



**MESURES OBJECTIVES DU NIVEAU D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE DES ENFANTS ET DES
ADOLESCENTS CANADIENS**



Introduction

Au Canada, la majorité des études nationales sur le niveau d'activité physique des enfants et des adolescents reposent sur des mesures indirectes ou l'auto-évaluation et portent sur l'activité physique au cours des loisirs. Les recherches ont démontré la corrélation entre les données provenant des pedomètres et celles obtenues grâce aux accéléromètres, aux observations et aux diverses mesures de dépenses énergétiques¹. Cependant, le recours aux pedomètres pour mesurer l'activité physique des enfants comporte deux avantages comparativement aux méthodes indirectes et à l'auto-évaluation : Premièrement, cette méthode devrait donner une image plus précise du niveau d'activité physique quotidienne des jeunes Canadiens et Canadiennes car elle évite le problème du biais de rappel. Deuxièmement, elle permet de mesurer l'ensemble de l'activité physique plutôt que de se limiter à l'activité dans un seul domaine (par exemple, les loisirs). Bien qu'on ait déjà colligé des données objectives en Nouvelle-Écosse, nous ne disposons pas encore de données objectives à l'échelle nationale. L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP) a donc mené une vaste étude nationale afin de combler cette lacune. L'Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada (ÉAPJC) portait sur plus de 10 000 enfants et adolescents de 5 à 19 ans (c'est-à-dire environ 6 000 familles) recrutés au hasard au Canada. L'Étude s'est déroulée d'avril 2005 à mars 2006 et des 10 000 participants, environ 6 000 ont respecté le protocole de l'Étude et nous avons pu analyser leurs pas. Nous prévoyons poursuivre cette étude et colliger des données annuelles jusqu'en mars 2009. Nous avons utilisé les pedomètres NL-2000 et SW-200 qui utilisent tous deux des accéléromètres à un seul axe (un mécanisme interne à ressort réagit au mouvement de haut en bas occasionné par des activités comme la marche, ce qui permet de compter les pas). Les participants ont porté les pedomètres toute la journée pendant une semaine sauf pendant certaines activités comme la natation.

La première partie du présent rapport porte sur le nombre moyen de pas en relation avec les facteurs socio-démographiques et socio-économiques des participants et de leurs familles. Grâce à ces données, nous avons pu dégager des données normatives canadiennes. Jusqu'à maintenant, seules quelques recherches avaient mené à des recommandations sur les seuils minimums de pas pour les enfants et les adolescents. Conséquemment, les prochaines sections porteront sur les niveaux d'activité physique des enfants et des adolescents en fonction du consensus actuel sur les recommandations. De plus, nous examinerons ces données en relation avec les divers facteurs étudiés dans la présente section, dont la participation à des activités physiques et sportives structurées, le temps consacré à des activités physiques et sédentaires après l'école et avant le souper, et les types d'activités physiques préférés. La présente section se terminera par des recommandations sur les politiques et les programmes. Les données recueillies au cours de l'Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada seront essentielles à l'élaboration de programmes et de solutions à long terme pour assurer l'activité physique et la santé de la jeune génération.

Les enfants et les adolescents canadiens sont-ils actifs?

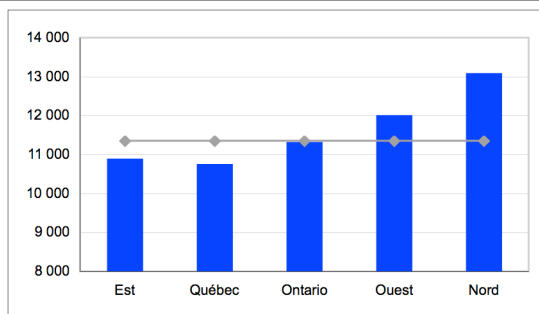
Selon l'Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada menée par l'Institut à l'aide de pedomètres, les enfants et les adolescents canadiens (de 5 à 19 ans) font une moyenne de 11 354 pas par jour. Selon le nombre de pas, les enfants québécois sont légèrement moins actifs que la moyenne canadienne tandis que ceux de l'Ouest et du Nord sont plus actifs.

Âge et sexe des enfants Les garçons sont légèrement plus actifs que les filles avec une moyenne de pas quotidiens plus élevée de 1 200 pas. Les enfants plus jeunes font plus de pas quotidiens que leurs aînés. En moyenne, les enfants de 5 à 10 ans font 1 000 pas de plus que les enfants de 11 à 14 ans qui, à leur tour, font 1 500 pas de plus que ceux de 15 à 19 ans. Bien que cette différence s'observe tant chez les filles que les garçons, elle est plus prononcée chez ces derniers. En effet, la différence entre les plus jeunes et les plus âgés atteint 2 800 pas chez les garçons contre 2 300 pas chez les filles.

Participation des enfants aux activités sportives et physiques structurées Les enfants qui participent à des activités sportives et physiques structurées sont plus actifs que les autres enfants avec une moyenne de 1 700 pas de plus par jour.

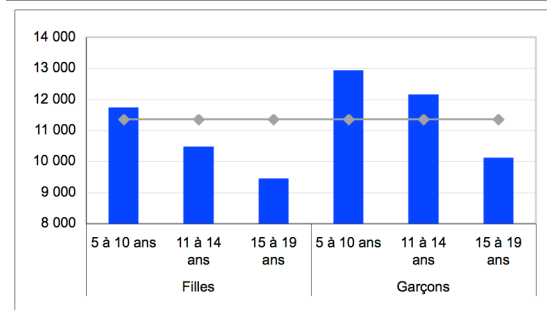
Participation des parents à des activités physiques Les enfants des parents qui *s'estiment considérablement moins actifs* que les autres adultes de leur âge et de leur sexe, font en moyenne 1 400 pas de moins par jour que les enfants des parents qui *s'estiment aussi actifs* ou *plus actifs* que les autres parents.

NOMBRE MOYEN DE PAS DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS selon la région



Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada de 2005-2006, ICRCP

NOMBRE MOYEN DE PAS DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS selon l'âge et le sexe

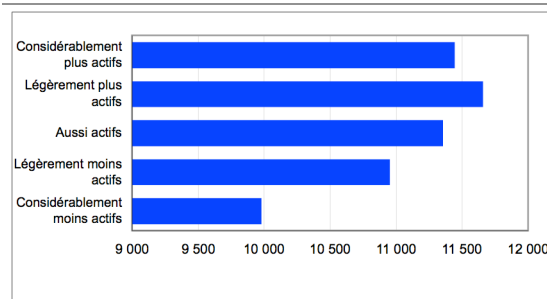


Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada de 2005-2006, ICRCP

Les enfants et les adolescents canadiens sont-ils actifs? (suite)

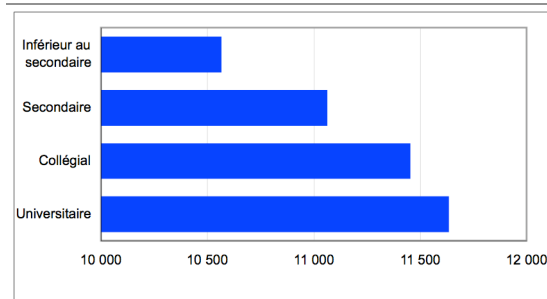
Facteurs socio-économiques et démographiques Curieusement, il semble n'y avoir que peu de liens entre le nombre de pas quotidiens des enfants et le revenu familial à l'exception des enfants vivant dans des familles dont le revenu est entre 20 000 \$ et 29 999 \$ qui font moins de pas quotidiens que les enfants dont les revenus familiaux sont de 80 000 \$ ou plus. On note un lien entre le niveau d'activité physique des enfants et le niveau de scolarité des parents. Les enfants dont les parents ont un diplôme universitaire font environ 1 000 pas de plus que les enfants dont les parents n'ont pas de diplôme d'études secondaires. Nous n'avons remarqué que peu de liens entre le nombre de pas et la taille de la collectivité où habitent les enfants à l'exception de celles de plus de 1 million de personnes où les enfants font moins de pas que ceux habitant des collectivités de 10 000 à 99 999 personnes.

NOMBRE MOYEN DE PAS DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS selon le niveau d'activité physique des parents



Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada de 2005-2006, ICRCP

NOMBRE MOYEN DE PAS DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS selon le niveau de scolarité des parents



Étude sur l'activité physique des jeunes au Canada de 2005-2006, ICRCP

Bibliographie

- ¹ Tudor-Locke, C., Williams, J.E., Reis, J.P. et D. Pluto, « Utility of pedometers for assessing physical activity: convergent validity », *Sports Med*, vol. 32, 2002, n° 12, p. 795-808.

Nombre moyen de pas des enfants et des adolescents

L'étude sur l'activité physique des jeunes au Canada en 2005/06 (ÉAPJC), ICRC

	Nombre moyen de pas
<i>TOTAL, ENFANTS (5-19)</i>	11 356
Filles	10 735
garçons	11 946
5-10	12 353
filles	11 744
garçons	12 936
11-14	11 367
filles	10 485
garçons	12 168
15-19	9 797
filles	9 463
garçons	10 132
<i>RÉGION</i>	
Est	10 898
Québec	10 765
Ontario	11 330
Ouest	12 016
Nord	13 101
<i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i>	
Plus d'un million	10 905
500 000 - 999 999	11 617
250 000 - 499 999	11 092
100 000 - 250 999	11 272
50 000 - 99 999	11 346
30 000 - 49 999	11 830
10 000 - 29 999	12 253
5 000 - 9 999	11 889
1 000 - 4 999	11 085
< 1 000	11 286
<i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i>	
Inférieur au secondaire	10 564
Secondaire	11 060
Collégial	11 451
Universitaire	11 632
<i>REVENU FAMILIAL</i>	
< 20 000 \$	11 164
20 000 \$ - 29 999 \$	10 345
30 000 \$ - 39 999 \$	11 491
40 000 \$ - 59 999 \$	11 392
60 000 \$ - 79 999 \$	11 274
80 000 \$ - 99 999 \$	11 849
≥ 100 000 \$	11 622

Nombre moyen de pas des enfants et des adolescents (suite)

L'étude sur l'activité physique des jeunes au Canada en 2005/06 (ÉAPJC), ICRCP

Nombre de pas moyen	
<i>HABITUDES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES PARENTS COMPARATIVEMENT À CELLES DES AUTRES ADULTES</i>	
Considérablement plus actifs	11 441
Légèrement plus actifs	11 655
Aussi actifs	11 352
Légèrement moins actifs	10 948
Considérablement moins actifs	9 977
<i>ENFANTS QUI PARTICIPENT À DES ACTIVITÉS SPORTIVES ET PHYSIQUES STRUCTURÉES</i>	
Oui	11 830
Non	10 105
