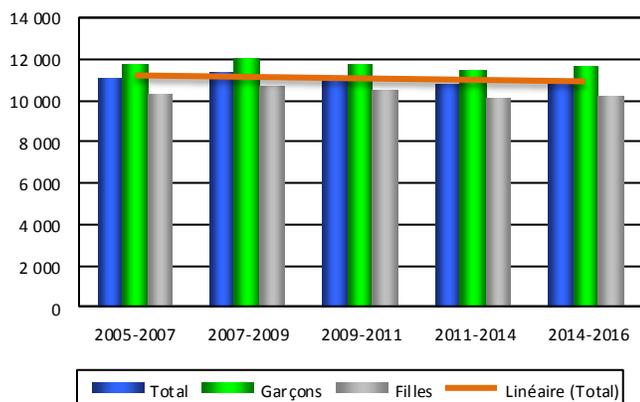
La relation inverse entre la diminution du nombre de pas et l'augmentation de l'âge a persisté à l'échelle nationale et de manière générale, dans la province, au cours de la décennie précédente. Les données les plus récentes recueillies au Québec révèlent que cette période de l'étude est la seule pour laquelle le nombre de pas faits par les 15 à 19 ans dans la province n'est pas significativement différent de leurs homologues plus jeunes.

Le lien entre le nombre de pas et la participation à l'activité physique et au sport organisés, selon lequel ceux qui font de l'activité physique et du sport organisés font en moyenne davantage de pas que ceux qui n'en font pas, a persisté dans le temps à l'échelle nationale et au Québec pour toutes les périodes de l'étude sauf une.

Des liens significatifs entre le nombre moyen de pas faits et le niveau de scolarité des parents et le revenu familial ont été moins constants dans le temps au Québec. Le lien significatif à l'échelle nationale entre le nombre de pas et le niveau d'activité des parents qui existe dans le temps n'a pas été significatif au Québec au cours de la décennie.

FIGURE 3

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



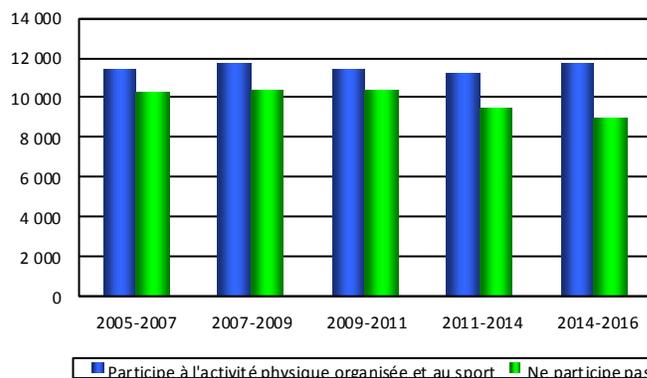
ÉAPJC, 2005-2016, ICRCP

Tendance dans le temps

Au Québec, il n'y a pas eu de différences significatives dans l'ensemble par rapport au nombre de pas faits en 2014-2016, comparativement au nombre de pas faits au cours des années précédentes de l'étude. Au Canada, le lien entre le nombre de pas et le genre présente une tendance qui persiste dans le temps. Au Québec, par contre, les garçons et les filles ne présentent pas d'écarts significatifs dans la moyenne de pas faits entre 2014 et 2016, bien qu'au cours des années précédentes de l'étude, les garçons faisaient davantage de pas que les filles dans la province.

FIGURE 4

Moyenne de pas quotidiens faits par les enfants et les adolescents qui font de l'activité physique et du sport organisés dans le temps, Québec



ÉAPJC, 2005-2016, ICRCP

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.