

L'activité physique chez les enfants

D'après les résultats du Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, les enfants de 1 à 17 ans font de l'activité physique pendant un peu plus de 16 heures par semaine. Chez les enfants d'âge préscolaire, cela inclut tout l'éventail de jeux actifs auxquels ils s'adonnent à l'intérieur et en plein air. Chez les enfants d'âge scolaire du niveau primaire et les adolescents, cela comprend :

- l'activité physique qu'ils font pendant les cours d'éducation physique,
- toute autre activité physique qu'ils font en milieu scolaire,
- l'activité physique qu'ils font chez eux,
- l'activité physique qu'ils font en dehors de chez eux et du milieu scolaire.

Les informations recueillies dans le cadre de ce sondage portent sur 600 enfants répartis en trois groupes d'âge :

- les jeunes enfants, soit les enfants d'âge préscolaire (de 1 à 4 ans);
- les enfants, soit surtout les enfants d'âge scolaire du niveau primaire (de 5 à 12 ans);
- les adolescents, soit les jeunes âgés de 13 à 17 ans.

Vu les différences fondamentales qui existent, au niveau des capacités et des circonstances, entre les enfants d'âge préscolaire et les enfants plus âgés, on a posé aux parents des questions légèrement différentes pour évaluer les habitudes d'activité physique des enfants de ces deux groupes. Les résultats ainsi obtenus sont cependant comparables à tous égards, car ils indiquent le nombre total d'heures que ces enfants ont consacrées à diverses activités physiques pendant une semaine typique, que ce soit à l'école, à la maison ou ailleurs.

Nombre d'heures d'activité physique

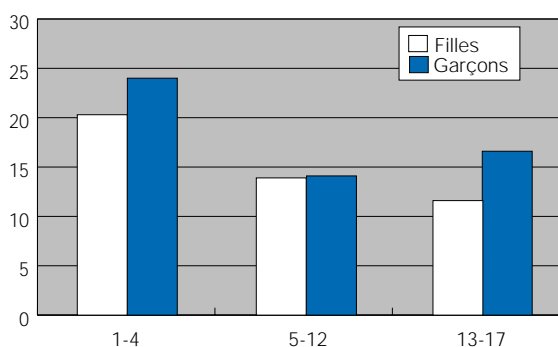
Les jeunes enfants

En moyenne, les jeunes enfants, soit les enfants âgés de 1 à 4 ans, s'adonnent pendant 22 heures par semaine à différents types de jeux physiquement actifs. De plus, ils passent en moyenne 12,5 heures à jouer calmement. Par conséquent, les enfants d'âge préscolaire jouent pendant cinq heures par jour et, pendant les deux tiers de ce temps, ils s'adonnent à des jeux physiquement actifs. Ils passent environ le même nombre d'heures à faire de l'activité physique à l'intérieur et en plein air.

Les garçons d'âge préscolaire jouent à des jeux physiquement actifs pendant près de quatre heures (ou 20 %) de plus que les filles du même âge (Figure 1), ce qui laisse supposer que, même à cet âge, il existe des différences entre les sexes en matière de participation à l'activité physique.

Figure 1

NOMBRE D'HEURES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES ENFANTS PENDANT UNE SEMAINE TYPIQUE selon l'âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV (selon les réponses des parents)



Les enfants

Par contre, de l'âge de 5 à 12 ans, les filles et les garçons sont physiquement actifs pendant à peu près le même nombre d'heures toutes les semaines (Figure 1). D'après les réponses obtenues, les filles passent un peu plus de temps dans les cours d'éducation physique et à faire de l'activité physique chez elles, tandis que les garçons consacrent un peu plus de temps à d'autres activités physiques à l'école. Toutefois, il ne s'agit pas de grandes différences.

Les adolescents

Les différences entre les taux de participation des filles et ceux des garçons aux activités physiques deviennent très marquées dans le groupe d'âge de 13 à 17 ans. À cet âge, les garçons passent en moyenne cinq heures (ou 40 %) de plus par semaine que les filles à faire de l'activité physique (Figure 1). Ces différences se notent particulièrement dans les activités physiques à la maison, à l'école (sauf les cours d'éducation physique) et en dehors de chez eux et du milieu scolaire.

Dans l'ensemble, les différences associées aux sexes correspondent à des résultats antérieurs, soit ceux de l'Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada de 1988¹ et ceux de l'Enquête condition physique Canada de 1981². Ces deux enquêtes ont démontré que la participation des jeunes femmes aux activités physiques baisse systématiquement à l'adolescence.

Niveaux d'activité des parents

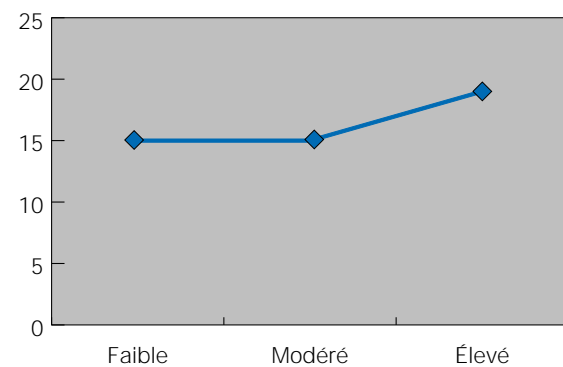
On a aussi examiné le rapport qui existe entre les niveaux d'activité physique des parents et le nombre d'heures que leurs enfants passent à faire de l'activité physique toutes les semaines. Les mesures qui ont servi à évaluer l'activité physique des parents et celle des enfants sont légèrement différentes, mais néanmoins comparables. On a mesuré les niveaux d'activité physique des parents en se basant sur leur dépense moyenne d'énergie par jour, qu'on a calculée en fonction de l'activité physique à laquelle ils avaient dit s'être adonnés pendant les 12 mois précédents³. Quant à l'activité physique des enfants, on l'a mesurée en évaluant leur nombre d'heures d'activité physique pendant une semaine typique.

Bien que les mesures s'appliquant à l'activité physique des parents et des enfants soient quelque

peu différentes, il existe manifestement un rapport entre la participation des parents à l'activité physique et celle de leurs enfants (Figure 2). En général, les enfants dont les parents sont physiquement actifs passent beaucoup plus de temps à faire de l'activité physique toutes les semaines que les enfants dont les parents sont modérément ou peu actifs. Il n'existe pas de différence entre les habitudes d'activité physique des enfants dont les parents sont peu actifs et celles des enfants dont les parents sont modérément actifs.

Figure 2

NOMBRE D'HEURES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES ENFANTS selon le niveau d'activité des parents



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV (selon les réponses des parents)

Participation aux activités

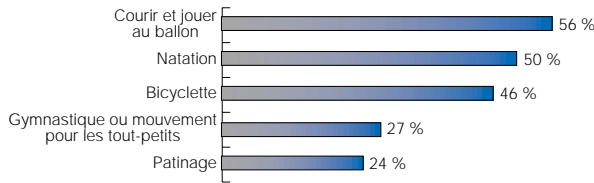
On a aussi posé des questions aux parents sur le genre d'activités physiques que pratiquent leurs enfants. On a dressé des listes d'activités correspondant à celles d'enfants d'âge préscolaire et à celles d'enfants plus âgés. Les répondants ont indiqué à quelles activités présentées dans ces listes leurs enfants s'adonnaient.

Les jeunes enfants

La Figure 3 présente les taux de participation des enfants d'âge préscolaire à certains types de jeux physiquement actifs. En général, les enfants de cet âge participent à trois activités principales — les jeux consistant à courir et à donner des coups de pied dans un ballon, la natation (y compris les cours de natation pour les parents et les tout-petits) et la bicyclette. Un enfant sur quatre fait de la gymnastique ou d'autres jeux de mouvements et du patinage. Dans les autres activités, les taux de participation sont relativement bas.

Figure 3

ACTIVITÉS LES PLUS RÉPANDUES PARMIS LES ENFANTS D'ÂGE PRÉSCOLAIRE



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV (selon les réponses des parents)

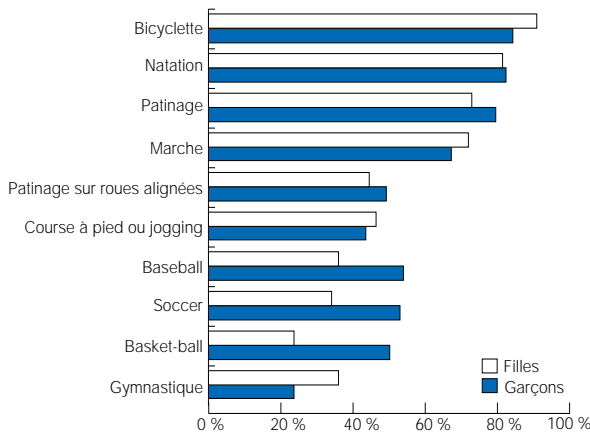
Les enfants et les adolescents

La situation change toutefois chez les enfants plus âgés et les adolescents, dont le choix d'activités présente des différences très prononcées selon le sexe et l'âge. Par ailleurs, à ces âges-là, les enfants s'adonnent à un éventail d'activités beaucoup plus vaste, dont de nombreux sports.

Chez les filles et les garçons de 5 à 12 ans, la bicyclette, la natation, le patinage et la marche arrivent en tête de liste parmi les activités les plus répandues (Figure 4). Beaucoup plus de garçons que de filles se livrent à des activités comme le baseball, le soccer, le basket-ball et le hockey. Par contre, un plus grand nombre de filles que de garçons font de la gymnastique. Les cours de danse et de ballet attirent aussi relativement plus de filles. Quant au sport assez nouveau qu'est le patinage sur roues alignées (auquel se joint le patinage à roulettes),

Figure 4

LES 10 ACTIVITÉS LES PLUS RÉPANDUES PARMIS LES ENFANTS DE 5 À 12 ANS



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV (selon les réponses des parents)

il obtient le même taux de participation parmi les filles et les garçons.

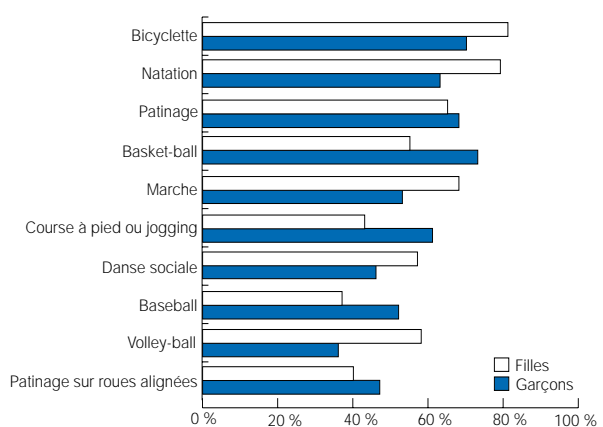
Les différences associées aux sexes, qui se manifestent dans les habitudes de participation, sont plus marquées dans le groupe d'âge de 13 à 17 ans (Figure 5). Les taux de participation des filles sont généralement plus bas que ceux des garçons, en particulier dans les activités et les sports vigoureux. Alors que la bicyclette, la natation, la marche et le patinage demeurent en tête de liste chez les filles, les choix d'activités les plus répandues changent chez les garçons. Le basket-ball remplace la natation au deuxième rang des activités les plus pratiquées et la natation tombe en quatrième place. Bien que le taux de participation au basket-ball double chez les filles de 13 à 17 ans, ce sport se trouve malgré tout au septième rang, derrière la bicyclette, la natation, la marche, le patinage, la danse sociale et le volley-ball.

À l'exception du volley-ball, de la danse sociale et du basket-ball, le taux de participation aux activités physiques est en général plus bas chez les adolescentes que chez les filles de 5 à 12 ans.

La pratique de la danse sociale, du volley-ball, du patinage, du basket-ball, du patinage sur roues alignées, du soccer, du badminton, de la gymnastique, du ski alpin et du baseball, ainsi que l'entraînement aux poids et haltères, a sensiblement augmenté parmi les adolescents depuis 1981. Le ski de fond a connu une baisse significative au cours de la même période.

Figure 5

LES 10 ACTIVITÉS LES PLUS RÉPANDUES PARMIS LES ADOLESCENTS



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV (selon les réponses des parents)

Conclusion

En matière de choix d'activités physiques, les différences associées à l'âge sont fort probablement liées aux différences de développement des capacités motrices des enfants et à des facteurs sociaux. Les enfants d'âge scolaire ont peut-être plus de possibilités de pratiquer un vaste éventail d'activités physiques exigeant des habiletés que les enfants d'âge préscolaire.

Les stéréotypes, selon lesquels certaines activités conviennent mieux aux garçons et d'autres aux filles, exercent un effet important sur les écarts qui existent entre les taux de participation et les choix d'activités des garçons et des filles.

Les faibles taux de participation des adolescents à différentes activités physiques est un sujet de préoccupation, tout comme les taux de participation généralement faibles des filles dans les activités de plus forte intensité exigeant des habiletés. Par conséquent, il faudrait faire une large place à ce qui suit :

- développer les habiletés d'activité physique des enfants et des adolescents afin qu'ils puissent s'adonner à une vaste gamme d'activités à l'âge adulte;
- reconnaître non seulement l'excellence dans le domaine du sport, mais aussi la participation des élèves à des activités leur permettant d'acquérir des habiletés utiles toute la vie;
- atténuer les stéréotypes culturels selon lesquels certaines activités physiques sont intrinsèquement «pour les filles» ou «pour les garçons»;
- intervenir auprès des adolescents et des jeunes adultes pour les aider à mener un mode de vie actif pendant toute la période de transition allant de la fin des études secondaires et du départ de la maison aux études collégiales et à l'arrivée sur le marché du travail — en offrant, par exemple, un éventail d'activités au niveau municipal comprenant des possibilités multiples pour tous les membres de la famille.

Pour commander d'autres bulletins de cette série ou pour obtenir des tableaux détaillés sur le sujet présenté dans le présent bulletin, veuillez écrire à :

l'Institut canadien de la recherche sur
la condition physique et le mode de vie
185, rue Somerset ouest, bureau 201
Ottawa (Ontario)
K2P 0J2
téléphone : (613) 233-5528
télécopieur : (613) 233-5536
info@icrcp.ca

Subventionné en partie par Santé Canada

Références

- ¹ Stephens, T. & Craig, C. L. (1990). *Le mieux-être des Canadiens et des Canadiennes : Faits saillants de l'Enquête Campbell de 1988*. Ottawa : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- ² Enquête condition physique Canada. (1983). *L'activité physique et les jeunes au Canada*. Ottawa : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- ³ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). *L'activité physique au Canada. Progrès en prévention*, Bulletin n° 1.

Publié en octobre 1996

Activités physiques de loisir, 1 à 4 ans

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

Placement, 1995	Activité	Pourcentage des enfants ¹		
		1995	Filles	Garçons
1	Courir et jouer au ballon	56 %	51 %	62 %
2	Natation, cours parents et enfants	50	47	53
3	Bicyclette	46	41	52
4	Gymnastique, autres mouvements	27	–	–
5	Patinage	24	–	–

Activités physiques de loisir, 5 à 17 ans

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

Placement, 1995	Activité	Pourcentage des enfants ¹		
		1995	Filles	Garçons
1	Bicyclette	86 %	91* %	81 %
2	Natation	80	84*	76
3	Patinage	75	74	77
4	Marche	68	74*	63
5	Course à pied/jogging	51	46	56
6	Basket-ball	48	34	62*
7	Patin sur roues alignées, à roulettes	47	44	50
8	Baseball	46	37	55*
9	Soccer	44	38	49*
10	Danse sociale	40	46	36
11	Gymnastique	31	38*	24
12	Ski alpin	30	28	32
13	Volley-ball	29	32	27
14	Poids et haltères	24	–	35*
15	Hockey	24	–	43*
16	Badminton	24	24	25
17	Tennis	20	14	25*
18	Ski de fond	19	23*	15
19	Ballet, cours de danse	13	23*	–
20	Planche à neige	13	–	–
21	Golf	11	–	17*
22	Cours d'exercices aérobie	9	12	–

¹ Pourcentage des enfants qui ont pris part à l'activité au moins une fois au cours des 12 derniers mois.

* Supériorité significative par rapport à l'autre sexe.

– L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Activités physiques de loisir, 5 à 12 ans et 13 à 17 ans

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

Placement, 1995	Activité	Pourcentage des enfants de 5 à 12 ans ¹			Pourcentage des enfants de 13 à 17 ans ¹		
		1995	Filles	Garçons	1995	Filles	Garçons
1	Bicyclette	93 %	96 %	89 %	75 %	81 %	70 %
2	Natation	87	86	87	69	79	63
3	Patinage	80	77	84	67	65	68
4	Marche	74	76	71	59	68	53
5	Course à pied, jogging	48	49	–	53	43	61
6	Basket-ball	37	25	53*	66	55	73
7	Patin sur roues alignées, patin à roulettes	49	46	52	44	40	47
8	Baseball	46	38	57*	46	–	52
9	Soccer	45	37	56*	41	–	40
10	Danse sociale	26	–	–	50	57	46
11	Gymnastique	33	38*	26	30	–	–
12	Ski alpin	25	27	–	39	–	43
13	Volley-ball	20	20	–	45	58*	36
14	Poids et haltères	–	–	–	38	–	49*
15	Hockey	22	–	40*	29	–	47*
16	Badminton	20	20	–	32	–	31
17	Tennis	13	–	–	31	–	35
18	Ski de fond	21	25	–	16	–	–
19	Ballet, cours de danse	15	24*	–	–	–	–

¹ Pourcentage des enfants qui ont pris part à l'activité au moins une fois au cours des 12 derniers mois.

* Supériorité significative par rapport à l'autre sexe.

– L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Tendances dans les activités physiques, 13 à 17 ans

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

Activité	Pourcentage des adolescents ¹								
	Total	1995		Total	1988 ²		Total	1981 ³	
		F	G		F	G		F	G
1. Bicyclette	75 %	81 %	70 %	78 %	74 %	82 %	70 %	70 %	70 %
2. Natation	69	79	63	75	80	71	60	65	54
3. Patinage*	67	65	68	43	43	42	38	44	32
4. Basket-ball*	66	55	73	–	–	–	–	–	–
5. Marche	59	68	53	63	71	55	52	63	43
6. Course à pied/jogging	53	43	61	49	47	51	61	62	60
7. Danse sociale*	50	57	46	51	61	42	13	19	8
8. Baseball*	46	–	52	47	39	54	33	25	40
9. Volley-ball*	45	58	36	15	20	–	16	19	13
10. Patin sur roues alignées, patin à roulettes*	44	40	47	–	–	–	–	–	–
11. Soccer*	41	–	40	–	–	–	–	–	–
12. Ski alpin*	39	–	43	43	42	44	23	20	26
13. Poids et haltères*	38	–	49	27	–	39	17	8	25
14. Badminton*	32	–	31	–	–	–	–	–	–
15. Tennis	31	–	35	29	25	33	33	36	31
16. Gymnastique*	30	–	–	–	–	–	–	–	–
17. Hockey	29	–	47	24	–	42	22	5	38
18. Ski de fond [†]	16	–	–	29	32	26	28	30	26

¹ Pourcentage des adolescents qui ont pris part à l'activité au moins une fois au cours des 12 derniers mois.

² Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada de 1988.

³ Enquête condition physique Canada de 1981.

* Augmentation significative depuis 1981; † diminution significative depuis 1981.

– L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Heures passées à faire de l'activité physique chaque semaine - 1 à 4 ans

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

	Jeux calmes	Activité physique à l'intérieur	Activité physique en plein air	Total, intérieur et plein air
TOTAL, ENFANTS DE 1 À 4 ANS	12,4	10,1	11,8	21,9
Filles	12,3	9,6	10,8	20,3
Garçons	12,4	10,7	13,2	24,0
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE				
Inférieur au secondaire	–	–	–	–
Secondaire	10,8	7,7	12,9	20,6
Collégial	12,0	11,3	11,5	22,8
Universitaire	12,9	11,3	12,6	23,9
SITUATION D'EMPLOI DES PARENTS				
Deux parents à temps plein	–	–	–	–
Un à temps plein, un à temps partiel	–	–	–	–
Un à temps plein	–	–	–	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ				
< 1 000	–	–	–	–
1 000 - 9 999	–	–	–	–
10 000 - 74 999	–	–	–	–
75 000 - 299 999	12,0	13,3	17,5	30,8
≥ 300 000	13,4	9,2	13,4	22,6
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE				
Actif (≥3 KKJ ¹)	15,0	14,0	15,6	29,6
Modérément actif (1,5-2,9 KKJ)	8,8	7,5	10,6	18,1
Peu actif (0,5-1,4 KKJ)	13,1	9,5	11,1	20,6
Inactif (<0,5 KKJ)	–	–	–	–
FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ DE L'ADULTE				
Au moins un jour sur deux	12,4	10,4	13,2	23,6
Au moins 2 fois par semaine	–	–	–	–
Moins de 2 fois par semaine	–	–	–	–

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à une marche d'une heure chaque jour.

2 Parfois inégal à la somme des colonnes à cause de l'arrondissement des données.

– L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Heures passées à faire de l'activité physique chaque semaine - 5 à 17 ans

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

	Activité physique à la maison	Activité physique à l'école	Cours d'éducation physique	Autre activité physique	Total ¹
TOTAL, ENFANTS DE 5 À 17 ANS	5,4	2,5	3,4	2,9	14,2
filles	5,5	2,0	3,7	2,1	13,2
garçons	5,4	3,0	3,1	3,7	15,2
5-12	6,6	2,3	3,0	2,0	14,0
filles	7,0	1,9	3,1	1,9	13,9
garçons	6,2	2,7	2,9	2,2	14,1
13-17	3,4	2,9	4,0	4,2	14,6
filles	2,1	2,1	4,9	2,4	11,6
garçons	4,4	3,4	3,3	5,5	16,6
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE					
Inférieur au secondaire	7,3	2,2	2,9	3,9	16,3
Secondaire	5,7	3,2	3,4	2,5	14,8
Collégial	5,6	2,1	3,0	2,2	12,9
Universitaire	4,2	2,4	3,9	3,0	13,6
SITUATION D'EMPLOI DES PARENTS					
Deux parents à temps plein	3,6	1,9	3,4	3,6	12,6
Un à temps plein, un à temps partiel	6,4	3,0	4,3	2,4	16,0
Un à temps plein	4,9	2,4	2,2	3,2	12,7
POPULATION DE LA LOCALITÉ					
< 1 000	6,8	2,4	2,9	7,8	19,9
1 000 - 9 999	5,0	2,6	3,8	2,9	14,3
10 000 - 74 999	5,8	3,2	2,8	2,2	13,9
75 000 - 299 999	4,8	2,3	3,5	2,5	13,0
≥ 300 000	6,0	2,1	3,6	2,1	13,8

¹ Parfois inégal à la somme des colonnes à cause de l'arrondissement des données.

(suite)

	Activité physique à la maison	Activité physique à l'école	Cours d'éducation physique	Autre activité physique	Total^f
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE					
<i>Actif (≥ 3 KKJ¹)</i>	5,7	2,8	3,9	3,1	15,5
<i>Modérément actif (1,5-2,9 KKJ)</i>	6,1	2,1	2,9	2,8	13,9
<i>Peu actif (0,5-1,4 KKJ)</i>	4,7	2,5	3,7	1,9	12,8
<i>Inactif (<0,5 KKJ)</i>	5,1	2,5	2,6	5,5	15,6
FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ DE L'ADULTE					
<i>Au moins un jour sur deux</i>	5,6	2,7	3,8	2,9	15,1
<i>Au moins 2 fois par semaine</i>	4,6	2,1	2,6	2,2	11,4
<i>Moins de 2 fois par semaine</i>	5,6	2,2	2,9	3,3	14,0

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à une marche d'une heure chaque jour.

2 Parfois inégal à la somme des colonnes à cause de l'arrondissement des données.