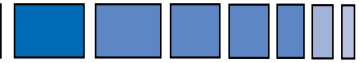

APPUYER LA PARTICIPATION DES ENFANTS pour accroître l'activité physique



— un projet de l'Institut entrepris dans le cadre d'un partenariat avec —

l'Unité d'activité physique, Santé Canada,
et le Conseil interprovincial du sport et des loisirs

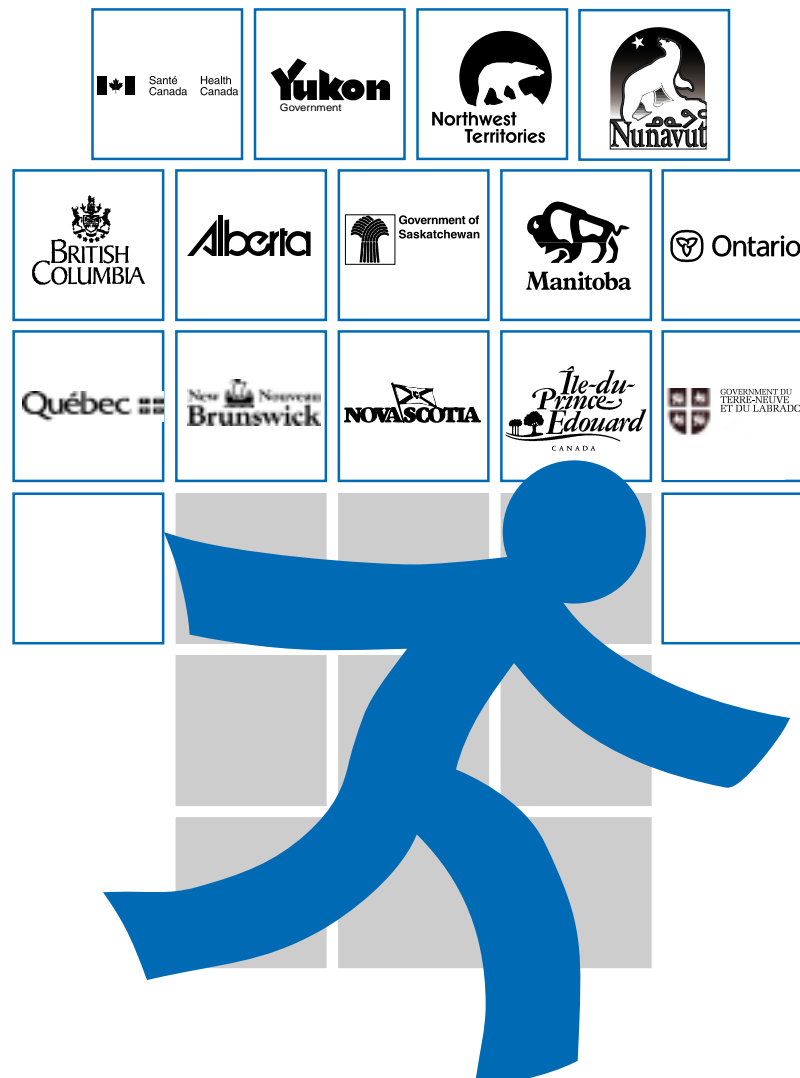
Cora Lynn Craig, M.Sc., Christine Cameron, B.A., Storm J. Russell, Ph.D., Angèle Beaulieu, B.Sc.



APPUYER LA PARTICIPATION DES ENFANTS pour accroître l'activité physique

Remerciements

L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie loue et remercie Santé Canada et le Conseil interprovincial du sport et des loisirs d'avoir collaboré au Programme des données repères sur l'activité physique et de l'avoir financé :





Notre mission

L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie est l'organisme national de recherches qui se charge de conseiller, d'éduquer et d'informer la population canadienne et les professionnels en ce qui a trait à l'importance d'un mode de vie sain et actif. Il est dirigé par un conseil d'administration composé de chercheurs et de professionnels éminents, oeuvrant dans le secteur de la santé publique, de l'éducation physique, des sciences du sport, des loisirs, de la médecine, les universités et les gouvernements de niveau fédéral et provincial.

En produisant et en transmettant des connaissances sur l'activité physique, ses déterminants et ses résultats, l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie fournit les preuves nécessaires pour que les gens, les professionnels et les décideurs puissent prendre des mesures en vue d'améliorer le mode de vie des Canadiens et des Canadiennes. Ce faisant, l'Institut améliore le bien-être et la qualité de vie des Canadiens et des Canadiennes, et il aide à régler les problèmes de santé, les problèmes sociaux et les problèmes économiques auxquels est confronté le Canada.

Institué en septembre 1980 à la suite des besoins identifiés par les organismes nationaux, les gouvernements fédéral et provinciaux et les universités canadiennes, l'Institut est le chef de file qui comble l'écart entre les connaissances sur l'activité physique et leur utilisation. Source fondamentale de connaissances, l'Institut offre, par l'entremise de son réseau de chercheurs nationaux et internationaux, l'éventail complet de services dont les gouvernements de tous les niveaux, les organismes nationaux et les entreprises du secteur privé ont besoin pour prendre des décisions appuyées sur des preuves.

L'Institut est un organisme enregistré de recherche appliquée sans but lucratif, dont l'exploitation repose sur les fonds provenant tous les ans de Santé Canada, de contrats, de subventions et de la vente de ses publications. Son numéro d'enregistrement d'organisme philanthropique est le 0740621-21-10.

185, rue Somerset ouest, bureau 201
Ottawa (Ontario)
K2P 0J2
Téléphone : (613) 233-5528
Télécopieur : (613) 233-5536
info@icrcp.ca
www.cflri.ca

ISBN 1-895724-30-9

Référence proposée : Craig, C.L., Cameron, C., Russell, S.J., & Beaulieu, A. (2001). *Créer un système propice des sports et des loisirs pour accroître l'activité physique*. Ottawa, Ont. : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.

(La version anglaise — ISBN 1-895724-29-5 — est intitulée *Increasing physical activity: Supporting children's participation*)

© Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 2001.

Table des matières

Introduction	1
Faits saillants	5
La situation actuelle	19
L'inactivité physique chez les adultes	20
Les activités physiques les plus répandues chez les adultes	21
Connaissance des lignes directrices visant l'activité physique.....	22
Les niveaux d'activité physique chez les enfants et les jeunes.....	23
Les activités physiques répandues chez les enfants et les jeunes	24
Temps consacré par les enfants à faire de l'activité physique	25
Temps consacré par les jeunes à faire de l'activité physique.....	26
Les choix en matière de modes de transport	27
Modes de transport actifs chez les adultes.....	28
Choix de modes de transport actifs pour les enfants	29
Choix de modes de transport inactifs pour les enfants	30
Choix de combinaisons de modes de transport pour les enfants	31
Les programmes d'activités physiques offerts au milieu scolaire	33
Possibilités d'activités physiques offertes aux enfants d'âge préscolaire.....	34
Possibilités d'éducation physique offertes en milieu scolaire.....	35
Autres programmes d'activités physiques offerts à l'école	36
Utilisation, par les écoles, des installations locales d'activités physiques	37
L'utilisation de temps après l'école	39
Activités immobiles après la sortie de l'école.....	40
Travaux domestiques après la sortie de l'école.....	41
Jeux en plein air après la sortie de l'école.....	42
Participation à des activités organisées, après la sortie de l'école	43
Participation à des activités non organisées, après la sortie de l'école	44
Possibilités d'activité physique offertes localement	45
Installations et programmes publics	46
Installations et programmes privés	47
Espaces en plein air et parcs locaux.....	48
Autres lieux locaux de pratique d'activités physiques	49
Préoccupations relatives à la sécurité des enfants faisant de l'activité physique.....	50
L'engagement des parents dans les activités physiques des enfants	51
Participation des parents à des jeux actifs ou à des sports avec leurs enfants	52
Transport des enfants à des endroits où ils font de l'activité physique	53
Bénévolat des parents dans le cadre d'activités physiques	54
Soutien financier des activités physiques des enfants	55
Les préférences des enfants en matière d'activité physique.....	57
Activités physiques ou activités immobiles?	58
Activités organisées ou activités non organisées?	59
Activités d'intensité élevée ou activités d'intensité moyenne?	60
Pour faire la différence	61
Créer des milieux propices à la pratique de l'activité physique chez les enfants	62

Annexes	71
Annexe A — Tableaux	72
Annexe B — Méthodologie.....	121
Annexe C — Glossaire des termes	124
Bibliographie	125

Remerciements

L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie loue et remercie Santé Canada et le Conseil interprovincial du sport et des loisirs de leur partenariat et de leur contribution financière dans le cadre du Programme des données repères sur l'activité physique:

- l'Unité d'activité physique, Santé Canada
- à Terre-Neuve : Department of Tourism, Culture and Recreation — Recreation and Sport Division
- à l'Île-du-Prince-Édouard : Department of Community and Cultural Affairs — Culture, Heritage, Recreation, and Sport Division
- en Nouvelle-Écosse : Nova Scotia Sport and Recreation Commission, gouvernement de la Nouvelle-Écosse
- au Nouveau-Brunswick : Secrétariat à la culture et au sport, Direction du sport, des loisirs et de la vie active
- au Québec : Kino-Québec, Secrétariat au loisir et au sport
- en Ontario : Ministère du Tourisme, de la Culture et des Loisirs, Direction de sports et de loisirs
- au Manitoba : Department of Culture, Heritage and Tourism — Recreation and Wellness Promotion Branch
- en Saskatchewan : Saskatchewan Culture, Youth and Recreation — Sport and Recreation Branch
- en Alberta : Alberta Community Development, Sport and Recreation Branch et Alberta Sport, Recreation, Parks and Wildlife Foundation
- en Colombie-Britannique : Ministry of Community, Aboriginal and Women's Services — Sport and Community Capital Branch
- au Yukon : Department of Community and Transportation Services, Sport and Recreation Branch
- dans les Territoires du Nord-Ouest : Department of Municipal and Community Affairs — Community Development Division, Sport and Recreation Programs
- au Nunavut : Department of Community Government and Transportation — Sport Nunavut Division

En élaborant le présent rapport, l'Institut a bénéficié des conseils judicieux et de l'apport du comité consultatif des données repères sur l'activité physique. Nous remercions sincèrement les membres de ce comité d'avoir bénévolement consacré du temps et prêté leur expertise à la révision de ce rapport.

INTRODUCTION

Historique

L'inactivité physique est un problème sérieux en matière de santé publique au Canada. Son remède, la pratique régulière de l'activité physique, est reconnu à l'échelle nationale et internationale comme étant un élément qui joue un rôle préventif contre plusieurs maladies chroniques, dont la coronaropathie, l'hypertension artérielle, l'obésité, le diabète de type II, l'ostéoporose, certains cancers, dont le cancer du côlon, la limitation fonctionnelle qui vient avec l'âge et certaines dépressions. En outre, le risque accru de certaines maladies chroniques, comme les maladies du cœur, résulte souvent d'un mode de vie physiquement actif qui débute pendant l'enfance ou l'adolescence¹. Les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux ont reconnu que la pratique de l'activité physique contribue à réduire ce fardeau de la santé publique, et le coût économique correspondant. En 1997, ces gouvernements ont adopté conjointement l'objectif de réduire de 10 % le niveau d'inactivité physique des Canadiens d'ici à l'année 2003². À la suite de cette décision, le Conseil interprovincial du sport et des loisirs et l'Unité d'activité physique, de Santé Canada, ont chargé l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie de surveiller le comportement des Canadiens face à l'activité physique de 1998 à 2003, par l'entremise du Programme des données repères sur l'activité physique. Le Sondage indicateur de l'activité physique est la principale composante de ce programme.

Le présent rapport donne les résultats du Sondage indicateur de l'activité physique en 2000. Pour la première fois depuis 1998, l'année de référence, le sondage indicateur montre une baisse statistiquement significative des niveaux d'inactivité physique chez les Canadiens. On y voit bien sûr un signe prometteur et une progression dans l'atteinte de l'objectif de réduction de 10 % de l'inactivité physique. Mais, pour que l'on considère qu'un tel changement reflète un changement **réel** de la tendance comportementale en matière d'activité physique, il faut qu'il apparaisse pendant plusieurs années. La poursuite de cette tendance nous permettrait de présumer que ce changement résulte véritablement d'un changement comportemental et non d'une anomalie attribuable à des variables parasites, tels des facteurs historiques, des conditions atmosphériques, la variabilité aléatoire, etc.

Chaque année, le Sondage indicateur de l'activité physique permet non seulement de suivre la progression de la population en regard de l'objectif de réduction de 10 % de l'inactivité physique, mais aussi de mettre en relief un thème particulier associé à l'activité physique. Le thème de l'an 2000 tourne autour des facteurs qui, d'après les parents, influencent les comportements des enfants et des jeunes dans le domaine de l'activité physique. En particulier, le présent rapport traite des sujets suivants, tels que perçus par les parents : les habitudes d'activité physique des enfants, les préférences des enfants en matière d'activité physique, les possibilités d'activités physiques offertes aux enfants dans les programmes de garderie et en milieu scolaire (dont l'éducation physique et les autres possibilités), les types d'activités que font les enfants après la sortie de l'école, l'utilisation et la disponibilité, dans la communauté, d'installations où les enfants peuvent faire de l'activité physique, les préoccupations relatives à la sécurité des enfants, ainsi que les facteurs, liés au revenu, qui influent sur la pratique de l'activité physique chez les enfants.

En plus du Sondage indicateur de l'activité physique, qui s'articule autour de chaque Canadien, l'Institut mène, pendant l'année scolaire 2001-2002, un autre sondage visant l'activité physique dans le système scolaire canadien. Cette étude de la capacité du système scolaire, qui s'inscrit également dans le Programme des données repères sur l'activité physique, porte sur un échantillon représentatif d'écoles canadiennes de niveaux primaire, intermédiaire et secondaire. Dans le cadre de cette étude, on examine la capacité qu'a le système scolaire de favoriser la pratique d'activités physiques chez les enfants et, en particulier, les installations, les politiques, les programmes et les autres possibilités qu'offrent les écoles canadiennes. Les résultats de ce sondage seront présentés dans le site Web de l'Institut en 2002.

Étendue du rapport

Le présent rapport donne un aperçu des données du Sondage indicateur de l'activité physique en 2000. Les analyses sont descriptives : elles présentent des liens entre des facteurs qu'il ne faudrait pas interpréter comme des rapports de cause à effet. Tout énoncé laissant entendre une causalité ou l'attribution d'effets dus au niveau d'activité physique est basé sur la documentation savante citée. En plus de faire ressortir les différences entre les niveaux d'activité physique, l'analyse s'articule autour de l'âge et du sexe des répondants et autour des différences régionales dans les limites des sujets. Des statistiques sur l'influence d'autres facteurs (soit le niveau d'études, le revenu, la situation par rapport au marché du travail, l'envergure de la communauté et la composition de la famille) sont présentées dans les tableaux détaillés de l'Annexe A.

Échantillon et méthodes du sondage

Le Sondage indicateur de l'activité physique est un sondage annuel mené, par l'entremise d'interviews téléphoniques, auprès d'un échantillon de Canadiens sélectionnés au hasard. Les résultats indiqués dans le présent rapport sont basés sur un échantillon qui comptait 5 148 adultes canadiens. On a sélectionné un échantillon d'environ 250 adultes dans chaque province et territoire, ainsi qu'un échantillon supplémentaire dans plusieurs provinces et territoires. Les données ont été recueillies dans le cadre d'interviews téléphoniques assistées par ordinateur, qui ont été menées auprès de personnes âgées de 18 ans ou plus, sélectionnées au hasard et vivant au domicile. Les parents ont également répondu à des questions portant sur un ou deux de leurs enfants de moins de 18 ans vivant encore au domicile. De plus amples renseignements sur l'échantillonnage et la procédure d'interview sont présentés dans l'Annexe B.

Structure du rapports

Le présent rapport fournit un sommaire de la situation qui existe actuellement au Canada et qui présente une utilité, pour les décideurs et les responsables de l'élaboration des politiques, au niveau de la conception des initiatives destinées à réduire l'inactivité physique chez adultes et les enfants canadiens.

La présentation et l'analyse des résultats sont divisées en neuf parties :

Faits saillants — sommaire des principaux résultats et de leurs conséquences sur la progression de la perspective publique et la conception de stratégies pertinentes.

Situation actuelle — niveau d'inactivité, activités répandues et connaissance des lignes directrices visant la pratique de l'activité physique chez les adultes et les enfants, selon l'âge, le sexe, la région et la province.

Choix en matière de modes de transport — modes de transport actifs et inactifs qu'utilisent les enfants et les adultes pour se rendre à l'école, au travail et pour faire des courses, selon l'âge, le sexe, la région, la province et le niveau d'activité physique.

Programmes d'activité physique offerts en milieu scolaire — activités physiques organisées et non organisées offertes dans les établissements préscolaires et les garderies, cours d'éducation physique et autres programmes d'activités physiques offerts à l'école et utilisation, par les écoles, des installations locales, selon la région, la province, l'âge et le sexe des enfants, ainsi que l'âge, le sexe et le niveau d'activité physique des parents.

Emploi du temps après la sortie de l'école — réponses des parents en ce qui a trait au temps que consacrent les enfants à différentes activités après la sortie de l'école, dont les activités immobiles, les jeux en plein air, les activités organisées et les activités non organisées, selon la région, la province, l'âge et le sexe des enfants, ainsi que l'âge, le sexe et le niveau d'activité physique des parents.

Possibilités d'activités physiques offertes localement — installations et programmes où les enfants peuvent faire de l'activité physique dans la communauté, dont les installations et programmes publics et privés, les espaces en plein air et parcs locaux et d'autres lieux tels que les cours d'école, et préoccupations des parents relatives à la sécurité des enfants faisant de l'activité physique à l'extérieur de la maison, selon la région, la province, le revenu du ménage, l'âge et le sexe des enfants, ainsi que l'âge, le sexe et le niveau d'activité physique des parents.

Engagement des parents dans les activités physiques de leurs enfants — rôle des parents dans les activités physiques de leurs enfants, dont la participation à des jeux actifs avec leurs enfants, la supervision de récréations ou le bénévolat, le transport des enfants à des lieux d'activités physiques et le soutien financier des activités physiques de leurs enfants, selon la région, la province, le revenu du ménage, l'âge et le sexe des enfants, ainsi que l'âge, le sexe et le niveau d'activité physique des parents.

Préférences des enfants en matière d'activité physique — préférences relatives des enfants entre les activités physiques et les activités immobiles, entre les activités organisées et les activités non organisées et entre les activités d'intensité élevée et les activités d'intensité moyenne, selon la région, la province, l'âge et le sexe des enfants, ainsi que l'âge, le sexe et le niveau d'activité physique des parents.

Pour faire une différence - points à examiner, dans le cadre de l'élaboration d'initiatives favorisant la pratique d'activités physiques chez les enfants, qui mettent l'accent sur le rôle de l'école et de la communauté au Canada.



FAITS SAILLANTS



Principaux résultats

Au Canada, le niveau d'inactivité physique a baissé chez les adultes.

- 61 % des adultes âgés de 18 ans ou plus, en comparaison de 79 % en 1981, sont encore considérés comme étant insuffisamment actifs pour en tirer les bienfaits optimaux sur le plan de la santé.
- Pour la première fois depuis le milieu des années 1990, le pourcentage d'inactivité physique a baissé chez les Canadiens : il est passé de 63 % en 1995 à 61 % en l'an 2000.
- Les pourcentages d'inactivité physique sont comparables dans toutes les régions du pays.
- Il y a plus de femmes inactives que d'hommes inactifs (67 % par opposition à 54 %).
- Au Canada, les activités physiques les plus répandues chez les adultes sont la marche (citée par 82 %), le jardinage ou le travail dans le jardin (72 %), la natation (55 %), la danse sociale (47 %), les exercices à la maison (45 %) et la bicyclette (45 %).
- Un peu plus de la moitié des adultes ont dit que, pendant l'année précédente, ils avaient utilisé la marche à pied en tant que mode de transport pour se rendre au travail, à l'école, pour aller faire des courses ou pour se déplacer. Ceux qui ont utilisé ce mode de transport l'ont fait en moyenne pendant un peu plus d'une heure et demie par jour, pendant 143 jours dans l'année.
- Près d'un Canadien sur cinq a répondu que, pendant l'année précédente, il avait utilisé la bicyclette en tant que mode de transport pour se rendre au travail, à l'école, pour aller faire des courses ou pour se déplacer. Les personnes qui ont utilisé ce mode de transport l'ont fait en général pendant près d'une heure et demie par jour, pendant 59 jours dans l'année.

Au Canada, le niveau d'inactivité physique est demeuré stable chez les enfants.

- Sur cinq enfants ou jeunes Canadiens de 5 à 17 ans, trois (57 %) ne font pas suffisamment d'activité physique pour croître et se développer de manière optimale.
- Le niveau d'activité physique n'a pas changé de manière significative chez les enfants depuis 1998, l'année de référence, où 61 % des enfants et des jeunes de 5 à 17 ans étaient considérés comme étant insuffisamment actifs.
- Dans tout le pays, le niveau d'activité physique est relativement uniforme parmi les enfants et les jeunes, sauf au Québec où les enfants et les jeunes ont plus tendance à être physiquement inactifs.
- Chez les enfants, le niveau d'activité physique baisse à mesure qu'ils vieillissent : il passe de 49 % chez les 5 à 12 ans à 36 % chez les 13 à 17 ans.
- Les filles font moins d'activité physique que les garçons : 38 % des filles et 48 % des garçons sont considérés suffisamment actifs pour croître et se développer de manière optimale. Des différences liées au sexe des enfants apparaissent parmi les 5 à 12 ans et les 13 à 17 ans; chez les 5 à 12 ans, 44 % des filles et 53 % des garçons sont considérés suffisamment actifs, en comparaison de 30 % des filles et de 40 % des garçons chez les 13 à 17 ans.

- Chez les jeunes enfants de 1 à 4 ans, les activités les plus répandues sont l'utilisation des balançoires, des glissoires et des balançoires à bascule (citée par 95 % des parents), la natation (70 %), les jeux consistant à courir ou à donner des coups de pied dans un objet (64 %), la bicyclette (63 %) et la luge et d'autres activités d'hiver (60 %).
- Chez les enfants de 5 à 12 ans, les activités les plus répandues sont la bicyclette (91 %), la natation (91 %), l'utilisation des balançoires, des glissoires et des balançoires à bascule (87 %), la marche (85 %) et la luge et d'autres activités d'hiver (78 %).
- Chez les adolescents de 13 à 17 ans, les activités les plus répandues sont la marche (81 %), la bicyclette (77 %), la natation (75 %), le basket-ball (52 %), la danse sociale (51 %), le patinage sur roues alignées (50 %) et le patinage (49 %).

La majorité des enfants parcourent en automobile, en autobus ou en train, le trajet aller et retour entre le domicile et l'école.

Modes de transport inactifs entre le domicile et l'école

- Plus de 50 % des enfants et des jeunes comptent uniquement sur des modes de transport inactifs pour aller à l'école et en revenir et 21 % utilisent des modes de transport inactifs sur au moins une partie du trajet. Quatorze pour cent des parents ont dit que leur enfant parcourt habituellement en automobile tout le trajet aller et retour entre le domicile et l'école, 29 % ont mentionné qu'il le faisait en autobus ou en train et environ un parent sur dix a parlé d'une combinaison de modes de transport uniquement motorisés.
- Aux dires des parents, les adolescents de 13 à 17 ans ont plus tendance que les enfants de 5 à 12 ans à aller à l'école et à en revenir en utilisant des modes de transport inactifs. Dans ces deux groupes d'âge, les filles sont légèrement plus susceptibles que les garçons d'utiliser des modes de transport inactifs pour parcourir le trajet aller et retour entre le domicile et l'école.
- À l'Île-du-Prince-Édouard, au Nouveau-Brunswick et à Terre-Neuve, les parents tendent plus qu'ailleurs au Canada à déclarer que leur enfant utilise des modes de transport inactifs pour aller à l'école et à en revenir. Au Nunavut, les parents sont moins portés à dire que leur enfant utilise des modes de transport uniquement motorisés pour parcourir le trajet entre le domicile et l'école.
- Les parents dont le revenu du ménage se situe dans la tranche la plus élevée ($\geq 100\ 000$ dollars) sont les plus enclins à mentionner que leur enfant va à l'école et en revient en automobile ou en utilisant un autre véhicule de transport motorisé.
- D'après les réponses qu'ont données les parents, les enfants qui vivent dans les communautés les plus petites ($< 1\ 000$ habitants) sont plus portés que ceux qui vivent dans des communautés plus grandes à parcourir, en voiture, en autobus ou dans un autre véhicule de transport motorisé, le trajet aller et retour entre le domicile et l'école.

Modes de transport actifs entre le domicile et l'école

- Vingt-huit pour cent des parents ont dit que leur enfant de 5 à 17 ans parcourt chaque jour le trajet aller et retour entre le domicile et l'école en utilisant seulement des modes de transport actifs. Ce pourcentage signifie qu'un peu plus d'un enfant sur quatre utilise un mode transport actif pour aller à l'école et en revenir.

- Les parents d'enfants de 5 à 12 ans sont plus susceptibles que les parents d'adolescents de 13 à 17 ans de dire que leur enfant utilise des modes de transport actifs, comme la marche ou la bicyclette, pour parcourir le trajet aller et retour entre le domicile et l'école.
- Un parent sur cinq (22 %) a répondu que son enfant fait d'habitude à pied le trajet aller et retour entre le domicile et l'école.
- Deux pour cent des parents seulement ont déclaré que leur enfant parcourt habituellement en bicyclette le trajet aller et retour entre le domicile et l'école.
- Quatre pour cent des parents ont mentionné que leur enfant combine la marche et la bicyclette pour aller à l'école et en revenir.
- Par rapport à l'ensemble des parents canadiens, ceux qui vivent à l'Île-du-Prince-Édouard sont moins enclins à déclarer que leur enfant utilise d'habitude des modes de transport actifs (en général la marche) pour parcourir le trajet aller et retour entre le domicile et l'école, tandis que les parents qui vivent au Nunavut sont plus portés à le dire.

Combinaisons de modes de transport entre le domicile et l'école

- Un enfant sur cinq (21 %) utilise une combinaison de modes de transport pour se rendre à l'école et en revenir. En général, cela consiste à faire une partie du trajet en automobile, en autobus ou en train, et le reste à pied ou en bicyclette.
- Il n'apparaît pas de différences liées à l'âge ou au sexe des enfants dans les pourcentages d'enfants de 5 à 17 ans qui utilisent une combinaison de modes de transport pour parcourir le trajet aller et retour entre le domicile et l'école.
- À l'Île-du-Prince-Édouard, au Québec et au Nouveau-Brunswick, les parents ont moins tendance que dans les autres provinces et territoires à dire que leur enfant utilise une combinaison de modes de transport pour aller à l'école et en revenir.

Les établissements préscolaires semblent offrir différentes activités physiques organisées et non organisées.

- Quarante-sept pour cent des parents ont dit que leur enfant va dans une garderie ou un établissement préscolaire.
- Parmi les enfants qui vont dans une garderie ou un établissement préscolaire, 70 % participent pendant un certain temps, chaque semaine, à des activités physiques organisées (telles que de la marche supervisée) et un pourcentage identique d'enfants s'adonnent, pendant une semaine typique, à d'autres activités physiques non organisées (telles des jeux consistant à courir ou à donner des coups de pied dans un objet ou des jeux sur des appareils de terrains de jeux).

En général, les cours d'éducation physique offerts dans les écoles ne satisfont pas aux recommandations nationales.

Les possibilités d'éducation physique offertes à l'école

- La pratique la plus courante dans les écoles canadiennes consiste à offrir un cours d'éducation physique 1 à 2 jours par semaine, 41 % des parents l'ayant mentionnée. Par ailleurs, 27 % des parents ont dit que leur enfant a un cours d'éducation physique 3 à 4 jours par semaine, un parent sur cinq a affirmé que son enfant a un cours d'éducation physique tous les jours à l'école et 10 % des parents ont déclaré que leur enfant n'a aucun cours d'éducation physique.
- Selon les parents dont les enfants suivent des cours d'éducation physique à l'école, chacun de ces cours dure en moyenne quarante-cinq minutes.
- Cinquante-six pour cent des parents croient que leur enfant fait suffisamment d'activité physique en suivant des cours d'éducation physique à l'école.
- La recommandation nationale, émise par l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse, préconise que les élèves aient au moins 150 minutes d'éducation physique par semaine. Au Canada, nombre d'enfants n'atteignent pas cet objectif puisque la moitié des parents disent que leur enfant a, deux jours ou moins par semaine, un cours d'éducation physique de 45 minutes.

Les écoles offrent d'autres programmes d'activités physiques

- Les deux tiers des parents ont répondu que l'école où va leur enfant offre des possibilités d'activités physiques en dehors des cours d'éducation physique.
- Deux parents sur cinq croient que les possibilités d'activités physiques offertes en dehors des cours d'éducation physique répondent de manière vraiment adéquate ou très adéquate aux besoins de leur enfant. D'autre part, 21 % des parents estiment qu'elles y répondent de manière moyennement adéquate et 37 % des parents sont d'avis qu'elles ne répondent que de manière peu adéquate ou qu'elles ne répondent pas du tout aux besoins de leur enfant.

Les écoles utilisent des installations locales d'activités physiques

- Environ les trois quarts des parents ont dit que l'école où va leur enfant utilise des installations communautaires locales pour ses programmes scolaires d'activités physiques. Ces installations peuvent comprendre des pentes de ski, des piscines communautaires, des patinoires, etc.

Aux dires des parents, la plupart des enfants jouent en plein air après la sortie de l'école, malgré les devoirs et les travaux domestiques qu'ils doivent faire et les activités immobiles qui entrent en concurrence.

Activités immobiles après la sortie de l'école

- Soixante-neuf pour cent des parents ont dit que leur enfant fait habituellement ses devoirs entre l'heure de la sortie de l'école et l'heure du souper. Pendant cette période la journée, trois enfants sur quatre se livrent à d'autres activités immobiles consistant, par exemple, à lire, à regarder la télévision ou bien à jouer à des jeux vidéo ou sur ordinateur. Des enfants s'adonnent parfois à des activités immobiles en même temps : par exemple, ils font leurs devoirs en regardant la télévision.

- Selon les réponses des parents, à tous les âges, les filles tendent plus que les garçons à faire leurs devoirs après la sortie de l'école, tandis que les garçons sont légèrement plus portés que les filles à se livrer à d'autres activités tranquilles, telles que lire, regarder la télévision ou bien jouer à des jeux vidéo ou sur ordinateur.

Travaux domestiques après la sortie de l'école

- Environ la moitié des enfants passent un certain temps à faire des travaux domestiques entre l'heure de la sortie de l'école et l'heure du souper.
- Aux dires des parents, les adolescents (de 13 à 17 ans) tendent plus que les enfants plus jeunes (de 5 à 12 ans) à faire des travaux domestiques après la sortie de l'école. Chez les 5 à 12 ans, les filles sont plus portées que les garçons à faire des travaux domestiques pendant cette période de la journée.
- Dans les petites communautés (< 10 000 habitants), les trois quarts des enfants font des travaux domestiques après la sortie de l'école, alors que moins de la moitié des enfants en font dans de plus grandes communautés (\geq 75 000 habitants).
- Les enfants de familles à faible revenu ont plus tendance que ceux de familles plus fortunées à faire des travaux domestiques entre la sortie de l'école et le souper.
- Les parents qui ont fait des études universitaires sont les moins portés à dire que leur enfant fait des travaux domestiques pendant cette période de la journée.

Jeux en plein air après la sortie l'école

- Au Canada, les trois quarts des enfants jouent en plein air entre l'heure de la sortie de l'école et l'heure du souper. En moyenne, ces enfants passent approximativement une heure et demie à jouer dehors pendant cette période de la journée.
- Les enfants physiquement actifs (\geq 8 KKJ) sont beaucoup plus portés que les enfants moins actifs à passer du temps à jouer dehors (plus de 80 % des enfants actifs en comparaison d'un peu plus de la moitié seulement des enfants moins actifs).
- Les enfants de 5 à 12 ans ont plus tendance que les adolescents de 13 à 17 ans à jouer en plein air après l'école (respectivement 89 % par rapport à 53 %). Parmi les 13 à 17 ans, les adolescents sont, d'après les parents, plus susceptibles de jouer en plein air que les adolescentes (62 % par opposition à 41 %).
- Les parents physiquement inactifs tendent moins que les parents actifs (\geq 3 KKJ) à affirmer que leur enfant joue dehors après la sortie de l'école.
- Les jeunes parents (de 25 à 44 ans) sont beaucoup plus susceptibles que les parents d'âge mûr (de 45 à 64 ans) de dire que leur enfant joue en plein air entre la sortie de l'école et le souper.
- Dans les grandes communautés (\geq 300 000 habitants), les enfants ont moins tendance que dans les communautés plus petites à jouer dehors après l'école, selon les réponses qu'ont données les parents.

Participation à des activités physiques organisées, après la sortie de l'école

- Aux dires des parents, un tiers des enfants participent à des activités organisées, telles que des cours de natation ou de tennis, entre l'heure de la sortie de l'école et l'heure du souper.

- Les jeunes enfants (de 5 à 12 ans) tendent plus que les adolescents (de 13 à 17 ans) à participer à des activités organisées après la sortie de l'école. D'après les parents, les filles de 5 à 12 ans tendent plus que les garçons de ce groupe d'âge à prendre part à des activités organisées pendant cette période de la journée.
- Après la sortie de l'école, les enfants physiquement actifs (≥ 8 KKJ) ont plus tendance que les enfants inactifs à participer à des activités physiques organisées (37 % par opposition à 15 %).
- Les enfants dont les parents ont fait des études collégiales ou universitaires sont plus portés que ceux dont les parents ont un niveau d'études plus bas (études de niveau secondaire ou de niveau inférieur) à prendre part à des activités organisées après la sortie de l'école.
- Les parents physiquement actifs sont plus portés que les parents qui sont moins actifs à déclarer que, après la sortie de l'école, leur enfant prend part à des activités physiques organisées.

Participation à des activités physiques non organisées, après la sortie de l'école

- D'après les réponses des parents, les deux tiers des enfants passent du temps à s'adonner à des activités non organisées, telles que la bicyclette ou la course à pied, entre l'heure de la sortie de l'école et l'heure du souper.
- Après la sortie de l'école, les enfants (de 5 à 12 ans) semblent plus portés que les adolescents (de 13 à 17 ans) à se livrer à des activités non organisées. Parmi les 13 à 17 ans, plus d'adolescents que d'adolescentes pratiquent ce genre d'activités pendant cette période de la journée.
- Les enfants physiquement actifs (≥ 8 KKJ) sont plus enclins que les enfants inactifs à se livrer à des activités non organisées après la sortie de l'école.
- Les parents physiquement actifs ont plus tendance que les parents moins actifs à déclarer que, pendant cette période de la journée, leur enfant passe du temps à participer des activités non organisées.

Les enfants semblent avoir bien des occasions de se livrer à des activités physiques dans les communautés, mais la majorité d'entre eux n'utilisent pas souvent les installations.

Installations et programmes publics locaux d'activités physiques

- Quatre-vingt-neuf pour cent des parents ont dit que, dans leur localité, il existe des installations et des programmes publics d'activités physiques.
- Trois parents sur cinq (environ 60 % des parents) croient que ces installations et programmes publics répondent vraiment ou très adéquatement aux besoins de leur enfant en matière d'activité physique. Par ailleurs, 24 % des parents estiment que ces installations et programmes répondent assez adéquatement aux besoins de leur enfant et 15 % sont d'avis qu'ils n'y répondent pas très adéquatement ou qu'ils n'y répondent pas du tout.
- Un peu plus d'un quart des parents ont mentionné que leur enfant utilise souvent ou très souvent ce genre d'installations et de programmes, 32 % des parents ont dit qu'il les utilise assez souvent et 39 % ont affirmé qu'il les utilise rarement ou qu'il ne les utilise jamais.

- Les parents d'enfants âgés de 5 ans ou plus considèrent que les installations et programmes publics répondent mieux aux besoins des garçons qu'à ceux des filles. De plus, d'après les parents, les adolescents utilisent plus souvent que les adolescentes ce type d'installations.

Installations et programmes privés locaux d'activités physiques

- Au Canada, les deux tiers des parents ont dit qu'il existe des installations et des programmes privés d'activités physiques dans leur localité.
- Deux parents sur cinq estiment que ces installations et programmes privés répondent vraiment ou très adéquatement aux besoins de leur enfant, 23 % croient qu'ils y répondent assez adéquatement et le reste des parents, soit 38 %, sont d'avis que les installations privées ne répondent pas très adéquatement ou qu'elles ne répondent pas du tout aux besoins de leur enfant.
- La majorité des parents (62 %) ont dit que leur enfant n'utilise pas très souvent ou jamais les installations et programmes privés.
- Les parents, dont le revenu du ménage se situe dans la tranche la plus élevée et qui ont le plus haut niveau d'études, tendent plus que les parents, dont le revenu du ménage se situe dans la tranche la plus basse et qui ont le plus bas niveau d'études, à mentionner que ce genre d'installations et de programmes privés existent et que leur enfant les utilise.

Espaces en plein air et parcs locaux

- Quatre-vingt-douze pour cent des parents ont dit que, dans leur localité, il y a des parcs et des espaces en plein air où les gens peuvent faire de l'activité physique.
- Trois parents sur cinq parents ont déclaré que ces lieux répondent adéquatement ou très adéquatement aux besoins de leur enfant, 23 % ont dit qu'ils y répondent assez adéquatement et 16 % ont affirmé qu'ils n'y répondent pas très adéquatement ou pas du tout.
- D'après les réponses des parents, deux enfants sur cinq utilisent souvent ou très souvent les parcs et les espaces en plein air, 30 % les utilisent assez souvent et 30 % ne les utilisent pas très souvent ou jamais.
- Les jeunes enfants tendent plus que les enfants plus âgés à utiliser les parcs et les espaces en plein air pour faire de l'activité physique : les deux tiers des parents d'enfants de 1 à 4 ans disent que leur enfant les utilise, en comparaison d'un peu moins de la moitié des parents d'enfants de 5 à 12 ans et de 25 % seulement des parents d'adolescents.
- Les parents de jeunes enfants ont beaucoup plus tendance que les parents d'enfants plus âgés à penser que ces lieux répondent adéquatement ou très adéquatement aux besoins de leur enfant.
- Les parents physiquement actifs sont plus enclins que les parents moins actifs à déclarer que leur enfant utilise souvent ou très souvent les espaces en plein air et les parcs locaux et que ces lieux répondent adéquatement ou très adéquatement aux besoins de ce dernier.

Autres lieux d'activités physiques offerts localement

- Les trois quarts des parents ont dit que, dans leur localité, il existe d'autres lieux, tels que les cours des écoles après les heures de classe, qui peuvent servir à faire de l'activité physique.
- Quarante-quatre pour cent des parents estiment que ces lieux répondent adéquatement ou très adéquatement aux besoins de leur enfant, 27 % jugent qu'ils y répondent peu adéquatement et 29 % pensent qu'ils n'y répondent pas très adéquatement ou qu'ils n'y répondent pas du tout.
- Un quart des parents ont répondu que leur enfant utilise souvent ou très souvent de tels lieux, 28 % ont dit qu'il les utilise assez souvent et 48 % ont mentionné qu'il ne les utilise pas très souvent ou jamais.

Les parents se soucient de la sécurité de leurs enfants quand ces derniers jouent dehors dans le voisinage.

- Un tiers des parents ont mentionné qu'ils sont très préoccupés de la sécurité de leur enfant quand celui-ci joue dehors dans le voisinage, 17 % ont déclaré qu'ils s'en préoccupent modérément, 21 % ont mentionné qu'ils s'en préoccupent passablement, 16 % ont répondu qu'ils s'en préoccupent un peu et seulement 14 % ont dit qu'ils ne s'en préoccupent pas du tout.
- Plus les enfants sont jeunes, plus les parents sont portés à dire qu'ils sont très préoccupés de la sécurité de leurs enfants quand ces derniers jouent dans le voisinage (49 % des parents d'enfants d'âge préscolaire en comparaison de 21 % des parents d'adolescents). Les parents d'enfants âgés de 5 ans ou plus tendent plus à mentionner qu'ils sont très préoccupés de la sécurité des filles que de la sécurité des garçons.

L'engagement et l'appui des parents diminuent généralement à mesure que les enfants vieillissent.

Participation des parents à des jeux actifs ou à des sports avec leurs enfants

- Environ deux parents sur cinq (43 %) ont déclaré qu'ils se livrent souvent ou très souvent à des jeux actifs ou à des sports avec leur enfant. D'autre part, 34 % s'adonnent de temps à autre, 16 % s'adonnent rarement et 7 % ne s'adonnent jamais à de telles activités avec leur enfant.
- La proportion des parents qui se livrent à des jeux actifs avec leurs enfants baisse considérablement à mesure que ces derniers vieillissent. En effet, 76 % des parents d'enfants de 1 à 4 ans ont mentionné qu'ils s'adonnent souvent ou très souvent à des jeux actifs ou à des sports avec leur enfant, tandis que 20 % seulement des parents d'adolescents de 13 à 17 ans ont dit qu'ils le font.

Transport des enfants à des lieux où ils font de l'activité physique

- Au Canada, la majorité des parents (60 %) emmènent souvent ou très souvent leur enfant à des endroits pour qu'il fasse de l'activité physique et le ramènent à la maison. En outre, 25 % le font de temps à autre, 10 % le font rarement et 6 % ne le font jamais.
- Les parents d'adolescents (de 13 à 17 ans) tendent moins que les parents d'enfants plus jeunes à emmener leur enfant à des endroits pour qu'il s'adonne à des activités physiques.

- Les parents dont le revenu du ménage se situe dans les tranches les plus basses (< 30 000 dollars) sont moins enclins que ceux dont le revenu du ménage est élevé (\geq 80 000 dollars) à dire qu'ils emmènent souvent ou très souvent leur enfant à des endroits pour qu'il pratique des activités physiques.

Bénévolat des parents dans le cadre des activités physiques de leurs enfants

- Un peu plus d'un quart des parents ont mentionné que, pendant l'année précédente, ils ont supervisé des récréations ou apporté leur aide à un événement d'activité physique à l'école. Environ deux parents sur cinq ont dit qu'ils avaient bénévolement prêté leur aide à des activités physiques de leur enfant en dehors du milieu scolaire, en faisant partie d'un groupe de sport ou de loisir, en siégeant à un comité, en prêtant leur concours à une activité ou à une sortie spéciale ou bien en faisant autre chose du même genre.
- Les parents de jeunes enfants (de 5 à 12 ans) sont plus susceptibles que les parents d'adolescents (de 13 à 17 ans) de dire qu'ils supervisent des récréations ou une autre activité à l'école et qu'ils apportent bénévolement leur aide à des activités physiques en dehors du milieu scolaire. Par ailleurs, les parents d'adolescentes sont plus portés que les parents d'adolescents à superviser des activités physiques à l'école.
- Les parents dont le revenu du ménage est élevé (\geq 60 000 dollars) tendent plus que ceux dont le revenu du ménage se situe dans les tranches les plus basses (< 30 000 dollars) à déclarer qu'ils apportent leur aide à d'autres activités physiques de leur enfant.

Soutien financier des activités physiques des enfants

- Environ les deux tiers des parents ont répondu qu'ils aident financièrement leur enfant à faire de l'activité physique, en achetant de l'équipement, en payant une cotisation ou des frais ou bien en réglant les services d'un entraîneur ou des leçons.
- Il n'y a pas de différences en matière de soutien financier entre les parents de filles et les parents de garçons. Toutefois, les parents d'enfants de 5 à 12 ans ont plus tendance que les parents d'enfants plus jeunes et que les parents d'enfants plus âgés à dire qu'ils aident financièrement leur enfant à faire de l'activité physique.
- Les parents dont le revenu du ménage est peu élevé (< 40 000 dollars) sont beaucoup moins susceptibles que ceux dont le revenu du ménage est plus élevé (\geq 60 000 dollars) d'acheter de l'équipement ou de payer des frais pour que leur enfant fasse de l'activité physique.

Les enfants préfèrent différents types d'activités, selon leur âge et leur sexe.

Activités physiques par opposition aux activités immobiles

- Au Canada, près d'un tiers des parents ont déclaré que leur enfant préfère passer la majeure partie de son temps à faire de l'activité physique. Dix-huit pour cent des parents ont dit que leur enfant préfère généralement des activités tranquilles, telles que regarder la télévision, lire ou jouer à des jeux sur ordinateur. Plus de la moitié des parents ont répondu que leur enfant aime autant se livrer à des activités physiques qu'à des activités tranquilles.
- Les jeunes enfants (de 5 à 12 ans) sont plus portés que les adolescents (de 13 à 17 ans) à préférer passer leur temps à faire de l'activité physique. Par contre, les adolescents sont, aux dires des parents, plus enclins que les enfants plus jeunes à préférer des activités tranquilles. Dans ces deux groupes d'âge, les garçons ont plus tendance que les filles à préférer passer du temps à faire de l'activité physique.

Activités organisées par opposition aux activités non organisées

- Un tiers des parents ont mentionné que, lorsque leur enfant fait de l'activité physique, il préfère se livrer à des activités non organisées, telles que la bicyclette, la planche à roulettes ou la marche; 16 % des parents ont déclaré que leur enfant préfère se livrer à des activités organisées, telles que le soccer, des cours de danse ou le basket-ball compétitif; 50 % des parents ont dit que leur enfant aime autant les activités organisées que les activités non organisées.
- Selon les réponses des parents, les adolescents (de 13 à 17 ans) tendent plus que les enfants plus jeunes (de 5 à 12 ans) à préférer les activités organisées; les 5 à 12 ans semblent plus portés que les enfants plus âgés à aimer autant ces deux types d'activités; parmi les 13 à 17 ans, les adolescentes ont plus tendance que les adolescents à manifester un penchant pour les activités organisées.

Activités d'intensité élevée par opposition aux activités d'intensité moyenne

- Un quart des parents (27 %) ont dit que leur enfant préfère les activités physiques d'intensité élevée, pendant lesquelles il court, aux activités d'intensité moyenne, qui sont moins ardues. Un pourcentage égal de parents (27 %) ont déclaré que leur enfant préfère les activités d'intensité moyenne aux activités d'intensité élevée. Par ailleurs, 41 % des parents ont mentionné que leur enfant aime autant les activités d'intensité élevée que les activités d'intensité moyenne. Le reste des parents, soit 4 %, ont répondu que leur enfant n'aime ni les unes ni les autres.
- Les parents d'adolescents (de 13 à 17 ans) ont plus tendance que les parents d'enfants plus jeunes (de 5 à 12 ans) à affirmer que leur enfant aime autant ces deux types d'activités. Indépendamment de leur âge, les garçons sont, d'après les parents, plus portés que les filles, à préférer les activités d'intensité élevée tandis que les filles tendent plus que les garçons à préférer les activités d'intensité moyenne.

Conséquences

La majorité des enfants et des jeunes sont physiquement inactifs et passent la plus grande partie de la journée à se livrer à des activités immobiles.

Les deux tiers des enfants et des jeunes ne font pas suffisamment d'activité physique pour satisfaire aux lignes directrices internationales visant la croissance et le développement optimaux des enfants. Ils passent la majeure partie du temps assis à l'école et ils parcourent habituellement en automobile, en autobus ou en train le trajet aller et retour entre le domicile et l'école. Pour la plupart des enfants en question, ce manque d'activité physique constitue un grand facteur de risque sur le plan de la santé, qui entraîne un plus haut pourcentage d'obésité infantile et le développement de maladies et d'affections chroniques. Bien que, aux dires de la grande majorité des parents, il existe des possibilités et des installations favorisant la pratique d'activités physiques chez les enfants, relativement peu d'enfants et de jeunes semblent en tirer suffisamment parti pour répondre aux lignes directrices minimales. De plus, des facteurs associés au revenu semblent jouer un rôle déterminant dans le parti tiré de ces possibilités. En effet, il y a moins de parents, parmi ceux dont le revenu du ménage se situe dans les tranches inférieures que parmi ceux dont le revenu est plus élevé, qui disent que leur enfant utilise certaines installations, qu'il participe à des activités organisées ou bien qu'ils achètent de l'équipement ou qu'ils paient des frais pour que leur enfant pratique des activités physiques.

Vu que c'est un problème envahissant, les parents, les administrateurs d'écoles et les prestataires de services doivent comprendre ce qui suit :

- les avantages que l'activité physique procure aux enfants, ainsi que les conséquences d'un mode de vie inactif pendant l'enfance, et leurs effets à court et à long termes;
- la quantité d'activité physique que les enfants et les jeunes doivent faire pour croître et se développer de manière optimale;
- ce qui rend les activités physiques peu attirantes et ce qui rend attirantes les activités immobiles qui entrent en concurrence avec les activités physiques;
- les obstacles à la pratique d'activités physiques chez les enfants dans les milieux physiques, économiques, sociaux et organisationnels;
- les possibilités différentielles offertes aux enfants qui ont des antécédents économiques et sociaux différents.

Heureusement, on a manifestement la possibilité de remédier à la situation actuelle. Les parents disent que leur enfant aime autant les activités physiques que les activités immobiles ou bien qu'il préfère les activités physiques. De plus, aux dires des parents, les enfants aiment les activités organisées (comme le soccer, des cours de danse ou le basket-ball compétitif) et les activités non organisées (comme la bicyclette, la planche à roulettes ou la marche). Enfin, le fait que, indépendamment de leurs antécédents culturels et socio-économiques, les parents voient que leurs enfants ont des possibilités de faire de l'activité physique dans leur milieu communautaire local est encourageant. Par conséquent, comment peut-on faire adopter aux enfants un mode de vie plus actif?

Puisque les enfants passent la plus grande partie de la semaine à l'école, il faut absolument que le milieu scolaire soit un milieu propice à la pratique d'activités physiques.

Si les jeux actifs semblent être un élément commun des programmes préscolaires, les matières scolaires réduisent manifestement le temps alloué à l'activité physique quand les enfants entrent au primaire. Les cours officiels d'éducation physique sont, pour les enfants, des périodes consacrées à la pratique d'activités physiques et à l'enseignement de différentes habiletés physiques. Toutefois, bien que les parents croient que leur enfant fait suffisamment d'activité physique en suivant des cours d'éducation physique à l'école, la majorité des enfants n'ont même pas le temps minimal d'éducation physique qui est recommandé. Par ailleurs, la recommandation de 150 minutes par semaine est loin de correspondre aux lignes directrices internationales, visant la pratique de l'activité physique, qui préconisent une heure d'activité soutenue par jour³. Par ailleurs, les résultats de recherches montrent que, en général, 20 à 30 % seulement du temps affecté aux cours officiels d'éducation physique sont consacrés à la pratique d'activités physiques, les enfants passant le reste du temps en classe à attendre leur tour, à recevoir des instructions, à se changer, etc⁴. Par conséquent, les enfants qui, selon les parents, ont les 150 minutes recommandées d'éducation physique par semaine ne passent probablement qu'une partie de ce temps à faire réellement de l'activité physique.

Le milieu scolaire peut aider les élèves à passer plus de temps à faire de l'activité physique en faisant ce qui suit :

- en leur donnant plus de possibilités de faire de l'activité physique avant et après les heures de classe, pendant l'heure du repas de midi et, le cas échéant, pendant la récréation;
- en leur fournissant de l'équipement et en leur donnant accès à des installations;

- en utilisant des installations locales afin d'améliorer les programmes scolaires d'activités physiques qui se pratiquent toute la vie (par exemple, les piscines, les terrains de tennis, les pentes de ski, les sentiers, etc.);
- en évaluant le bien-fondé et la qualité des programmes offerts, en fonction des besoins des enfants et des jeunes;
- en encourageant les enseignants et les membres du personnel des écoles à être physiquement actifs afin qu'ils deviennent, auprès des enfants et des jeunes, des modèles de comportement en matière d'activité physique;
- en adoptant des approches «d'apprentissage actif», dans lesquelles il intègre des possibilités d'activités physiques dans le programme cadre (par exemple, la prestation de cours de sciences à l'extérieur, engageant les élèves à marcher, des démonstrations actives de concepts de mathématiques, etc.);
- en adoptant des mesures qui démontrent qu'il encourage la pratique de l'activité physique (par exemple, en remettant un prix de reconnaissance à tour de rôle aux classes dont les élèves sont physiquement actifs, en annonçant les programmes et les événements d'activité physique par l'entremise du système de diffusion publique, etc.).

Les programmes et les installations communautaires d'activités physiques sont des ressources précieuses, mais on pourrait en accroître la portée et l'utilité pour les enfants.

La grande majorité des parents ont dit qu'il y a des installations et des programmes publics dans leur localité et pourtant, deux enfants sur cinq ne les utilisent pas souvent. D'autre part, trois parents sur cinq seulement estiment que ces installations et ces programmes répondent de manière raisonnablement adéquate aux besoins de leur enfant. Dans le même ordre d'idées, la grande majorité des parents ont déclaré qu'il y a des parcs et des espaces en plein air dans leur localité et trois parents sur cinq ont mentionné que ces lieux répondent raisonnablement bien aux besoins de leur enfant, mais un parent sur trois a affirmé que leur enfant ne les utilise pas souvent. Par ailleurs, la moitié des parents se préoccupent au moins modérément de la sécurité de leur enfant quand celui-ci joue dehors. Enfin, les installations privées d'activités physiques sont des ressources communautaires précieuses qui, selon les parents, sont à la disposition de la majorité des enfants, toutefois, ces installations tendent généralement à être moins utilisées par ce groupe d'âge ou par les enfants des familles à faible revenu.

Les prestataires de services locaux pourraient :

- mettre à la disposition des enfants un grand choix d'installations et de programmes qui offrent des activités organisées et non organisées, ainsi que des activités d'intensité moyenne et d'intensité élevée;
- évaluer les besoins des enfants qui vivent dans la communauté et déterminer comment les installations et les programmes répondent ou non aux besoins de ce segment de la population;
- veiller à offrir des programmes appropriés et peu coûteux, qui conviennent aux enfants et aux adolescents de tout âge;
- évaluer la structure des coûts et envisager d'introduire un calendrier souple de paiements et des tarifs réduits afin de répondre aux besoins des enfants dont les familles sont peu fortunées;
- vérifier si les quartiers, les parcs et les espaces en plein air de la communauté comportent des risques potentiels en matière de sécurité, les identifier et déterminer comment y faire face afin d'accroître la sécurité et de réduire les préoccupations qu'ont les parents quand les enfants jouent dehors;

- examiner l'emplacement des installations et des espaces locaux afin de s'assurer que tous les enfants ont accès à de tels endroits à proximité de chez eux; trouver des moyens innovateurs de convertir, en des lieux propices à la pratique d'activités physiques, des installations et des espaces qui ne sont pas prévus spécifiquement à cette fin.

Les encouragements et l'engagement des parents sont des éléments cruciaux.

Pas moins d'un parent sur quatre se livre rarement, pour ne pas dire jamais, à des jeux actifs avec son enfant et cette proportion augmente à mesure que les enfants vieillissent. De plus, 16 % des parents emmènent rarement ou n'emmènent jamais leur enfant à des endroits où celui-ci peut faire des activités physiques et, même si la majorité des parents aident financièrement leur enfant à faire de l'activité physique, 30 % des parents ne le font pas, probablement à cause de contraintes financières. Or, tous les parents jouent un rôle crucial, que ce soit en encourageant et en aidant leur enfant à être actif, ou bien en le décourageant de l'être, et leur propre habitude en matière d'activité physique établit une norme de comportement actif ou de comportement inactif dans la famille.

Les parents peuvent encourager leurs enfants à faire de l'activité physique en faisant ce qui suit :

- en veillant à ce que les enfants s'adonnent à des jeux actifs en plein air tous les jours à l'école, après la sortie de l'école et pendant les fins de semaine;
- en limitant le temps que les enfants passent assis à se livrer à des activités immobiles, telles que regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo, etc.;
- en s'adonnant fréquemment à des activités avec les enfants, telles qu'une partie de soccer improvisée dans la cour derrière la maison ou une promenade en bicyclette dans le parc de la localité;
- en étant eux-mêmes actifs de sorte que les enfants et les jeunes voient comment leurs parents intègrent l'activité physique dans la vie quotidienne;
- en se livrant à des jeux actifs et à des sports avec leurs jeunes enfants et en incluant des activités physiques dans les activités familiales (par exemple, la marche, la bicyclette, la randonnée à pied, etc.);
- en appuyant la pratique de l'activité physique chez leurs enfants et en renforçant les habiletés que ces derniers ont apprises afin de les aider à acquérir de l'auto-efficacité;
- en encourageant leurs enfants à être actifs en liant l'activité physique à ce que ces derniers aiment faire;
- en se prêtant à des activités bénévoles qui contribuent à donner à leurs enfants plus de possibilités de faire de l'activité physique en dehors du milieu scolaire;
- en participant avec leurs enfants à des activités locales, telles qu'une marche pour la recherche contre l'ostéoporose, et en profitant de l'occasion pour enseigner aux enfants les bienfaits de l'activité physique sur le plan de la santé;
- en convenant, avec d'autres parents, de partager la responsabilité du transport des enfants à des endroits où ceux-ci peuvent faire de l'activité physique.



LA SITUATION ACTUELLE



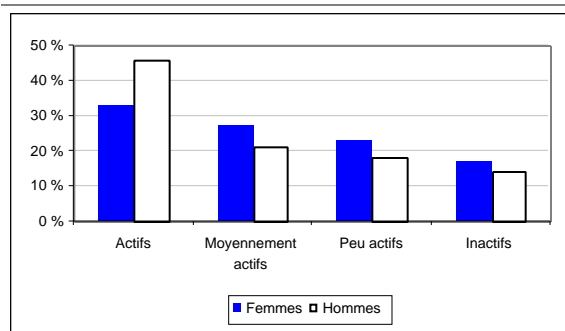
L'inactivité physique chez les adultes

Selon les résultats obtenus en 2000, les niveaux d'inactivité physique des Canadiens ont baissé légèrement, mais 61 % des adultes au Canada ne font pas encore suffisamment d'activité physique pour en tirer les bienfaits recherchés en matière de santé. Depuis le milieu des années 1990, cette baisse représente cependant la première diminution statistiquement significative des niveaux d'inactivité physique chez les Canadiens de 18 ans ou plus⁵. Les niveaux d'inactivité physique sont uniformes dans toutes les régions du pays. Par inactivité physique, on entend, dans le cadre de cette analyse, une dépense quotidienne inférieure à trois kilocalories par kilogramme de poids corporel. Dépenser quotidiennement trois kilocalories par kilogramme de poids corporel équivaut plus ou moins à accumuler en tout une heure de marche par jour.

Selon l'âge et le sexe des personnes — Il y a plus de femmes physiquement inactives que d'hommes physiquement inactifs (67 % par rapport à 54 %). Le pourcentage de personnes qui sont considérées insuffisamment actives pour en tirer les bienfaits recherchés dans le domaine de la santé publique augmente avec l'âge, allant de 43 % chez les 18 à 24 ans, où il est le plus bas, à 73 % chez les personnes de 65 ans ou plus, où il est le plus élevé. Les différences associées au sexe des personnes sont plus manifestes chez les jeunes adultes de 18 à 24 ans, parmi lesquels 53 % des femmes sont inactives par rapport à 33 % des hommes seulement.

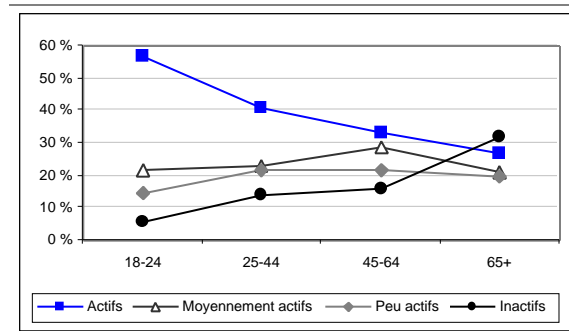
Conséquences — Cette légère baisse des niveaux d'inactivité physique au Canada est un signe très positif qui indique un progrès dans la voie de la réalisation de l'objectif des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux, lequel consiste à réduire l'inactivité physique de 10 % dans leurs juridictions respectives d'ici à l'année 2003. Les gouvernements ont commencé récemment à réinvestir dans des initiatives destinées à réduire l'inactivité physique au sein de la population. Les résultats de ces initiatives peuvent véritablement produire un effet qui contribue à réduire l'inactivité physique chez les Canadiens. Toutefois, il est important de surveiller tout changement de comportement pendant plusieurs années afin de déterminer s'il s'agit vraiment d'un changement de comportement, et non le résultat d'autres facteurs atténuants, tels que les conditions météorologiques, les caractéristiques de l'échantillon, etc. Il n'en reste pas moins que la baisse de l'inactivité physique au Canada, observée dans le cadre de ce sondage, correspond aux données d'autres sondages nationaux effectués récemment au Canada. L'Enquête nationale sur la santé de la population (qui s'appelle maintenant l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes), effectuée par Statistique Canada, laisse également apparaître une baisse de l'inactivité physique, la pratique de l'activité physique étant passée de 21 % en 1994-1995 à 24 % en 1998-1999⁶.

**NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
selon le sexe**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

**NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
selon l'âge**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

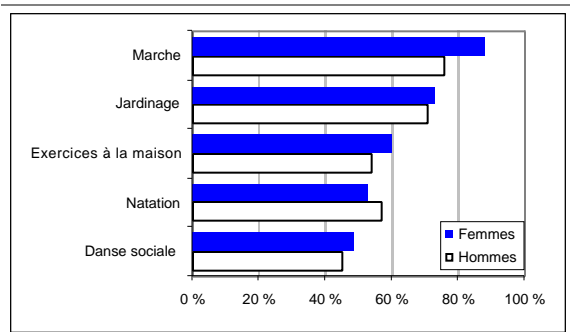
Les activités physiques les plus répandues chez les adultes

Comme les années précédentes, la marche demeure l'activité physique la plus répandue au Canada, 82 % des adultes ayant dit qu'ils s'y étaient livrés au cours des 12 derniers mois. Les autres activités les plus citées sont le jardinage ou les travaux dans le jardin (72 %), les exercices à la maison (57 %) et la natation (55 %). Moins de la moitié des adultes ont indiqué qu'ils s'étaient adonnés à la danse sociale et à la bicyclette. Des pourcentages semblables d'adultes pratiquent les poids et haltères (30 %), le golf (28 %), les quilles (28 %), la course à pied ou le jogging (28 %) et le patinage (26 %). Moins d'un quart des adultes ont dit qu'ils s'étaient livrés aux activités suivantes : le baseball ou le softball, le patinage sur roues alignées, des cours d'exercices, le soccer, le badminton, le volley-ball, le basket-ball, le ski alpin, le tennis, le ski de fond ou le hockey.

Selon l'âge et le sexe des personnes — Les femmes tendent plus que les hommes à suivre des cours d'exercices ou d'exercices aérobies, à faire de la marche en guise d'exercice, à se livrer au yoga ou au tai-chi, à des exercices à la maison et à la danse sociale. Les hommes ont été plus portés que les femmes à dire qu'ils pratiquaient les activités suivantes : le patinage, le patinage sur roues alignées, les poids et haltères, la bicyclette, la course à pied ou le jogging, le golf et des sports d'équipe, tels que le hockey, le basket-ball, etc. La marche demeure l'activité la plus répandue, indépendamment de l'âge. Par ailleurs, la pratique d'activités d'intensité moyenne à élevée et d'activités structurées diminue généralement à mesure que les gens avancent en âge.

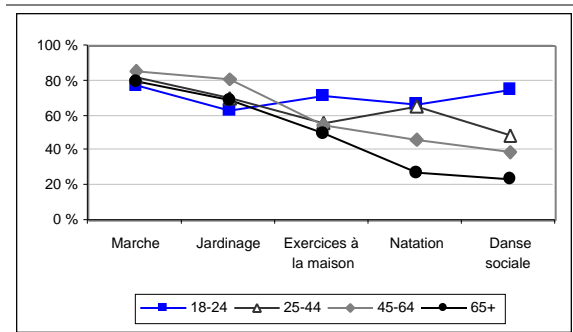
Conséquences — On peut encore dépeindre les caractères distinctifs des activités physiques les plus répandues en disant qu'elles sont non structurées et peu coûteuses. Selon les résultats d'études précédentes, les Canadiens croient qu'un choix d'activités physiques les aiderait à faire plus d'exercice⁷. Un choix d'activités peut aller des activités accessoires et non structurées qui s'inscrivent dans la routine quotidienne des gens, telles qu'aller au travail à pied ou utiliser l'escalier au lieu de prendre l'ascenseur, à des activités structurées compétitives, telles que la pratique de sports d'équipe. À mesure que les gens vieillissent, ils ont tendance à se livrer à plus d'activités non structurées, telles que le jardinage ou la natation. Par conséquent, il pourrait s'avérer plus valable pour les groupes d'âge mûr que l'on se concentre sur les façons d'intégrer ces types d'activités spécifiques dans leur routine quotidienne.

LES CINQ ACTIVITÉS LES PLUS RÉPANDUES selon le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

LES CINQ ACTIVITÉS LES PLUS RÉPANDUES selon l'âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

Connaissance des lignes directrices visant l'activité physique

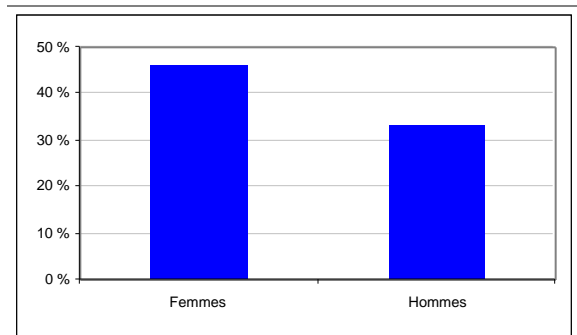
Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, on a examiné la connaissance générale des lignes directrices visant l'activité physique et la compréhension des principaux messages que livre le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*⁸. Deux personnes sur cinq ont dit qu'elles connaissaient les lignes directrices se rapportant à la quantité d'activité physique que devraient faire les adultes. Par rapport à l'ensemble du Canada, les adultes ont moins tendance, au Québec et au Nunavut, et plus tendance, en Colombie-Britannique et au Yukon, à connaître de telles lignes directrices. Quand on a demandé aux répondants si les gens pouvaient accumuler des périodes d'activité physique pour satisfaire aux lignes directrices, ce qui est un message clé du guide⁸, leurs réponses ont dévoilé des différences de compréhension. La moitié ont déclaré que les gens devaient faire de l'activité physique pendant au moins 30 minutes, en une seule fois, et la moitié ont dit, comme l'indique le guide, que les gens devaient accumuler 30 minutes d'activité physique pendant la journée.

Selon l'âge et le sexe des personnes — Les femmes ont été plus portées que les hommes à dire qu'elles connaissaient les lignes directrices visant l'activité physique. Les jeunes adultes (de 18 à 24 ans) ont moins tendance que les personnes des groupes d'âge plus avancé à avoir connaissance des lignes directrices se rapportant à l'activité physique.

Selon le niveau d'activité physique — Quel que soit leur niveau d'activité, les adultes ont la même tendance à dire qu'ils connaissent les lignes directrices et qu'ils comprennent le message ayant trait à «l'accumulation».

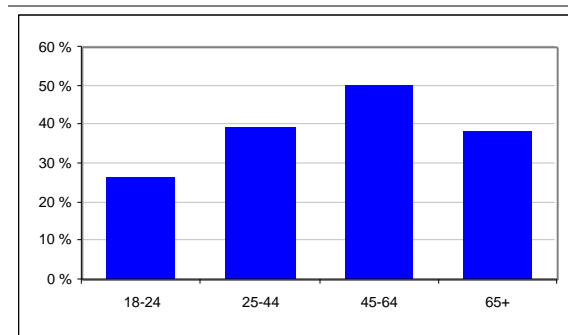
Conséquences — Le nombre de Canadiens qui connaissent les lignes directrices visant l'activité physique a changé depuis 1998⁹. Dans le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*⁸ et le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés*¹⁰, il est stipulé que les gens devraient faire de l'activité physique pendant 30 à 60 minutes tous les jours (selon leur âge et l'intensité de l'activité), mais qu'ils peuvent accumuler ces 30 à 60 minutes en faisant de l'activité physique pendant différentes périodes de la journée. C'est un message clé parce qu'il rend raisonnablement réalisable la «tâche» consistant à intégrer la pratique de l'activité physique dans la vie quotidienne et qu'il contribue à donner aux gens la perception qu'il est «facile» d'être physiquement actif. Puisque la moitié seulement des Canadiens ont connaissance du message relatif à «l'accumulation», les décideurs et les programmeurs pourraient insister sur ce message en apprenant aux adultes des moyens d'intégrer l'activité physique dans leur routine quotidienne.

**CONNAISSANCE DES LIGNES DIRECTRICES
selon le sexe**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

**CONNAISSANCE DES LIGNES DIRECTRICES
selon l'âge**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

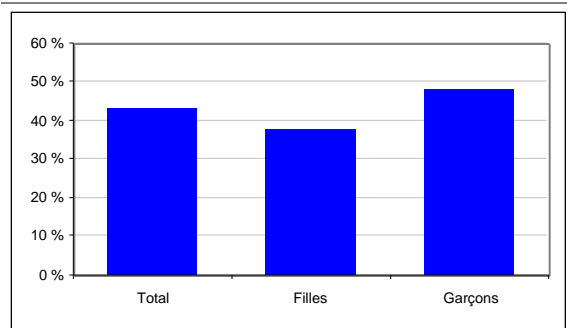
Les niveaux d'activité physique chez les enfants et les jeunes

Au Canada, près de trois enfants et jeunes sur cinq (57 %) qui sont âgés de 5 à 17 ans ne font pas, d'après les réponses qu'ont données leurs parents, suffisamment d'activité physique pour obtenir une croissance et un développement optimaux. Dans le cadre de cette analyse, l'expression «suffisamment actif» équivaut à une dépense quotidienne d'énergie d'au moins huit kilocalories par kilogramme de poids corporel (KKJ)³. Un enfant peut obtenir ce niveau d'activité physique en se livrant à des arts martiaux pendant une demi-heure et en marchant pendant au moins une heure en tout pendant la journée. Les niveaux d'activité physique des enfants et des jeunes demeurent relativement uniformes dans tout le pays, sauf au Québec où les enfants et les jeunes tendent plus à être physiquement inactifs.

Selon l'âge et le sexe des enfants — Les filles sont nettement moins actives que les garçons puisque 38 % des filles et 48 % des garçons sont considérés comme étant suffisamment actifs pour en tirer les bienfaits optimaux sur le plan de la santé. De plus, le niveau d'activité semble diminuer avec l'âge, passant de 49 % chez les enfants du primaire (de 5 à 12 ans) à 36 % chez les adolescents (de 13 à 17 ans). Des différences selon le sexe apparaissent dans la pratique de l'activité physique chez les enfants du primaire et chez les adolescents. Parmi les enfants de 5 à 12 ans, 44 % des filles et 53 % des garçons sont considérés comme étant suffisamment actifs, en comparaison de 30 % des adolescentes et de 40 % des adolescents.

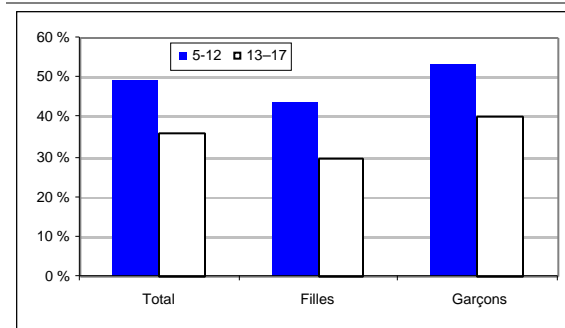
Conséquences — D'après les données sur les niveaux d'activité physique, qui ont été recueillies dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, les niveaux globaux d'activité physique des enfants n'ont pas augmenté de manière statistiquement significative depuis 1998, l'année de référence, où 39 % des enfants et des jeunes de 5 à 17 ans étaient considérés suffisamment actifs⁹. En vertu des données du Sondage indicateur de l'activité physique en 1999, la pratique de l'activité physique avait nettement augmenté chez les enfants depuis 1998, particulièrement chez les adolescents de sexe masculin⁷. Toutefois, les données de 2000 n'indiquant pas une augmentation importante depuis l'année de référence, cela suggère que les augmentations relevées en 1999 peuvent avoir été une anomalie résultant, non d'un changement véritable, mais d'autres facteurs, dont les fluctuations aléatoires des données, les fluctuations des réponses des parents, l'effet des conditions météorologiques ou d'autres types de variables parasites.

RÉPONDENT AU CRITÈRE DE 8 KKJ OU PLUS chez les 5 à 17 ans



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

RÉPONDENT AU CRITÈRE DE 8 KKJ OU PLUS selon l'âge et le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

Les activités physiques répandues chez les enfants et les jeunes

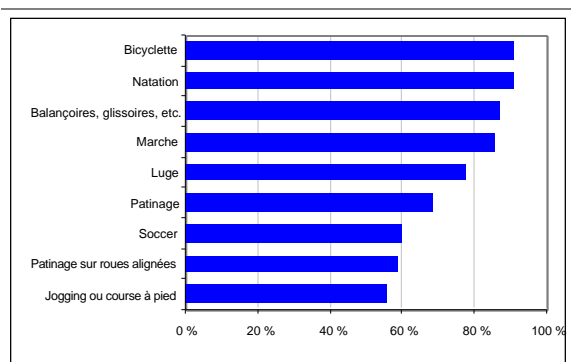
Chez les jeunes enfants — Les parents ont pratiquement tous dit (95 %) que l'utilisation des balançoires, des glissoires et des balançoires à bascule était l'activité physique la plus répandue chez les enfants de 1 à 4 ans. La natation a fini en deuxième position (70 %), suivie des jeux consistant à courir ou à donner des coups de pied dans un objet, de la bicyclette, de la luge et d'autres activités d'hiver, de la gymnastique ou de l'utilisation de portiques de gymnastique, puis du patinage. À l'âge préscolaire, les garçons ont plus tendance que les filles à se livrer à des jeux consistant à courir ou à donner des coups de pied dans un objet.

Chez les enfants — Pour ce qui est des 5 à 12 ans, la bicyclette est l'activité physique la plus répandue. Elle est suivie de la natation, de l'utilisation des balançoires, des glissoires et des balançoires à bascule, puis de la marche, de la luge et d'autres activités d'hiver. Parmi les activités physiques les plus répandues chez ce groupe d'âge viennent ensuite le patinage, le soccer, le patinage sur roues alignées, la course à pied ou le jogging, le basket-ball et le baseball ou le softball. Chez les 5 à 12 ans, les garçons tendent plus que les filles à jouer au golf, à s'adonner à la planche à neige et à la planche à roulettes et à se livrer à des sports d'équipe, tels que le soccer, le football, le baseball ou le softball, le basket-ball et le hockey. Toutefois, un plus grand nombre de filles que de garçons font du ballet ou suivent d'autres cours de danse, s'adonnent à la danse sociale, à la gymnastique, au patinage et utilisent des balançoires, des glissoires et des balançoires à bascule.

Chez les adolescents — L'activité la plus répandue chez les adolescents de 13 à 17 ans est la marche. Viennent ensuite la bicyclette, la natation, le basket-ball, la danse sociale, le patinage sur roues alignées, le patinage, la luge et d'autres activités d'hiver, la course à pied ou le jogging, le volley-ball, les poids et haltères et le soccer. Un certain nombre d'activités sont plus pratiquées par les adolescents que par les enfants plus jeunes : ce sont les cours d'exercices, le tennis, le ski alpin, le basket-ball, le golf, la planche à neige, le volley-ball, les poids et haltères et la danse sociale. Les adolescentes sont plus portées que les adolescents à s'adonner à la danse sociale, à suivre des cours d'exercices ou d'exercices aérobies, à faire du ski de fond et du ballet ou à suivre d'autres cours de danse. Quant aux adolescents, ils ont plus tendance que les adolescentes à se livrer aux activités suivantes : la bicyclette, la planche à roulettes, la planche à neige, le golf, les poids et haltères et beaucoup de sports d'équipe.

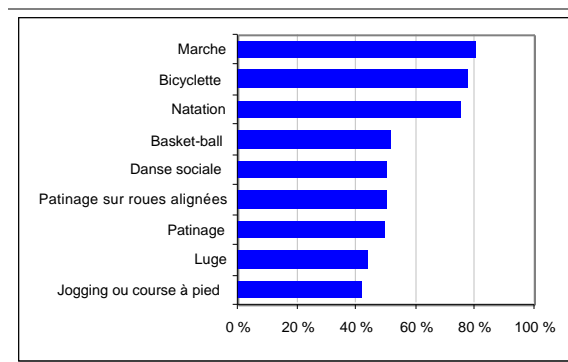
Conséquences — Il est important d'offrir aux enfants, pendant et après les heures d'école, un vaste choix d'activités physiques qui leur plaisent, quels que soient leurs niveaux d'habileté et de développement, et qui comprennent des activités structurées et non structurées, ainsi que des activités compétitives et non compétitives¹¹. En plus de donner aux enfants des possibilités de s'adonner des sports d'équipe à l'école, il importe que les programmes les encouragent à se livrer à des activités physiques qui se pratiquent toute la vie, telles que la marche, la natation, la bicyclette, etc.

ACTIVITÉS PHYSIQUES RÉPANDUES chez les 5 à 12 ans



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

ACTIVITÉS PHYSIQUES RÉPANDUES chez les 13 à 17 ans



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

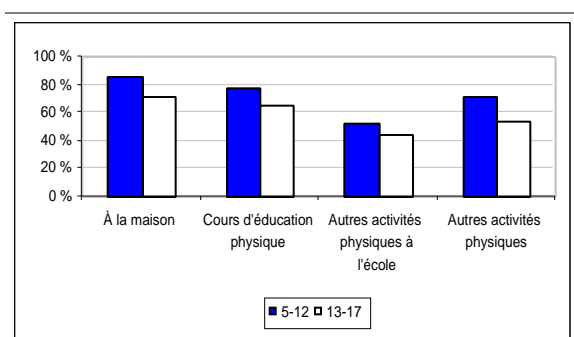
Temps consacré par les enfants à faire de l'activité physique

Les jeunes enfants — Selon leurs parents, les enfants d'âge préscolaire (de 1 à 4 ans) se livrent à des jeux physiquement actifs pendant 29 heures par semaine et à des jeux tranquilles (consistant, par exemple, à regarder des bandes vidéo ou à colorier) pendant 14 heures. Ceci correspond en gros à faire de l'activité physique pendant quatre heures par jour en jouant.

Les enfants — D'après les réponses des parents, les enfants de 5 à 12 ans font, en moyenne, de l'activité physique pendant 16 heures et demie par semaine. La maison est un lieu où les enfants de ce groupe d'âge font généralement de l'activité physique (85 % des parents en ont fait part) puisqu'ils sont physiquement actifs à la maison pendant en moyenne 9,6 heures par semaine. Toutefois, le temps pendant lequel les enfants font de l'activité physique à la maison est très variable: de nombreux parents ont dit que leur enfant ne fait habituellement pas d'activité physique du tout à la maison, tandis que d'autres ont fait état de hauts niveaux d'activité physique. En conséquence, la médiane du temps que les enfants passent à faire de l'activité physique à la maison est probablement une évaluation plus précise: la médiane de ce temps est 7 heures. Par ailleurs, 78 % des parents ont déclaré que leur enfant suit des cours d'éducation physique à l'école, cours auxquels il consacre en moyenne environ deux heures par semaine. De plus, à peu près la moitié des parents d'enfants de 5 à 12 ans ont mentionné que leur enfant se livre à d'autres activités physiques à l'école pendant, en moyenne, un peu moins de deux heures par semaine. Toutefois, la médiane du temps consacré à ces activités est 1 heure par semaine. Enfin, les enfants passent en moyenne environ trois heures par semaine à s'adonner à des activités physiques à l'extérieur de la maison et de l'école (un peu plus de 70 % des parents en ont fait part) et la médiane du temps consacré à ces activités est 2 heures par semaine.

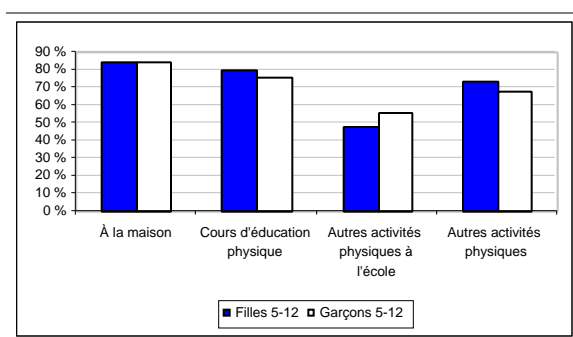
Conséquences — Vu que 57 % des enfants et des jeunes ne font pas suffisamment d'activité physique, les parents, les écoles, les prestataires de services et les communautés doivent créer des possibilités qui répondent adéquatement au besoin des enfants de faire régulièrement de l'activité physique. Dans le milieu scolaire, il faut attacher un plus haut degré de priorité au rôle que jouent l'éducation physique et l'activité physique dans la croissance et le développement sains des enfants. D'autre part, le nombre très variable d'heures que, selon les parents, les enfants consacrent à l'activité physique, à la maison et à l'extérieur de l'école, suggère que ce sont de grands domaines d'interventions et de changements. À la maison et dans la communauté, les prestataires de services peuvent aider les parents à encourager davantage leurs enfants à devenir physiquement plus actifs et à leur prêter un plus grand soutien dans ce domaine. Ces formes d'encouragement et de soutien peuvent consister pour les parents à inciter de manière positive leurs enfants à adopter un mode de vie sain, à être des modèles de comportement pour leurs enfants en matière d'activité physique, à emmener les enfants à des lieux où ils peuvent faire de l'activité physique et à les ramener, à mettre à leur disposition des installations et de l'équipement qui les portent à faire de l'activité physique et à décourager les comportements physiquement inactifs, tels que ceux consistant à rester assis devant un écran de télévision, d'ordinateur ou de jeux vidéo¹².

**PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
selon l'âge**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

**NOMBRE D'HEURES PASSÉES PAR SEMAINE À
FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
selon l'âge**



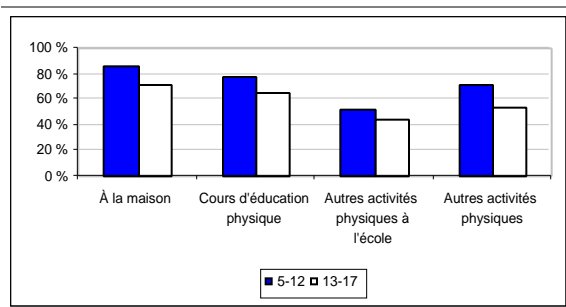
Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

Temps consacré par les jeunes à faire de l'activité physique

Les adolescents — Aux dires de leurs parents, les adolescents de 13 à 17 ans font de l'activité physique pendant, en moyenne, près de 14 heures par semaine. Ils passent un peu plus de 5 heures par semaine en moyenne à faire de l'activité physique à la maison, mais ce nombre d'heures varie énormément. La médiane est probablement une meilleure évaluation dans ce cas; la médiane du temps que les adolescents passent, par semaine, à faire de l'activité physique à la maison est 3 heures. D'après les réponses des parents, 65 % des adolescents suivent des cours d'éducation physique à l'école pendant, en moyenne, deux heures et demie par semaine (ce qui correspond à 30 minutes de plus que l'évaluation de la médiane). De plus, les parents ont dit que 45 % des adolescents se livrent à d'autres activités physiques à l'école pendant, en moyenne, à peu près deux heures par semaine. Toutefois, la majorité des adolescents de 13 à 17 ans ne s'adonnent pas à d'autres activités physiques à l'école. D'autre part, les parents ont mentionné qu'environ la moitié des adolescents de ce groupe d'âge font de l'activité physique à l'extérieur de l'école. Mais le temps pendant lequel les adolescents se livrent à des activités physiques à l'extérieur de la maison et de l'école varie énormément et la médiane de ce temps est 2 heures par semaine. Ce dernier chiffre représente probablement de manière plus précise le temps que les adolescents consacrent à ce genre d'activités. Enfin, sur dix adolescents de 13 à 17 ans, un peu plus d'un fait de l'activité physique au travail pendant environ une heure par semaine. Toutefois, le temps pendant lequel les adolescents font de l'activité physique au travail varie énormément, la majorité d'entre eux ne faisant pas d'activité physique du tout en milieu de travail pendant une semaine typique.

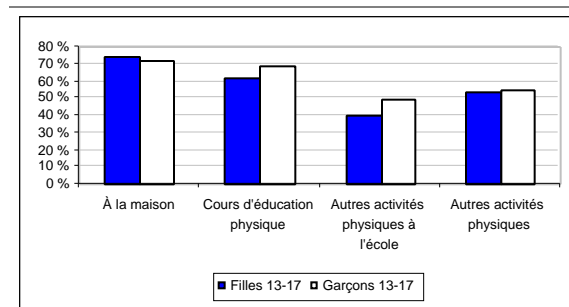
Conséquences — Comme c'est le cas parmi les enfants plus jeunes, trop peu d'adolescents de 13 à 17 ans font suffisamment d'activité physique pour croître et se développer sainement. Notamment, le temps pendant lequel les adolescents font généralement de l'activité physique à la maison et aux alentours de la maison équivaut à la moitié du temps qu'y consacrent les enfants plus jeunes. Les parents, les écoles, les prestataires de loisirs et les communautés doivent donc s'assurer avec une grande vigilance d'encourager les adolescents à faire de l'activité physique à la maison et aux alentours de la maison et ils doivent soutenir leur participation à des activités parascolaires et à des activités physiques au sein de la communauté. À l'école, il faut donner un haut degré de priorité au rôle que joue l'éducation physique dans la croissance et le développement sains des jeunes Canadiens pendant les années importantes de formation qu'est l'adolescence. Les prestataires de services peuvent aider les parents dans leurs efforts en vue d'encourager et de soutenir la pratique de l'activité physique chez les adolescents. Les facteurs qui entrent en jeu dans le soutien de la pratique de l'activité physique chez les enfants plus jeunes s'appliquent également aux adolescents : ces formes de soutien reviennent, pour les parents, à inciter de manière positive les adolescents à adopter un mode de vie sain, à être des modèles de comportement en matière d'activité physique, à emmener les adolescents à des lieux où ils peuvent faire de l'activité physique et à les ramener, à mettre à leur disposition des installations et de l'équipement qui les portent à faire de l'activité physique et à décourager les comportements physiquement inactifs, tels que ceux consistant à rester assis devant un écran de télévision, d'ordinateur ou de jeux vidéo¹².

**PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
selon l'âge**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

**NOMBRE D'HEURES PASSÉES PAR SEMAINE À
FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
selon l'âge**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP



LES CHOIX EN MATIÈRE DE MODES DE TRANSPORT



Modes de transport actifs chez les adultes

Un peu plus de la moitié des adultes ont dit que, au cours de l'année qui venait de s'écouler, ils avaient marché pour aller au travail, à l'école, faire des courses ou pour se déplacer. Ceux qui ont déclaré qu'ils avaient recouru à la marche en tant que mode de transport l'ont fait 143 jours pendant l'année précédente, à raison d'un peu plus d'une heure et demie par jour en moyenne. À l'Île-du-Prince-Édouard et au Nouveau-Brunswick, les gens ont moins tendance à utiliser la marche en tant que mode de transport, tandis que dans les Territoires du Nord-Ouest et au Nunavut, ils sont plus enclins à le faire. En outre, les adultes de Terre-Neuve, du Nouveau-Brunswick et de l'Alberta font état d'un moins grand nombre de jours que l'ensemble des Canadiens, alors que ceux de la Nouvelle-Écosse, du Québec et des Territoires du Nord-Ouest mentionnent un plus grand nombre de jours.

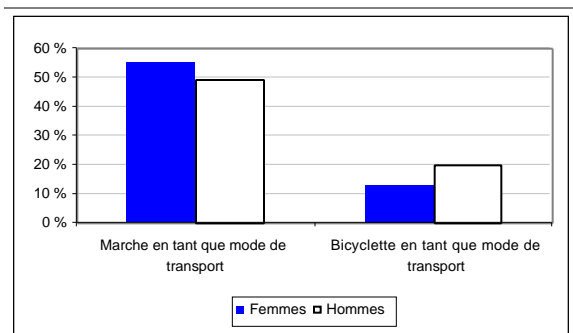
Près d'un Canadien sur cinq a répondu qu'il avait utilisé la bicyclette en tant que mode de transport au cours de l'année précédente. En moyenne, ces personnes l'ont fait 59 jours pendant l'année et, ces jours-là, elles ont passé généralement un peu moins d'une heure et demie à bicyclette. Par rapport à l'ensemble des Canadiens, les adultes de l'Alberta et de l'Île-du-Prince-Édouard font part d'un moins grand nombre de jours.

Selon l'âge et le sexe des personnes — Les femmes ont plus tendance que les hommes à dire que la marche est un mode de transport qu'elles utilisent, alors que les hommes tendent plus à déclarer qu'ils se déplacent en bicyclette. Les jeunes adultes (de 18 à 24 ans) sont plus susceptibles que les adultes de tous les autres groupes d'âge à utiliser la marche et la bicyclette en tant que modes de transport.

Selon le niveau d'activité physique — Les Canadiens physiquement actifs tendent plus que ceux qui sont moins actifs à déclarer qu'ils se déplacent à pied ou en bicyclette. Ils sont aussi plus portés à mentionner qu'ils recourent plus de fois que les Canadiens moins actifs à la marche et à l'utilisation de la bicyclette.

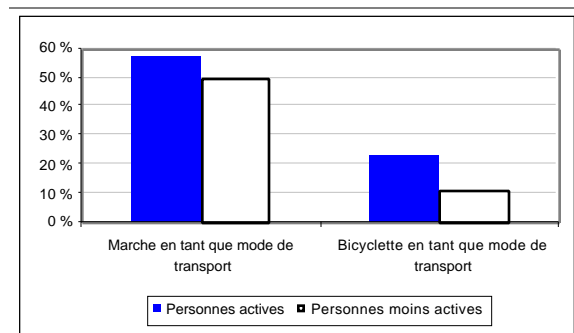
Conséquences — Ces résultats correspondent à ceux d'une étude antérieure du Programme des données repères sur l'activité physique¹³. Les municipalités peuvent favoriser les interventions «passives», qui encouragent les gens à utiliser des modes de transport actifs pour aller au travail, à l'école et faire des courses, en modifiant l'environnement de sorte que les gens n'aient pas à prendre la décision d'être actifs¹⁴. De telles interventions consistent, entre autres, à limiter l'usage de certaines rues uniquement aux piétons et aux cyclistes et à encourager, dans les nouveaux développements communautaires, l'affectation multiple des sols de sorte qu'elle favorise, chez les gens, l'utilisation de modes de transport actifs pour se rendre aux installations locales¹⁴.

**MODES DE TRANSPORT ACTIFS
selon le sexe**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

**MODES DE TRANSPORT ACTIFS
selon le niveau d'activité physique**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

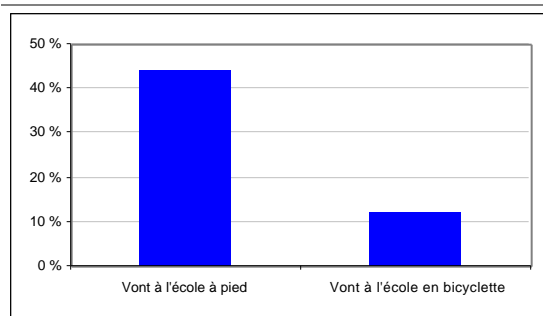
Choix de modes de transport actifs pour les enfants

Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, on a demandé aux parents comment leur enfant se rend habituellement à l'école et en revient. Ce sujet traite des modes de transport actifs, à savoir la marche, la bicyclette ou tout autre mode de déplacement actif qu'utilisent les enfants pour parcourir le trajet aller et retour entre leur domicile et l'école. Un peu plus de 28 % des parents, soit un parent sur quatre, ont dit que leur enfant de 5 à 17 ans parcourt chaque jour le trajet aller et retour entre le domicile et l'école en utilisant un mode de transport actif. Un parent sur cinq (22 %) a répondu que son enfant fait d'habitude ce trajet aller et retour à pied, tandis que 2 % des parents ont dit qu'il le fait habituellement en bicyclette. De plus, 4 % des parents ont mentionné que leur enfant combine la marche et la bicyclette pour aller à l'école et en revenir. Par rapport aux parents de l'ensemble du Canada, ceux qui vivent à l'Île-du-Prince-Édouard sont moins enclins à déclarer que leur enfant utilise d'habitude un mode de transport actif pour parcourir le trajet aller et retour entre le domicile et l'école, tandis que les parents qui vivent au Nunavut sont plus portés à le dire. Dans les familles dont le revenu du ménage est bas (< 30 000 dollars), un tiers des enfants utilisent un mode de transport actif, en comparaison de 17 % seulement des enfants dont les parents ont un revenu supérieur à 100 000 dollars. Dans les petites communautés (< 1 000 habitants), un enfant sur dix seulement utilise un mode de transport actif pour aller à l'école, alors que près d'un tiers des enfants le font dans les communautés plus grandes.

Selon l'âge et le sexe des enfants — Les parents d'enfants de 5 à 12 ans sont plus susceptibles que les parents d'enfants de 13 à 17 ans de dire que leur enfant utilise un mode de transport actif, comme la marche ou la bicyclette, pour aller à l'école et en revenir (32 % en comparaison de 25 %). Aux dires des parents, un pourcentage légèrement plus élevé de garçons de 13 à 17 ans que de filles de ce groupe d'âge utilisent un mode de transport actif.

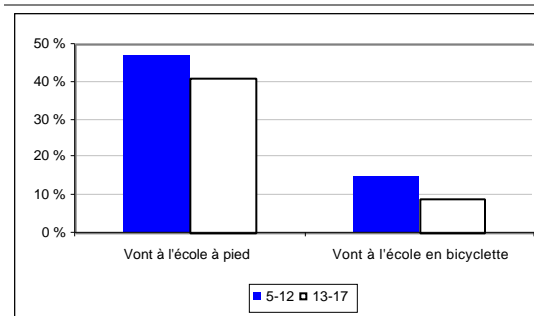
Conséquences — Il existe actuellement, au Canada et aux États-Unis, des programmes qui favorisent, chez les enfants, l'utilisation de modes de transport actifs entre le domicile et l'école. Au Canada, l'organisation nationale *Vert l'action* fait, dans le cadre du programme *Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école*, la promotion d'une série d'initiatives qui encouragent les enfants à utiliser des modes de transport actifs pour aller à l'école et en revenir¹⁵. Parmi ces initiatives figurent l'Autobus scolaire pédestre qui, mené sous la surveillance d'un adulte et destiné aux jeunes enfants, conscientise ces derniers aux questions de sécurité et aux dangers de la circulation automobile, l'Autobus scolaire de cyclistes qui est destiné aux enfants plus âgés, et la Journée internationale *Marchons vers l'école*¹⁶. De façon similaire, le programme *Kids Walk-to-School*, offert aux États-Unis, est un programme adaptable qui encourage les enfants à être physiquement actifs, à acquérir des habiletés dans le domaine de la sécurité et à se renseigner sur leur environnement¹⁷. Les communautés et les écoles peuvent promouvoir de tels programmes auprès des résidents des quartiers du voisinage et les encourager à mettre de tels programmes en application dans leurs quartiers.

MODES DE TRANSPORT ACTIFS
parmi les enfants de 5 à 17 ans



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

MODES DE TRANSPORT ACTIFS
selon l'âge des enfants



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

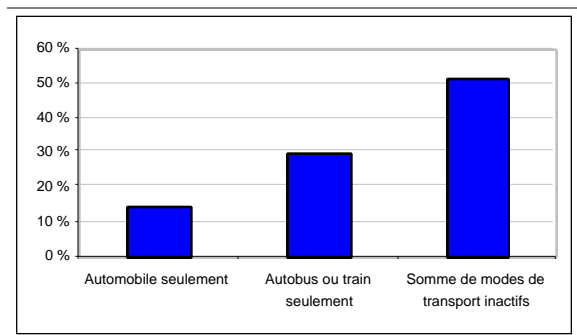
Choix de modes de transport inactifs pour les enfants

Plus de la moitié (51 %) des enfants de 5 à 17 ans comptent uniquement sur des modes de transport inactifs pour se rendre à l'école et en revenir. Un peu moins d'un tiers des parents ont répondu que leur enfant prend d'habitude l'autobus ou le train et 4 % ont dit qu'il parcourt tout le trajet en automobile. Environ un parent sur dix a mentionné que son enfant utilise différents modes de transport motorisés. À l'Île-du-Prince-Édouard, au Nouveau-Brunswick et à Terre-Neuve, les parents ont plus tendance que dans l'ensemble du Canada à déclarer que leur enfant utilise des modes de transport totalement inactifs pour parcourir le trajet aller et retour entre le domicile et l'école. Par rapport à l'ensemble du pays, c'est au Nunavut que les enfants ont le moins tendance à utiliser uniquement des modes de transport motorisés. Par ailleurs, les parents dont le revenu du ménage se situe dans la tranche la plus élevée (> 100 000 dollars) sont les plus portés à affirmer que leur enfant va à l'école et en revient en utilisant uniquement des modes de transport motorisés. Dans les communautés les plus petites (< 1 000 habitants), les enfants sont, selon les réponses données par les parents, plus susceptibles que ceux qui vivent dans de plus grandes communautés à aller à l'école et à en revenir en automobile, en autobus ou en utilisant un autre mode de transport motorisé.

Selon l'âge et le sexe des enfants — Les adolescents de 13 à 17 ans tendent plus que les enfants de 5 à 12 ans à aller à l'école et à en revenir en utilisant un mode de transport inactif (54 % en comparaison de 48 %) et, dans ces deux groupes d'âge, les filles ont légèrement plus tendance que les garçons à utiliser des modes de transport totalement inactifs pour parcourir le trajet aller et retour entre le domicile et l'école.

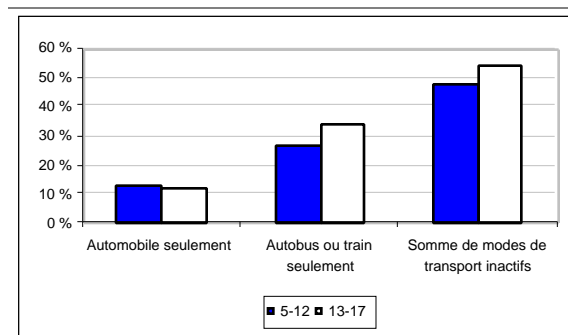
Conséquences — Le fait de remplacer des modes de transport inactifs par des modes de transport actifs sur au moins une partie du trajet entre le domicile et l'école peut constituer un moyen efficace d'augmenter les niveaux d'activité physique des 51 % d'enfants et de jeunes qui comptent uniquement sur des modes de transport inactifs. Les écoles peuvent jouer un rôle important dans la promotion de l'utilisation de modes de transport actifs entre le domicile et l'école. Au Royaume-Uni, on met en oeuvre des mesures coopératives d'amélioration de l'environnement afin d'appuyer les modes de transport actifs entre le domicile et l'école et, dans des écoles de ce pays, on fournit aux parents des informations sur les politiques scolaires, on encourage les parents à accompagner les élèves à pied ou à bicyclette pendant la première semaine de l'année scolaire afin d'identifier des itinéraires sûrs, puis on met en application des mesures destinées à ralentir la circulation automobile et on surveille l'application de ces mesures¹⁸. De telles mesures et d'autres solutions, comme les programmes Park and Walk (qui encouragent les parents à stationner leur voiture à une certaine distance de l'école et à parcourir à pied, avec leurs enfants, le reste du trajet) ou les points centralisés d'arrêt d'autobus (qui encouragent les enfants à marcher jusqu'à un point centralisé d'arrêt d'autobus), peuvent être, pour les écoles, les municipalités et les gouvernements, des options à envisager afin de favoriser les modes de transport actifs.

**MODES DE TRANSPORT INACTIFS
parmi les enfants**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

**MODES DE TRANSPORT INACTIFS
selon l'âge des enfants**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

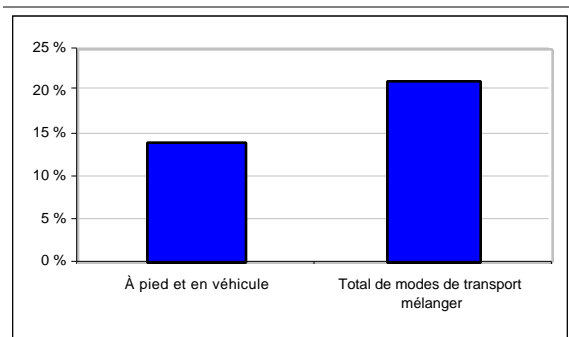
Choix de combinaisons de modes de transport pour les enfants

Un enfant sur cinq (21 %) utilise une combinaison de modes de transport, soit des modes de transport actifs et inactifs, pour se rendre à l'école et en revenir. En général, cela consiste à faire une partie du trajet à pied et à parcourir le reste du trajet en automobile, en autobus ou en utilisant un autre véhicule de transport en commun. D'après les réponses des parents, environ 14 % des enfants parcourent ainsi le trajet aller et retour entre le domicile et l'école ou utilisent en alternance des modes de transport actifs et des modes de transport inactifs. De plus, 3 % des enfants vont parfois à l'école en bicyclette ou font une partie du trajet en bicyclette et parcourent le reste du trajet dans un véhicule de transport motorisé. À l'Île-du-Prince-Édouard, au Québec et au Nouveau-Brunswick, les parents sont moins portés que dans l'ensemble du Canada à dire que leur enfant utilise une combinaison de modes de transport pour aller à l'école et en revenir.

Selon l'âge et le sexe des enfants — Il n'apparaît pas de différences liées à l'âge ou au sexe des enfants dans les pourcentages d'enfants de 5 à 17 ans qui utilisent une combinaison de modes de transport pour parcourir le trajet aller et retour entre le domicile et l'école.

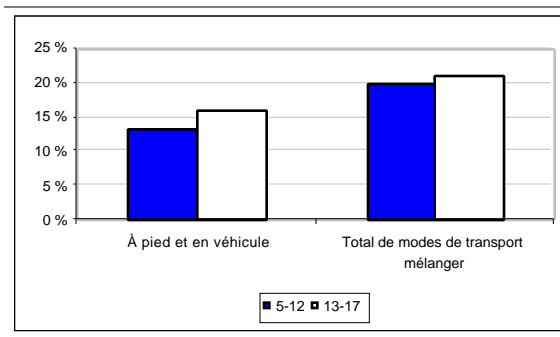
Conséquences — On peut attribuer en partie à la configuration géographique du Canada, et à ses conditions atmosphériques, le nombre relativement grand d'enfants et de jeunes qui utilisent une combinaison de modes de transport pour aller à l'école et en revenir. La combinaison de modes de transport qui a été mentionnée le plus couramment est celle qui consiste à parcourir, à l'aller et au retour, une partie du trajet en automobile et le reste à pied. Les programmes qui visent à modifier la manière habituelle dont les enfants vont à l'école et en reviennent, en leur faisant faire plus de marche, s'annoncent prometteurs. Les écoles et les communautés peuvent jouer un rôle favorable important en ce qui a trait aux modes de transport actifs entre le domicile des enfants et l'école, en faisant face aux préoccupations des parents relatives à la sécurité des enfants, en veillant à ce qu'il y ait des itinéraires sûrs, en fournissant un éclairage adéquat, en s'assurant que les enfants sont supervisés, en mettant à la disposition des enfants des abris appropriés pendant l'hiver et en fournissant des supports de bicyclettes. Toutes ces stratégies peuvent aider considérablement à accroître, chez les enfants, l'utilisation de modes de transport actifs entre leur domicile et l'école. Quant aux parents, ils peuvent aussi encourager les enfants à utiliser de tels modes de transport en les déposant à un ou deux coins de rues de l'école ou en les incitant à se rendre plus souvent à l'école à pied ou en bicyclette. De telles mesures contribueront à aider les enfants à passer, chaque jour, plus temps à faire de l'activité physique.

COMBINAISONS DE MODES DE TRANSPORT parmi les enfants de 5 à 17 ans



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

COMBINAISONS DE MODES DE TRANSPORT selon l'âge des enfants



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP



LES PROGRAMMES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES OFFERTS AU MILIEU SCOLAIRE



Possibilités d'activités physiques offertes aux enfants d'âge préscolaire

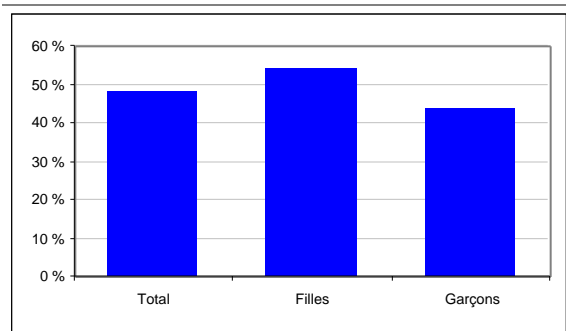
Environ la moitié des parents canadiens, soit 47 %, ont dit que leur enfant va dans une garderie ou un établissement préscolaire. Parmi les parents qui envoient leur enfant dans une garderie ou un établissement préscolaire, 70 % ont déclaré que l'enfant participait souvent ou très souvent à des activités physiques organisées (telles que de la marche supervisée). De manière similaire, environ 70 % des parents de jeunes enfants allant dans une garderie ou dans un établissement préscolaire ont affirmé que leur enfant se livre souvent ou très souvent à des activités physiques non organisées : par exemple, il joue sur des appareils de terrains de jeux ou il se livre à des jeux consistant à courir et à donner des coups de pied dans un objet.

Selon le sexe des enfants — Dans les établissements préscolaires ou les garderies, les filles de 1 à 4 ans participent aussi souvent que les garçons du même âge aux activités physiques organisées et non organisées.

Selon le niveau d'activité physique des parents — Il n'y a pas de rapport entre le niveau d'activité physique des parents et la participation de leur enfant à des activités physiques organisées ou non organisées quand celui-ci est à la garderie ou dans un établissement préscolaire.

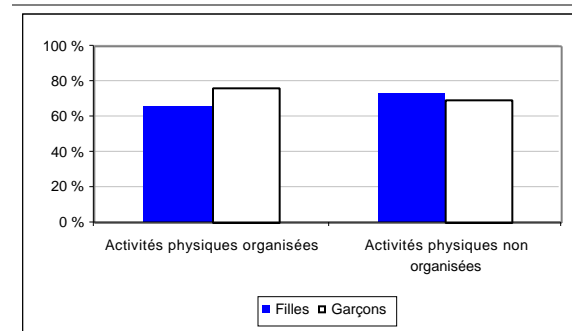
Conséquences — Vu que, dans 64 % des ménages au Canada, les deux parents avaient un emploi en 1998¹⁹, de nombreux enfants passent au moins une partie de la journée dans des établissements tels que des garderies, des prématernelles ou des établissements préscolaires. Dans cette étude, les 47 % des parents dont l'enfant allait dans une garderie ou dans un établissement préscolaire croyaient que cet enfant faisait souvent de l'activité physique pendant qu'il était dans ce milieu. Or, s'il est possible que les jeunes enfants fassent souvent de l'activité physique, les résultats des recherches démontrent toutefois qu'ils ne sont pas actifs pendant des minutes consécutives. D'ordinaire, chez les jeunes enfants, des périodes courtes et fréquentes de grande activité alternent avec de courtes périodes de repos²⁰. Par conséquent, on ne sait pas exactement pendant quelle proportion du «temps d'activité» les jeunes enfants font réellement de l'activité physique et on ne sait pas si cela suffit pour qu'ils en tirent des bienfaits sur le plan de la santé. Il a été estimé que, pendant les cours d'éducation physique, les enfants ne passent qu'environ un tiers du temps du cours ou moins à faire de l'activité physique⁴. Les communautés peuvent veiller à ce que les éducateurs et les instructeurs qui travaillent dans les établissements de garde de jeunes enfants aient reçu une formation les rendant compétents dans les domaines suivants : les habitudes typiques d'activité physique chez les jeunes enfants, les niveaux appropriés de condition physique et d'activité et le développement moteur convenant aux jeunes enfants. De plus, il faut fournir à ces personnes des installations et de l'équipement adéquats afin qu'elles intègrent l'activité physique dans leur programme cadre; il faut aussi encourager ces personnes à communiquer régulièrement avec les parents afin qu'elles les sensibilisent et les tiennent au courant des progrès de leurs enfants en activité physique.

ENFANTS ALLANT DANS UNE GARDERIE OU UN ÉTABLISSEMENT PRÉSCOLAIRE
chez les 1 à 4 ans



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

TYPES D'ACTIVITÉS PRÉSCOLAIRES
selon le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

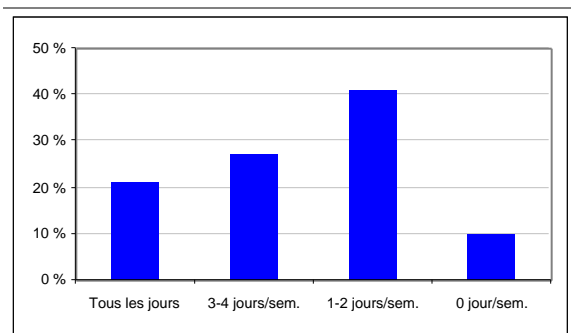
Possibilités d'éducation physique offertes en milieu scolaire

Quarante et un pour cent des parents d'enfants âgés de 5 ans ou plus ont déclaré que leur enfant a un cours d'éducation physique à l'école 1 à 2 jours par semaine, 27 % ont dit que leur enfant a un cours d'éducation physique 3 à 4 jours par semaine et un parent sur cinq a affirmé que son enfant a un cours d'éducation physique tous les jours. Dix pour cent des parents ont mentionné que leur enfant n'a aucun cours d'éducation physique. Parmi les enfants qui ont des cours d'éducation physique, chaque cours dure en moyenne, selon les parents, 47 minutes, selon les parents. Au Québec, les trois quarts des parents ont déclaré que leur enfant a un cours d'éducation physique 1 à 2 jours par semaine. Ailleurs, les habitudes varient plus. En Ontario et au Yukon, un tiers des parents ont répondu que leur enfant a un cours d'éducation physique tous les jours, en comparaison d'un quart des parents ou moins dans d'autres régions. Plus de la moitié des parents croient que leur enfant fait suffisamment d'activité physique en suivant des cours d'éducation physique à l'école.

Selon l'âge des enfants — Aux dires des parents, la moitié des enfants de 5 à 12 ans ont un cours d'éducation physique 1 à 2 jours par semaine. De plus, 29 % ont un cours d'éducation physique 3 à 4 jours par semaine et environ un enfant sur cinq a un cours d'éducation physique tous les jours. Dans ce groupe d'âge, très peu d'enfants n'ont pas de cours d'éducation physique. Par contre, parmi les 13 à 17 ans, un adolescent sur cinq n'a aucun cours d'éducation physique à l'école, selon les réponses des parents. D'autre part, 29 % ont un cours d'éducation 1 à 2 jours par semaine, 26 % ont un cours d'éducation physique 3 à 4 jours par semaine et un adolescent sur quatre a un cours d'éducation physique tous les jours. Pourtant, fait inquiétant, les parents d'adolescents tendent plus que les parents d'enfants plus jeunes à croire que leur enfant fait suffisamment d'activité physique en suivant les cours d'éducation physique offerts à l'école.

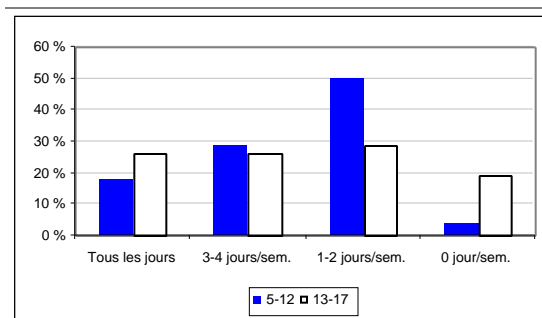
Conséquences — Les cours d'éducation physique sont essentiels : ils développent les habiletés motrices, ils accroissent les niveaux d'activité et ils favorisent la pratique de l'activité physique pendant toute la vie chez les enfants; de plus, ils leur donnent de l'estime de soi, des qualités de commandement et le sens du travail d'équipe et ils préviennent des maladies chroniques plus tard dans la vie. Au Canada, il a été recommandé aux écoles d'offrir à chaque élève au moins 150 minutes d'instructions et de périodes d'activité par semaine²¹. Pourtant, la moitié des parents canadiens ont dit que leur enfant en a 90 minutes ou moins par semaine. En outre, les enfants ne font généralement de l'activité physique que pendant un tiers du cours d'éducation physique; ils passent le reste du temps à attendre leur tour ou à recevoir des instructions⁴. Pour obtenir des changements positifs, il faut implanter des stratégies efficaces visant à assigner un plus haut degré de priorité à l'éducation physique en milieu scolaire, à maximiser le temps que consacre chaque enfant à la pratique de l'activité physique pendant les cours d'éducation physique et à offrir aux élèves un plus grand nombre de possibilités de faire de l'activité physique et d'apprendre «activement» pendant la journée scolaire.

COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE
chez les 5 à 17 ans



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE
selon l'âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

Autres programmes d'activités physiques offerts à l'école

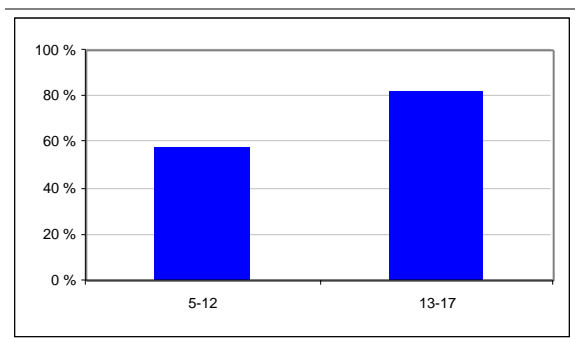
Les deux tiers des parents ont répondu que l'école où va leur enfant offre des programmes d'activités physiques en dehors des cours d'éducation physique. Au Nunavut, les parents ont eu moins tendance que dans l'ensemble du pays à dire qu'il existe de tels programmes. Deux parents sur cinq croient que ce type de programmes répondent de manière vraiment adéquate ou très adéquate aux besoins de leur enfant et 21 % estiment qu'il y répond de manière moyennement adéquate. Toutefois, 37 % des parents sont d'avis que ce type de programmes ne répondent que de manière peu adéquate ou ne répondent pas du tout aux besoins de leur enfant. À Terre-Neuve, les parents sont plus portés que dans l'ensemble du pays à dire que les possibilités offertes à l'école ne répondent que de manière peu adéquate ou ne répondent pas du tout aux besoins de leur enfant. Les parents qui tendent le plus à déclarer qu'il existe peu de programmes de ce type sont ceux dont le revenu du ménage est faible et dont le niveau d'études est bas. Inversement, les parents dont le niveau d'études et le revenu du ménage se situent dans les catégories les plus hautes ont plus tendance à dire que l'école où va leur enfant offre des programmes d'activités physiques en dehors des cours d'éducation physique; toutefois, ils sont les moins enclins à déclarer que ces programmes répondent de manière vraiment adéquate ou très adéquate aux besoins de leur enfant.

Selon l'âge des enfants et des parents — Les parents d'adolescents et les parents d'âge mûr (de 45 à 64 ans) tendent plus que les parents d'enfants plus jeunes à affirmer qu'il existe d'autres possibilités à l'école en dehors des cours d'éducation physique. Ces facteurs sont probablement liés.

Selon le niveau d'activité physique des parents — Les parents physiquement actifs ont plus tendance que les parents moins actifs à dire que l'école où va leur enfant offre des programmes d'activités physiques (en dehors des cours d'éducation physique).

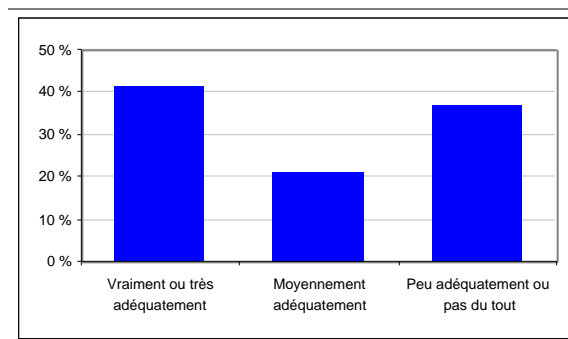
Conséquences — Il faut qu'il y ait des politiques et des solutions pratiques qui intègrent la pratique de l'activité physique dans la journée scolaire. De nouvelles initiatives, comme Take 10²² au primaire, peuvent montrer comment inclure l'apprentissage «actif» dans les cours de matières scolaires. Les écoles peuvent adopter d'autres solutions pratiques, telles que la supervision des élèves par des enseignants ou des bénévoles, pour organiser des activités physiques dans la cour de l'école et aux alentours et pour offrir des activités physiques parascolaires et intra-muros comprenant des activités structurées (sports d'équipe et athlétisme) et des activités non structurées (clubs de marche, de course à pied et de bicyclette). Ces initiatives peuvent s'avérer particulièrement importantes dans les zones où les familles ont un faible revenu, zones dans lesquelles, selon les réponses obtenues, il y a moins de programmes. En concevant de telles possibilités, il faut prêter attention aux facteurs environnementaux, dont les moyens de transport permettant de se rendre aux installations, la présence d'équipement approprié et les questions de sécurité.

**AUTRES PROGRAMMES D'ACTIVITÉS
PHYSIQUES OFFERTS À L'ÉCOLE**
selon l'âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

**AUTRES PROGRAMMES D'ACTIVITÉS
PHYSIQUES RÉPONDANT AUX BESOINS**
chez les 5 à 17 ans



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

Utilisation, par les écoles, des installations locales d'activités physiques

Environ les trois quarts des parents ont dit que l'école où va leur enfant recourt à l'utilisation d'installations communautaires locales pour ses programmes scolaires d'activités physiques. Ces installations peuvent comprendre les pentes de ski, les piscines communautaires, les patinoires, etc. Par rapport à l'ensemble des parents au Canada, ceux qui vivent dans les Territoires du Nord-Ouest et au Yukon ont plus tendance à déclarer que l'école où va leur enfant utilise des installations locales et ceux qui vivent au Québec ont moins tendance à le dire.

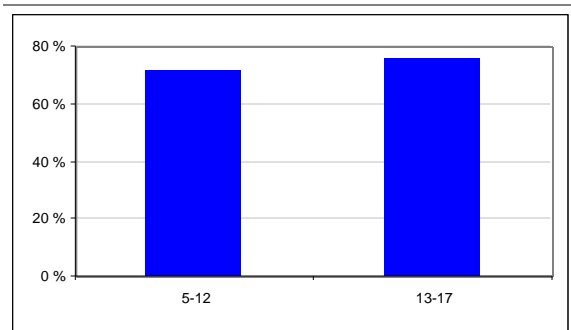
Selon l'âge des enfants — Les parents d'adolescents (de 13 à 17 ans) sont plus portés que les parents d'enfants plus jeunes (de 5 à 12 ans) à mentionner que l'école où va leur enfant utilise des installations locales d'activités physiques.

Selon le sexe des parents — Les pères sont plus enclins que les mères des enfants à affirmer que l'école où va leur enfant recourt à l'utilisation d'installations locales.

Selon le niveau d'activité physique des parents — Les parents physiquement actifs tendent autant à dire que les parents qui le sont moins que l'école où va leur enfant utilise des installations communautaires pour ses programmes scolaires d'activités physiques.

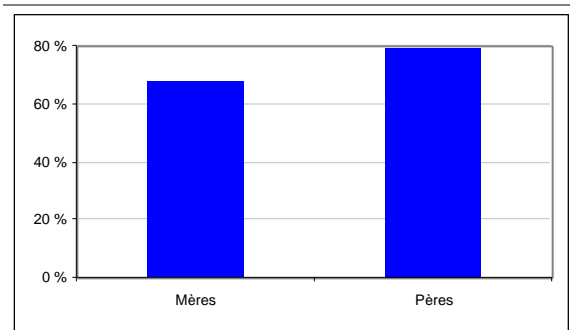
Conséquences — Au Canada, l'utilisation ou le partage des installations communautaires existantes d'activités physiques donne aux écoles la possibilité d'encourager les enfants et les jeunes à faire de l'activité physique. La collaboration des écoles et des communautés peut être une façon logique et raisonnable de surmonter l'obstacle que constitue le manque d'installations d'activités physiques, d'équipement et de ressources dans les écoles. En plus de permettre aux écoles d'utiliser officiellement les installations et programmes communautaires, afin qu'elles puissent offrir directement aux élèves plus de possibilités d'activités physiques, les prestataires de services communautaires pourraient prendre des dispositions réciproques avec les écoles pour promouvoir auprès des élèves leurs installations et leurs programmes après les heures d'école. Les résultats des recherches indiquent les enfants et les jeunes font le plus d'activité physique en dehors des heures d'école¹¹. Par conséquent, une approche coordonnée, tirant parti des installations communautaires locales, peut s'avérer très valable pour accroître actuellement la pratique de l'activité physique chez les enfants et les jeunes et pour donner aux gens, dans le contexte communautaire plus vaste, l'habitude de faire de l'activité physique toute la vie.

**UTILISATION, PAR LES ÉCOLES, DES
INSTALLATIONS LOCALES
selon l'âge des enfants**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

**UTILISATION, PAR LES ÉCOLES, DES
INSTALLATIONS LOCALES
selon le sexe des parents**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP



L'UTILISATION DE TEMPS APRÈS L'ÉCOLE



Activités immobiles après la sortie de l'école

Le présent sujet est le premier d'une série de quatre sujets se rapportant aux différentes sortes d'activités immobiles auxquelles les enfants s'adonnent entre l'heure de la sortie de l'école et l'heure du souper. Selon les réponses des parents, les deux tiers des enfants (69 %) consacrent habituellement une partie de ce temps à faire leurs devoirs et les trois quarts (76 %) se livrent à d'autres activités immobiles consistant, par exemple, à lire, à regarder la télévision ou bien à jouer à des jeux vidéo ou sur ordinateur. Nous n'avons pas pu déduire des mesures précises du temps global que les enfants consacrent à des activités immobiles pendant cette période de la journée, car il est possible que des enfants s'adonnent parfois en même temps à deux activités immobiles ou plus (soit que, par exemple, ils fassent leurs devoirs en regardant la télévision).

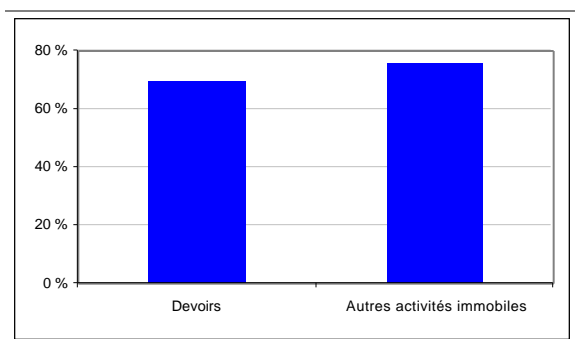
Selon l'âge et le sexe des enfants — D'après les réponses des parents, à tous les âges, les filles tendent plus que les garçons à faire leurs devoirs après la sortie de l'école, tandis que les garçons sont légèrement plus portés que les filles à se livrer à d'autres activités immobiles, telles que lire, regarder la télévision ou bien jouer à des jeux vidéo ou sur ordinateur.

Selon le niveau d'activité physique des enfants — Quel que soit leur niveau d'activité, les enfants ont autant tendance à consacrer un certain temps, après la sortie de l'école, à des activités immobiles telles que regarder la télévision.

Selon l'âge et le sexe des parents — Indépendamment de leur âge, les mères tendent autant que les pères à mentionner que les enfants s'adonnent à des activités immobiles entre l'heure de la sortie de l'école et l'heure du souper. Les réponses n'ont pas fait apparaître de différences liées au niveau d'études ou de revenu des parents.

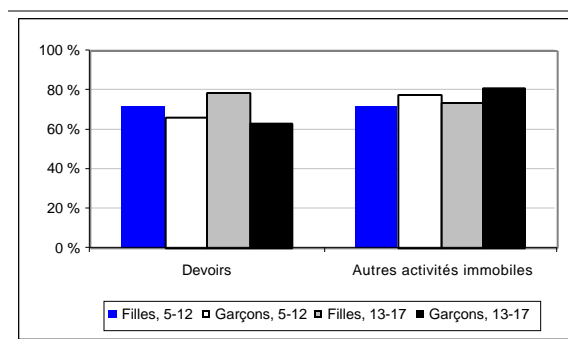
Conséquences — Un certain nombre d'études indiquent que les enfants qui se livrent à des activités immobiles après la sortie de l'école, telles que regarder la télévision, lire ou jouer à des jeux vidéo, ont généralement un niveau d'activité physique plus bas que celui des autres enfants²³. Par contre, d'autres études montrent des liens peu concluants entre le fait, pour les enfants, de regarder la télévision, et le niveau d'activité physique de ces derniers. Les résultats présentés dans d'autres parties du présent rapport démontrent clairement que les enfants qui passent plus de temps en plein air et qui s'adonnent à des activités physiques après la sortie de l'école, ont un niveau d'activité physique global plus élevé. Les responsables des programmes, le personnel des écoles et les parents peuvent offrir aux enfants, à l'école et à la maison, un environnement plus propice à l'activité physique et à la vie active. À cette fin, ces personnes peuvent limiter chez les enfants la pratique d'activités de détente axées sur un écran, leur fournir de l'équipement et leur donner accès à des lieux pour qu'ils fassent de l'activité physique, en plein air ou non, à la maison, à l'école et dans la communauté et ils peuvent promouvoir l'activité physique comme étant quelque chose d'agréable et d'amusant à faire²³.

ACTIVITÉS IMMOBILES
chez les 5 à 17 ans



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

ACTIVITÉS IMMOBILES
selon l'âge et le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

Travaux domestiques après la sortie de l'école

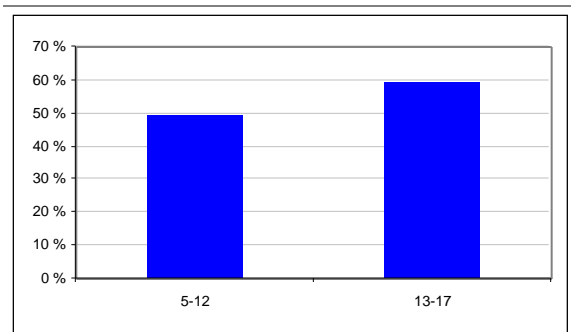
Dans l'ensemble, environ la moitié des enfants font des travaux domestiques pendant un certain temps, entre l'heure de la sortie de l'école et l'heure du souper. Dans les petites communautés (< 10 000 habitants), près des deux tiers des enfants effectuent des travaux domestiques pendant cette période de la journée, en comparaison de moins de la moitié des enfants vivant dans de plus grandes communautés (> 75 000 habitants). De plus, les enfants de familles à faible revenu ont aussi plus tendance que ceux de familles plus fortunées à faire des travaux domestiques entre l'heure de la sortie de l'école et l'heure du souper. Les parents qui ont fait des études universitaires sont moins susceptibles de dire que leur enfant effectue des travaux domestiques pendant cette période de la journée.

Selon l'âge et le sexe des enfants — Aux dires des parents, à tous les âges, les filles sont plus portées que les garçons à faire des travaux domestiques après la sortie de l'école. Les adolescents et les adolescentes (de 13 à 17 ans) tendent plus que les enfants plus jeunes (de 5 à 12 ans) à effectuer des travaux domestiques pendant cette période.

Selon le niveau d'activité physique des enfants — Les parents dont les enfants sont physiquement actifs ont autant tendance que ceux dont les enfants sont moins actifs à mentionner que leur enfant fait des travaux domestiques pendant un certain temps après la sortie de l'école.

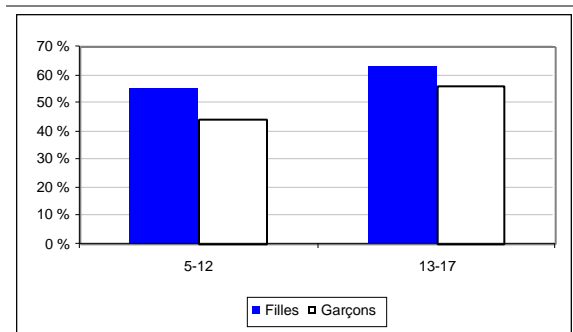
Conséquences — D'après une étude visant les enfants de 9 à 15 ans, qui a été menée aux États-Unis, les filles sont plus portées que les garçons à dire qu'elles font des travaux domestiques dans la maison et qu'elles y consacrent plus de temps, alors que les garçons tendent plus à déclarer qu'ils font des travaux domestiques dehors et qu'ils y consacrent plus de temps²⁴. Les travaux domestiques d'intensité moyenne à élevée — d'ordinaire les travaux domestiques faits dehors²⁵ — peuvent contribuer à accroître le niveau global d'activité physique d'un enfant. Les parents peuvent encourager les garçons et les filles à faire de l'activité physique en partageant avec eux l'exécution de travaux domestiques tels que tondre ou ratisser la pelouse, déblayer la neige, etc. Ce genre d'activités donnent aux adultes comme aux enfants l'occasion d'être physiquement plus actifs et aux parents, celle d'être des modèles de comportement en montrant combien il est facile d'intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne.

TEMPS CONSACRÉ AUX TRAVAUX DOMESTIQUES selon l'âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

TEMPS CONSACRÉ AUX TRAVAUX DOMESTIQUES selon le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

Jeux en plein air après la sortie de l'école

D'après les réponses des parents canadiens, les trois quarts des enfants jouent en plein air entre l'heure de la sortie de l'école et l'heure du souper. Toujours aux dires des parents, les enfants qui vivent dans de grandes communautés (> 300 000 habitants) sont moins susceptibles que ceux qui vivent dans des communautés plus petites de jouer en plein air après la sortie de l'école.

Selon l'âge et le sexe des enfants — Les enfants de 5 à 12 ans ont beaucoup plus tendance que les adolescents de 13 à 17 ans à jouer en plein air après l'école (89 % par rapport à 53 % respectivement). Parmi les 13 à 17 ans, les adolescents sont, d'après les parents, plus susceptibles de jouer en plein air que les adolescentes (62 % par rapport à 41 %).

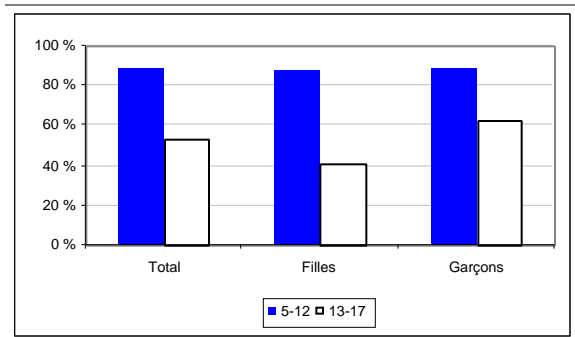
Selon le niveau d'activité physique des enfants — Les enfants physiquement actifs (> 8 KKJ) sont beaucoup plus portés que les enfants moins actifs à jouer en plein air (plus de 80 % des enfants actifs en comparaison de plus de la moitié seulement des enfants moins actifs).

Selon l'âge et le sexe des parents — Les mères tendent autant que les pères à déclarer que leur enfant joue en plein air après la sortie de l'école. Les jeunes parents (de 25 à 44 ans) sont beaucoup plus susceptibles que les parents d'âge mûr (de 45 à 64 ans) de dire que leur enfant joue en plein air entre l'heure de la sortie de l'école et l'heure du souper.

Selon le niveau d'activité physique des parents — Les parents physiquement inactifs tendent moins que les parents actifs (> 3 KKJ) à affirmer que leur enfant joue en plein air après la sortie de l'école (69 % par rapport à 76 %).

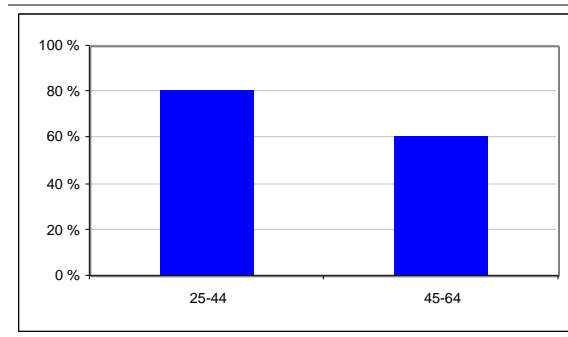
Conséquences — Ces résultats correspondent à ceux d'un rapport de synthèse sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes, qui a été publié récemment et qui montre qu'il existe un rapport positif entre le temps que les enfants passent en plein air et la pratique de l'activité physique chez les enfants²⁶. Selon les résultats d'autres recherches, il semble que les enfants sont habituellement plus actifs en plein air qu'à la maison, ce qui peut être attribuable au fait que, lorsque les enfants jouent en plein air, ils sont moins «induits en tentation» par des activités immobiles telles que la télévision, les jeux vidéo et l'ordinateur et ils sont donc enclins à s'adonner à des jeux plus actifs²⁷. Par conséquent, il faudrait encourager fortement les enfants à passer du temps en plein air, dans leur milieu scolaire (soit pendant la récréation et l'heure du repas de midi) et dans leur milieu de vie.

JEUX EN PLEIN AIR
selon l'âge et le sexe des enfants



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

JEUX EN PLEIN AIR
selon l'âge des parents



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

Participation à des activités organisées, après la sortie de l'école

D'après les réponses des parents, un tiers des enfants participent à des activités organisées, telles que des séances d'entraînement de soccer ou des leçons de natation, entre l'heure de la sortie de l'école et l'heure du souper. Ces résultats sont généralement les mêmes dans tout le pays. Les parents qui ont fait des études collégiales ou universitaires sont plus portés que les parents dont le niveau d'études est plus bas (études de niveau secondaire ou de niveau inférieur) à dire que leur enfant prend part à des activités organisées après la sortie de l'école.

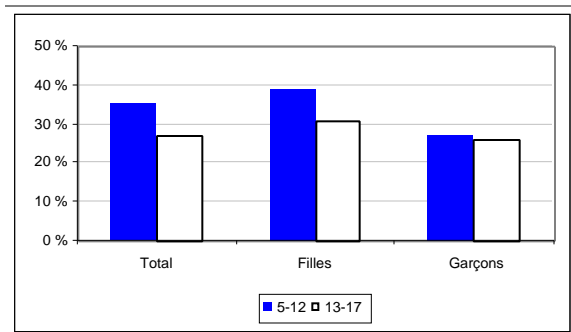
Selon l'âge et le sexe des enfants — Après la sortie de l'école, les jeunes enfants (de 5 à 12 ans) tendent plus que les adolescents (de 13 à 17 ans) à participer à des activités organisées. Aux dires des parents des 5 à 12 ans, les filles tendent plus que les garçons à prendre part à des activités organisées pendant cette période de la journée.

Selon le niveau d'activité physique des enfants — Entre l'heure de la sortie de l'école et l'heure du souper, les enfants physiquement actifs (≥ 8 KKJ) ont beaucoup plus tendance que les enfants moins actifs (< 3 KKJ) à participer à des activités physiques organisées (37 % par rapport à 15 %).

Selon le niveau d'activité physique des parents — Les parents physiquement actifs sont plus portés que les parents qui sont moins actifs à déclarer que, après la sortie de l'école, leur enfant prend part à des activités physiques organisées.

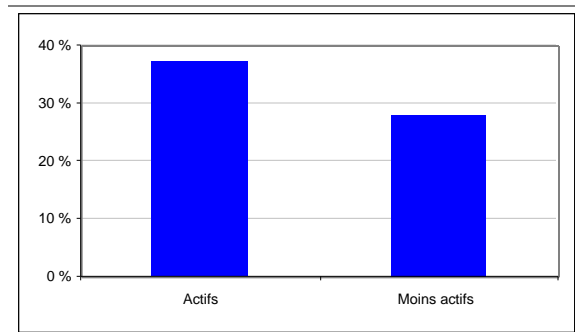
Conséquences — Des études ont démontré que la participation des jeunes à des activités sportives organisées est un indicateur de prévision de l'activité physique qu'ils feront plus tard dans la vie. En outre, la participation des adolescents à ce type d'activités pendant une période d'au moins trois ans a un effet sur l'activité physique qu'ils feront au début de leur vie d'adultes²⁸. Il est donc crucial que les écoles et les communautés donnent aux enfants et aux jeunes des possibilités de prendre part à des activités sportives organisées. Ces activités devraient comporter différents degrés de compétitivité afin d'encourager les enfants et les jeunes à y participer, quel que soit leur niveau de développement et d'habileté, et de les satisfaire.

PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS ORGANISÉES
selon l'âge et le sexe des enfants



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS ORGANISÉES
selon le niveau d'activité physique des parents



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

Participation à des activités non organisées, après la sortie de l'école

Selon les réponses qu'ont données les parents canadiens, les deux tiers des enfants se livrent à des activités non organisées, telles que la bicyclette ou la marche, entre l'heure de la sortie de l'école et l'heure du souper. Ces habitudes semblent être les mêmes dans toutes les régions du pays.

Selon l'âge et le sexe des enfants — Aux dires des parents, plus des trois quarts des jeunes enfants (de 5 à 12 ans) s'adonnent, après la sortie de l'école, à des activités non organisées, en comparaison de plus de la moitié seulement des adolescents (de 13 à 17 ans). Parmi les 13 à 17 ans, plus de garçons que de filles (64 % par rapport à 42 %) pratiquent ce genre d'activités entre l'heure de la sortie de l'école et l'heure du souper.

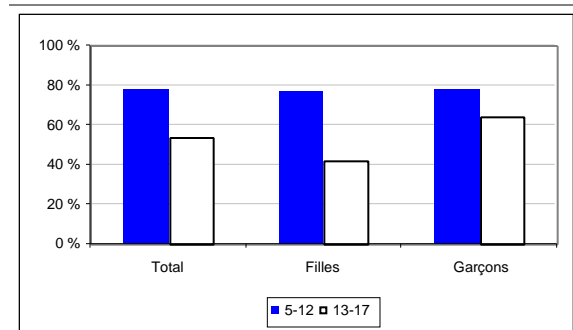
Selon le niveau d'activité physique des enfants — Pendant cette période de la journée, les enfants physiquement actifs (8 KKJ) sont beaucoup plus portés que les enfants moins actifs à se livrer à des activités non organisées (75 % des enfants actifs en comparaison de moins de la moitié des enfants moins actifs)

Selon l'âge et le sexe des parents — Les mères et les jeunes parents (de 25 à 44 ans) ont beaucoup plus tendance que les pères et les parents d'âge mûr (de 45 à 64 ans) à dire que leur enfant s'adonne à ce type d'activités. Les différences entre les jeunes parents et les parents d'âge mûr sont attribuables en partie au fait que les jeunes parents tendent à avoir de jeunes enfants qui, après la sortie de l'école, sont plus susceptibles de se livrer à des activités non organisées.

Selon le niveau d'activité physique des parents — Les parents physiquement actifs ont plus tendance que les parents moins actifs à déclarer que, pendant cette période de la journée, leur enfant se livre à des activités non organisées.

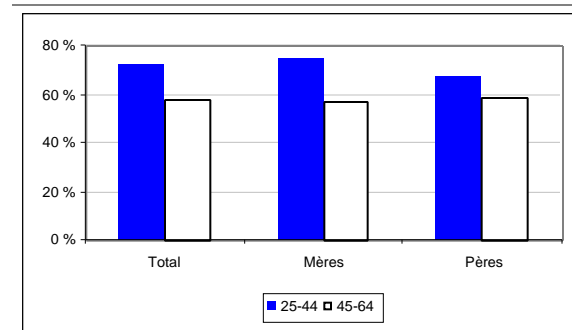
Conséquences — D'autres données canadiennes indiquent que plus d'enfants s'adonnent à des activités physiques et sportives non organisées qu'à des activités sportives organisées²⁹. En vertu d'une étude ontarienne, portant sur la participation des enfants à des activités physiques et sportives non organisées, la participation aux activités non organisées diminue à mesure que les enfants avancent en âge et elle est plus grande chez les garçons que chez les filles³⁰. D'après les résultats de cette étude, il est nettement apparent que les activités auxquelles les enfants se livrent après la sortie de l'école sont un facteur déterminant important de leur niveau global d'activité. Les prestataires de services, les écoles et les parents devraient donc s'appliquer à offrir aux enfants plus de possibilités de se livrer à des activités physiques organisées et non organisées, à les encourager à s'adonner à de telles activités et à les inciter à jouer en plein air.

PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS NON ORGANISÉES
selon l'âge et le sexe des enfants



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS NON ORGANISÉES
selon l'âge et le sexe des parents



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP



POSSIBILITÉS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE OFFERTES LOCALEMENT



Installations et programmes publics

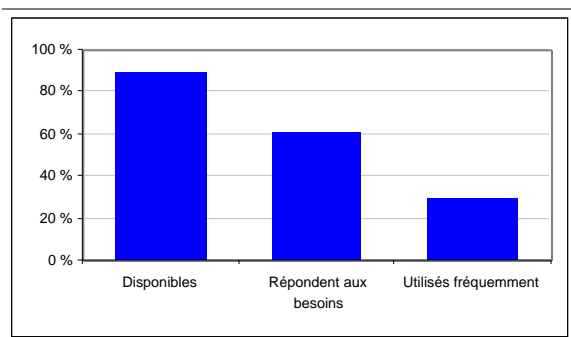
La majorité des parents (89 %) ont dit que, dans leur localité, il existe des installations et des programmes d'activités physiques. Environ 60 % des parents croient que ces installations et programmes publics répondent vraiment ou très adéquatement aux besoins de leur enfant en matière d'activité physique, tandis que 24 % des parents estiment que ces installations et programmes répondent passablement adéquatement aux besoins de leur enfant. Selon 15 % des parents, les installations et programmes publics ne répondent pas très adéquatement ou ne répondent pas du tout aux besoins de leur enfant. Par rapport à l'ensemble des parents au Canada, ceux qui vivent à Terre-Neuve, dans l'Île-du-Prince-Édouard et au Nunavut ont moins tendance à dire que ce type d'installations et de programmes répondent adéquatement ou très adéquatement aux besoins de leur enfant. Par ailleurs, 29 % des parents ont déclaré que leur enfant utilise souvent ou très souvent de telles installations, 32 % ont dit qu'il les utilise assez souvent et 39 % ont affirmé qu'il les utilise rarement ou qu'il ne les utilise jamais. Par rapport à l'ensemble des parents canadiens, ceux qui vivent dans les Territoires du Nord-Ouest sont ceux qui ont été le plus portés à dire que leur enfant utilise souvent ou très souvent ces programmes et installations.

Selon l'âge et le sexe des enfants — Les parents d'enfants de 5 à 12 ans ont eu plus tendance que les parents d'enfants plus jeunes ou d'enfants plus âgés à dire que les installations publiques locales répondent vraiment ou très adéquatement aux besoins de leur enfant, en matière d'activité physique, et que celui-ci les utilise souvent ou très souvent. Les parents d'enfants âgés de 5 ans ou plus considèrent que les installations et programmes publics répondent mieux aux besoins des garçons qu'à ceux des filles. De plus, d'après les parents, les adolescents utilisent plus souvent que les adolescentes ce type d'installations.

Selon le niveau d'activité physique des parents — Les parents physiquement actifs sont plus enclins que les parents physiquement inactifs à dire que ce type d'installations et de programmes publics existent dans leur communauté et que leur enfant les utilise (66 % par rapport à 56 %).

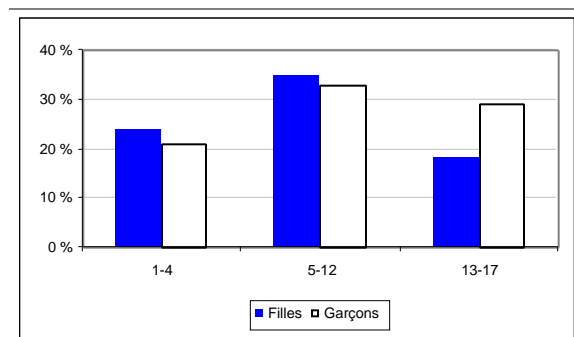
Conséquences — Même si un grand nombre de parents ont dit qu'il y a des installations et des programmes d'activités physiques pour les enfants dans leur communauté, un quart seulement de leurs enfants les utilisent souvent ou très souvent. On peut contribuer à accroître l'utilisation des programmes et des installations en veillant à ce qu'il y en ait pour les enfants de tout âge et pour les filles, autant que pour les garçons. À cette fin, on peut aussi promouvoir l'utilisation des installations et des programmes publics d'activités physiques, par l'entremise du système scolaire et avec la collaboration de ce système. De plus, en évaluant les besoins locaux afin de déterminer quels sont les besoins et les préférences des filles et des adolescentes, on aiderait les prestataires de services à offrir et à promouvoir efficacement des programmes convenant à l'âge et au sexe des enfants.

INSTALLATIONS ET PROGRAMMES PUBLICS
chez les enfants de 1 à 17 ans



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

UTILISATION FRÉQUENTE DES INSTALLATIONS
ET PROGRAMMES PUBLICS
selon l'âge et le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

Installations et programmes privés

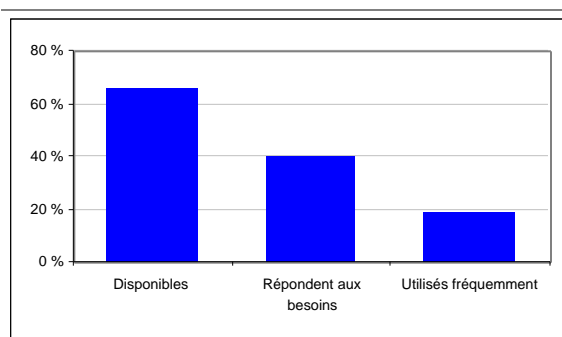
Au Canada, les deux tiers des parents ont dit qu'il existe des installations et des programmes privés d'activités physiques. Par rapport aux parents de l'ensemble du pays, ceux qui vivent à Terre-Neuve et au Nunavut ont eu moins tendance à faire part de l'existence de telles installations. D'autre part, 40 % des parents estiment que ces installations et programmes privés répondent vraiment ou très adéquatement aux besoins de leur enfant, 23 % croient qu'ils y répondent passablement adéquatement et le reste des parents, soit 38 %, sont d'avis que ces installations ne répondent pas très adéquatement ou ne répondent pas du tout aux besoins de leur enfant. D'après les parents, la majorité des enfants (62 %) n'utilisent pas très souvent ou jamais les installations et programmes privés.

Selon l'âge et le sexe des enfants — Il n'apparaît pas de lien entre l'existence perçue, dans les communautés, d'installations et de programmes privés d'activités physiques et l'âge et le sexe des enfants.

Selon le niveau d'activité physique des parents — Les parents physiquement actifs sont plus portés que les parents physiquement inactifs à affirmer que de tels programmes et installations existent dans leur communauté et que ceux-ci répondent adéquatement ou très adéquatement aux besoins de leur enfant.

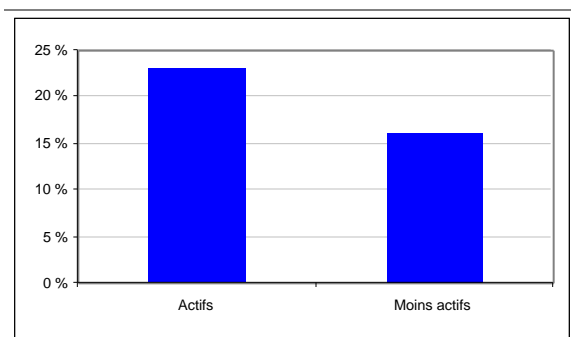
Conséquences — Ces résultats correspondent à ceux de recherches antérieures, qui indiquaient qu'une proportion relativement faible d'enfants utilisaient ce type d'installations et que les enfants de parents physiquement actifs tendaient plus que les autres à utiliser des installations privées³¹. Les données suggèrent également que les gens qui vivent dans de petites communautés et les familles à faible revenu ont moins d'installations et de programmes privés à leur disposition. Des moyens de transport accessibles et des structures de tarifs souples et abordables (permettant de réduire les tarifs ou d'y renoncer, d'échelonner les paiements et d'offrir des prix) peuvent contribuer à diminuer les obstacles liés au revenu et à étendre l'accès à ces programmes et installations. En outre, le fait d'encourager, dans les petites communautés, l'utilisation d'autres installations qui ne sont pas destinées spécifiquement à la pratique d'activités physique, dont les centres communautaires, les installations scolaires, les salles paroissiales, etc., pourrait contribuer à compenser les inégalités d'accès. Par ailleurs, dans les installations publiques, les prestataires de services pourraient aider à résorber les inégalités inhérentes d'accès en ciblant tout spécialement les besoins des enfants des familles à faible revenu et des petites communautés.

INSTALLATIONS ET PROGRAMMES PRIVÉS chez les enfants de 1 à 17 ans



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

UTILISATION FRÉQUENTE DES INSTALLATIONS ET PROGRAMMES PRIVÉS selon le niveau d'activité physique des parents



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

Espaces en plein air et parcs locaux

La majorité des Canadiens (92 %) ont dit que, dans leur localité, il y a des parcs et des espaces en plein air où les enfants peuvent faire de l'activité physique. Selon les réponses obtenues, c'est au Nunavut et dans les petites communautés de moins de 1 000 habitants qu'il y a le moins de lieux de ce genre. D'autre part, 61 % des parents ont déclaré que ces lieux répondent adéquatement ou très adéquatement aux besoins de leur enfant, 23 % ont dit qu'ils y répondaient passablement adéquatement et 16 % ont affirmé qu'ils n'y répondaient pas très adéquatement ou pas du tout. D'après les parents, 40 % des enfants utilisent souvent ou très souvent les parcs et les espaces en plein air, 30 % les utilisent assez souvent et 30 % ne les utilisent pas très souvent ou jamais.

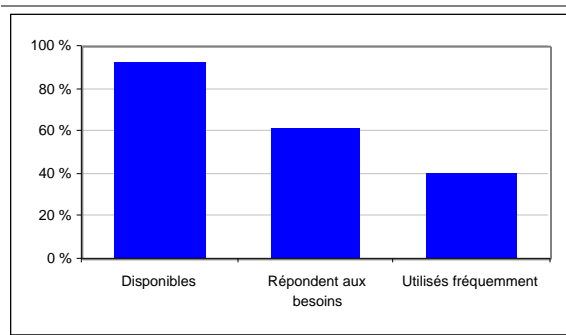
Selon l'âge des enfants — À mesure que les enfants avancent en âge, le nombre d'enfants qui font de l'activité physique dans les parcs et les espaces en plein air baisse de manière saisissante, tout comme la proportion de parents qui estiment que ces lieux répondent adéquatement ou très adéquatement aux besoins de leur enfant. Les deux tiers des parents d'enfants de 1 à 4 ans disent que leur enfant utilise les parcs et les espaces en plein air, en comparaison d'un peu moins de la moitié des parents d'enfants de 5 à 12 ans et de 25 % seulement des parents d'adolescents.

Selon l'âge et le sexe des parents — Les mères ont plus tendance que les pères des enfants à affirmer que les espaces en plein air et les parcs locaux répondent adéquatement ou très adéquatement aux besoins de leur enfant et que celui-ci les utilise souvent ou très souvent. Les jeunes parents (de 25 à 44 ans) sont plus portés que les parents d'âge mûr (de 45 à 64 ans) à dire que ces lieux répondent adéquatement ou très adéquatement aux besoins de leur enfant et que celui-ci les utilise souvent ou très souvent.

Selon le niveau d'activité physique des parents — Les parents physiquement actifs sont plus enclins que les parents physiquement inactifs à déclarer que leur enfant utilise souvent ou très souvent les espaces en plein air et les parcs locaux et que ces lieux répondent adéquatement ou très adéquatement aux besoins de ce dernier.

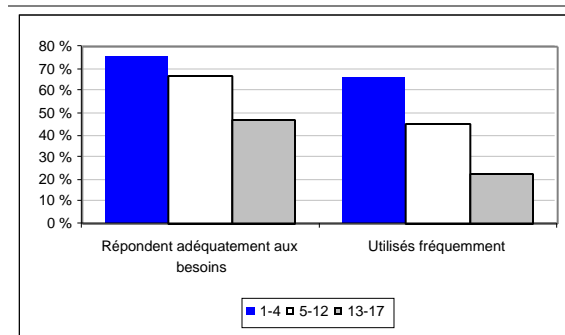
Conséquences — L'existence de parcs et d'espaces en plein air donne aux enfants la possibilité de faire de l'activité physique d'emblée et à peu de frais. Toutefois, selon les données actuelles, ces lieux semblent présenter un plus grand intérêt pour les jeunes enfants que pour les enfants plus âgés. Pour les programmes de loisirs qui ciblent les besoins des enfants plus âgés (parties improvisées de soccer et jeux de frisbee dans les parcs), des possibilités de jeux en plein air sans danger pour les jeunes enfants, de l'équipement conforme aux normes de sécurité, un éclairage approprié, des programmes de surveillance de quartier, des trottoirs bien entretenus, de l'ombre dans les parcs et la surveillance de la circulation automobile sont des éléments essentiels de l'utilisation maximale des parcs et des espaces en plein air.

PARCS ET ESPACES EN PLEIN AIR
chez les enfants de 1 à 17 ans



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

PARCS ET ESPACES EN PLEIN AIR
selon l'âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

Autres lieux locaux de pratique d'activités physiques

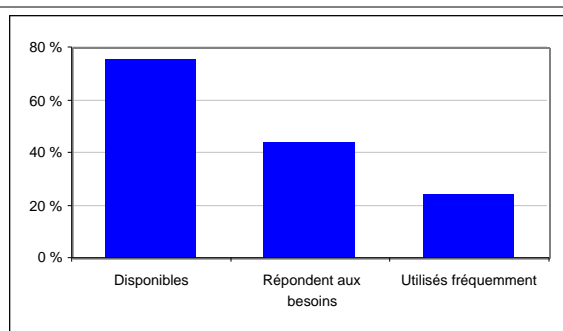
Les trois quarts des parents ont déclaré que, dans leur localité, il existe d'autres lieux, tels que les cours des écoles après les heures de classe, qui peuvent servir à faire de l'activité physique. Par rapport aux parents de l'ensemble du Canada, ceux qui vivent à Terre-Neuve et au Québec ont moins tendance à mentionner la disponibilité de tels lieux, tandis que ceux qui vivent en Alberta, en Colombie-Britannique, dans les Territoires du Nord-Ouest et au Yukon sont plus portés à le dire. Par ailleurs, 44 % de tous les parents qui ont fait part de la disponibilité de tels lieux croient que ceux-ci répondent adéquatement ou très adéquatement aux besoins de leur enfant, 27 % estiment qu'ils y répondent peu adéquatement et 29 % sont d'avis qu'ils n'y répondent pas très adéquatement ou qu'ils n'y répondent pas du tout. Les parents qui vivent dans les provinces à l'est du Québec, sauf ceux qui vivent à l'Île-du-Prince-Édouard, sont moins portés que ceux qui vivent dans les provinces de l'Ouest et les régions du Nord à considérer que ces lieux satisfont adéquatement ou très adéquatement aux besoins de leur enfant. D'après les réponses des parents, un quart des enfants utilisent souvent ou très souvent de tels lieux, 28 % les utilisent assez souvent et 48 % ne les utilisent pas très souvent ou jamais.

Selon l'âge et le sexe des enfants — Les parents d'adolescents ont moins tendance que les parents d'enfants plus jeunes à estimer que ces autres lieux répondent adéquatement ou très adéquatement aux besoins de leur enfant ou que celui-ci les utilise souvent ou très souvent. Parmi les enfants de cinq ans ou plus, les garçons tendent plus que les filles à utiliser ces lieux, aux dires des parents.

Selon le niveau d'activité physique des parents — Les parents physiquement actifs sont plus portés que les parents qui le sont moins à mentionner que ces lieux répondent adéquatement ou très adéquatement aux besoins de leur enfant et que celui-ci les utilise souvent ou très souvent.

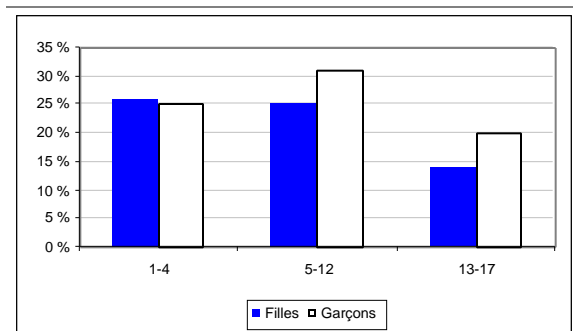
Conséquences — Bien que, en général, il existe apparemment des lieux de ce type pouvant servir à faire de l'activité physique dans les communautés, relativement peu d'enfants semblent les utiliser. Des installations telles que les terrains de jeux et les cours des écoles sont d'excellentes solutions économiques pour accroître la pratique de l'activité physique chez les enfants, car elles n'engagent habituellement pas de frais d'utilisation. En collaboration avec les municipalités, les écoles pourraient envisager de promouvoir auprès des enfants l'utilisation de leurs installations après les heures de classe et appuyer cette promotion à l'aide de mesures de sécurité adéquates.

AUTRES LIEUX LOCAUX
chez les 1 à 17 ans



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

AUTRES LIEUX UTILISÉS FRÉQUEMMENT
selon l'âge et le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

Préoccupations relatives à la sécurité des enfants faisant de l'activité physique

Au Canada, environ la moitié des parents se préoccupent modérément à sérieusement de la sécurité de leurs enfants quand ceux-ci jouent dehors dans le voisinage. Un tiers des parents ont mentionné qu'ils étaient très préoccupés de la sécurité de leur enfant quand celui-ci joue dehors et 17 % ont dit qu'ils s'en préoccupaient modérément. De plus, 21 % s'en préoccupent passablement, 16 % s'en préoccupent un peu et seulement 14 %, soit plus d'un parent sur dix, ne s'en préoccupent pas du tout. Les préoccupations perçues diffèrent selon les provinces et les territoires : les parents qui vivent dans les Territoires du Nord-Ouest, au Yukon, en Saskatchewan et en Alberta ont moins tendance que l'ensemble des parents à être très préoccupés de la sécurité de leur enfant quand celui-ci joue dehors, alors que les parents qui vivent au Québec ont plus tendance à l'être.

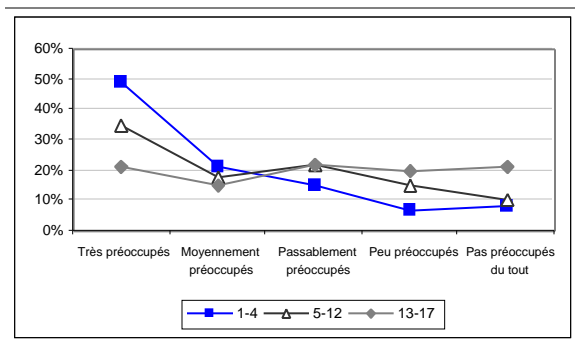
Selon l'âge et le sexe des enfants — Plus les enfants sont jeunes, plus les parents tendent à dire qu'ils sont très préoccupés de la sécurité de leurs enfants quand ces derniers jouent dans le voisinage (49 % des parents d'enfants d'âge préscolaire en comparaison de 21 % des parents d'adolescents). Les parents d'enfants âgés de 5 ans ou plus sont plus portés à mentionner qu'ils sont très préoccupés de la sécurité des filles que de la sécurité des garçons.

Selon l'âge des parents — Les jeunes parents (de 25 à 44 ans) ont plus tendance que les parents d'âge mûr (de 45 à 64 ans) à dire qu'ils sont très préoccupés de la sécurité de leur enfant.

Selon le niveau d'activité physique des parents — Quel que soit leur niveau d'activité physique, les parents ont autant tendance à dire qu'ils sont très préoccupés de la sécurité de leur enfant.

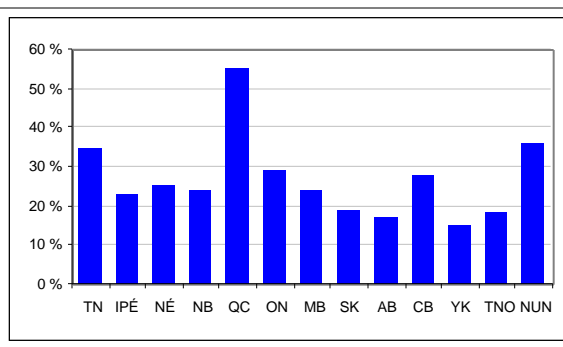
Conséquences — Des préoccupations touchant à la sécurité peuvent détourner nombre de personnes de la pratique d'activités physiques. Les préoccupations que suscite la sécurité des enfants peuvent comprendre beaucoup de facteurs, dont la circulation automobile, la criminalité, l'intimidation et le harcèlement, ainsi que le mauvais entretien de l'équipement des terrains de jeux, des trottoirs et d'autres types d'aménagements servant à la pratique d'activités physiques, pour n'en citer que quelques-uns. Les communautés pourraient évaluer dans quelle mesure ces préoccupations peuvent s'appliquer aux quartiers. Entre autres, les communautés doivent s'appliquer à mettre à la disposition des enfants des installations appropriées et sans danger pour la pratique d'activités physiques (en particulier, fournir des normes de sécurité visant ces installations et l'équipement et veiller à ce que ces installations et cet équipement satisfassent à ces normes), établir des programmes de surveillance de quartiers pour assurer la sécurité des enfants, encourager les parents à jouer un rôle actif dans les activités de leurs enfants et former des groupes communautaires qui participent au nettoyage des lieux servant à la pratique d'activités physiques.

PRÉOCCUPATIONS DES PARENTS TOUCHANT À LA SÉCURITÉ selon l'âge des enfants

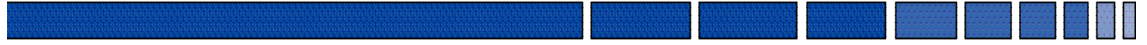


Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

PARENTS TRÈS PRÉOCCUPÉS DE LA SÉCURITÉ DES ENFANTS selon la province



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP



L'ENGAGEMENT DES PARENTS DANS LES ACTIVITÉS PHYSIQUES DES ENFANTS



Participation des parents à des jeux actifs ou à des sports avec leurs enfants

Environ deux parents sur cinq (43 %) ont déclaré qu'ils s'adonnaient souvent ou très souvent à des jeux actifs ou à des sports avec leur enfant. Par ailleurs, 34 % se livrent de temps à autre, 16 % se livrent rarement et 7 % ne se livrent jamais à de telles activités avec leur enfant. En Ontario, les parents ont plus tendance que dans l'ensemble du Canada à s'adonner souvent ou très souvent à des jeux actifs ou à des sports avec leur enfant.

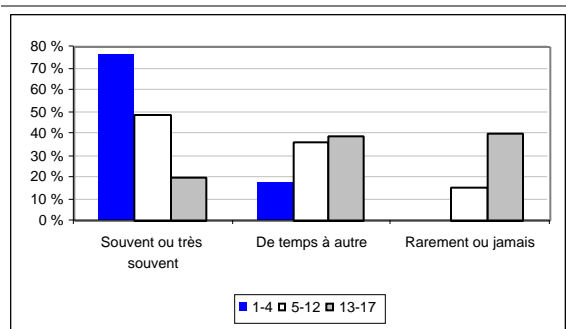
Selon l'âge et le sexe des enfants — Si les parents ont autant tendance à se livrer souvent ou très souvent à des jeux actifs avec leurs fils qu'avec leurs filles, ils sont beaucoup moins portés à participer aux jeux de leurs enfants à mesure que ceux-ci vieillissent. En fait, 76 % des parents d'enfants de 1 à 4 ans ont dit qu'ils s'adonnaient souvent ou très souvent à des jeux actifs ou à des sports avec leur enfant, tandis que 20 % seulement des parents d'adolescents de 13 à 17 ans ont déclaré qu'ils le faisaient.

Selon l'âge et le sexe des parents — Les mères tendent autant que les pères à mentionner qu'elles se livrent souvent ou très souvent à des jeux avec leur enfant. Les jeunes parents ont presque deux fois plus tendance que les parents d'âge mûr à se livrer souvent ou très souvent à des jeux actifs avec leur enfant, ce qui tient au fait que les jeunes parents sont plus susceptibles d'avoir de jeunes enfants.

Selon le niveau d'activité physique des parents — Les parents physiquement actifs sont nettement plus enclins à dire qu'ils s'adonnent souvent ou très souvent à des jeux actifs ou à des sports avec leur enfant.

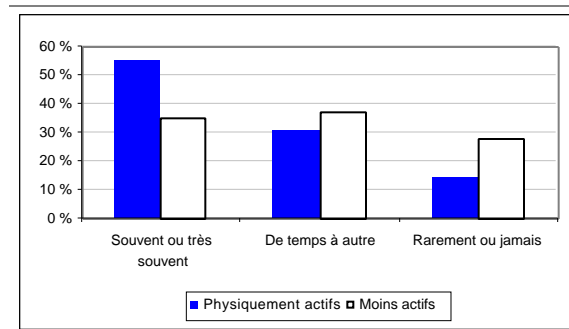
Conséquences — En vertu des résultats de recherches récentes, les parents qui soutiennent la pratique d'activités physiques chez leurs enfants semblent avoir un effet sur les jeunes adolescents^{32,26}. Les données du Sondage indicateur de l'activité physique en 2000 indiquent, d'une part, que les parents physiquement actifs tendent plus que les autres parents à se livrer à des jeux actifs avec leurs enfants et, d'autre part, que les parents sont plus portés à participer à des jeux actifs avec les jeunes enfants qu'avec les enfants plus âgés. Vu que les parents exercent une influence sur la pratique de l'activité physique chez les enfants pendant l'adolescence, il s'impose de les sensibiliser au fait qu'il est important qu'ils continuent à participer aux activités physiques de leurs enfants et de leur donner des conseils d'ordre pratique dans ce domaine. Cela peut consister, entre autres, à leur fournir des informations sur la manière de jouer, de façon convenable et acceptable aux yeux de leurs enfants, le rôle de modèles de comportement en matière d'activité physique. Les écoles et les communautés peuvent aider les parents à assumer ce rôle en leur donnant la possibilité d'intégrer la pratique d'activités physiques dans des activités axées sur les familles.

PARTICIPATION DES PARENTS À DES JEUX ACTIFS
selon l'âge des enfants



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

PARTICIPATION DES PARENTS À DES JEUX ACTIFS
selon le niveau d'activité physique des parents



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

Transport des enfants à des endroits où ils font de l'activité physique

Au Canada, la majorité des parents (60 %) emmènent souvent ou très souvent leur enfant à des endroits pour qu'il fasse de l'activité physique et le ramènent à la maison. De plus, 25 % le font de temps à autre, 10 % le font rarement et 6 % ne le font jamais. Ces pourcentages sont semblables dans tout le pays. Les parents dont le revenu du ménage se situe dans la tranche la plus basse (< 30 000 dollars) ont moins tendance que ceux dont le revenu du ménage est élevé (\geq 80 000 dollars) à dire qu'ils emmènent souvent ou très souvent leur enfant à des endroits pour qu'il pratique des activités physiques.

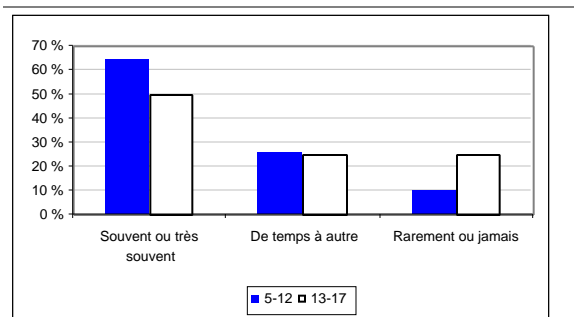
Selon l'âge des enfants — Les parents d'adolescents (de 13 à 17 ans) sont moins portés que les parents d'enfants plus jeunes à emmener leur enfant à des endroits pour qu'il s'adonne à des activités physiques.

Selon l'âge des parents — Les jeunes parents (de 25 à 44 ans) sont plus susceptibles que les parents d'âge mûr (de 45 à 64 ans) de mentionner qu'ils emmènent souvent ou très souvent leur enfant à des endroits pour qu'il pratique des activités physiques.

Selon le niveau d'activité physique des parents — Les parents physiquement actifs tendent plus que les parents moins actifs à dire qu'ils emmènent souvent ou très souvent leur enfant à des endroits pour qu'il s'adonne à des activités physiques.

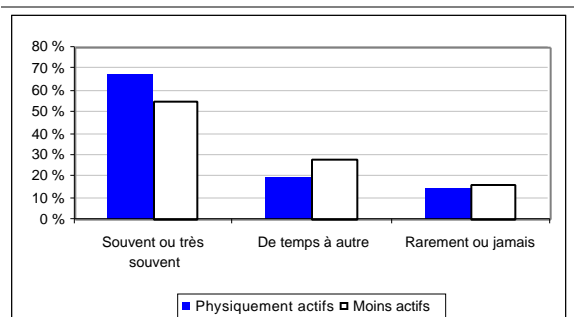
Conséquences — Les données du Sondage indicateur de l'activité physique en 2000 indiquent que, dans les familles dont le revenu est faible et dans les familles vivant en milieu rural, les parents sont moins portés à emmener leur enfant à des endroits pour qu'il s'adonne à des activités physiques. Les communautés, les écoles et les installations d'activités physiques pourraient aider les familles à surmonter l'obstacle que constitue le transport des enfants, en offrant d'autres solutions de transport, telles que le co-voiturage avec d'autres parents, la location de minibus, des partenariats avec les compagnies locales de taxis ou des modes de transport actif organisés et supervisés, en particulier dans les zones où vivent des personnes à faible revenu et dans les régions rurales. Une autre solution consisterait à créer des installations ou des environnements propices à la pratique d'activités physiques lors de la construction de nouvelles communautés ou de la modernisation de communautés existantes. De plus, des programmes bien planifiés qui offrent un choix d'activités, aux mêmes heures, aux différents groupes d'âge, ainsi que des programmes axés sur les familles peuvent aussi aider les parents à résorber les conflits d'horaires de transport dans les familles où il y a plus d'un enfant.

**PARTICIPATION DES PARENTS AU TRANSPORT
selon l'âge des enfants**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

**PARTICIPATION DES PARENTS AU TRANSPORT
selon le niveau d'activité physique des parents**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

Bénévolat des parents dans le cadre d'activités physiques

Un peu plus d'un quart des parents ont déclaré que, l'an dernier, ils avaient supervisé des récréations ou apporté leur aide à un événement d'activité physique à l'école. D'autre part, environ deux parents sur cinq ont mentionné qu'ils avaient bénévolement prêté leur aide à des activités physiques de leur enfant en dehors du milieu scolaire. Ces formes d'aide ont consisté pour les parents à prêter leur concours à une activité ou à une sortie spéciale, à siéger à un comité ou à faire partie d'un groupe de sport ou de loisir. Dans les Territoires du Nord-Ouest, les parents tendent plus que dans l'ensemble du Canada à dire qu'ils prêtent bénévolement leur aide à des activités physiques de leur enfant qui ont lieu en dehors du milieu scolaire. Les parents dont le revenu du ménage est élevé ($\geq 60\ 000$ dollars) sont plus portés que ceux dont le revenu du ménage se situe dans les tranches de revenu les plus basses ($\leq 30\ 000$ dollars) à mentionner qu'ils apportent leur aide à d'autres activités physiques de leur enfant.

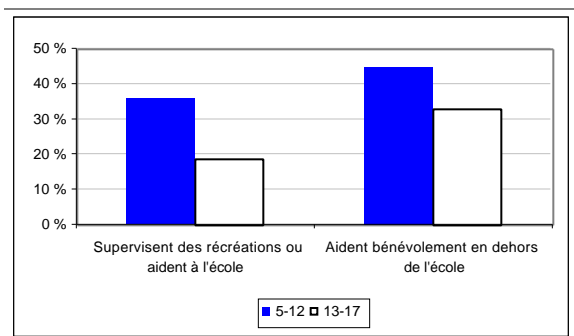
Selon l'âge et le sexe des enfants — Les parents de jeunes enfants (de 5 à 12 ans) sont plus susceptibles que les parents d'adolescents (de 13 à 17 ans) de mentionner qu'ils supervisent des récréations ou une autre activité à l'école et qu'ils apportent bénévolement leur aide à des activités physiques en dehors du milieu scolaire. Les parents d'adolescentes sont plus portés que les parents d'adolescents à superviser des activités physiques à l'école.

Selon l'âge et le sexe des parents — Les mères tentent plus que les pères des enfants à déclarer qu'elles supervisent des récréations ou qu'elles apportent leur aide à un événement d'activité physique à l'école. Les jeunes parents (de 25 à 44 ans), qui ont de jeunes enfants, sont plus enclins que les parents d'âge mûr à mentionner qu'ils prêtent bénévolement leur aide à l'école de cette manière. Il n'y a pas de différences liées à l'âge ou au sexe des parents en ce qui a trait à l'aide bénévole en dehors du milieu scolaire.

Selon le niveau d'activité physique des enfants — Les parents physiquement actifs sont plus susceptibles que les parents moins actifs de dire qu'ils supervisent des récréations ou qu'ils apportent leur aide à un événement d'activité physique à l'école. En outre, ils ont plus tendance à déclarer qu'ils apportent bénévolement leur aide des activités physiques de leur enfant qui ont lieu en dehors du milieu scolaire.

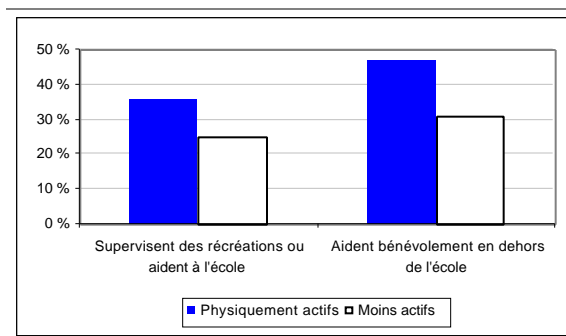
Conséquences — D'après l'Enquête sociale générale de 1998³³, les deux tiers des enfants dont au moins un des parents était «sportivement» actif faisaient aussi du sport. Quand au moins un des parents jouait le rôle de bénévole (par exemple, en tant qu'entraîneur, gérant d'équipe ou collecteur de fonds), 83 % des enfants faisaient du sport. Quand les deux parents faisaient du sport et jouaient le rôle de bénévoles, ce pourcentage atteignait 86 %³³. Statistique Canada indique que le bénévolat des parents dans le cadre des activités sportives des enfants tend à dériver du fait que leurs enfants se livrent à des sports³³. Par ailleurs, le revenu du ménage est aussi un facteur qui peut influencer la capacité des parents d'exercer des fonctions bénévoles.

AIDE BÉNÉVOLE DES PARENTS
selon l'âge des enfants



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

AIDE BÉNÉVOLE DES PARENTS
selon le niveau d'activité physique des parents



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

Soutien financier des activités physiques des enfants

Environ les deux tiers des parents ont déclaré que, pendant les 12 mois précédents, ils avaient aidé financièrement leur enfant à faire de l'activité physique. Ce soutien financier inclut l'achat d'équipement, le paiement d'une cotisation ou de frais ou bien le règlement des services d'un entraîneur ou de leçons pour aider leur enfant à faire de l'activité physique. Au Nunavut et à Terre-Neuve, les parents ont moins tendance que dans l'ensemble du Canada à dire qu'ils aident financièrement ainsi leur enfant à faire de l'activité physique. Les parents dont le revenu du ménage est peu élevé (< 40 000 dollars) tendent aussi beaucoup moins que ceux dont le revenu du ménage est plus élevé (\geq 60 000 dollars) à acheter de l'équipement ou à payer des frais pour que leur enfant fasse de l'activité physique.

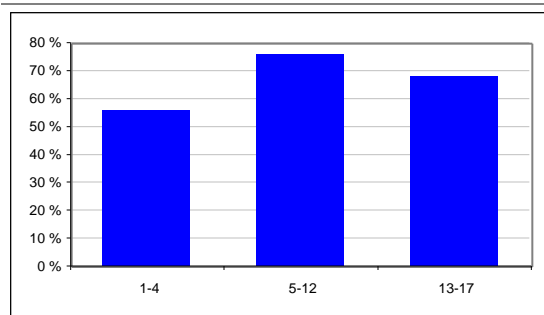
Selon l'âge et le sexe des enfants — S'il n'y a pas de différences à cet égard entre les parents de filles et les parents de garçons, les parents d'enfants de 5 à 12 ans sont plus portés que les parents d'enfants plus jeunes et que les parents d'enfants plus âgés à dire qu'ils aident financièrement leur enfant à faire de l'activité physique.

Selon l'âge et le sexe des parents — Les mères tendent plus que les pères à mentionner qu'elles aident financièrement leur enfant à faire de l'activité physique. Par ailleurs, les parents d'âge mûr ont autant tendance que les jeunes parents à contribuer financièrement aux activités physiques de leur enfant.

Selon le niveau d'activité physique des parents — Les parents physiquement actifs sont plus enclins que les parents moins actifs à dire qu'ils aident financièrement leur enfant à faire de l'activité physique.

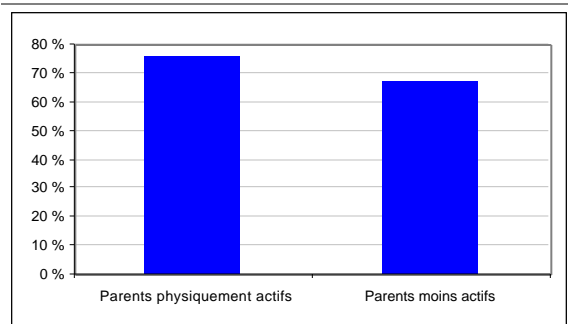
Conséquences — En vertu des résultats de recherches antérieures, les Canadiens consacrent 800 dollars par an aux activités physiques de leurs enfants. Cette somme comprend l'équipement, les services d'un entraîneur ou les leçons, les vêtements, le transport et d'autres frais connexes³⁴. Elle augmente généralement à mesure que les enfants vieillissent et elle est plus élevée pour les garçons que pour les filles, en particulier pendant l'adolescence où les parents consacrent 1 598 dollars aux activités des garçons, en comparaison de 882 dollars pour les filles³⁴. Ces données et celles du Sondage indicateur de l'activité physique en 2000 indiquent que les familles à faible revenu tendent beaucoup moins que les familles à revenu plus élevé à dire qu'elles contribuent financièrement aux activités physiques de leurs enfants. C'est un facteur important à considérer pour les concepteurs de programmes, les prestataires de services d'activités physiques et les organisations de sports et de loisirs. Il peut être nécessaire de recourir à des idées innovatrices et à de nouvelles approches pour inclure avec succès les familles à faible revenu dans des programmes de pratique régulière d'activité physique, sans compromettre la rentabilité des programmes.

SOUTIEN FINANCIER DES PARENTS
selon l'âge des enfants



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

SOUTIEN FINANCIER DES PARENTS
selon le niveau d'activité physique des parents



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP



LES PRÉFÉRENCES DES ENFANTS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Activités physiques ou activités immobiles?

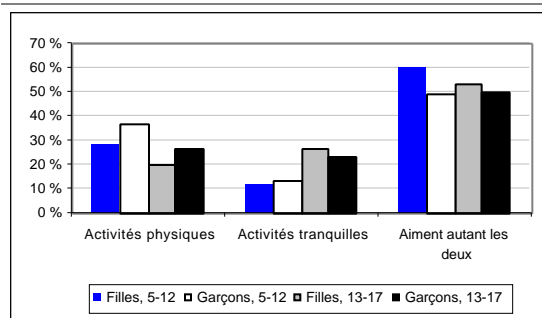
Au Canada, près d'un tiers des parents ont affirmé que leur enfant préfère passer la majeure partie de son temps à faire de l'activité physique, mais 18 % ont dit qu'il préfère généralement des activités tranquilles, telles que regarder la télévision, lire ou jouer à des jeux sur ordinateur. En outre, plus de la moitié des parents ont déclaré que leur enfant aime autant se livrer à des activités physiques qu'à des activités tranquilles. Au Yukon, les parents ont plus tendance que dans l'ensemble du Canada à dire que leur enfant aime autant ces deux types d'activités.

Selon l'âge et le sexe des enfants — Les parents de jeunes enfants (de 5 à 12 ans) sont plus portés que les parents d'adolescents (de 13 à 17 ans) à mentionner que leur enfant préfère passer son temps à faire de l'activité physique. Par contre, les parents disent que les adolescents sont plus enclins que les enfants plus jeunes à préférer des activités tranquilles. D'après les parents, les garçons ont, dans les deux groupes d'âge, plus tendance que les filles à préférer passer du temps à faire de l'activité physique.

Selon le niveau d'activité physique des parents — Les parents physiquement actifs sont plus susceptibles que les parents moins actifs de mentionner que leur enfant préfère passer la majeure partie de son temps à faire de l'activité physique.

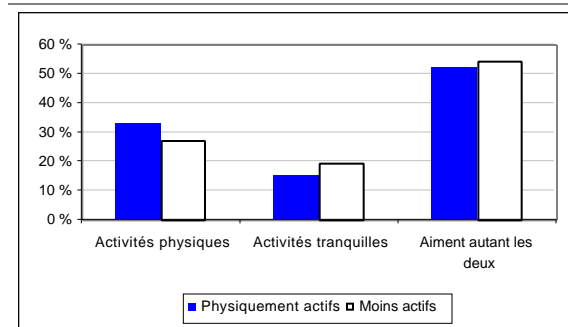
Conséquences — Le fait que, au Canada, la majorité des parents aient déclaré que leur enfant préfère passer du temps à faire de l'activité physique ou aime autant se livrer à des activités physiques qu'à des activités tranquilles est, dans une certaine mesure, un signe positif. D'autre part, le résultat selon lequel les parents physiquement actifs sont plus susceptibles d'avoir des enfants qui préfèrent passer du temps à faire de l'activité physique est important; il correspond aux résultats d'autres recherches indiquant que les parents physiquement actifs tendent plus à avoir des enfants qui sont eux aussi physiquement actifs^{35,26}. Des données antérieures indiquaient que 37 % des parents croyaient fermement qu'un plus grand nombre de programmes axés sur les familles aideraient leurs enfants à devenir physiquement plus actifs⁷. Les communautés et les prestataires de services peuvent aider les parents et les enfants à accroître leurs niveaux d'activité physique en offrant des programmes qui non seulement favorisent les activités familiales mais qui encouragent aussi les parents à soutenir activement leurs enfants, en se livrant à des activités bénévoles, en exerçant les fonctions d'entraîneurs ou en regardant leurs enfants s'adonner à des activités physiques.

TYPE PRÉFÉRÉ D'ACTIVITÉS
selon l'âge et le sexe des enfants



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

TYPE PRÉFÉRÉ D'ACTIVITÉS
selon le niveau d'activité physique des parents



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

Activités organisées ou activités non organisées?

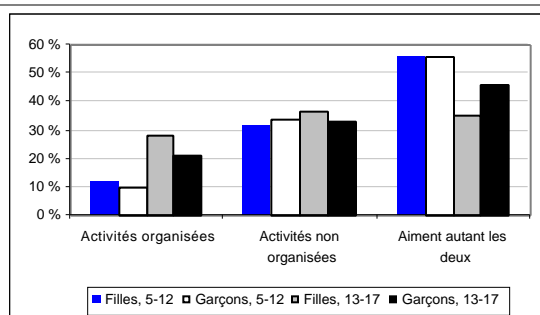
Un tiers des parents ont déclaré que, lorsque leur enfant fait de l'activité physique, il préfère s'adonner à des activités non organisées, telles que la bicyclette, la planche à roulettes ou la marche, et la moitié moins (16 %) ont dit qu'il préfère se livrer à des activités organisées, telles que le soccer, les cours de danse ou le basket-ball compétitif. Le reste des parents (50 %) ont mentionné que leur enfant aime autant les activités organisées que les activités non organisées.

Selon l'âge et le sexe des enfants — Aux dires des parents, les adolescents (de 13 à 17 ans) tendent plus que les enfants plus jeunes (de 5 à 12 ans) à préférer les activités organisées. Quant aux 5 à 12 ans, ils semblent être plus portés que les enfants plus âgés à aimer autant ces deux types d'activités. À l'adolescence, les filles ont, d'après les parents, plus tendance que les garçons à manifester un penchant pour les activités organisées.

Selon l'âge et le sexe des parents — Les résultats ne font pas apparaître de différences entre les mères et les pères dans ce domaine. Toutefois, les jeunes parents (de 25 à 44 ans) sont plus susceptibles que les parents d'âge mûr (de 45 à 64 ans) de mentionner que leur enfant aime autant les activités organisées que les activités non organisées. Ceci peut être en partie attribuable au fait que les jeunes parents ont aussi plus tendance que les parents d'âge mûr à avoir de jeunes enfants, lesquels aiment autant ces deux types d'activités.

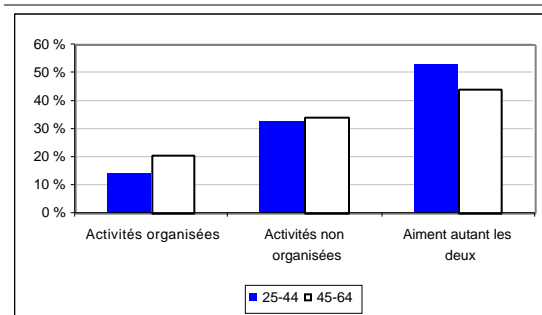
Conséquences — En vertu de recherches antérieures, un peu plus d'un tiers des parents étaient tout à fait d'accord avec le fait que l'existence d'un choix d'activités physiques aiderait leurs enfants à être physiquement plus actifs⁷. En offrant un choix d'activités structurées et non structurées qui comportent différents degrés de compétitivité, on peut non seulement répondre aux besoins d'enfants qui ont un grand éventail de capacité en matière d'habileté et de développement, mais aussi s'assurer qu'il existe diverses activités physiques attirantes qui correspondent à la gamme de préférence des garçons et des filles de tout âge. De fait, les activités que les enfants et les jeunes choisissent semblent corroborer cette idée puisque certaines activités organisées, telles que le volley-ball, le basket-ball, les cours d'exercices ou le ski alpin, semblent être plus répandues chez les adolescents que chez les enfants plus jeunes, tandis que des activités qui, par nature, sont moins organisées, telles que la natation ou l'utilisation de balançoires, de glissoires et de balançoires à bascule, semblent attirer davantage les enfants plus jeunes. Par conséquent, des programmes équilibrés qui conviennent au sexe, à l'âge et à l'habileté des enfants peuvent contribuer à augmenter les niveaux d'activité physique des enfants et des jeunes.

TYPE PRÉFÉRÉ D'ACTIVITÉS
selon l'âge et le sexe des enfants



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

TYPE PRÉFÉRÉ D'ACTIVITÉS
selon l'âge des parents



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

Activités d'intensité élevée ou activités d'intensité moyenne?

Un quart des parents (28 %) ont dit que leur enfant préfère les activités physiques d'intensité élevée, pendant lesquelles il court, aux activités d'intensité moyenne, qui sont moins ardues. Un pourcentage égal de parents (27 %) ont déclaré que leur enfant préfère les activités d'intensité moyenne aux activités d'intensité élevée. De plus, 41 % des parents ont mentionné que leur enfant aime autant les activités d'intensité élevée que les activités d'intensité moyenne et 4 % des parents ont estimé que leur enfant n'aime ni les unes ni les autres.

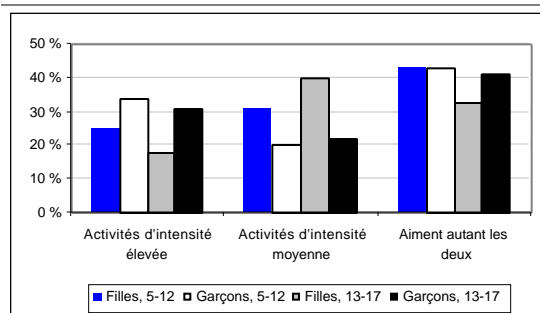
Selon l'âge et le sexe des enfants — Les parents de jeunes enfants (de 5 à 12 ans) ont plus tendance que les parents d'adolescents (de 13 à 17 ans) à affirmer que leur enfant aime autant ces deux types d'activités. Quel que soit leur âge, les garçons sont, d'après les parents, plus portés que les filles, à préférer les activités d'intensité élevée tandis que les filles tendent plus que les garçons à préférer les activités d'intensité moyenne.

Selon le sexe des parents — Les mères sont plus susceptibles que les pères de dire que leur enfant aime autant ces deux types d'activités.

Selon le niveau d'activité physique des parents — Les parents physiquement actifs sont plus enclins que les parents qui sont moins actifs à mentionner que leur enfant préfère s'adonner à des activités physiques d'intensité élevée.

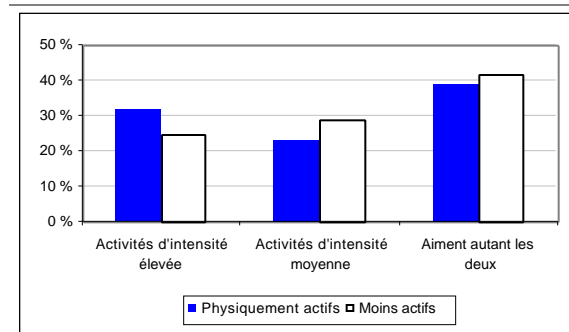
Conséquences — Le fait que les parents physiquement actifs tendent plus à dire que leur enfant préfère les activités d'intensité élevée correspond à un compte rendu de recherche qui indique que le niveau d'activité physique des parents a un effet sur certains jeunes enfants³². Les parents, ainsi que les frères et soeurs et les autres enfants, sont des modèles de comportement importants pour un enfant dans le domaine de l'activité physique. Les recherches montrent qu'il existe un rapport entre les parents qui encouragent et qui aident directement les jeunes adolescents à faire de l'activité physique d'intensité élevée et les niveaux d'activité physique des enfants³². Cela présente toutefois un risque : il faut que les parents sachent que le fait d'attacher trop d'importance à la pratique d'activités d'intensité élevée peut entraîner un effet négatif en réduisant, chez les enfants, la perception que la pratique de l'activité physique est amusante et agréable³². Les responsables des programmes offerts dans le cadre de la communauté, de l'école ou du système des soins de santé peuvent insister sur le fait qu'il est important que les parents aient une approche équilibrée, consistant à faire une large place à des activités agréables et amusantes, et fournir aux familles des informations précises sur la manière dont elles peuvent appuyer les activités physiques des enfants et s'engager dans ces activités.

TYPE PRÉFÉRÉ D'ACTIVITÉS
selon l'âge et le sexe des enfants



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP

TYPE PRÉFÉRÉ D'ACTIVITÉS
selon le niveau d'activité physique des parents



Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, ICRCP



POUR FAIRE LA DIFFÉRENCE



Créer des milieux propices à la pratique de l'activité physique chez les enfants

Les résultats des recherches actuelles indiquent que le comportement inactif des enfants est lié aux comportements inactifs des adultes³⁶. Ces recherches montrent qu'il importe d'adopter des comportements physiquement actifs pendant l'enfance et l'adolescence afin que ces comportements demeurent à l'âge adulte. De plus, nombre d'affections chroniques (comme les maladies du cœur) résultent d'un mode de vie continuellement inactif qui a débuté pendant l'enfance et l'adolescence¹. Pour cette raison, l'acquisition d'habiletés dans le domaine de l'activité physique et la pratique régulière de l'activité physique pendant toute l'enfance peuvent jouer un rôle important dans la réduction ou la prévention de maladies chroniques plus tard dans la vie.

Par ailleurs, la pratique régulière de l'activité physique pendant l'enfance procure des bienfaits dans l'immédiat : une meilleure endurance aérobie, une plus grande force physique, une meilleure condition physique, un développement physique et moteur adéquat, une plus grande estime de soi ou une plus grande sensation de bien-être, un plus bas niveau d'anxiété ou de stress et une plus grande capacité d'exécuter des tâches compliquées; de plus, elle aide à contrôler l'adiposité corporelle et le développement de l'obésité infantile³⁷.

Dans le rapport précédent sur les données repères, intitulé *Créer un système propice des sports et des loisirs pour accroître l'activité physique*⁷, on a examiné l'influence qu'exerce l'environnement local sur la pratique globale de l'activité physique. Dans le présent rapport, on étudie les données du Sondage indicateur de l'activité physique en 2000, portant sur les déterminants environnementaux qui agissent, au sein de la famille, à l'école et dans le milieu communautaire, sur la pratique de l'activité physique chez les enfants. Ces déterminants environnementaux incluent différents facteurs sociaux, physiques et institutionnels³⁸. Parmi les facteurs sociaux figurent le soutien social, tel que le soutien des parents, des semblables, des amis, des frères et sœurs, des époux, des épouses ou des partenaires, des collègues de travail, des incitatifs, des récompenses, des modèles de comportement, etc., et des facteurs liés à des circonstances familiales, tels que le revenu du ménage³⁸. L'environnement physique comprend le climat et le temps, la situation géographique, la constitution physique de la communauté, la disponibilité d'installations et l'accès à ces installations³⁸. Enfin, les facteurs institutionnels comprennent les politiques, les procédures, les programmes et les règlements adoptés par les milieux clés où se pratiquent les activités physiques, tels que le milieu communautaire et le milieu scolaire³⁸.

Les recherches portant sur les niveaux d'activité physique des enfants montrent constamment que ces niveaux baissent de l'enfance à l'adolescence et que les garçons sont plus actifs que les filles³⁹. Les résultats du Sondage indicateur de l'activité physique en 2000 concordent avec les résultats antérieurs : au Canada, environ la moitié de tous les enfants de 5 à 12 ans font de l'activité physique, en comparaison d'un tiers seulement des adolescents de 13 à 17 ans. De plus, les données portant sur les jeunes enfants et les enfants plus âgés font apparaître des différences liées aux sexes : 53 % des garçons de 5 à 12 ans sont considérés suffisamment actifs pour se développer sainement, en comparaison de 44 % seulement des filles du même groupe d'âge. Parmi les adolescents, 40 % des garçons sont jugés suffisamment actifs par opposition à 30 % des filles. Afin que l'on puisse surmonter la baisse associée à l'âge et les différences liées aux sexes des enfants, il faut que les formes de soutien et les possibilités qu'offre l'environnement continuent à exister et qu'elles soient en rapport avec les enfants de **tout** âge, en particulier avec les enfants qui entrent dans les années critiques de l'adolescence.

En examinant ces données ou toute autre donnée sur les niveaux d'activité physique des enfants et des jeunes, il importe de noter que la mesure de ces niveaux est loin d'être une science exacte et qu'elle présente, en fait, des défis considérables. Il arrive fréquemment que la validité et la fiabilité des mesures utilisées habituellement n'aient pas la cohérence que l'on voudrait obtenir⁴⁰. Ce manque de cohérence provient souvent

de l'influence de variables confusionnelles, telles que la maturité rapide des enfants, des différences sur le plan de la rapidité du développement qui existent entre des enfants du même âge, le manque d'applicabilité, aux enfants et aux jeunes, des mesures utilisées avec les adultes, car les enfants et les jeunes bougent et sont actifs d'une manière qualitativement différente de celle des adultes, pour ne citer que quelques raisons parmi bien d'autres. Pourtant, à ce jour, les mesures existantes ont fourni des données et une orientation très utiles et elles constituent certainement une meilleure solution que l'absence totale de mesures. Il est crucial que l'on continue à mesurer l'activité physique chez les enfants, tout en s'efforçant de perfectionner les mesures existantes et d'élaborer de meilleures mesures. En raison de la hausse rapide des pourcentages d'obésité infantile, de l'accroissement des affections et des maladies chroniques chez les adultes, dont le cheminement remonte à la petite enfance, et de l'augmentation de l'espérance de vie, les enfants deviennent, à juste titre un centre d'intérêt croissant dans les domaines de la recherche et des interventions. Au Canada, les gens vivent plus longtemps qu'avant, mais ils tombent malades plus jeunes et cette dernière tendance est en grande partie associée à des facteurs, liés au mode de vie, qui débutent dès la petite enfance et dont un, et non le moindre, est un mode de vie inactif.

De nos jours, l'élaboration de meilleurs instruments et mesures normalisés destinés à évaluer les niveaux d'activité physique des enfants et des jeunes devient un grand centre d'intérêt des chercheurs. On a grand besoin d'instruments valables qui décrivent avec précision les niveaux d'activité physique des enfants dans de vastes populations³⁹, et qui peuvent s'appliquer utilement aux enfants de tout âge, dans des milieux culturels et des contextes internationaux différents. Une stratégie de recherche, élaborée en collaboration avec des pays d'ailleurs, serait une contribution majeure et utile à la réalisation de ce but important. Les recherches visant l'élaboration de mesures acceptées et reconnues à l'échelle internationale, que l'on puisse appliquer aux enfants et utiliser au sein de vastes populations (en les élaborant peut-être de la même manière que celles que l'on élabore actuellement pour les adultes) seraient un grand pas dans cette voie⁴¹.

Créer un environnement propice dans le milieu scolaire

Les enfants passent beaucoup de temps à l'école. Le milieu scolaire doit donc jouer un rôle important dans la promotion de la pratique de l'activité physique auprès de ce groupe d'âge. Les écoles pourvoient aux besoins d'un grand nombre d'enfants et elles ont généralement les installations et l'équipement que requiert la pratique d'activités physiques. De plus, elles peuvent fournir des ressources humaines qui apprennent aux enfants comment faire de l'activité physique³⁹.

Toutefois, la plus grande partie du temps que les enfants passent à l'école est généralement consacrée à des activités immobiles. Mais le système scolaire joue un rôle unique, en tant que source crédible de promotion de comportements physiquement actifs — que ce soit dans le cadre des cours d'éducation physique et des activités tenues pendant la récréation, à l'heure du repas de midi ou avant et après les heures de classe ou bien en intégrant l'activité physique dans le programme cadre d'études.

Les écoles peuvent aussi s'efforcer de sensibiliser les enfants aux bienfaits de l'activité physique, les aider à comprendre à quel point il est important qu'ils aient un mode de vie actif pendant toute leur vie et leur faire acquérir les habiletés dont ils ont besoin pour s'adonner à différentes activités physiques pendant toute leur existence. En particulier, les écoles et les administrateurs du système scolaire peuvent faire ce qui suit :

- ✓ Chercher et adopter des programmes qui aident à éviter la baisse marquée de la pratique de l'activité physique chez les enfants quand ils passent du primaire au secondaire; aux États-Unis, le programme CATCH, un programme d'intervention en milieu scolaire, vise à accroître la pratique de l'activité physique chez les enfants du primaire, à leur donner de bonnes habitudes alimentaires et à prévenir le tabagisme; une évaluation de ce programme a démontré qu'un tel programme peut non seulement exercer une bonne influence sur les enfants pendant qu'ils sont au primaire, mais avoir aussi des effets qui se poursuivent au début de l'adolescence⁴²;

- ✓ Promouvoir des programmes d'activités physiques et des cours d'éducation physique polyvalents, qui font non seulement faire de l'activité physique aux enfants et aux jeunes, mais qui leur présentent et mettent en valeur des concepts clés, dont le travail d'équipe, la discipline, le leadership, l'estime de soi, l'équité, la pratique de l'activité physique pendant toute la vie, la participation et l'esprit sportif;
- ✓ S'assurer que les élèves sont physiquement actifs pendant la majeure partie des cours d'éducation physique et limiter le temps qu'ils passent à regarder les autres faire de l'activité physique ou à attendre leur tour;
- ✓ Offrir un choix d'activités, dont des activités structurées et non structurées et des activités compétitives et non compétitives; ce choix favorisera la participation des enfants, quels que soient leurs niveaux d'habileté, de développement et d'assurance, et la pratique de l'activité physique pendant toute la vie; c'est une mesure importante à l'étape de la préadolescence et pour les adolescentes³⁹;
- ✓ Donner aux élèves et au personnel un programme exhaustif d'activités physiques, comprenant un programme d'éducation physique quotidienne, des possibilités et des programmes d'activités physiques pendant la récréation, à l'heure du midi et après les heures de classe, ou des programmes sportifs intra-muros et interscolaires;
- ✓ Sonder la possibilité d'adopter un programme cadre innovateur, tel que Take 10²², pour inclure des séances de 10 minutes d'activité physique dans le programme cadre d'autres matières;
- ✓ Intégrer, dans d'autres matières, des thèmes se rapportant à l'activité physique; par exemple, dans les cours d'informatique du secondaire, encourager la conception d'une page d'Internet annonçant des événements d'activités physiques; dans les cours de journalisme, assigner aux élèves des travaux dans le cadre desquels ils peuvent avoir des entretiens avec des athlètes des écoles locales; dans les cours de biologie, traiter de l'effet de l'activité physique sur le corps; dans les cours de français du primaire, encourager les élèves à remettre des rédactions sur leur activité physique préférée, sur la manière de la pratiquer, sur les avantages de l'activité, etc;
- ✓ Veiller à ce que le programme cadre des cours de promotion de la santé, que ces cours soient offerts conjointement ou non avec les cours d'éducation physique, comporte des sujets se rattachant à l'activité physique, tels que les bienfaits de l'activité physique, les manières de surmonter les obstacles à l'activité physique, d'élaborer des objectifs et d'établir un programme personnel d'activité physique, les possibilités d'activités physiques qui existent dans la communauté, etc.;
- ✓ Donner aux élèves des devoirs et des bulletins qui incitent les parents et les enfants à interagir et qui appuient la pratique d'activités physiques;
- ✓ Encourager le personnel de l'école à faire de l'activité physique pendant la récréation, l'heure du repas de midi et avant et après les heures de classe; ces personnes sont dans une position où ils peuvent exercer une influence en tant que modèles de comportement approprié dans le domaine de l'activité physique⁴³;
- ✓ Aux fins d'encouragements, donner aux élèves des exemples d'activités physiques pratiquées par des personnes de sexes, de cultures et d'âges différents, qui ont des habiletés et des handicaps divers⁴⁴;
- ✓ Encourager les élèves à faire de l'activité physique en dehors des cours d'éducation physique et en dehors de l'école⁴⁵;

- ✓ Recueillir le point de vue des élèves en ce qui a trait à l'élaboration, à l'organisation et, parmi les élèves plus âgés, à l'administration d'activités parascolaires qui les inciteraient davantage à s'intéresser à l'activité physique et à en faire³⁸;
- ✓ Offrir un ensemble d'activités saisonnières ou composer avec les habitudes saisonnières en mettant à la disposition des élèves des installations appropriées pendant les mois où les activités des enfants sont généralement à la baisse; cela peut consister à se concentrer sur des activités telles que le ski de fond, des excursions à des pentes de ski locales, le soccer en salle, le basket-ball, des clubs de marche dans les couloirs tôt le matin ou après les heures de classe, etc.; d'après les résultats des recherches, les niveaux d'activité physique des jeunes enfants ont tendance à être liés aux conditions atmosphériques et aux changements climatiques — leurs niveaux d'activité physique sont moyens au printemps, augmentent considérablement pendant l'été et baissent pendant l'automne et l'hiver⁴⁶;
- ✓ Établir des politiques assurant que l'école dispose des installations, de l'équipement et des articles appropriés pour subvenir aux besoins des élèves en matière d'activité physique;³⁹
- ✓ Obtenir des ressources et des outils appropriés pour promouvoir la pratique de l'activité physique; cela peut comprendre des dépliants, des affiches, ainsi que des références à la manière de développer l'estime de soi et des habiletés chez les enfants;
- ✓ Promouvoir «activement» l'activité physique; permettre aux élèves ou à la faculté d'utiliser le système de diffusion publique de l'école, et les encourager à le faire, pour présenter périodiquement des rapports sur les parties auxquelles les équipes de l'école ont participé, pour donner des détails sur les activités physiques planifiées à l'école pour la journée, pour promouvoir des événements spéciaux d'activités physiques, etc.; encourager les élèves à préparer des présentoirs ou des tableaux d'affichage ayant trait à l'activité physique;
- ✓ Offrir des incitatifs favorisant la pratique de l'activité physique, tels que la remise de certificats ou des récompenses aux élèves qui s'adonnent à des activités physiques, l'attribution de prix témoignant des efforts des élèves dans le domaine de l'activité physique, des activités sociales au cours desquelles on rend hommage publiquement aux élèves qui se livrent à des activités physiques et un prix remis à tour de rôle aux classes qui pratiquent des activités physiques;
- ✓ Adopter des politiques qui empêchent l'interdiction de participer à des activités physiques en guise de sanction (y compris l'interdiction de participer à des activités en plein air pendant la récréation, les sanctions consistant à faire des tours de piste aux élèves s'ils perdent une partie, etc.) et qui favorisent plutôt la pratique d'activités physiques en tant que récompense (en accordant, par exemple, une récréation plus longue ou des cours supplémentaires d'éducation physique aux élèves qui se sont bien conduits ou qui ont eu un bon rendement scolaire);
- ✓ Encourager les élèves à participer aux événements d'activité physique locaux, tels que la Journée de l'espadrille, hiverACTIF, étéACTIF, la Course Terry Fox, la Journée internationale Marchons vers l'école, etc.;
- ✓ Promouvoir l'engagement des parents dans le cadre des activités physiques offertes à l'école; inviter ces derniers à superviser bénévolement les élèves pendant la récréation et l'heure du repas de midi ou à aider l'entraîneur dans le cadre d'une activité après les heures de classe; encourager également les parents à assister aux activités parascolaires de leurs enfants, telles que les parties de basket-ball, les rencontres d'athlétisme ou les représentations de danse interscolaires;

- ✓ Évaluer régulièrement les programmes scolaires afin de s'assurer que les programmes et les installations d'activités physiques, ainsi que les instructions, répondent aux besoins des élèves;
- ✓ Intégrer les lignes directrices visant l'activité physique dans le programme cadre d'activité physique de l'école; Santé Canada et la Société canadienne de physiologie de l'exercice préparent actuellement des lignes directrices relatives à l'activité physique chez les enfants et les jeunes, qui seront semblables à celles qui existent déjà pour les adultes et pour les aînés^{8,10}; ces lignes directrices sont censées paraître au printemps 2002;
- ✓ Donner aux enfants plus de possibilités de hausser leurs niveaux d'activité physique pendant la récréation puisque, selon les recherches, les enfants sont inactifs pendant la majeure partie de cette période⁴⁷; ces recherches indiquent également que l'apport de changements aux politiques scolaires — consistant, par exemple, à augmenter la fréquence des récréations, à offrir des installations convenables et à former le personnel pour qu'il incite les élèves à faire de l'activité physique — peut contribuer à faire faire plus d'activité physique aux enfants;
- ✓ S'assurer que les activités parascolaires n'encouragent pas seulement les sports d'équipe, comme le basket-ball, le soccer et le volley-ball, mais aussi les clubs d'activités physiques, tels que les clubs de danse, de yoga, de ski et de marche;
- ✓ Fournir aux élèves des modes de transport gratuits et accessibles pour les activités parascolaires qui ont lieu en dehors de l'école afin que, quel que soit le revenu de leur famille, ils puissent participer à ces activités;
- ✓ Encourager les élèves à utiliser des modes de transport actifs pour parcourir le trajet aller et retour entre le domicile et l'école; les écoles peuvent s'inspirer de programmes existants, tels que le programme national *Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école*, de l'organisation Vert l'action, qui favorise le recours à des modes de transport actif entre le domicile et l'école¹⁵; parmi les initiatives de cette organisation figurent l'Autobus scolaire pédestre, un programme qui, mené sous la surveillance d'un adulte et destiné aux jeunes enfants, conscientise ces derniers aux questions de sécurité et aux dangers de la circulation automobile, l'Autobus scolaire de cyclistes, un programme qui, mené sous la supervision d'un adulte et destiné aux enfants plus âgés, sensibilise ces derniers à la sécurité en bicyclette, et la Journée internationale Marchons vers l'école¹⁶; de façon similaire, le programme Kids Walk-to-School, offert aux États-Unis, est un programme adaptable qui encourage les enfants à être physiquement actifs, à acquérir des habiletés dans le domaine de la sécurité et à se renseigner sur leur environnement¹⁷;
- ✓ Élaborer, entre les commissions scolaires et les municipalités, des ententes de coopération portant sur le partage des installations et des ressources humaines (soit l'accès de la communauté aux installations scolaires et l'accès de l'école aux installations communautaires); selon les résultats présentés dans le présent rapport, les écoles ont franchi des étapes dans cette voie; près des trois quarts des parents ont dit que l'école où va leur enfant a déjà recours à des installations communautaires locales pour ses programmes d'activités physiques et les parents d'adolescents ont eu plus tendance à le mentionner que les parents d'enfants plus jeunes;
- ✓ Envisager de réduire les tarifs d'utilisation appliqués à la participation aux activités physiques et sportives pendant ou après les heures de classe; instaurer plutôt des politiques favorisant la participation de tous les élèves aux activités physiques parascolaires et liées à l'école;
- ✓ Faire valoir les bienfaits que procure l'activité physique sur le plan de la santé, ainsi que l'importance de l'activité physique, dans les programmes cadres de premier cycle et de deuxième cycle de formation des enseignants et dans le cadre du perfectionnement professionnel continu des enseignants³⁹;

- ✓ Adopter des politiques qui exigent, des enseignants engagés dans les activités physiques des élèves, de suivre une formation ou un cours de perfectionnement professionnel au moins une fois par an afin qu'ils soient au courant des recherches actuelles et des lignes directrices visant l'activité physique;
- ✓ Encourager les professionnels de l'activité physique à parler pendant l'année, aux élèves et au personnel, d'aspects particuliers de l'activité physique, tels que le rôle des moniteurs de conditionnement physique, des professionnels qui travaillent dans les organisations nationales, provinciales et régionales d'activités physiques, des professionnels des soins de santé, etc.;
- ✓ Veiller à ce que les éducateurs des enfants d'âge préscolaire (y compris les moniteurs de prématernelle, de garderie éducative et de garderie) reçoivent une formation appropriée, qui correspond à l'âge des enfants, dans les domaines du développement moteur, des mouvements, des jeux et de la condition physique liée à la santé ou qu'ils aient des lignes directrices pour tous les enfants⁴⁶; de plus, ces moniteurs devraient comprendre l'importance que revêt l'activité physique pendant la petite enfance et savoir comment intégrer l'activité physique dans leur programme cadre;
- ✓ Appuyer la pratique de l'activité physique chez les jeunes enfants en s'assurant que les installations de garderie, de prématernelle et de garderie éducative sont munies d'un choix approprié d'équipement et d'installations qui contribuent au développement des habiletés motrices et à la pratique de l'activité physique chez les jeunes enfants⁴⁶; cela comprend des possibilités à l'intérieur et en plein air (soit des ballons, des cerceaux, des poutres d'équilibre, des cordes à sauter, des marelles et d'autres installations de jeux, des terrains de jeux, des glissoires, des balançoires, des complexes multijeux, etc.).

Créer un environnement propice dans la communauté

Les communautés jouent aussi un rôle très important dans le comportement des enfants et des jeunes en matière d'activité physique, en offrant à tous les enfants et aux familles plus de possibilités de faire de l'activité physique. Au niveau communautaire, les éléments clés sont les installations et les programmes qui existent dans la communauté (dont les parcs et les espaces en plein air, les installations de sports et de loisirs et les installations et les programmes publics et privés d'activités physiques), les organisations locales de sports et d'activités physiques et les membres de la communauté. Pour appuyer la pratique de l'activité physique chez les enfants et les jeunes, les communautés pourraient faire ce qui suit :

- ✓ Leur offrir un choix d'activités organisées et non organisées; des études ont démontré que la participation des jeunes à des activités organisées est un indice de prévision de la pratique de l'activité physique plus tard dans la vie et que la participation à ce genre d'activités pendant une période d'au moins trois ans à l'adolescence a un effet sur la pratique de l'activité physique au début de l'âge adulte²⁸; or, au Canada, les enfants participent en plus grand nombre à des activités sportives et physiques non organisées qu'à des activités sportives organisées²⁹;
- ✓ Aider à réduire les obstacles à l'activité physique; une étude a indiqué que les obstacles courants auxquels sont confrontés les adolescents sont le fait de vouloir occuper leur temps autrement, le manque d'intérêt, le mauvais temps, les devoirs, le manque d'équipement et d'installations d'activités physiques et les obligations d'un emploi⁴⁸; il existe des différences, entre les garçons et les filles, en matière de perception des obstacles; en conséquence, les prestataires de services doivent savoir quels sont les obstacles perçus par les adolescents et tenter de surmonter ces préoccupations; la perception qu'ont les adolescents des obstacles à l'activité physique semblant similaire à celle des adultes, il faudrait peut-être introduire, dans les programmes destinés aux adolescents, les solutions appliquées aux adultes, dont des informations sur la manière d'intégrer la pratique de l'activité physique dans la vie quotidienne (les modes de transport actifs, l'utilisation de l'escalier au lieu de l'ascenseur, etc.), des informations sur la manière de gérer leur temps efficacement afin de pouvoir inclure l'activité physique dans la journée, etc.⁴⁸;

- ✓ Favoriser les interventions «passives», en modifiant l'environnement de sorte qu'il n'exige pas de décisions «actives» de la part des gens⁴⁹; des interventions de ce genre peuvent consister à rendre les escaliers accessibles et commodes, à limiter certaines rues à l'usage exclusif des piétons et des cyclistes ou à encourager l'affectation multiple des sols (à des fins commerciales, résidentielles, marchandes, etc.) dans les nouveaux développements communautaires, car cela incite les gens à utiliser des modes de transport actifs pour se rendre aux établissements locaux⁴⁹;
- ✓ Entretenir les aménagements, tels que les trottoirs, les voies, les sentiers et l'éclairage, conformément aux normes de sécurité locales; cela est un facteur important pour la sécurité des enfants puisque, au Canada, nombre de parents (65 %) sont d'avis que l'accès à des rues et à d'autres lieux publics sûrs joue un rôle important dans la pratique de l'activité physique chez les enfants⁵⁰; par ailleurs, l'absence d'actes criminels, de violence, de harcèlement et de vandalisme est un élément majeur qui contribue à rendre un environnement sans danger pour la pratique d'activités physiques; de plus, des études ont indiqué que, selon les parents, la présence d'aménagements, tels que de l'éclairage, des toilettes et de l'eau, sont des formes de soutien importantes⁵¹;
- ✓ S'assurer que les installations d'activités physiques sont commodes, abordables et sûres⁴⁴;
- ✓ Favoriser les installations et les programmes axés sur les familles, qui dispensent des services de garderie sûrs et abordables là où les parents font de l'activité physique ou qui offrent simultanément des programmes pour les parents et pour les enfants;
- ✓ Utiliser les programmes de promotion de la santé pour prodiguer des conseils aux jeunes sur différents aspects de l'activité physique; ces conseils peuvent porter sur les moyens de surmonter les obstacles à la pratique de l'activité physique, la manière de se fixer des objectifs personnels dans le domaine de l'activité physique, les possibilités qu'offre l'activité physique sur le plan social, les possibilités d'activités physiques qui existent dans la communauté, la prévention des blessures, les premiers soins, etc.;
- ✓ Fournir des informations précises permettant aux enfants d'acquérir de l'assurance et de développer des habiletés dans différents types d'activités, en s'adressant particulièrement aux filles car elles ont plus tendance à avoir une faible estime de soi en ce qui a trait à leurs capacités physiques⁴³;
- ✓ Communiquer des messages qui ciblent les enfants et les jeunes; par exemple, pour adapter les messages aux jeunes, insister sur le fait que c'est «super» de faire de l'activité physique et, pour adapter les messages aux enfants, mettre l'accent sur le fait que c'est amusant de faire de l'activité physique;
- ✓ Promouvoir et appuyer l'utilisation d'installations qui n'ont pas été conçues spécifiquement pour que les enfants fassent de l'activité physique, surtout dans les communautés rurales et les petites communautés où les enfants n'ont pas accès à de nombreuses installations d'activités physiques; les communautés peuvent, avant et après les heures d'ouverture traditionnelles des écoles, utiliser ces établissements pour d'autres activités, telles que les activités de clubs de marche, des leçons de danse, des sports d'équipe, etc.; en outre, les églises et les autres lieux de culte présentent d'autres possibilités d'appuyer et d'encourager la pratique d'activités physiques;
- ✓ En élaborant les politiques, envisager des solutions pour les familles à faible revenu; ces solutions peuvent consister à réduire ou à supprimer les frais d'inscription des enfants dont les familles ont un faible revenu, à accepter des services bénévoles au lieu du paiement des tarifs, à autoriser les paiements répartis en plusieurs versements, etc.; encourager les familles à faible revenu qui vivent dans la communauté à échanger entre elles l'équipement d'activités physiques qui est devenu trop petit pour leurs enfants;

- ✓ Inciter les entreprises locales à commanditer les activités physiques des enfants ou à prêter leur contribution financière à l'achat de l'équipement ou des chandails, aux tournois ou à des séances d'activités physiques dans la localité, telles que des séances publiques gratuites de patinage ou de natation;
- ✓ Dans le cadre du système des soins de santé, sensibiliser les gens à la pratique de l'activité physique et dispenser des interventions axées sur l'activité physique⁵²; les professionnels de la santé peuvent expliquer aux gens les facteurs de risques d'affections chroniques qui sont liées à l'inactivité physique pendant la jeunesse et qui surviennent plus tard dans la vie, aider les familles à adapter et à guider des programmes d'activité physique pour leurs enfants et décrire le rôle que joue l'activité physique dans la gestion du poids, le développement des habiletés et l'acquisition de l'estime de soi;
- ✓ Élaborer une campagne de communication qui encourage la pratique de l'activité physique chez les enfants et les jeunes, en utilisant des messages correspondant à l'âge et au sexe des personnes ciblées et en les transmettant par l'entremise des médias traditionnels (télévision et radio) et des nouvelles technologies (l'Internet et les annonces dans les films)⁴³.

Créer un environnement propice à la maison

La maison est un endroit crucial pour la pratique de l'activité physique chez les enfants³¹. Dans le milieu familial, les parents jouent un rôle important, qui consiste à encourager leurs enfants à faire de l'activité physique. Les parents peuvent inciter leurs enfants à être physiquement actifs en leur donnant des possibilités de s'adonner à des activités physiques à l'intérieur et aux alentours de la maison ou en encourageant de telles possibilités, en déconseillant à leurs enfants d'avoir des comportements inactifs ou en limitant de tels comportements et en s'engageant activement dans les activités de leurs enfants. Les parents pourraient faire ce qui suit :

- ✓ Réduire ou contraindre les comportements inactifs, tels que ceux qui consistent à rester assis, à regarder la télévision ou à jouer à des jeux vidéo; le fait de limiter le temps que les enfants consacrent à de telles activités en leur donnant plus de possibilités d'être actifs peut les aider à choisir des activités physique plutôt que des activités immobiles; l'accès, les installations et les possibilités de faire de l'activité physique sont des éléments de la plus haute importance parce qu'ils réduisent le risque que les enfants remplacent un comportement inactif par un autre comportement inactif⁵³; les parents doivent examiner régulièrement les habitudes de leurs enfants se rapportant à l'écoute de la télévision, car l'écoute de la télévision est liée à l'obésité^{54,27};
- ✓ Savoir combien de temps leurs enfants passent réellement à faire de l'activité physique à l'école; les résultats d'une étude indiquent que les enfants qui ne font pas assez d'activité physique à l'école ne se rattrapent pas après la sortie de l'école⁵⁵; par conséquent, les parents peuvent se renseigner sur les possibilités d'activités physiques que l'école offre quotidiennement à leurs enfants et, si ces activités sont limitées pendant la journée, ils peuvent encourager leurs enfants à s'adonner à diverses activités physiques après la sortie de l'école;
- ✓ Chercher des programmes qui les aident à intégrer la pratique de l'activité physique dans la vie familiale; en 1998, la Fondation des maladies du coeur du Canada a lancé une trousse à l'intention des familles, intitulée «HeartSmart Family Fun Pack », qui favorise des changements dans le mode de vie des 6 à 12 ans⁵⁶; cette trousse comprend des jeux, des affiches, un jeu-questionnaire sur la santé, des dépliants et un tableau qui met l'accent sur les thème suivants : une alimentation saine, des jeux actifs tous les jours et pas de tabagisme; la tenue d'un test préliminaire et d'un test terminal a révélé que ce type de promotion favorise un changement (y compris un accroissement des jeux actifs) au moins pendant une courte période, dans les familles qui se sont déjà engagées à changer⁵⁶;

- ✓ Encourager les enfants et les jeunes à faire de l'activité physique; les résultats de recherches indiquent qu'il existe un rapport entre les encouragements des parents et de plus hauts niveaux d'activité physique chez les enfants; il semble aussi exister un grand rapport entre la pratique de l'activité physique chez les adolescents et le soutien des parents, sous forme verbale ou sous d'autres formes, dont le paiement des frais, le transport, etc.²⁶;
- ✓ Encourager les enfants et les jeunes à passer du temps en plein air; des recherches montrent qu'il existe un rapport favorable entre le temps que les enfants passent dehors et leurs niveaux d'activité physique⁴³; des recherches actuelles indiquent que le temps que les enfants passent à faire de l'activité physique en plein air, en particulier après l'école, est un facteur majeur qui fait la différence entre les enfants qui sont considérés suffisamment actifs pour en tirer des bienfaits sur le plan de la santé et du développement et ceux qui ne le sont pas; le fait d'encourager les enfants à passer une heure à jouer dans la cour derrière la maison après la sortie de l'école est une mesure facilement réalisable, peu coûteuse et efficace que les parents peuvent prendre pour accroître le niveau d'activité physique de leurs enfants et, en conséquence, améliorer leur santé;
- ✓ En plus de donner à leurs enfants un environnement propice à l'activité physique, les parents peuvent faire ce qui suit : jouer le rôle de modèles de comportement approprié en matière d'activité physique, aider leurs enfants à établir des objectifs d'activité physique, renforcer la pratique de l'activité physique chez leurs enfants en leur donnant des récompenses quand ils ont atteint les objectifs établis et encourager leurs enfants à organiser des activités familiales qui comprennent de l'activité physique.



ANNEXES



Annexe A — Tableaux

Tableaux de filtrage des données

Différence requise entre deux proportions pour que l'écart soit significatif.....	73
---	----

Situation actuelle

Niveaux d'activités physique des Canadiens	77
Tendances des niveaux d'inactivité physique depuis 1981.....	79
Activités physiques de loisirs, 18 ans ou plus.....	80
Activités physiques de loisirs, selon l'âge	81
Connaissance des lignes directrices visant l'activité physique	82
Niveaux d'activité physique des enfants et des adolescents	84
Activités physiques de loisirs, 1 à 4 ans.....	86
Activités physiques de loisirs, 5 à 17 ans.....	86
Activités physiques de loisirs, 5 à 12 ans et 13 à 17 ans.....	87
Temps consacré par les enfants d'âge préscolaire à faire de l'activité physique (heures/semaines)	88
Temps consacré par les jeunes et les adolescents à faire de l'activité physique.....	88

Les choix en matières de modes de transport

Modes de transport actif chez les adultes.....	89
Modes de transport des enfants entre le domicile et l'école	91

Les programmes d'activités physiques offerts au milieu scolaire

Possibilités offertes aux enfants d'âge préscolaire	93
Cours d'éducation physique.....	95
Programmes d'activité physique en dehors des cours d'éducation physique.....	97

L'utilisation de temps après l'école

Activités des enfants après les heures d'école	99
--	----

Possibilités d'activité physiques offertes localement

Possibilités d'activité physique offertes localement.....	101
Préoccupations touchant à la sécurité de l'enfant.....	109

L'engagement des parents dans les activités physiques des enfants

Engagement des parents dans les activités physiques de leurs enfants.....	111
---	-----

Les préférences des enfants en matières d'activités physiques

Préférences des enfants en matière de niveau d'activité physique	115
Préférences des enfants en matière de type d'activités.....	117
Préférences des enfants en matière d'intensité d'activité.....	119

Différence requise entre deux proportions pour que l'écart soit significatif (données des adultes)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Échantillon	Pourcentage soumis au test ¹								
		10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	5,028	1	2	2	2	2	2	2	2	1
femmes	2,861	2	2	3	3	3	3	3	2	2
hommes	2,167	2	3	3	3	3	3	3	3	2
18-24	448	5	6	7	7	8	7	7	6	5
femmes	224	6	9	10	10	11	10	10	9	6
hommes	224	6	9	10	10	11	10	10	9	6
25-44	2,369	2	3	3	3	3	3	3	3	2
femmes	1,390	3	3	4	4	4	4	4	3	3
hommes	979	3	4	5	5	5	5	5	4	3
45-64	1,553	2	3	4	4	4	4	4	3	2
femmes	822	3	4	5	5	6	5	5	4	3
hommes	731	4	5	5	6	6	6	5	4	4
65+	658	4	5	6	6	6	6	6	5	4
femmes	425	5	6	7	8	8	8	7	6	5
hommes	233	6	8	10	10	10	10	10	8	6
RÉGION										
Est	1,412	3	3	4	4	4	4	4	3	3
Terre-Neuve	301	6	7	8	9	9	9	8	7	6
Île-du-Prince-Édouard	361	5	7	8	8	8	8	8	7	5
Nouvelle-Écosse	387	5	7	7	8	8	8	7	7	5
Nouveau-Brunswick	363	5	7	8	8	8	8	8	7	5
Québec	540	4	6	6	7	7	7	6	6	4
Ontario	978	3	4	5	5	5	5	5	4	3
Ouest	1,290	3	4	4	4	4	4	4	4	3
Manitoba	282	6	8	9	9	10	9	9	8	6
Saskatchewan	287	6	8	9	9	9	9	9	8	6
Alberta	356	5	7	8	8	8	8	8	7	5
Colombie-Britannique	365	5	7	8	8	8	8	8	7	5
Nord	928	3	4	5	5	5	5	5	4	3
Yukon	340	5	7	8	8	9	8	8	7	5
Territoires du Nord-Ouest	333	5	7	8	9	9	9	8	7	5
Nunavut	255	6	8	9	10	10	10	9	8	6
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE										
Actifs (≥ 3 KKJ)	2,061	2	3	3	3	4	3	3	3	2
Moderately active (1.5–2.9)	1,159	3	4	4	5	5	5	4	4	3
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	1,060	3	4	5	5	5	5	5	4	3
Inactifs (<0,5 KKJ)	834	3	4	5	5	6	5	5	4	3

1 La différence entre deux chiffres est statistiquement significative si elle est égale ou supérieure à la valeur indiquée dans le tableau pour le groupe en question. Par exemple, si 46% des hommes et 33% des femmes sont actifs, la différence (13) est-elle significative? Pour déterminer, il faut prendre le plus petit pourcentage (33%) et repérer l'écart requis pour que la différence soit significative dans le groupe en question (les femmes). La valeur qui se trouve à l'intersection de la colonne correspondant au pourcentage le plus près et de la rangée correspondant au groupe (2.7) est l'écart requis pour que la différence soit statistiquement significative. Puisque la différence entre 33% et 46% est supérieure à 2.7, on peut dire que les hommes sont plus actifs que les femmes.

Différence requise entre deux proportions pour que l'écart soit significatif (données des adultes)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Échantillon	Pourcentage soumis au test								
		10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %
NIVEAU D'INSTRUCTION										
Inférieur au secondaire	1,110	3	4	4	5	5	5	4	4	3
Secondaire	1,290	3	4	4	4	4	4	4	4	3
Collégial	1,204	3	4	4	5	5	5	4	4	3
Universitaire	1,475	3	3	4	4	4	4	4	3	3
REVENU FAMILIAL										
< 20 000 \$	628	4	5	6	6	6	6	6	5	4
20 000 \$ - 29 999 \$	563	4	5	6	7	7	7	6	5	4
30 000 \$ - 39 999 \$	519	4	6	6	7	7	7	6	6	4
40 000 \$ - 59 999 \$	845	3	4	5	5	6	5	5	4	3
60 000 \$ - 79 999 \$	561	4	5	6	7	7	7	6	5	4
80 000 \$ - 99 999 \$	307	5	7	8	9	9	9	8	7	5
100 000 \$	476	4	6	7	7	7	7	7	6	4
SITUATION D'EMPLOI										
Employé à temps plein	2,687	2	3	3	3	3	3	3	3	2
Employé à temps partiel	561	4	5	6	7	7	7	6	5	4
Sans-emploi	354	5	7	8	8	8	8	8	7	5
Personne au foyer	335	5	7	8	9	9	9	8	7	5
Étudiant	169	7	10	11	12	12	12	11	10	8
Retraité	793	3	5	5	6	6	6	5	5	3
POPULATION DE LA LOCALITÉ										
< 1 000	668	4	5	6	6	6	6	6	5	4
1 000 - 9 999	1,321	3	4	4	4	4	4	4	4	3
10 000 - 74 999	1,322	3	4	4	4	4	4	4	4	3
75 000 - 299 999	655	4	5	6	6	6	6	6	5	4
300 000	789	3	5	5	6	6	6	5	5	3
COMPOSITION DE LA FAMILLE										
Personne avec conjoint	3,165	2	2	3	3	3	3	3	2	2
avec enfants au foyer	1,772	2	3	4	8	4	4	4	3	2
sans enfants au foyer	1,390	3	3	4	4	4	4	4	3	3
Veuve, divorcée ou séparée	950	3	4	5	5	5	5	5	4	3
avec enfants au foyer	294	6	7	9	9	9	9	9	7	6
sans enfants au foyer	655	4	5	6	6	6	6	6	5	4
Jamais mariée	977	3	4	5	5	5	5	5	4	3
avec enfants au foyer	187	7	9	11	11	12	11	11	9	7
sans enfants au foyer	790	3	5	5	6	6	6	5	5	3

Différence requise entre deux proportions pour que l'écart soit significatif (données des enfants)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Échantillon	Pourcentage soumis au test ¹								
		10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %
TOTAL, PARENTS	3,275	2	2	3	3	3	3	3	2	2
mères	2,020	2	3	3	4	4	4	3	3	2
pères	1,255	3	4	4	4	5	4	4	4	3
25-44	2,468	2	3	3	3	3	3	3	3	2
mères	1,625	2	3	4	4	4	4	4	3	2
pères	843	3	4	5	5	6	5	5	4	3
45-64	751	4	5	5	6	6	6	5	5	4
mères	354	5	7	8	8	8	8	8	7	5
pères	397	5	6	7	8	8	8	7	6	5
TOTAL, ENFANTS DE 1 À 17 ANS	3,334	2	2	3	3	3	3	3	2	2
filles	1,599	2	3	4	4	4	4	4	3	2
garçons	1,735	2	3	4	4	4	4	4	3	2
1-4	422	5	6	7	8	8	8	7	6	5
filles	207	6	9	10	11	11	11	10	9	7
garçons	215	7	9	10	11	11	11	10	9	7
5-12	1,797	2	3	3	4	4	4	3	3	2
filles	884	3	4	5	5	5	5	5	4	3
garçons	913	3	4	5	5	5	5	5	4	3
13-17	1,115	3	4	4	5	5	5	4	4	3
filles	508	4	6	7	7	7	7	7	6	4
garçons	607	4	5	6	6	6	6	6	5	4
RÉGION										
Est	1,012	3	4	5	5	5	5	5	4	3
Terre-Neuve	170	7	10	11	12	12	12	11	10	7
Île-du-Prince-Édouard	283	6	8	9	9	9	9	9	8	6
Nouvelle-Écosse	280	6	8	9	9	10	9	9	8	6
Nouveau-Brunswick	279	6	8	9	9	10	9	9	8	6
Québec	278	6	8	9	9	10	9	9	8	6
Ontario	417	5	6	7	8	8	8	7	6	5
Ouest	896	3	4	5	5	5	5	5	4	3
Manitoba	155	8	10	12	13	13	13	12	10	8
Saskatchewan	168	7	10	11	12	12	12	11	10	7
Alberta	279	6	8	9	9	10	9	9	8	6
Colombie-Britannique	294	6	7	8	9	9	9	9	7	6
Nord	731	4	5	5	6	6	6	5	5	4
Yukon	269	6	8	9	10	10	10	9	8	6
Territoires du Nord-Ouest	288	6	8	9	9	9	9	9	8	6
Nunavut	174	7	10	11	12	12	12	11	10	7

¹ La différence entre deux chiffres est statistiquement significative si elle est égale ou supérieure à la valeur indiquée dans le tableau pour le groupe en question. Par exemple, si 48% des garçons et 38% des filles sont actifs, la différence (10) est-elle significative? Pour déterminer, il faut prendre le plus petit pourcentage (38%) et repérer l'écart requis pour que la différence soit significative dans le groupe en question (les filles). La valeur qui se trouve à l'intersection de la colonne correspondant au pourcentage le plus près et de la rangée correspondant au groupe (3.9) est l'écart requis pour que la différence soit statistiquement significative. Puisque la différence entre 38% et 48% est supérieure à 3.9, on peut dire que les garçons sont plus actifs que les filles.

Différence requise entre deux proportions pour que l'écart soit significatif (données des enfants)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Échantillon	Pourcentage soumis au test								
		10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE										
Actifs (3 KKJ)	1,331	3	4	4	4	4	4	4	4	3
Moderately active (1.5–2.9)	856	3	4	5	5	5	5	5	4	3
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	753	4	5	5	6	6	6	5	5	4
Inactifs (<0,5 KKJ)	392	5	6	7	8	8	8	7	6	5
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE										
Inférieur au secondaire	571	4	5	6	7	7	7	6	5	4
Secondaire	865	3	4	5	5	5	5	5	4	3
Collégial	923	3	4	5	5	5	5	5	4	3
Universitaire	953	3	4	5	5	5	5	5	4	3
REVENU FAMILIAL										
< 20 000 \$	240	6	8	9	10	10	10	9	8	6
20 000 \$ - 29 999 \$	334	5	7	8	9	9	9	8	7	5
30 000 \$ - 39 999 \$	359	5	7	8	8	8	8	8	7	5
40 000 \$ - 59 999 \$	609	4	5	6	6	6	6	6	5	4
60 000 \$ - 79 999 \$	484	4	6	7	7	7	7	7	6	4
80 000 \$ - 99 999 \$	276	6	8	9	9	10	9	9	8	6
100 000 \$	405	5	6	7	8	8	8	7	6	5
SITUATION D'EMPLOI DE L'ADULTE										
Employé à temps plein	2,046	2	3	3	3	4	3	3	3	2
Employé à temps partiel	439	5	6	7	7	8	7	7	6	5
Sans-emploi	228	6	8	10	10	11	10	10	8	6
Personne au foyer	362	5	7	8	8	8	8	8	7	5
Étudiant	51	13	18	20	22	22	22	20	18	13
Retraité	25	19	25	29	31	32	31	29	25	19
POPULATION DE LA LOCALITÉ										
< 1 000	476	4	6	7	7	7	7	7	6	4
1 000 - 9 999	948	3	4	5	5	5	5	5	4	3
10 000 - 74 999	979	3	4	5	5	5	5	5	4	3
75 000 - 299 999	394	5	6	7	8	8	8	7	6	5
300 000	366	5	7	8	8	8	8	8	7	5
SITUATION MATRIMONIALE DE L'ADULTE										
Personne avec conjoint	2,733	2	2	3	3	3	3	3	2	2
Veuve, divorcée ou séparée	425	5	6	7	8	8	8	7	6	5
Jamais mariée	147	8	11	12	13	13	13	12	11	8

Niveaux d'activités physique des Canadiens

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Actifs (≥3 KKJ ¹)	Modérément actifs (1.5–2.9 KKJ)	Peu actifs (0.5–1.4 KKJ)	Inactifs (<0.5 KKJ)
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	39 %	24 %	21 %	16 %
femmes	33	27	23	17
hommes	46	21	18	14
18-24	57	22	15	6
femmes	47	29	16	–
hommes	67	15	–	–
25-44	41	23	22	14
femmes	34	26	25	14
hommes	47	21	19	13
45-64	33	29	22	16
femmes	29	30	24	17
hommes	37	28	21	15
65+	27	21	20	32
femmes	22	23	23	32
hommes	34	18	16	32
RÉGION				
Est	36	24	24	16
Terre-Neuve	35	22	22	21
Île-du-Prince-Édouard	35	27	22	16
Nouvelle-Écosse	38	26	22	14
Nouveau-Brunswick	36	21	28	15
Québec	38	23	21	18
Ontario	41	23	20	16
Ouest	39	26	20	15
Manitoba	34	25	20	20
Saskatchewan	31	24	23	21
Alberta	37	29	19	14
Colombie-Britannique	44	25	19	12
Nord	42	24	19	16
Yukon	42	26	18	13
Territoires du Nord-Ouest	44	23	19	13
Nunavut ²	35	18	21	26

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

2 Données de Nunavut, basées sur une étude pilote.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Niveaux d'activité physique des Canadiens (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Actifs (≥3 KKJ ¹)	Modérément actifs (1.5–2.9 KKJ)	Peu actifs (0.5–1.4 KKJ)	Inactifs (<0.5 KKJ)
NIVEAU D'INSTRUCTION				
Inférieur au secondaire	30 %	20 %	23 %	27 %
Secondaire	38	23	22	17
Collégial	40	28	20	12
Universitaire	46	25	19	10
REVENU FAMILIAL				
< 20 000 \$	30	21	20	28
20 000 \$ - 29 999 \$	35	19	28	17
30 000 \$ - 39 999 \$	35	27	24	14
40 000 \$ - 59 999 \$	37	27	22	14
60 000 \$ - 79 999 \$	40	30	18	12
80 000 \$ - 99 999 \$	46	27	19	–
100 000 \$	57	22	13	8
SITUATION D'EMPLOI				
Employé à temps plein	42	26	20	12
Employé à temps partiel	42	22	24	12
Sans-emploi	29	17	27	27
Personne au foyer	35	21	27	17
Étudiant	49	27	–	–
Retraité	30	23	18	29
POPULATION DE LA LOCALITÉ				
< 1 000	32	26	23	19
1 000 - 9 999	39	25	21	15
10 000 - 74 999	42	26	20	12
75 000 - 299 999	42	25	19	15
300 000	43	22	20	15
COMPOSITION DE LA FAMILLE				
Personne avec conjoint	36	26	22	16
avec enfants au foyer	36	28	25	12
sans enfants au foyer	36	24	20	20
Veuve, divorcée ou séparée	35	22	19	24
avec enfants au foyer	42	26	14	19
sans enfants au foyer	33	20	21	26
Jamais mariée	50	21	18	11
avec enfants au foyer	40	22	28	–
sans enfants au foyer	52	21	16	11

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Tendances des niveaux d'inactivité physique depuis 1981

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Insuffisamment actifs (< 3 KkJ ¹)					
	2000	1999 ²	1998 ³	1997 + 1995 ⁴	1988 ⁵	1981 ⁶
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	61 %	64 %	63 %	63 %	71 %	79 %
femmes	67	68	67	67	78	83
hommes	54	59	59	59	64	76
18-24	43	48	44	45	62	70
femmes	53	60	54	48	73	74
hommes	33	36	33	42	51	67
25-44	59	64	65	61	73	81
femmes	66	67	69	65	79	85
hommes	53	61	62	57	67	76
45-64	67	68	64	67	75	83
femmes	71	69	64	70	80	84
hommes	63	67	64	64	70	83
65+	73	73	79	78	70	81
femmes	78	78	82	80	78	85
hommes	66	65	74	76	59	76
RÉGION						
Est	64	65	69	68	77	82
Terre-Neuve	65	67	67	64	–	86
Île-du-Prince-Édouard	65	68	73	–	–	87
Nouvelle-Écosse	62	65	69	69	–	78
Nouveau-Brunswick	64	65	70	69	–	83
Québec	62	72	68	63	75	82
Ontario	59	61	63	63	72	80
Ouest	61	60	59	60	67	75
Manitoba	66	65	63	70	–	80
Saskatchewan	69	60	63	65	–	79
Alberta	63	62	58	61	–	74
Colombie-Britannique	56	57	56	55	–	74
Nord	58	51	57	–	–	–
Yukon	58	47	51	–	–	–
Territoires du Nord-Ouest	56	55	60	–	–	–
Nunavut ⁷	65	–	–	–	–	–

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KkJ correspond à environ une heure de marche par jour.

2 Sondage indicateur de l'activité physique en 1999.

3 Sondage indicateur de l'activité physique en 1998.

4 Sondage indicateur de l'activité physique en 1995 et en 1997 (données regroupées).

5 Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada, 1988.

6 Enquête condition physique Canada, 1981.

7 Données de Nunavut, basées sur une étude pilote.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Activités physiques de loisirs, 18 ans ou plus

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

Placement, 2000	Activité	Pourcentage de la population ¹		
		Total	Femmes	Hommes
1	Marche pour faire de l'exercice	82 %	88 %*	76 %
2	Jardinage, travaux extérieurs	72	73	71
3	Exercice à la maison	57	60*	54
4	Natation	55	53	57
5	Danse sociale	47	49*	45
6	Bicyclette	45	40	51*
7	Poids et haltères	30	26	33*
8	Golf	28	19	38*
9	Quilles	28	28	28
10	Jogging, course à pied	28	22	33*
11	Patinage	26	23	30*
12	Baseball, softball	22	15	29*
13	Patinage sur roues alignées	20	17	23*
14	Cours d'exercices aérobies	18	27*	8
15	Soccer	16	10	22*
16	Badminton	15	15	16
17	Volley-ball	15	12	19*
18	Basket-ball	15	9	20*
19	Ski alpin	14	13	15
20	Tennis	13	11	16*
21	Ski de fond	12	13	11
22	Hockey sur glace	12	4	20*
23	Yoga, tai-chi	9	13*	6
24	Football	8	3	13*
25	Ballet, danse moderne	5	7	4
26	Planche à neige	5	3	6
27	Squash	4	2	5
28	Racquet-ball	3	2	4

¹ Pourcentage des Canadiens 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.

- La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Activités physiques de loisirs, selon l'âge

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	18-24		25-44		45-64		65+	
	Classement	%	Classement	%	Classement	%	Classement	%
1.	Marche	78	Marche	82	Marche	85	Marche	80
2.	Danse sociale	74	Danse sociale	70	Danse sociale	81	Danse sociale	69
3.	Ex. à domicile	71	Ex. à domicile	65	Ex. à domicile	54	Ex. à domicile	50
4.	Natation	67	Ex. à domicile	56	Natation	47	Natation	27
5.	Jardinage	63	Bicyclette	51	Bicyclette	42	Danse sociale	24
6.	Bicyclette	58	Danse sociale	49	Danse sociale	39	Bicyclette	17
7.	Poids et haltères	53	Patinage	36	Golf	27	Golf	16
8.	Jogging, course à pied	52	Golf	32	Poids et haltères	21	Cours d'exercices	12
9.	Quilles	51	Poids et haltères	32	Jogging, course à pied	19	Poids et haltères	11
10.	Patinage sur roues alignées	48	Quilles	31	Ski de fond	18	Quilles	10
11.	Basket-ball	42	Jogging, course à pied	30	Patinage	18	Yoga, tai-chi	9
12.	Baseball, softball	38	Baseball, softball	28	Quilles	17	Ski de fond	9
13.	Patinage	37	Patinage sur roues alignées	24	Cours d'exercices	13	Jogging, course à pied	8
14.	Volley-ball	35	Badminton	19	Baseball, softball	12		
15.	Badminton	33	Soccer	18	Ski alpin	12		
16.	Golf	30	Cours d'exercices	18	Yoga, tai-chi	11		
17.	Soccer	30	Volley-ball	18	Tennis	10		
18.	Tennis	27	Hockey sur glace	15	Soccer	9		
19.	Cours d'exercices	27	Ski alpin	15	Badminton	7		
20.	Ski alpin	25	Tennis	14	Volley-ball	7		
21.	Football	24	Basket-ball	14	Patinage sur roues alignées	6		
22.	Hockey sur glace	24	Ski de fond	10	Basket-ball	6		

Connaissance des lignes directrices visant l'activité physique

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Connaissance des lignes directrices visant l'activité physique	Plus d'accord avec l'énoncé selon lequel les gens doivent au moins		
		Faire de l'activité physique pendant 30 minutes en une seule fois	Accumuler 30 minutes d'activité physique pendant la journée	Avec les deux énoncés
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	40 %	50 %	48 %	2 %
femmes	46	49	49	2
hommes	33	51	47	2
18-24	26	49	49	—
femmes	30	55	44	—
hommes	23	44	55	—
25-44	39	51	46	2
femmes	48	50	48	2
hommes	30	53	45	—
45-64	50	53	46	—
femmes	55	50	48	—
hommes	44	56	44	—
65+	38	41	54	—
femmes	41	39	57	—
hommes	34	44	52	—
RÉGION				
Est	40	47	51	—
Terre-Neuve	35	48	52	—
Île-du-Prince-Édouard	41	45	53	—
Nouvelle-Écosse	42	45	52	—
Nouveau-Brunswick	39	50	49	—
Québec	28	52	45	—
Ontario	41	50	49	—
Ouest	48	50	47	3
Manitoba	44	46	51	—
Saskatchewan	40	48	49	—
Alberta	47	51	45	—
Columbie-Britannique	51	50	48	—
Nord	41	56	41	—
Yukon	50	59	39	—
Territoires du Nord-Ouest	41	55	42	—
Nunavut ¹	22	55	43	—
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE				
Actifs (3 KkJ ²)	39	52	46	2
Modérément actifs (1,5-2,9 KkJ)	45	53	46	—
Peu actifs (0,5-1,4 KkJ)	38	49	48	—
Inactifs (<0,5 KkJ)	34	42	54	—

1 Données de Nunavut, basées sur une étude pilote.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KkJ correspond à environ une heure de marche par jour.

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Connaissance des lignes directrices visant l'activité physique(suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Connaissance des lignes directrices visant l'activité physique	Plus d'accord avec l'énoncé selon lequel les gens doivent au moins		
		Faire de l'activité physique pendant 30 minutes en une seule fois	Accumuler 30 minutes d'activité physique pendant la journée	Avec les deux énoncés
NIVEAU D'INSTRUCTION				
Inférieur au secondaire	25 %	39 %	57 %	4 %
Secondaire	34	52	46	—
Collégial	40	51	48	—
Universitaire	55	56	42	2
REVENU FAMILIAL				
< 20 000 \$	31	43	54	—
20 000 \$ - 29 999 \$	32	44	55	—
30 000 \$ - 39 999 \$	40	51	47	—
40 000 \$ - 59 999 \$	43	52	46	—
60 000 \$ - 79 999 \$	48	54	43	—
80 000 \$ - 99 999 \$	55	57	41	—
100 000 \$	48	57	43	—
SITUATION D'EMPLOI				
Employé à temps plein	39	54	45	1
Employé à temps partiel	43	49	48	—
Sans-emploi	34	45	51	—
Personne au foyer	39	54	44	—
Étudiant	36	48	51	—
Retraité	40	40	55	5
POPULATION DE LA LOCALITÉ				
< 1 000	36	47	50	—
1 000 – 9 999	36	47	50	—
10 000 – 74 999	38	52	46	—
75 000 – 299 999	45	50	49	—
300 000	45	53	45	—
COMPOSITION DE LA FAMILLE				
Personne avec conjoint	43	51	47	2
avec enfants au foyer	43	51	47	—
sans enfants au foyer	43	51	47	2
Veuve, divorcée ou séparée	34	45	51	4
avec enfants au foyer	41	49	46	—
sans enfants au foyer	32	44	52	—
Jamais mariée	32	50	47	—
avec enfants au foyer	40	47	50	—
sans enfants au foyer	31	51	47	—

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Niveaux d'activité physique des enfants et des adolescents

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Assez actifs (≥8 KKJ) ¹	Pas assez actifs (<8 KKJ) ¹
TOTAL, PARENTS	43 %	57 %
mères	45	55
pères	42	58
25-44	46	54
mères	47	53
pères	45	55
45-64	37	63
mères	40	60
pères	34	66
TOTAL, ENFANTS DE 5 À 17 ANS	43	57
filles	38	62
garçons	48	52
5-12	49	51
filles	44	56
garçons	53	47
13-17	36	64
filles	30	70
garçons	40	60
RÉGION		
Est	46	54
Terre-Neuve	39	61
Île-du-Prince-Édouard	46	54
Nouvelle-Écosse	48	52
Nouveau-Brunswick	46	54
Québec	30	70
Ontario	46	54
Ouest	48	52
Manitoba	53	47
Saskatchewan	49	51
Alberta	43	57
Colombie-Britannique	52	48
Nord	47	53
Yukon	49	51
Territoires du Nord-Ouest	46	54
Nunavut ¹	44	56

¹ Kilocalories/kilogram of body weight/day (see Glossary of terms for details).

² Données de Nunavut, basées sur une étude pilote.

Niveaux d'activité physique des enfants et des adolescents (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Assez actifs (≥8 KKJ) ¹	Pas assez actifs (<8 KKJ) ¹
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE²		
Actifs (3 KKJ ³)	53 %	47 %
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	41	59
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	37	63
Inactifs (<0,5 KKJ)	32	68
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE		
Inférieur au secondaire	41	59
Secondaire	42	58
Collégial	47	53
Universitaire	42	58
REVENU FAMILIAL		
< 20 000 \$	35	65
20 000 \$ - 29 999 \$	36	64
30 000 \$ - 39 999 \$	54	46
40 000 \$ - 59 999 \$	47	53
60 000 \$ - 79 999 \$	39	61
80 000 \$ - 99 999 \$	37	63
100 000 \$	49	51
SITUATION D'EMPLOI DE L'ADULTE		
Employé à temps plein	40	60
Employé à temps partiel	54	46
Sans-emploi	38	62
Personne au foyer	57	43
Étudiant	–	–
Retraité	–	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ		
< 1 000	53	47
1 000 - 9 999	42	58
10 000 - 74 999	45	55
75 000 - 299 999	44	56
300 000	40	60
SITUATION MATRIMONIALE DE L'ADULTE		
Personne avec conjoint	44	56
Veuve, divorcée ou séparée	37	63
Jamais mariée	55	45

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour.

2 Il s'agit de l'adulte qui a répondu au nom de l'enfant.

3 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Activités physiques de loisirs, 1 à 4 ans

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

Placement, 2000	Activité	Pourcentage des enfants ¹		
		2000	Filles	Garçons
1	Balançoire, glissoire, etc.	95 %	93 %	96 %
2	Natation, cours parents et enfants	70	72	69
3	Courir et jouer au ballon	64	54	71*
4	Bicyclette	63	60	66
5	Luge, autres activités hivernales	60	57	63
6	Gymnastiques, portique, etc.	39	37	40
7	Patinage	33	31	34

Activités physiques de loisirs, 5 à 17 ans

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

Placement, 2000	Activité	Pourcentage des enfants ¹		
		2000	Filles	Garçons
1	Balançoire, glissoire, etc.	87 %	90 %*	83 %
2	Bicyclette	85	83	87*
3	Natation	84	85	84
4	Marche	83	86*	81
5	Luge, autres activités hivernales	63	64	63
6	Patinage	60	65*	57
7	Patinage sur roues alignées	55	56	55
8	Soccer	50	41	57*
9	Course à pied, jogging	50	50	50
10	Basket-ball	45	38	51*
11	Danse sociale	37	47*	29
12	Baseball or softball	37	28	43*
13	Volley-ball	26	28	25
14	Ski alpin	25	26	24
15	Badminton	25	23	26
16	Golf	23	10	34*
17	Hockey	23	7	36*
18	Planche à roulette	21	10	30*
19	Gymnastique	21	26*	16
20	Poids et haltères	19	11	25*
21	Planche à neige	19	11	25*
22	Tennis	16	15	18
23	Football	13	5	20*
24	Ballet, cours de danse	11	22*	2
25	Ski de fond	10	11	9
26	Cours d'exercices aérobie	9	11*	7
27	Racquetball	3	–	4

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.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

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

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

Placement, 2000	Activité	Pourcentage des enfants de 5 à 12 ans ¹			Pourcentage des enfants de 13 à 17 ans ¹		
		2000	Filles	Garçons	2000	Filles	Garçons
1	Bicyclette	91 %	92 %	90 %	77 %	69 %	83 %*
2	Natation	91	91	91	75	77	74
3	Balançoires, glissoires, etc.	87	90*	83	–	–	–
4	Marche	85	88	83	81	83	78
5	Luge et activités d'hiver	78	78	77	44	43	45
6	Patinage	68	72*	65	49	53	46
7	Soccer	60	47	70*	37	32	40*
8	Patinage sur roues alignées	59	59	59	50	51	50
9	Jogging, course à pied	56	56	55	42	41	42
10	Basket-ball	40	34	45*	52	44	58*
11	Baseball, softball	40	30	48*	32	26	37*
12	Danse sociale	28	38*	19	51	61*	43
13	Gymnastique	23	32*	16	17	17	17
14	Badminton	23	21	24	28	26	29
15	Hockey	22	6	36*	24	8	37*
16	Planche à roulettes	22	13	29*	20	–	31*
17	Ski alpin	21	23	20	30	30	31
18	Volley-ball	18	19	17	37	41	35
19	Golf	17	10	23*	32	11	48*
20	Ballet, cours de danse	14	26*	3	8	16*	–
21	Tennis	14	12	15	20	19	21
22	Football	11	6	17*	15	4	24*
23	Planche à neige	10	4	15*	30	21	38*
24	Ski de fond	10	10	10	10	14*	8
25	Cours d'exercices aérobie	7	7	6	12	17*	8
26	Poids et haltères	5	–	7	37	22	49*

1 Pourcentage des Canadiens 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.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Temps consacré par les enfants d'âge préscolaire à faire de l'activité physique (heures/semaine)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Jeux calmes		Activité physique à l'intérieur		Activité physique en plein air		Total, intérieur et plein air ¹
	%	Heures	%	Heures	%	Heures	Heures
<i>TOTAL, ENFANTS (1-4)</i>	89	14	82	16	94	16	29
filles	88	15	85	15	93	16	28
garçons	89	14	80	18	94	16	29

Temps consacré par les jeunes et les adolescents à faire de l'activité physique

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Activité physique à la maison	Activité physique à l'école	Cours d'éducation physique	Activité physique ailleurs
	%	%	%	%
<i>TOTAL, ENFANTS DE 5 À 17 ANS</i>	80	50	73	64
filles	81	45	73	66
garçons	79	53	73	62
<i>5-12</i>	85	53	78	71
filles	85	48	80	73
garçons	84	56	76	68
<i>13-17</i>	72	45	65	54
filles	74	40	62	54
garçons	72	49	68	55
<i>RÉGION</i>				
Est	79	46	72	59
Central	74	48	70	62
Ouest	86	52	75	67
Nord	82	46	73	65

¹ Puisque tous les enfants ne font pas d'activité physique dans tous les endroits étudiés, la colonne "Total" ne correspond pas à la somme des heures passés à faire de l'activité physique dans chaque endroit.

Modes de transport actif chez les adultes

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Marche			Bicyclette		
	L'an dernier	Jours/an	Minutes/jour	L'an dernier	Jours/an	Minutes/jour
TOTAL, 18 ANS OU PLUS	52 %	143	99	16 %	59	81
femmes	55	147	92	13	66	80
hommes	49	138	109	20	54	82
18-24	72	160	105	29	68	80
femmes	78	175	114	29	97	–
hommes	67	145	94	29	39	–
25-44	53	136	103	18	58	83
femmes	57	135	93	15	54	83
hommes	50	137	117	21	61	83
45-64	44	129	92	11	47	71
femmes	46	134	79	7	25	–
hommes	42	124	106	16	57	72
65+	42	165	93	6	–	–
femmes	43	169	77	–	–	–
hommes	40	160	–	–	–	–
RÉGION						
Est	43	139	107	9	54	76
Terre-Neuve	45	111	135	–	–	–
Île-du-Prince-Édouard	40	133	92	9	35	–
Nouvelle-Écosse	46	157	102	10	64	–
Nouveau-Brunswick	38	129	101	–	50	–
Québec	51	159	94	17	61	90
Ontario	52	141	104	17	64	85
Ouest	55	132	97	16	52	72
Manitoba	48	145	–	21	56	–
Saskatchewan	58	136	109	22	51	–
Alberta	54	115	88	17	36	–
Colombie-Britannique	57	139	104	13	63	–
Nord	67	168	109	24	52	145
Yukon	57	126	102	22	46	–
Territoires du Nord-Ouest	67	168	111	27	59	–
Nunavut ¹	87	223	115	23	48	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
Actifs (≥ 3 KKJ ²)	57	157	105	23	70	83
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	56	141	93	16	56	83
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	45	112	82	10	23	–
Inactifs (<0,5 KKJ)	41	141	114	5	27	–

¹ Données de Nunavut, basées sur une étude pilote.

² Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Modes de transport actif chez les adultes (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Marche			Bicyclette		
	L'an dernier	Jours/an	Minutes/jour	L'an dernier	Jours/an	Minutes/jour
NIVEAU D'INSTRUCTION						
Inférieur au secondaire	42 %	150	119	11 %	38	83
Secondaire	49	152	96	15	75	77
Collégial	54	128	84	18	34	76
Universitaire	60	144	91	20	73	87
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	54	189	95	14	75	–
20 000 \$ - 29 999 \$	56	142	91	10	49	–
30 000 \$ - 39 999 \$	54	161	91	21	61	81
40 000 \$ - 59 999 \$	51	133	101	17	50	85
60 000 \$ - 79 999 \$	54	114	88	22	41	86
80 000 \$ - 99 999 \$	56	94	93	16	51	–
100 000 \$	50	133	107	16	89	–
SITUATION D'EMPLOI						
Employé à temps plein	50	134	99	18	54	82
Employé à temps partiel	61	134	89	18	31	–
Sans-emploi	54	160	88	12	65	–
Personne au foyer	56	144	79	16	112	–
Étudiant	81	176	–	26	82	–
Retraité	40	152	94	6	59	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	40	169	97	14	80	–
1 000 - 9 999	49	133	86	16	38	78
10 000 - 74 999	50	132	92	20	56	80
75 000 - 299 999	55	138	105	18	70	87
300 000	59	145	94	17	64	83
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
Personne avec conjoint	47	130	102	15	53	80
avec enfants au foyer	51	120	105	18	58	81
sans enfants au foyer	45	140	98	12	45	78
Veuve, divorcée ou séparée	48	156	93	11	58	84
avec enfants au foyer	51	132	75	12	36	–
sans enfants au foyer	48	166	99	11	69	–
Jamais mariée	67	162	99	23	69	82
avec enfants au foyer	72	149	108	19	58	–
sans enfants au foyer	66	165	98	23	71	83

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Modes de transport des enfants entre le domicile et l'école

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Modes de transport actifs	Modes de transport inactifs	Un mélange de mode actif et inactif
TOTAL, PARENTS	28	51	21
mères	27	51	22
pères	29	51	20
25-44	30	50	20
mères	30	48	22
pères	29	53	18
45-64	25	54	21
mères	19	59	22
pères	29	50	21
TOTAL, ENFANTS DE 5 À 17 ANS	29	51	21
filles	28	53	19
garçons	30	49	22
5-12	32	48	20
filles	32	50	18
garçons	32	46	22
13-17	25	54	21
filles	22	57	21
garçons	27	52	21
RÉGION			
Est	20	60	21
Terre-Neuve	—	57	—
Île-du-Prince-Édouard	—	79	12
Nouvelle-Écosse	24	54	22
Nouveau-Brunswick	16	64	20
Québec	27	59	14
Ontario	31	47	23
Ouest	31	46	23
Manitoba	27	42	30
Saskatchewan	28	48	24
Alberta	27	52	21
Colombie-Britannique	35	43	22
Nord	37	36	26
Yukon	33	43	23
Territoires du Nord-Ouest	37	38	25
Nunavut ¹	48	—	38

¹ Données de Nunavut, basées sur une étude pilote.

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Modes de transport des enfants entre le domicile et l'école (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Modes de transport actifs	Modes de transport inactifs	Un mélange de mode actif et inactif
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE ¹			
Actifs (3 KKJ ²)	31	48	22
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	28	51	20
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	26	53	20
Inactifs (<0,5 KKJ)	30	53	18
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE			
Inférieur au secondaire	36	47	16
Secondaire	29	54	17
Collégial	27	49	24
Universitaire	26	50	23
REVENU FAMILIAL			
< 20 000 \$	34	50	17
20 000 \$ - 29 999 \$	33	48	19
30 000 \$ - 39 999 \$	29	54	18
40 000 \$ - 59 999 \$	30	49	21
60 000 \$ - 79 999 \$	27	48	25
80 000 \$ - 99 999 \$	29	49	23
100 000 \$	17	63	20
SITUATION D'EMPLOI DE L'ADULTE			
Employé à temps plein	28	51	21
Employé à temps partiel	25	51	24
Sans-emploi	27	55	18
Personne au foyer	35	48	17
Étudiant	—	—	—
Retraité	—	—	—
POPULATION DE LA LOCALITÉ			
< 1 000	12	73	16
1 000 - 9 999	30	51	19
10 000 - 74 999	29	50	21
75 000 - 299 999	32	48	20
300 000	28	46	26
SITUATION MATRIMONIALE DE L'ADULTE			
Personne avec conjoint	28	51	21
Veuve, divorcée ou séparée	27	54	19
Jamais mariée	34	43	—

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Possibilités offertes aux enfants d'âge préscolaire

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Sont allés dans une garderie ou un établissement préscolaire	Activités physiques organisées à la garderie			Activités physique non organisées à la garderie		
		Souvent	Parfois	Jamais	Souvent	Parfois	Jamais
TOTAL, PARENTS	47 %	70 %	19 %	–	70 %	18 %	–
mères	49	77	–	–	76	–	–
pères	45	61	–	–	61	–	–
25-44	49	66	22	–	69	17	–
mères	52	73	–	–	72	–	–
pères	45	56	–	–	65	–	–
45-64	–	–	–	–	–	–	–
mères	–	–	–	–	–	–	–
pères	–	–	–	–	–	–	–
TOTAL, ENFANTS (1-4)	48	71	19	–	71	17	–
filles	54	66	–	–	73	–	–
garçons	44	76	–	–	70	–	–
RÉGION							
Est	37	–	–	–	–	–	–
Terre-Neuve	–	–	–	–	–	–	–
Île-du-Prince-Édouard	–	–	–	–	–	–	–
Nouvelle-Écosse	–	–	–	–	–	–	–
Nouveau-Brunswick	–	–	–	–	–	–	–
Québec	–	–	–	–	–	–	–
Ontario	45	–	–	–	–	–	–
Ouest	41	–	–	–	–	–	–
Manitoba	–	–	–	–	–	–	–
Saskatchewan	–	–	–	–	–	–	–
Alberta	–	–	–	–	–	–	–
Colombie-Britannique	–	–	–	–	–	–	–
Nord	46	–	–	–	–	–	–
Yukon	–	–	–	–	–	–	–
Territoires du Nord-Ouest	–	–	–	–	–	–	–
Nunavut ¹	–	–	–	–	–	–	–

¹ Données de Nunavut, basées sur une étude pilote.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Possibilités offertes aux enfants d'âge préscolaire (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Sont allés dans une garderie ou une école préscolaire	Activités physiques organisées à la garderie			Activités physiques non organisées à la garderie		
		Souvent	Parfois	Jamais	Souvent	Parfois	Jamais
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE¹							
Actifs (3 KKJ ²)	44 %	69 %	—	—	75 %	—	—
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	42	—	—	—	—	—	—
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	54	—	—	—	—	—	—
Inactifs (<0,5 KKJ)	—	—	—	—	—	—	—
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE							
Inférieur au secondaire	—	—	—	—	—	—	—
Secondaire	42	—	—	—	—	—	—
Collégial	47	71	—	—	82	—	—
Universitaire	58	74	—	—	64	—	—
REVENU FAMILIAL							
< 20 000 \$	—	—	—	—	—	—	—
20 000 \$ - 29 999 \$	—	—	—	—	—	—	—
30 000 \$ - 39 999 \$	59	—	—	—	—	—	—
40 000 \$ - 59 999 \$	—	—	—	—	—	—	—
60 000 \$ - 79 999 \$	66	—	—	—	—	—	—
80 000 \$ - 99 999 \$	—	—	—	—	—	—	—
100 000 \$	—	—	—	—	—	—	—
SITUATION D'EMPLOI DE L'ADULTE							
Employé à temps plein	59	68	22	—	70	19	—
Employé à temps partiel	—	—	—	—	—	—	—
Sans-emploi	—	—	—	—	—	—	—
Personne au foyer	—	—	—	—	—	—	—
Étudiant	—	—	—	—	—	—	—
Retraité	—	—	—	—	—	—	—
POPULATION DE LA LOCALITÉ							
< 1 000	—	—	—	—	—	—	—
1 000 - 9 999	38	86	—	—	—	—	—
10 000 - 74 999	60	64	—	—	78	—	—
75 000 - 299 999	—	—	—	—	—	—	—
300 000	—	—	—	—	—	—	—
SITUATION MATRIMONIALE DE L'ADULTE							
Personne avec conjoint	47	69	20	—	69	19	—
Veuve, divorcée ou séparée	—	—	—	—	—	—	—
Jamais mariée	—	—	—	—	—	—	—

1 Il s'agit de l'adulte qui a répondu au nom de l'enfant.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Cours d'éducation physique

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	L'enfant suit des cours d'éducation physique				L'éducation physique lui fait faire suffisamment d'activité
	quotidiennement	3-4 jours/sem.	1-2 jours/sem.	0 jour/sem.	
TOTAL, PARENTS	21 %	27 %	41 %	10 %	56 %
mères	21	27	42	10	56
pères	21	28	40	11	57
25-44	20	26	46	8	57
mères	19	26	48	7	56
pères	22	26	44	8	59
45-64	21	32	31	17	55
mères	24	30	28	18	54
pères	18	33	34	15	55
TOTAL, ENFANTS DE 5 À 17 ANS	21	28	41	10	56
filles	19	29	42	10	57
garçons	23	27	40	10	56
5-12	18	29	50	4	53
filles	17	30	50	–	54
garçons	18	28	50	5	53
13-17	26	26	29	19	61
filles	22	27	29	22	63
garçons	29	26	28	17	60
RÉGION					
Est	13	23	48	15	55
Terre-Neuve	–	27	51	–	63
Île-du-Prince-Édouard	18	35	32	–	63
Nouvelle-Écosse	–	25	51	16	47
Nouveau-Brunswick	20	18	46	16	59
Québec	–	–	74	–	61
Ontario	34	27	27	12	57
Ouest	25	37	29	10	54
Manitoba	25	39	28	–	64
Saskatchewan	23	38	31	–	62
Alberta	25	38	27	–	52
Colombie-Britannique	25	35	30	–	53
Nord	32	35	22	11	59
Yukon	39	32	16	–	58
Territoires du Nord-Ouest	26	37	25	–	56
Nunavut ¹	–	35	–	–	72

¹ Données de Nunavut, basées sur une étude pilote.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Cours d'éducation physique (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	L'enfant suit des cours d'éducation physique				L'éducation physique lui fait faire suffisamment d'activité
	quotidiennement	3-4 jours/sem.	1-2 jours/sem.	0 jour/sem.	
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE¹					
Actifs (3 KKJ ²)	23 %	27 %	40 %	10 %	56 %
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	21	31	37	12	61
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	17	27	48	8	53
Inactifs (<0,5 KKJ)	24	23	42	–	55
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE					
Inférieur au secondaire	27	27	39	7	72
Secondaire	19	26	43	12	60
Collégial	25	28	38	10	61
Universitaire	17	29	43	11	42
REVENU FAMILIAL					
< 20 000 \$	19	20	53	–	63
20 000 \$ - 29 999 \$	23	30	38	–	71
30 000 \$ - 39 999 \$	23	26	43	–	69
40 000 \$ - 59 999 \$	18	28	44	9	56
60 000 \$ - 79 999 \$	19	23	44	14	47
80 000 \$ - 99 999 \$	21	27	44	–	49
100 000 \$	22	38	26	13	43
SITUATION D'EMPLOI DE L'ADULTE					
Employé à temps plein	20	29	41	10	57
Employé à temps partiel	23	30	37	11	58
Sans-emploi	20	15	52	–	52
Personne au foyer	15	28	46	–	51
Étudiant	–	–	–	–	–
Retraité	–	–	–	–	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ					
< 1 000	30	25	34	11	66
1 000 - 9 999	20	28	41	10	58
10 000 - 74 999	23	27	41	9	64
75 000 - 299 999	17	30	42	10	44
300 000	18	29	40	12	51
SITUATION MATRIMONIALE DE L'ADULTE					
Personne avec conjoint	20	28	41	10	58
Veuve, divorcée ou séparée	24	29	33	14	55
Jamais mariée	–	–	56	–	48

1 Il s'agit de l'adulte qui a répondu au nom de l'enfant.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Programmes d'activité physique en dehors des cours d'éducation physique

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	L'école offre d'autres programmes d'activité physique	Les programmes répondent aux besoins de l'enfant			Programmes scolaires utilisent les installations locales
		vraiment ou très adéquatement	moyennement adéquatement	peu adéquatement ou pas du tout	
TOTAL, PARENTS	68 %	41 %	21 %	37 %	73 %
mères	68	43	19	38	68
pères	68	39	24	37	79
25-44	64	39	21	39	73
mères	64	43	16	41	69
pères	64	34	28	38	77
45-64	76	45	22	32	75
mères	81	44	26	30	66
pères	72	46	20	35	82
TOTAL, ENFANTS DE 5 À 17 ANS	68	42	21	37	73
filles	66	43	21	36	74
garçons	69	41	21	38	72
5-12	58	41	21	37	71
filles	56	43	19	38	72
garçons	59	40	23	37	69
13-17	82	42	21	37	76
filles	82	42	24	34	76
garçons	82	43	18	39	76
RÉGION					
Est	70	39	22	39	70
Terre-Neuve	69	–	–	55	70
Île-du-Prince-Édouard	77	44	21	35	68
Nouvelle-Écosse	65	31	27	42	68
Nouveau-Brunswick	76	49	20	31	73
Québec	61	45	–	31	62
Ontario	68	43	25	32	75
Ouest	71	40	18	42	78
Manitoba	78	49	–	–	77
Saskatchewan	72	44	–	39	85
Alberta	66	40	–	44	81
Colombie-Britannique	72	39	18	44	75
Nord	69	40	24	36	86
Yukon	77	40	28	32	89
Territoires du Nord-Ouest	67	36	21	43	87
Nunavut ¹	50	–	–	–	74

1 Données de Nunavut, basées sur une étude pilote.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Programmes d'activité physique en dehors des cours d'éducation physique (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	L'école offre d'autres programmes d'activité physique	Les programmes répondent aux besoins de l'enfant			Programmes scolaires utilisent les installations locales
		vraiment ou très adéquatement	moyennement adéquatement	peu adéquatement ou pas du tout	
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE¹					
Actifs (3 KKJ ²)	70 %	45 %	23 %	32 %	70 %
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	74	42	20	38	79
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	64	35	18	47	77
Inactifs (<0,5 KKJ)	51	45	22	32	57
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE					
Inférieur au secondaire	58	52	19	29	67
Secondaire	68	40	26	34	75
Collégial	71	42	19	39	76
Universitaire	70	39	19	42	71
REVENU FAMILIAL					
< 20 000 \$	55	48	–	35	64
20 000 \$ - 29 999 \$	56	53	12	35	62
30 000 \$ - 39 999 \$	74	57	–	32	84
40 000 \$ - 59 999 \$	69	31	26	43	74
60 000 \$ - 79 999 \$	68	35	24	41	74
80 000 \$ - 99 999 \$	76	42	–	37	80
100 000 \$	72	48	16	37	70
SITUATION D'EMPLOI DE L'ADULTE					
Employé à temps plein	68	41	22	37	73
Employé à temps partiel	72	48	18	33	76
Sans-emploi	55	34	–	49	59
Personne au foyer	59	49	15	37	67
Étudiant	–	–	–	–	–
Retraité	–	–	–	–	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ					
< 1 000	65	49	17	34	75
1 000 - 9 999	64	43	24	33	70
10 000 - 74 999	72	40	20	40	76
75 000 - 299 999	71	34	22	44	76
300 000	71	40	22	38	73
SITUATION MATRIMONIALE DE L'ADULTE					
Personne avec conjoint	68	43	22	36	75
Veuve, divorcée ou séparée	66	38	19	43	62
Jamais mariée	67	–	–	53	60

¹ Il s'agit de l'adulte qui a répondu au nom de l'enfant.

² Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Activités des enfants après les heures d'école

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Devoirs	Télévision, lire, jeux d'ordinateur	Travaux domestiques	Jeux à l'extérieure	Activités physiques organisées	Activités physiques non organisées
TOTAL, PARENTS	69 %	76 %	53 %	73 %	32 %	67 %
mères	70	74	52	73	33	70
pères	69	79	54	74	30	64
25-44	68	76	53	80	30	72
mères	70	75	53	80	33	75
pères	66	77	52	79	26	67
45-64	72	77	54	60	36	58
mères	69	73	49	53	33	57
pères	74	81	58	65	37	59
TOTAL, ENFANTS DE 5 À 17 ANS	69	76	53	74	32	68
filles	75	73	58	69	34	63
garçons	65	79	49	77	29	72
5-12	69	75	49	89	35	78
filles	72	72	55	88	39	77
garçons	66	78	44	89	31	78
13-17	70	78	59	53	27	54
filles	79	74	63	41	27	42
garçons	63	81	56	62	26	64
RÉGION						
Est	70	76	53	73	30	67
Terre-Neuve	76	71	57	83	28	69
Île-du-Prince-Édouard	74	78	55	73	31	72
Nouvelle-Écosse	65	77	49	73	32	67
Nouveau-Brunswick	74	75	56	69	27	66
Québec	68	69	44	71	24	63
Ontario	74	81	56	78	26	72
Ouest	68	78	56	73	39	67
Manitoba	68	80	51	68	42	66
Saskatchewan	64	79	63	81	35	76
Alberta	64	76	54	71	36	66
Colombie-Britannique	71	79	58	74	41	67
Nord	67	78	61	73	36	65
Yukon	66	81	65	73	37	68
Territoires du Nord-Ouest	68	72	57	69	40	63
Nunavut ¹	69	88	65	83	–	63

¹ Données de Nunavut, basées sur une étude pilote.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Activités des enfants après les heures d'école (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Devoirs	Télévision, lire, jeux d'ordinateur	Travaux domstiques	Jeux à l'extérieure	Activités physiques organisées	Activités physiques non organisées
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE ¹						
Actifs (3 KKJ ²)	69 %	75 %	56 %	76 %	37 %	71 %
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	72	77	52	71	31	66
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	67	78	53	75	32	69
Inactifs (<0,5 KKJ)	69	77	48	69	15	55
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE						
Inférieur au secondaire	72	77	61	78	27	66
Secondaire	72	78	59	76	25	68
Collégial	72	77	55	73	35	71
Universitaire	64	74	43	69	37	65
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	68	72	57	70	24	67
20 000 \$ - 29 999 \$	73	73	67	85	34	78
30 000 \$ - 39 999 \$	71	79	65	80	28	69
40 000 \$ - 59 999 \$	65	76	50	73	33	66
60 000 \$ - 79 999 \$	74	77	52	72	30	71
80 000 \$ - 99 999 \$	68	83	52	72	36	71
100 000 \$	70	81	50	73	30	62
SITUATION D'EMPLOI DE L'ADULTE						
Employé à temps plein	71	77	54	72	30	67
Employé à temps partiel	67	78	54	81	41	74
Sans-emploi	61	74	49	66	31	60
Personne au foyer	69	77	53	83	33	78
Étudiant	–	–	–	–	–	–
Retraité	–	–	–	–	–	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	73	77	64	76	25	63
1 000 - 9 999	68	77	62	78	35	75
10 000 - 74 999	69	76	53	75	32	68
75 000 - 299 999	68	77	44	73	33	69
300 000	70	79	48	67	35	63
SITUATION MATRIMONIALE DE L'ADULTE						
Personne avec conjoint	70	76	53	75	32	69
Veuve, divorcée ou séparée	69	84	59	64	29	62
Jamais mariée	63	73	48	74	–	64

1 Il s'agit de l'adulte qui a répondu au nom de l'enfant.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Possibilités d'activité physique offertes localement

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Installations ou programmes publics	Ces possibilités répondent aux besoins de l'enfant			L'enfant tire parti de ces possibilités		
		Vraiment ou très adéqua- tement	Passable- ment adéqua- tement	Pas très adéqua- tement ou pas du tout	Souvent ou très souvent	Assez souvent	Pas très souvent ou jamais
TOTAL, PARENTS	89 %	61 %	24 %	15 %	29 %	32 %	39 %
mères	90	63	24	14	32	33	36
pères	88	59	25	16	25	32	42
25-44	89	63	24	13	30	36	34
mères	91	63	25	12	32	36	33
pères	88	62	23	15	28	36	36
45-64	90	59	24	17	25	26	49
mères	92	63	21	17	29	26	44
pères	89	56	26	18	22	25	53
TOTAL, ENFANTS DE 1 À 17 ANS	89	61	24	15	29	33	39
filles	90	57	27	16	28	35	38
garçons	89	65	22	14	30	31	39
1-4	85	54	25	20	23	23	54
filles	87	52	29	20	24	21	55
garçons	83	57	22	21	21	25	54
5-12	90	65	25	11	34	40	26
filles	91	61	27	12	35	41	25
garçons	89	68	22	9	33	40	27
13-17	90	59	23	18	24	26	50
filles	90	53	27	20	18	31	51
garçons	91	63	20	16	29	22	49
RÉGION							
Est	87	58	26	16	25	36	39
Terre-Neuve	81	43	34	–	22	43	35
Île-du-Prince-Édouard	85	50	29	21	23	43	35
Nouvelle-Écosse	89	60	25	15	24	33	43
Nouveau-Brunswick	87	62	24	14	27	37	36
Québec	79	55	28	–	30	32	38
Ontario	92	60	24	17	28	30	41
Ouest	93	66	22	12	30	33	37
Manitoba	92	60	24	–	28	34	38
Saskatchewan	91	63	26	–	35	34	31
Alberta	93	65	22	13	34	31	35
Colombie-Britannique	94	68	22	11	27	34	39
Nord	92	57	26	17	36	32	32
Yukon	94	62	26	–	34	35	31
Territoires du Nord-Ouest	96	61	25	14	41	31	28
Nunavut ¹	82	32	31	36	26	28	46

¹ Données de Nunavut, basées sur une étude pilote.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Possibilités d'activité physique offertes localement (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Installations ou programmes publics	Ces possibilités répondent aux besoins de l'enfant			L'enfant tire parti de ces possibilités		
		Vraiment ou très adéqua- tement	Passable- ment adéqua- tement	Pas très adéqua- ment ou pas du tout	Souvent ou très souvent	Assez souvent	Pas très souvent ou jamais
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE¹							
Actifs (3 KKJ ²)	90 %	59 %	25 %	15 %	31 %	34 %	34 %
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	90	65	21	14	32	28	40
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	92	62	25	13	22	37	41
Inactifs (<0,5 KKJ)	80	58	27	15	28	28	43
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE							
Inférieur au secondaire	85	50	29	21	25	28	47
Secondaire	87	58	28	14	28	33	38
Collégial	92	68	21	11	30	33	37
Universitaire	90	61	23	16	30	33	37
REVENU FAMILIAL							
< 20 000 \$	80	58	26	16	27	31	42
20 000 \$ - 29 999 \$	89	56	27	16	30	38	32
30 000 \$ - 39 999 \$	84	61	26	13	30	31	39
40 000 \$ - 59 999 \$	90	62	27	12	30	37	33
60 000 \$ - 79 999 \$	91	67	22	12	28	32	41
80 000 \$ - 99 999 \$	95	62	27	11	32	33	35
100 000 \$	87	57	25	18	30	33	37
SITUATION D'EMPLOI DE L'ADULTE							
Employé à temps plein	90	61	24	15	28	33	39
Employé à temps partiel	91	65	27	7	29	36	35
Sans-emploi	77	61	25	14	36	35	29
Personne au foyer	88	61	21	19	35	28	37
Étudiant	81	–	–	–	–	–	–
Retraité	–	–	–	–	–	–	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ							
< 1 000	73	51	27	23	24	31	45
1 000 - 9 999	88	52	28	20	32	32	36
10 000 - 74 999	93	65	25	11	29	35	36
75 000 - 299 999	95	72	18	9	29	34	36
300 000	91	62	24	14	27	29	44
SITUATION MATRIMONIALE DE L'ADULTE							
Personne avec conjoint	89	62	24	14	29	33	38
Veuve, divorcée ou séparée	88	53	27	20	34	26	41
Jamais mariée	91	57	34	–	–	38	44

1 Il s'agit de l'adulte qui a répondu au nom de l'enfant.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Possibilités d'activité physique offertes localement (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Installations ou programmes publics	Ces possibilités répondent aux besoins de l'enfant			L'enfant tire parti de ces possibilités		
		Vraiment ou très adéqua- tement	Passable- ment adéqua- tement	Pas très adéqua- tement ou pas du tout	Souvent ou très souvent	Assez souvent	Pas très souvent ou jamais
TOTAL, PARENTS	66 %	40 %	23 %	38 %	19 %	19 %	62 %
mères	66	46	18	36	21	20	60
pères	66	33	28	39	17	18	65
25-44	65	40	23	38	19	20	61
mères	64	45	20	35	20	22	58
pères	66	33	25	41	18	18	64
45-64	69	40	23	38	18	14	68
mères	74	45	15	40	21	13	66
pères	66	35	30	35	–	15	70
TOTAL, ENFANTS DE 1 À 17 ANS	66	40	22	38	19	19	63
filles	65	39	26	35	20	20	60
garçons	66	40	19	40	17	18	65
1-4	60	38	23	39	–	–	62
filles	61	37	–	39	–	–	57
garçons	59	–	–	38	–	–	65
5-12	67	40	24	36	19	22	59
filles	67	39	30	31	22	23	55
garçons	67	42	18	41	16	21	62
13-17	67	40	20	40	19	14	68
filles	64	41	20	39	17	15	68
garçons	69	39	20	41	20	13	68
RÉGION							
Est	54	44	18	38	16	21	63
Terre-Neuve	39	–	–	–	–	–	69
Île-du-Prince-Édouard	60	36	19	44	–	21	67
Nouvelle-Écosse	55	48	–	36	22	–	60
Nouveau-Brunswick	59	43	21	36	–	24	63
Québec	69	41	27	32	20	24	56
Ontario	67	45	15	40	17	17	66
Ouest	68	36	25	40	19	17	64
Manitoba	56	–	–	45	–	–	67
Saskatchewan	56	43	–	33	–	–	48
Alberta	65	35	–	47	–	–	68
Colombie-Britannique	73	36	29	35	20	16	64
Nord	53	37	17	46	17	14	69
Yukon	62	40	–	40	–	–	69
Territoires du Nord-Ouest	57	35	–	51	–	–	70
Nunavut ¹	27	–	–	–	–	–	–

¹ Données de Nunavut, basées sur une étude pilote.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Possibilités d'activité physique offertes localement (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Installations ou programmes publics	Ces possibilités répondent aux besoins de l'enfant			L'enfant tire parti de ces possibilités		
		Vraiment ou très adéqua- tement	Passable- ment adéqua- tement	Pas très adéqua- tement ou pas du tout	Souvent ou très souvent	Assez souvent	Pas très souvent ou jamais
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE¹							
Actifs (3 KKJ ²)	67 %	43 %	23 %	34 %	23 %	17 %	60 %
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	68	39	22	38	17	19	64
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	68	39	17	44	14	21	65
Inactifs (<0,5 KKJ)	56	31	32	37	–	21	61
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE							
Inférieur au secondaire	60	37	21	42	20	13	67
Secondaire	58	31	28	41	14	19	66
Collégial	70	42	22	36	16	20	64
Universitaire	72	45	19	36	24	19	57
REVENU FAMILIAL							
< 20 000 \$	55	53	–	42	–	–	62
20 000 \$ - 29 999 \$	62	47	–	39	–	–	58
30 000 \$ - 39 999 \$	55	47	–	35	–	21	66
40 000 \$ - 59 999 \$	66	40	32	28	17	24	59
60 000 \$ - 79 999 \$	74	34	25	40	12	18	70
80 000 \$ - 99 999 \$	73	35	24	41	–	–	66
100 000 \$	70	49	17	34	30	20	50
SITUATION D'EMPLOI DE L'ADULTE							
Employé à temps plein	68	37	23	40	19	19	62
Employé à temps partiel	70	37	21	42	14	18	68
Sans-emploi	53	55	–	31	–	–	57
Personne au foyer	57	55	20	24	22	25	53
Étudiant	82	–	–	–	–	–	–
Retraité	–	–	–	–	–	–	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ							
< 1 000	45	30	23	47	–	15	67
1 000 - 9 999	56	35	28	37	17	21	62
10 000 - 74 999	73	40	25	35	18	18	65
75 000 - 299 999	78	46	16	38	23	16	61
300 000	70	42	21	37	18	20	62
SITUATION MATRIMONIALE DE L'ADULTE							
Personne avec conjoint	67	40	22	37	19	18	62
Veuve, divorcée ou séparée	63	34	23	44	16	20	64
Jamais mariée	68	–	–	–	–	–	–

1 Il s'agit de l'adulte qui a répondu au nom de l'enfant.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Possibilités d'activité physique offertes localement (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Les parcs et les espaces en plein air	Ces possibilités répondent aux besoins de l'enfant			L'enfant tire parti de ces possibilités		
		Vraiment ou très adéquatement	Passablement adéquatement	Pas très adéquatement ou pas du tout	Souvent ou très souvent	Assez souvent	Pas très souvent ou jamais
TOTAL, PARENTS	92 %	61 %	23 %	16 %	40 %	30 %	30 %
mères	92	65	19	16	46	28	27
pères	91	56	28	16	33	32	34
25-44	91	64	22	14	45	30	26
mères	92	68	18	13	49	29	22
pères	90	58	26	15	39	31	31
45-64	92	50	27	23	26	31	43
mères	94	51	22	27	28	26	45
pères	91	49	31	20	24	35	41
TOTAL, ENFANTS DE 1 À 17 ANS	92	61	23	16	40	30	30
filles	92	61	23	16	38	31	31
garçons	91	61	23	17	42	29	29
1-4	90	75	17	8	66	22	12
filles	94	74	17	–	65	19	16
garçons	87	76	18	–	67	25	–
5-12	92	67	22	11	45	33	22
filles	92	66	24	10	42	37	21
garçons	92	68	20	12	48	29	24
13-17	92	47	26	27	23	30	47
filles	92	47	24	28	20	27	53
garçons	92	46	28	26	25	32	43
RÉGION							
Est	86	54	29	17	31	35	34
Terre-Neuve	82	57	26	–	30	41	29
Île-du-Prince-Édouard	87	55	25	20	29	37	34
Nouvelle-Écosse	89	55	29	16	33	32	35
Nouveau-Brunswick	83	51	31	18	29	36	35
Québec	91	59	26	15	43	27	30
Ontario	93	56	24	20	38	29	33
Ouest	93	65	19	15	42	31	28
Manitoba	86	59	–	–	36	33	31
Saskatchewan	90	66	23	–	45	33	22
Alberta	95	64	18	18	41	32	27
Colombie-Britannique	93	67	19	14	42	30	28
Nord	87	58	23	19	40	33	28
Yukon	94	55	24	21	33	38	28
Territoires du Nord-Ouest	89	60	21	18	45	28	26
Nunavut ¹	68	60	–	–	40	–	31

¹ Données de Nunavut, basées sur une étude pilote.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Possibilités d'activité physique offertes localement (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Dans des parcs et des espaces en plein air	Ces possibilités répondent aux besoins de l'enfant			L'enfant tire parti de ces possibilités		
		Vraiment ou très adéquatement	Passablement adéquatement	Pas très adéquatement ou pas du tout	Souvent ou très souvent	Assez souvent	Pas très souvent ou jamais
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE¹							
Actifs (3 KKJ ²)	92 %	63 %	24 %	13 %	46 %	31 %	23 %
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	94	61	19	20	35	31	34
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	92	59	23	18	39	31	30
Inactifs (<0,5 KKJ)	86	53	29	17	37	23	41
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE							
Inférieur au secondaire	84	59	19	22	37	30	33
Secondaire	92	57	26	17	40	30	30
Collégial	93	66	23	11	42	31	27
Universitaire	94	60	22	18	39	29	32
REVENU FAMILIAL							
< 20 000 \$	87	68	16	16	43	28	29
20 000 \$ - 29 999 \$	90	66	19	15	56	24	20
30 000 \$ - 39 999 \$	93	67	21	12	43	27	30
40 000 \$ - 59 999 \$	93	58	28	14	35	35	30
60 000 \$ - 79 999 \$	93	69	20	11	44	31	25
80 000 \$ - 99 999 \$	96	62	26	12	31	38	31
100 000 \$	93	60	19	21	39	26	35
SITUATION D'EMPLOI DE L'ADULTE							
Employé à temps plein	92	59	24	17	37	30	33
Employé à temps partiel	92	65	18	17	45	29	26
Sans-emploi	89	58	32	–	38	32	30
Personne au foyer	91	72	18	10	51	31	18
Étudiant	100	72	–	–	–	–	–
Retraité	–	–	–	–	–	–	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ							
< 1 000	77	55	23	22	32	30	39
1 000 - 9 999	90	56	23	21	36	34	29
10 000 - 74 999	95	58	28	14	35	36	28
75 000 - 299 999	98	63	21	16	46	23	31
300 000	94	69	19	13	49	24	27
SITUATION MATRIMONIALE DE L'ADULTE							
Personne avec conjoint	92	61	23	17	40	30	30
Veuve, divorcée ou séparée	91	63	23	15	43	28	29
Jamais mariée	94	63	–	–	37	41	–

¹ Il s'agit de l'adulte qui a répondu au nom de l'enfant.

² Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Possibilités d'activité physique offertes localement (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Dans d'autres lieux d'activités physiques	Ces possibilités répondent aux besoins de l'enfant			L'enfant tire parti de ces possibilités		
		Vraiment ou très adéquatement	Passablement adéquatement	Pas très adéquatement ou pas du tout	Souvent ou très souvent	Assez souvent	Pas très souvent ou jamais
TOTAL, PARENTS	75 %	44 %	27 %	29 %	24 %	28 %	48 %
mères	77	46	24	29	26	28	45
pères	74	41	30	29	22	27	51
25-44	75	46	27	27	26	30	44
mères	77	47	26	26	27	30	42
pères	73	45	28	27	24	30	46
45-64	73	37	25	37	20	21	60
mères	72	42	18	41	20	22	58
pères	73	34	31	35	19	20	61
TOTAL, ENFANTS DE 1 À 17 ANS	75	44	27	29	24	28	48
filles	76	44	28	28	21	29	49
garçons	75	43	27	30	26	26	48
1-4	78	46	25	29	25	23	52
filles	82	45	25	29	26	23	52
garçons	75	48	24	29	25	24	51
5-12	75	50	27	23	28	35	37
filles	77	50	28	23	25	38	37
garçons	74	51	27	23	31	32	37
13-17	75	33	28	39	17	19	63
filles	74	35	29	37	14	19	67
garçons	75	32	27	41	20	19	60
RÉGION							
Est	71	34	32	33	20	26	54
Terre-Neuve	49	–	–	–	–	–	42
Île-du-Prince-Édouard	76	46	31	23	22	24	54
Nouvelle-Écosse	76	32	36	33	17	25	58
Nouveau-Brunswick	74	36	29	36	22	27	51
Québec	56	38	26	36	23	27	50
Ontario	77	41	22	37	24	20	56
Ouest	86	49	29	23	25	32	43
Manitoba	83	47	31	–	25	37	38
Saskatchewan	79	55	24	21	30	31	38
Alberta	85	48	33	19	26	34	40
Colombie-Britannique	88	49	26	25	24	30	46
Nord	84	48	25	27	27	28	45
Yukon	88	46	26	28	25	30	45
Territoires du Nord-Ouest	87	50	23	27	29	26	44
Nunavut ¹	72	–	–	–	–	–	49

¹ Données de Nunavut, basées sur une étude pilote.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Possibilités d'activité physique offertes localement (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Dans d'autres lieux d'activités physiques	Ces possibilités répondent aux besoins de l'enfant			L'enfant tire parti de ces possibilités		
		Vraiment ou très adéquatement	Passablement adéquatement	Pas très adéquatement ou pas du tout	Souvent ou très souvent	Assez souvent	Pas très souvent ou jamais
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE¹							
Actifs (3 KKJ ²)	79 %	50 %	22 %	28 %	28 %	29 %	43 %
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	80	42	29	29	23	27	50
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	70	33	36	31	17	30	53
Inactifs (<0,5 KKJ)	67	47	22	31	25	22	53
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE							
Inférieur au secondaire	63	42	26	32	21	25	53
Secondaire	74	39	30	31	26	27	48
Collégial	81	49	26	26	25	28	47
Universitaire	77	43	27	31	23	29	49
REVENU FAMILIAL							
< 20 000 \$	62	54	17	29	32	32	36
20 000 \$ - 29 999 \$	75	53	21	26	24	33	43
30 000 \$ - 39 999 \$	73	48	26	27	33	21	46
40 000 \$ - 59 999 \$	74	45	33	23	22	35	43
60 000 \$ - 79 999 \$	80	45	25	30	22	26	52
80 000 \$ - 99 999 \$	77	34	33	33	21	31	47
100 000 \$	82	44	26	30	26	22	52
SITUATION D'EMPLOI DE L'ADULTE							
Employé à temps plein	75	43	27	30	24	26	50
Employé à temps partiel	78	44	30	26	22	28	50
Sans-emploi	71	45	30	25	34	27	38
Personne au foyer	79	49	26	26	28	37	35
Étudiant	87	–	–	–	–	–	–
Retraité	–	–	–	–	–	–	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ							
< 1 000	67	40	26	34	25	26	49
1 000 - 9 999	76	40	26	34	23	30	47
10 000 - 74 999	78	43	28	29	20	31	49
75 000 - 299 999	78	48	24	29	30	20	50
300 000	77	49	29	22	26	28	46
SITUATION MATRIMONIALE DE L'ADULTE							
Personne avec conjoint	76	43	27	30	24	27	49
Veuve, divorcée ou séparée	67	50	22	28	31	28	41
Jamais mariée	84	51	26	–	–	40	44

1 Il s'agit de l'adulte qui a répondu au nom de l'enfant.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Préoccupations touchant à la sécurité de l'enfant

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Degré de préoccupation des parents relativement à la sécurité des enfants jouant en plein air				
	Très préoccupés	Moyennement préoccupés	Passablement préoccupés	Peu préoccupés	Pas préoccupés
TOTAL, PARENTS	32 %	17 %	21 %	16 %	14 %
mères	34	18	20	15	14
pères	29	17	23	17	14
25-44	36	18	21	13	12
mères	38	18	19	13	12
pères	33	18	25	14	11
45-64	20	14	22	23	20
mères	17	14	25	22	21
pères	23	14	20	23	20
TOTAL, ENFANTS DE 1 À 17 ANS	32	17	21	16	14
filles	35	19	20	13	13
garçons	30	15	22	18	15
1-4	49	21	15	7	8
filles	48	24	–	–	11
garçons	50	18	18	9	–
5-12	35	18	22	15	10
filles	38	19	20	13	10
garçons	33	17	23	17	10
13-17	21	15	22	20	21
filles	25	18	23	17	17
garçons	18	12	22	22	24
RÉGION					
Est	26	13	20	20	21
Terre-Neuve	35	–	–	16	22
Île-du-Prince-Édouard	23	12	22	20	23
Nouvelle-Écosse	25	14	18	23	19
Nouveau-Brunswick	24	12	24	18	23
Québec	55	18	17	–	–
Ontario	29	20	24	12	14
Ouest	23	16	22	22	17
Manitoba	24	–	23	23	–
Saskatchewan	–	–	23	23	21
Alberta	17	18	19	26	19
Colombie-Britannique	28	16	23	18	15
Nord	20	11	19	24	25
Yukon	15	–	23	26	26
Territoires du Nord-Ouest	18	12	18	27	25
Nunavut ¹	36	–	–	–	24

¹ Données de Nunavut, basées sur une étude pilote.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Préoccupations touchant à la sécurité de l'enfant (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Degré de préoccupation des parents relativement à la sécurité des enfants jouant en plein air				
	Très préoccupés	Moyennement préoccupés	Passablement préoccupés	Peu préoccupés	Pas préoccupés
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE¹					
Actifs (3 KKJ ²)	32 %	16 %	21 %	17 %	14 %
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	31	17	23	14	15
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	32	18	18	17	15
Inactifs (<0,5 KKJ)	38	18	23	12	8
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE					
Inférieur au secondaire	48	14	18	7	13
Secondaire	36	18	21	14	11
Collégial	32	17	23	14	15
Universitaire	22	18	20	24	16
REVENU FAMILIAL					
< 20 000 \$	52	12	10	13	15
20 000 \$ - 29 999 \$	41	18	18	11	11
30 000 \$ - 39 999 \$	45	18	15	13	9
40 000 \$ - 59 999 \$	29	17	22	19	12
60 000 \$ - 79 999 \$	25	19	25	16	16
80 000 \$ - 99 999 \$	21	–	25	19	21
100 000 \$	19	22	22	19	18
SITUATION D'EMPLOI DE L'ADULTE					
Employé à temps plein	31	17	23	15	15
Employé à temps partiel	30	19	22	18	12
Sans-emploi	45	20	–	21	8
Personne au foyer	40	15	16	15	14
Étudiant	–	–	–	–	–
Retraité	–	–	–	–	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ					
< 1 000	19	17	22	18	24
1 000 - 9 999	35	18	20	14	14
10 000 - 74 999	32	14	22	18	14
75 000 - 299 999	28	21	24	13	14
300 000	34	18	22	17	10
SITUATION MATRIMONIALE DE L'ADULTE					
Personne avec conjoint	32	17	21	15	14
Veuve, divorcée ou séparée	26	15	25	19	15
Jamais mariée	43	–	12	–	–

1 Il s'agit de l'adulte qui a répondu au nom de l'enfant.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Engagement des parents dans les activités physiques de leurs enfants

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	S'adonnent à des jeux actifs ou à des sports avec l'enfant			Emmènent l'enfant pour faire des activités physiques		
	Souvent ou très souvent	De temps à autre	Rarement ou jamais	Souvent ou très souvent	De temps à autre	Rarement ou jamais
TOTAL, PARENTS	43 %	34 %	23 %	60 %	25 %	15 %
mères	41	34	25	61	24	15
pères	45	35	20	58	25	16
25-44	49	33	19	62	25	14
mères	45	35	20	62	26	13
pères	53	30	17	61	23	16
45-64	25	40	34	54	27	19
mères	21	35	44	56	23	21
pères	29	45	27	53	29	17
TOTAL, ENFANTS DE 1 À 17 ANS	42	35	23	60	25	15
filles	43	33	24	59	25	16
garçons	41	37	22	60	25	15
1-4	76	17	–	68	22	9
filles	75	17	–	68	22	11
garçons	76	18	–	69	23	–
5-12	49	36	15	64	26	10
filles	49	35	16	65	25	10
garçons	48	38	14	63	27	10
13-17	20	39	40	50	25	25
filles	22	36	42	48	27	26
garçons	19	42	39	52	23	25
RÉGION						
Est	42	34	24	54	25	21
Terre-Neuve	45	34	21	55	24	21
Île-du-Prince-Édouard	40	34	27	57	28	15
Nouvelle-Écosse	42	34	23	51	26	23
Nouveau-Brunswick	41	34	25	56	23	20
Québec	42	36	22	63	20	17
Ontario	51	29	19	63	23	14
Ouest	37	38	25	58	28	14
Manitoba	37	36	28	53	32	–
Saskatchewan	40	37	23	55	28	–
Alberta	38	38	25	54	30	16
Colombie-Britannique	37	38	25	61	27	12
Nord	39	36	25	52	28	21
Yukon	38	33	29	55	26	19
Territoires du Nord-Ouest	42	36	23	58	25	16
Nunavut ¹	35	41	24	31	36	33

¹ Données de Nunavut, basées sur une étude pilote.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Engagement des parents dans les activités physiques de leurs enfants (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	S'adonnent à des jeux actifs ou à des sports avec l'enfant			Emmènent l'enfant pour faire des activités physiques		
	Souvent ou très souvent	De temps à autre	Rarement ou jamais	Souvent ou très souvent	De temps à autre	Rarement ou jamais
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE ¹						
Actifs (3 KKJ ²)	55 %	31 %	14 %	67 %	19 %	14 %
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	36	39	24	61	26	13
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	34	36	30	54	29	17
Inactifs (<0,5 KKJ)	33	34	32	45	33	22
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE						
Inférieur au secondaire	36	37	27	52	25	23
Secondaire	44	33	23	56	26	18
Collégial	43	38	19	63	26	11
Universitaire	43	32	25	63	23	14
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	40	37	23	50	25	25
20 000 \$ - 29 999 \$	41	37	22	52	27	21
30 000 \$ - 39 999 \$	40	39	21	57	25	18
40 000 \$ - 59 999 \$	45	32	23	62	24	14
60 000 \$ - 79 999 \$	41	37	22	58	29	13
80 000 \$ - 99 999 \$	43	35	22	70	23	8
100 000 \$	46	27	27	67	19	15
SITUATION D'EMPLOI DE L'ADULTE						
Employé à temps plein	43	35	22	61	25	14
Employé à temps partiel	40	38	21	63	27	11
Sans-emploi	40	32	29	54	25	21
Personne au foyer	47	35	18	59	20	21
Étudiant	–	–	–	–	–	–
Retraité	–	–	–	–	–	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
< 1 000	38	33	29	47	30	22
1 000 - 9 999	45	36	19	59	24	17
10 000 - 74 999	40	40	20	61	26	13
75 000 - 299 999	46	27	27	66	21	13
300 000	42	34	24	58	27	15
SITUATION MATRIMONIALE DE L'ADULTE						
Personne avec conjoint	43	35	22	60	25	14
Veuve, divorcée ou séparée	32	33	35	51	27	22
Jamais mariée	46	33	–	60	19	21

1. Il s'agit de l'adulte qui a répondu au nom de l'enfant.

2. Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Engagement des parents dans les activités physiques de leurs enfants (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Supervisent des récréations ou prêtent leur aide à des activités physiques à l'école	Prêtent leur aide à d'autres activités physiques	Achètent l'équipement, paient les tarifs, etc.
TOTAL, PARENTS	29 %	37 %	70 %
mères	35	37	71
pères	21	37	69
25-44	31	37	69
mères	39	39	68
pères	20	35	69
45-64	24	39	74
mères	25	34	82
pères	23	42	67
TOTAL, ENFANTS DE 1 À 17 ANS	29	37	70
filles	32	37	70
garçons	26	37	71
1-4	–	19	56
filles	–	21	58
garçons	–	17	54
5-12	36	45	76
filles	38	44	76
garçons	35	47	75
13-17	19	33	68
filles	23	33	65
garçons	15	33	71
RÉGION			
Est	26	37	64
Terre-Neuve	30	36	54
Île-du-Prince-Édouard	21	38	66
Nouvelle-Écosse	21	36	64
Nouveau-Brunswick	31	39	68
Québec	23	30	67
Ontario	27	35	75
Ouest	34	42	71
Manitoba	31	40	71
Saskatchewan	35	49	69
Alberta	31	37	72
Colombie-Britannique	36	46	71
Nord	29	41	67
Yukon	28	40	77
Territoires du Nord-Ouest	33	49	74
Nunavut ¹	–	26	33

23. Données de Nunavut, basées sur une étude pilote.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Engagement des parents dans les activités physiques de leurs enfants (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Supervisent des récréations ou prêtent leur aide à des activités physiques à l'école	Prêtent leur aide à d'autres activités physiques	Achètent l'équipement, paient les tarifs, etc.
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE ¹			
Actifs (3 KKJ ²)	36 %	47 %	76 %
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	29	39	75
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	21	28	64
Inactifs (<0,5 KKJ)	21	21	54
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE			
Inférieur au secondaire	23	28	53
Secondaire	28	34	66
Collégial	31	38	74
Universitaire	30	44	78
REVENU FAMILIAL			
< 20 000 \$	26	27	45
20 000 \$ - 29 999 \$	23	30	61
30 000 \$ - 39 999 \$	31	34	60
40 000 \$ - 59 999 \$	27	37	70
60 000 \$ - 79 999 \$	29	44	80
80 000 \$ - 99 999 \$	29	44	76
100 000 \$	30	43	84
SITUATION D'EMPLOI DE L'ADULTE			
Employé à temps plein	25	36	73
Employé à temps partiel	37	41	72
Sans-emploi	27	30	56
Personne au foyer	46	38	65
Étudiant	–	–	–
Retraité	–	–	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ			
< 1 000	32	38	69
1 000 - 9 999	33	43	69
10 000 - 74 999	24	36	72
75 000 - 299 999	30	35	78
300 000	28	37	67
SITUATION MATRIMONIALE DE L'ADULTE			
Personne avec conjoint	29	38	72
Veuve, divorcée ou séparée	21	35	63
Jamais mariée	35	35	55

1. Il s'agit de l'adulte qui a répondu au nom de l'enfant.

2. Kilo-calories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Préférences des enfants en matière de niveau d'activité physique

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Préfèrent les activités physiques	Préfèrent les activités tranquilles	Aiment autant les deux
TOTAL, PARENTS	29 %	18 %	53 %
mères	29	17	54
pères	29	19	53
25-44	29	17	54
mères	29	16	55
pères	30	17	53
45-64	28	20	52
mères	30	20	49
pères	26	20	54
TOTAL, ENFANTS DE 5 À 17 ANS	29	18	53
filles	25	18	57
garçons	33	18	50
5-12	33	13	54
filles	28	12	60
garçons	37	13	49
13-17	24	25	51
filles	20	27	53
garçons	27	23	50
RÉGION			
Est	30	16	54
Terre-Neuve	27	–	57
Île-du-Prince-Édouard	33	–	55
Nouvelle-Écosse	26	18	56
Nouveau-Brunswick	34	15	51
Québec	34	18	48
Ontario	29	18	54
Ouest	27	18	55
Manitoba	28	–	58
Saskatchewan	25	–	57
Alberta	31	17	52
Colombie-Britannique	24	20	57
Nord	21	15	64
Yukon	20	15	65
Territoires du Nord-Ouest	23	15	63
Nunavut ¹	–	–	61

1. Données de Nunavut, basées sur une étude pilote.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Préférences des enfants en matière de niveau d'activité physique (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Préfèrent les activités physiques	Préfèrent les activités tranquilles	Aiment autant les deux
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE ¹			
Actifs (3 KKJ ²)	33 %	15 %	52 %
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	27	19	54
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	28	17	54
Inactifs (<0,5 KKJ)	23	23	53
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE			
Inférieur au secondaire	37	19	44
Secondaire	29	19	52
Collégial	28	15	58
Universitaire	28	19	54
REVENU FAMILIAL			
< 20 000 \$	22	23	55
20 000 \$ - 29 999 \$	37	15	48
30 000 \$ - 39 999 \$	33	19	48
40 000 \$ - 59 999 \$	32	14	55
60 000 \$ - 79 999 \$	24	22	54
80 000 \$ - 99 999 \$	26	19	55
100 000 \$	32	17	51
SITUATION D'EMPLOI DE L'ADULTE			
Employé à temps plein	29	19	52
Employé à temps partiel	37	15	47
Sans-emploi	24	21	55
Personne au foyer	29	15	57
Étudiant	–	–	–
Retraité	–	–	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ			
< 1 000	33	15	52
1 000 - 9 999	29	17	54
10 000 - 74 999	32	17	51
75 000 - 299 999	26	17	57
300 000	26	24	50
SITUATION MATRIMONIALE DE L'ADULTE			
Personne avec conjoint	30	17	53
Veuve, divorcée ou séparée	25	22	53
Jamais mariée	–	–	52

1 Il s'agit de l'adulte qui a répondu au nom de l'enfant.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Préférences des enfants en matière de type d'activités

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Préfèrent les activités physiques organisées	Préfèrent les activités physiques non organisées	Aiment autant les deux
TOTAL, PARENTS	16 %	34 %	50 %
mères	14	35	51
pères	19	33	48
25-44	14	33	53
mères	11	34	55
pères	17	33	50
45-64	21	34	44
mères	23	35	42
pères	20	33	47
TOTAL, ENFANTS DE 5 À 17 ANS	16	34	50
filles	18	34	48
garçons	15	33	52
5-12	11	33	56
filles	12	32	56
garçons	10	34	56
13-17	24	35	41
filles	28	37	35
garçons	21	33	46
RÉGION			
Est	14	40	46
Terre-Neuve	–	35	52
Île-du-Prince-Édouard	16	32	51
Nouvelle-Écosse	–	44	47
Nouveau-Brunswick	19	40	42
Québec	27	31	43
Ontario	15	33	52
Ouest	13	33	54
Manitoba	–	37	48
Saskatchewan	–	33	53
Alberta	–	40	52
Colombie-Britannique	15	29	56
Nord	18	32	51
Yukon	16	31	53
Territoires du Nord-Ouest	18	31	51
Nunavut ¹	–	36	43

1 Données de Nunavut, basées sur une étude pilote.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Préférences des enfants en matière de type d'activités (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Préfèrent les activités physiques organisées	Préfèrent les activités physiques non organisées	Aiment autant les deux
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE ¹			
Actifs (3 KKJ ²)	17 %	31 %	52 %
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	17	32	51
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	16	36	47
Inactifs (<0,5 KKJ)	14	42	44
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE			
Inférieur au secondaire	21	38	41
Secondaire	14	38	47
Collégial	16	32	52
Universitaire	17	29	54
REVENU FAMILIAL			
< 20 000 \$	–	44	48
20 000 \$ - 29 999 \$	–	39	51
30 000 \$ - 39 999 \$	–	37	45
40 000 \$ - 59 999 \$	18	30	52
60 000 \$ - 79 999 \$	12	36	52
80 000 \$ - 99 999 \$	22	27	50
100 000 \$	16	33	51
SITUATION D'EMPLOI DE L'ADULTE			
Employé à temps plein	18	33	49
Employé à temps partiel	15	31	54
Sans-emploi	–	31	57
Personne au foyer	–	40	50
Étudiant	–	–	–
Retraité	–	–	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ			
< 1 000	12	32	56
1 000 - 9 999	15	36	49
10 000 - 74 999	18	35	47
75 000 - 299 999	20	23	58
300 000	15	41	44
SITUATION MATRIMONIALE DE L'ADULTE			
Personne avec conjoint	17	34	50
Veuve, divorcée ou séparée	13	36	51
Jamais mariée	–	33	45

1 Il s'agit de l'adulte qui a répondu au nom de l'enfant.

2 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Préférences des enfants en matière d'intensité d'activité

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Préfèrent les activités vigoureuses	Préfèrent les activités modérées	Aiment autant les deux	N'aiment ni les unes ni les autres
TOTAL, PARENTS	28 %	27 %	41 %	4 %
mères	26	27	44	3
pères	29	27	39	6
25-44	28	27	41	3
mères	27	27	44	3
pères	29	28	39	–
45-64	27	26	41	6
mères	25	26	45	–
pères	28	26	39	–
TOTAL, ENFANTS DE 5 À 17 ANS	28	27	41	4
filles	22	34	39	4
garçons	32	21	42	4
5-12	29	25	43	2
filles	25	31	43	–
garçons	34	20	43	–
13-17	25	30	38	7
filles	18	40	33	9
garçons	31	22	41	–
RÉGION				
Est	27	30	39	–
Terre-Neuve	–	28	48	–
Île-du-Prince-Édouard	27	30	40	–
Nouvelle-Écosse	25	31	39	–
Nouveau-Brunswick	31	30	37	–
Québec	30	26	41	–
Ontario	28	27	37	–
Ouest	26	27	43	–
Manitoba	25	30	42	–
Saskatchewan	–	29	46	–
Alberta	26	27	43	–
Colombie-Britannique	28	25	43	–
Nord	30	26	42	–
Yukon	29	25	44	–
Territoires du Nord-Ouest	30	26	42	–
Nunavut ¹	33	27	34	–

1 Données de Nunavut, basées sur une étude pilote.

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Préférences des enfants en matière d'intensité d'activité (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2000

	Préfèrent les activités vigoureuses	Préfèrent les activités modérées	Aiment autant les deux	N'aiment ni les unes ni les autres
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE ¹				
Actifs (3 KKJ ²)	32 %	23 %	39 %	5 %
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	25	27	46	—
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	27	31	39	—
Inactifs (<0,5 KKJ)	20	34	38	—
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE				
Inférieur au secondaire	33	27	33	—
Secondaire	25	30	40	—
Collégial	24	26	48	—
Universitaire	31	26	39	—
REVENU FAMILIAL				
< 20 000 \$	22	27	45	—
20 000 \$ - 29 999 \$	35	26	35	—
30 000 \$ - 39 999 \$	29	25	41	—
40 000 \$ - 59 999 \$	25	24	48	—
60 000 \$ - 79 999 \$	24	30	41	—
80 000 \$ - 99 999 \$	27	33	38	—
100 000 \$	38	20	35	—
SITUATION D'EMPLOI DE L'ADULTE				
Employé à temps plein	29	27	39	5
Employé à temps partiel	23	28	46	—
Sans-emploi	25	27	43	—
Personne au foyer	26	27	45	—
Étudiant	—	—	—	—
Retraité	—	—	—	—
POPULATION DE LA LOCALITÉ				
< 1 000	30	23	42	—
1 000 - 9 999	25	24	45	6
10 000 - 74 999	27	30	41	—
75 000 - 299 999	27	27	42	—
300 000	28	29	36	—
SITUATION MATRIMONIALE DE L'ADULTE				
Personne avec conjoint	29	27	40	4
Veuve, divorcée ou séparée	22	31	43	—
Jamais mariée	—	—	47	—

1 Il s'agit de l'adulte qui a répondu au nom de l'enfant.

2 Kilojoules/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à environ une heure de marche par jour.

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Annexe B — Méthodologie

Le Sondage indicateur de l'activité physique en 2000 est le septième sondage national sur l'activité physique mené par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie — après l'Enquête condition physique Canada de 1981⁵⁷, l'Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada de 1988⁵⁸ et les Sondages indicateurs de l'activité physique en 1995⁵, en 1997¹³, en 1998⁹ et en 1999⁷. Le sondage de 2000 présente un sommaire de la situation qu'était celle de l'activité physique au Canada cette année-là et il la relie aux politiques et à la prise des décisions se rapportant à la conception des initiatives dont l'objet est de réduire l'inactivité physique au sein de la population, en particulier, parmi les enfants et les jeunes.

Contenu du questionnaire

L'Institut a déterminé les sujets du Sondage indicateur de l'activité physique en 2000 en collaboration avec ses partenaires : l'Unité d'activité physique, de Santé Canada, et les partenaires provinciaux et territoriaux qui s'occupent de la condition physique, de la vie active, des sports et des loisirs sous les auspices du Conseil interprovincial du sport et des loisirs.

En plus de surveiller les progrès réalisés en vue d'atteindre l'objectif de réduire de 10 % l'inactivité physique au Canada d'ici à 2003, le sondage de 2000 était destiné à remplir trois objectifs :

- fournir des données sur les tendances relatives aux habitudes des Canadiens, de 18 ans ou plus, en matière d'activité physique, dont leurs dépenses énergétiques et leurs taux de participation à différents types d'activités;
- fournir des données sur les tendances ayant trait aux habitudes des enfants et des jeunes, de 1 à 17 ans, en matière d'activité physique et sur leurs taux de participation à différents types d'activités;
- décrire les habitudes des enfants en matière d'activité physique, leurs préférences parmi les différents types d'activités physiques, les possibilités d'activités physiques qui leur sont offertes dans les programmes de garderie et le système scolaire (dont l'éducation physique et les autres types d'activités physiques), les types d'activités auxquelles ils se livrent après la sortie de l'école, la disponibilité des installations leur permettant de faire de l'activité physique dans les communautés et l'emploi qu'ils en font, ainsi que les préoccupations relatives à la sécurité qui se rattachent à la pratique de l'activité physique chez les enfants.

Collecte des données

Les données ont été recueillies au cours du printemps, de l'été et de l'automne 2000 par l'Institute for Social Research, à l'Université York, en Ontario. Cet institut a saisi directement les données pendant les interviews téléphoniques, à l'aide du système ITAO (interviews téléphoniques assistées par ordinateur). Les adultes de 18 ans ou plus ont été l'objet d'une interview individuelle portant sur les sujets susmentionnés. Les données sur les enfants ont été fournies par les parents qui, en plus de répondre aux questions qui se rapportaient à eux, ont répondu à des questions ayant trait à un ou à deux de leurs enfants de moins de 18 ans vivant au domicile. De plus, une étude pilote a été menée au Nunavut pendant l'hiver 2000-2001 à l'aide de la même méthode. On estime qu'une base de sondage téléphonique au Nunavut couvre 81 % de la population⁵⁹. L'étude pilote effectuée au Nunavut portait sur un échantillon de 255 adultes qui pouvaient tous parler anglais. Les données recueillies au Nunavut sont incluses dans les analyses du présent rapport.

Conception du sondage

On a prélevé l'échantillon du sondage de 2000 par composition aléatoire de numéros de téléphone en service dans les foyers. Les résultats de ce sondage sont basés sur un échantillon final, prélevé dans tout le pays, de 5 148 adultes. On a tiré un échantillon d'environ 250 adultes dans chaque province et territoire, ainsi que des échantillons supplémentaires dans plusieurs provinces et territoires. Dans chaque foyer sélectionné, on a

choisi au hasard une personne de plus de 18 ans, ce qui a produit un échantillon aléatoire de la population canadienne. De plus, si cette personne était le père ou la mère d'enfants de moins de 18 ans vivant au domicile, elle a répondu à un autre questionnaire portant sur l'activité physique d'un ou deux enfants vivant au foyer, qui ont eux aussi été choisis au hasard.

Le pourcentage global de réponse obtenu dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 2000 était de 52 %. Dans ce type de sondages téléphoniques, le pourcentage de réponse se situe généralement aux alentours de 65 %, mais les pourcentages de réponse ont baissé au cours des dernières années. Le pourcentage de réponse a été le plus élevé au Québec et le plus bas au Manitoba. La construction de l'échantillon est présentée dans le Tableau 1.

Table 1

CONSTRUCTION DE L'ÉCHANTILLON PAR RÉGION ET PAR PROVINCE			
	Adults de plus de 18 ans	Enfants de 1 à 17 ans	Total
Canada	5,148	3,334	8,482
Atlantique	1,412	1,012	2,424
Terre-Neuve	301	170	471
Île-du-Prince-Édouard	361	283	644
Nouvelle-Écosse	387	280	667
Nouveau-Brunswick	363	279	642
Québec	540	278	818
Ontario	978	417	1,395
Ouest	1,290	896	2,186
Manitoba	282	155	437
Saskatchewan	287	168	455
Alberta	356	279	635
Colombie-Britannique	365	294	659
Nord	928	731	1,659
Territoires du Nord-Ouest	340	269	609
Yukon	333	288	621
Nunavut	255	174	429

Les non-réponses peuvent entraîner une erreur systématique si les réponses des répondants ne représentent pas celles des non-répondants. On a identifié les erreurs systématiques possibles en comparant les variables démographiques aux données du dernier recensement (1996). Les répondants avaient plus tendance à être des femmes et à détenir un diplôme universitaire, ce qui se produit souvent dans les sondages téléphoniques⁶⁰. Toutefois, ces différences relatives au nombre de femmes disparaissent, et celles portant sur le niveau d'études sont réduites, dans les données pondérées utilisées dans les analyses.

Analyse des données

On a ajusté les poids d'échantillonnage afin qu'ils reflètent les pourcentages de non-réponse. Une erreur fortuite est liée à tous les chiffres en raison de la sélection aléatoire de l'échantillon. Le premier tableau présenté dans la section des tableaux (Annexe A) permet d'effectuer des tests statistiques de signification des pourcentages, en tenant compte du plan d'échantillonnage, de l'effet de ce plan et de la taille de l'échantillon.

Il indique la différence qui doit exister entre deux évaluations pour qu'elle ait une signification statistique. Il faudrait interpréter avec circonspection les données basées sur de faibles grandeurs, particulièrement dans le cadre de comparaisons provinciales. Selon la pratique courante, on a filtré les données présentées dans les tableaux afin de s'assurer que chaque statistique est basée sur un minimum de 30 personnes. Un échantillon de taille insuffisante est indiqué par "-".

Comparabilité avec les sondages précédents

Les données sur l'activité physique provenant des Sondages indicateurs de l'activité physique en 1995, en 1997, en 1998, en 1999 et en 2000 sont comparables aux données recueillies dans le cadre de l'Enquête condition physique Canada de 1981 et de l'Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada de 1988. Les questions servant à déterminer les niveaux d'activité physique étaient semblables dans tous ces sondages. Dans les sept sondages, on a présenté l'objectif du questionnaire comme étant la pratique de l'activité physique et son rôle au niveau du bien-être des gens. Dans chaque sondage, les questions relatives à la pratique de l'activité physique comprenaient des listes auxquelles les répondants pouvaient ajouter d'autres activités de leur plein gré. Les questions, visant l'activité physique, qui ont été utilisées sont une adaptation du questionnaire Minnesota Leisure-Time Physical Activity, dont les données de fiabilité de test-retest ont été publiées en 1986 par Folsom et ses collègues⁶¹.

On a utilisé des méthodes différentes de collecte de données pour les sept sondages. Pour les sondages de 1981 et de 1988, on a chargé des enquêteurs d'aller faire remplir les questionnaires au domicile des gens, tandis que les sondages de 1995, de 1997, de 1998, de 1999 et de 2000 étaient des sondages téléphoniques. L'emploi de ces différentes méthodes justifie la différence entre les pourcentages de réponse : environ 85 % de réponse aux sondages de 1981 et de 1988, en comparaison d'environ 65 % de réponse ou moins à ceux de 1995, de 1997, de 1998, de 1999 et de 2000. Les hypothèses qui ont servi à ajuster les non-réponses devraient permettre de faire des comparaisons entre les sept sondages.

Annexe C — Glossaire des termes

Affectation multiple des sols : Infrastructure communautaire faisant cas de l'affectation multiple des sols (à des fins résidentielles, commerciales, etc.) dans son développement. Sur le plan de l'activité physique, elle permettrait aux gens d'utiliser des modes de transport actifs pour se rendre aux lieux des installations et des entreprises qui existent dans la communauté.

Niveau d'activité : Classification basée sur l'énergie dépensée dans toutes les activités autres que les travaux domestiques et les activités au travail. Pour chaque activité à laquelle les répondants adultes s'étaient adonnés pendant leur temps de loisir au cours des 12 mois qui ont précédé le sondage, ces derniers ont indiqué le nombre moyen de fois où ils s'étaient livrés à cette activité et la durée moyenne de la pratique de cette activité à chaque fois. À partir de ces informations, on a calculé leur dépense totale d'énergie pendant l'année et on l'a convertie en une dépense quotidienne d'énergie que l'on a classée dans une des quatre catégories suivantes :

- la catégorie «actif» correspond à une dépense quotidienne moyenne d'énergie d'au moins 3 kilocalories par kilogramme de poids corporel (KKJ) pendant les 12 mois précédents; on peut aussi l'expliquer comme étant une augmentation nette de 1 260 minutes MET d'activité par semaine, par rapport au niveau de base;
- la catégorie «moyennement actif» correspond à une dépense moyenne d'énergie qui est supérieure à 1,5 KKJ et inférieure à 3 KKJ;
- la catégorie «peu actif» correspond à une dépense moyenne d'énergie qui est supérieure à 0,5 KKJ et inférieure à 1,5 KKJ;
- la catégorie «inactif» correspond à une dépense d'énergie qui est égale ou inférieure à 0,5 KKJ.

À titre d'exemple, prenons le cas d'une personne dont la seule activité physique serait la marche. Si cette personne faisait une heure de marche en tout chaque jour, elle serait «active»; si elle faisait 30 minutes de marche en tout chaque jour, elle serait «moyennement active»; si elle faisait 10 minutes de marche chaque jour, elle serait «peu active» et si elle faisait moins de 10 minutes de marche, elle serait «inactive». Dans le présent rapport, on combine les trois dernières catégories quand on réfère aux adultes «qui sont peu actifs» ou «qui ne font pas suffisamment d'activité physique».

Niveau d'activité des enfants : Classification basée sur l'énergie dépensée dans toutes les activités. Pour chaque activité à laquelle les enfants s'étaient livrés pendant leur temps de loisir au cours des 12 mois qui ont précédé le sondage, leurs parents ont indiqué le nombre moyen de fois où les enfants s'étaient adonnés à cette activité et la durée moyenne de la pratique de cette activité à chaque fois. À partir de ces informations, on a calculé la dépense totale d'énergie des enfants pendant l'année et on l'a convertie en une dépense quotidienne d'énergie que l'on a classée dans une des deux catégories suivantes :

- la catégorie «suffisamment actif» correspond à une dépense quotidienne moyenne d'énergie d'au moins 8 KKJ pendant les 12 mois précédents;
- la catégorie «insuffisamment actif» correspond à une dépense moyenne d'énergie inférieure à 8 KKJ.

À titre d'exemple, un enfant peut obtenir un niveau d'activité physique correspondant à une dépense énergétique de 8 KKJ, en faisant une demi-heure d'arts martiaux et au moins une heure de marche en tout pendant la journée.

Prestateurs de services : Toutes les personnes qui fournissent aux gens des installations pour qu'ils fassent de l'activité physique et qui leur offrent des possibilités de se livrer à de telles activités, dont les spécialistes des loisirs, les éducateurs scolaires, les professionnels de la promotion de la santé, etc.



BIBLIOGRAPHIE



Bibliographie

- ¹ Corbin, C.B., & Pangrazi, R.P. (1998). *Physical activity for children: A statement of guidelines*. Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education.
- ² Comité fédéral-provincial-territorial de la condition physique et des loisirs. (1997). Communiqué de presse. Ottawa, Ont. : Santé Canada.
- ³ Corbin, C., Pangrazi, R.P., & Welk, G.J. (1994). Toward an understanding of appropriate physical activity levels for youth. *Physical Activity and Fitness Research Digest* (Series 1, No. 8).
- ⁴ McKenzie, T.L., Nader, P.R., Strikmiller, M.S., Yang, M. et al. (1996). School physical education: Effect of the Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health. *Preventive Medicine*, 25, 423-431.
- ⁵ Craig, C.L., Russell, S.J., Cameron, C., & Beaulieu, A. (1998). *Données repères sur l'activité physique en 1997*. Ottawa, Ont.: Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- ⁶ Enquête nationale sur la santé de la population (1994-1995, 1996-1997 et 1998-1999, échantillon transversal, dossier santé) [Base de données électroniques]. (2001). Ottawa, Ont. : Statistique Canada [Producteur et distributeur].
- ⁷ Craig, C.L., Cameron, C., Russell, S.J., & Beaulieu, A. (2001). *Créer un système propice des sports et des loisirs pour accroître l'activité physique*. Ottawa, Ont. : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- ⁸ Santé Canada et Société canadienne de physiologie de l'exercice. (1998). *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* (n° de catalogue : H39-429/1998-1F). Voir également www.paguide.com.
- ⁹ Cameron, C., Craig, C.L., Russell, S.J., & Beaulieu, A. (2000). *Communiquer efficacement pour accroître l'activité physique*. Ottawa, Ont. : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- ¹⁰ Santé Canada et Société canadienne de physiologie de l'exercice. (1999). *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés* (n° de catalogue : H39-429/1999-1F). Voir également www.paguide.com.
- ¹¹ Centers for Disease Control and Prevention. (1997). Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 46(RR-6), 1-36.
- ¹² Pate, R., Trost, S.G., Mullis, R., Sallis, J.F., Wechsler, H., & Brown, D.R. (2000). Community interventions to promote proper nutrition and physical activity among youth. *Preventive Medicine*, 31, S138-S149.
- ¹³ Craig, C.L., Russell, S.J., Cameron, C., & Beaulieu, A. (1999). Fondements de mesures conjointes en vue de réduire l'inactivité physique. Ottawa, Ont. : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- ¹⁴ King, A.C., Jeffery, R.W., Fridinger, F., Dusenbury, L., Provence, S., Hedlund, S.A., & Spangler, K. (1995). Environmental and policy approaches to cardiovascular disease prevention through physical activity: Issues and opportunities. *Health Education Quarterly*, 22(4), 499-511.
- ¹⁵ Vert l'action. (2001). *Aller-retour actif et sécuritaire pour l'école* [En ligne]. Disponible à : http://www.goforgreen.ca/araspe/program_f.html
- ¹⁶ Vert l'action. (2001). *Marchons vers l'école* [En ligne]. Disponible à : http://www.goforgreen.ca/marchonsverslecole/home_f.html
- ¹⁷ Centers for Disease Control and Prevention. (2001). *KidsWalk-to-School* [On-line]. Available: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/>
- ¹⁸ Davis, A. (1998). Walking and safer routes to school. *Traffic Engineering & Control*, 31(3), 171-173.
- ¹⁹ Statistique Canada. (1998). Répartition et revenu moyen des familles époux-épouse selon le nombre de soutiens [En ligne]. Disponible à http://www.statcan.ca/français/Pgdb/People/Families/famillabor02a_f.htm
- ²⁰ Sallis, J.F. & Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: Consensus Statement. *Pediatric Exercise Science*, 6, 302-314

-
- ²¹ Canadian Association for Health, Physical Education, Recreation and Dance. (2001). Build your own QDPE school [On-line]. Available: <http://www.cahperd.ca/e/qdpe/build.htm>
- ²² Kohl, H.W., Moore, B.M., Sutton, A.W., Kibbe, D.I., & Schneider, D.C. (2001). A curriculum-integrated classroom physical activity promotion tool for elementary schools: Teacher evaluation of Take 10. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(5), S179.
- ²³ Pate, R.R., Trost, S.G., Felton, G.M., Wards, D.S., Dowda, M., & Saunders, R. (1997). Correlates of physical activity behaviours in rural youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68(3), 241–248.
- ²⁴ Myers, L., Strikmiller, P.K., Webber, L.S., & Berenson, G.S. (1996). Physical and sedentary activity in school children grades 5–8: the Bogalusa Heart Study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(7), 852–859.
- ²⁵ Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Whitt, M.C., Irwin, M.L., Swartz, A.M., Strath, S.J., O'Brien, W.L., Bassett, D.R., Jr., Schmitz, K.H., Emplaincourt, P.O., Jacobs, D.R., Jr., & Leon, A.S. (2000). Compendium of physical activities: An update of activity codes and MET intensities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9), S498–S516.
- ²⁶ Sallis, J.F., Prochaska, J.J., & Taylor, W.C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963–975.
- ²⁷ Bar-Or, O. (2000). Juvenile obesity, physical activity, and lifestyle changes: Cornerstones for prevention and management. *The Physician and Sportsmedicine* [On-line serial], 28(11). Available: http://www.physsportsmed.com/issues/2000/11_00/bar_or.htm
- ²⁸ Telama, R., Yang, X., Laakso, L., & Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as a predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 13(4), 317–323.
- ²⁹ Cragg, S., Cameron, C., Craig, C.L., & Russell, S.J. (1999). *Canada's children and youth: A physical activity profile* (Special Report Series). Ottawa, ON: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute.
- ³⁰ Ontario Ministry of Citizenship, Culture and Recreation. (1999). *Children, youth and recreation: Fact sheet No. 5* [On-line]. Available: <http://www.lin.ca/lin/resource/html/bn6.htm>
- ³¹ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). Lieux où se pratiquent les activités physiques. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 12.
- ³² Anderssen, N., & Wold, B. (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(4), 341–348.
- ³³ Statistique Canada. (2000, 12 septembre). Tendances sociales canadiennes : Participation des enfants aux activités sportives. *Le Quotidien* [Série en ligne]. Disponible à : <http://www.statcan.ca:80/Daily/Français/000912/tq000912a.htm>
- ³⁴ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). Les dimensions économiques de la participation. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 10
- ³⁵ Moore, L.L., Lombardi, D.A., White, M.J., Campbell, J.L., Oliveria, S.A., & Ellison, R.C. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *The Journal of Pediatrics*, 118, 215–219.
- ³⁶ Malina, R.M. (2001). Physical activity and fitness: Pathways from childhood to adulthood. *American Journal of Human Biology*, 13, 162–172.
- ³⁷ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (2000). L'activité physique chez les jeunes. *Le Dossier de la recherche*, N° de référence 00-05.
- ³⁸ Wechsler, H., Devereaux, R.S., Davis, M., & Collins, J. (2000). Using the school environment to promote physical activity and healthy eating. *Preventive Medicine*, 31, S121–S137.
- ³⁹ Stone, E.J., McKenzie, T.L., Welk, G.J., & Booth, M.L. (1998). Effects of physical activity interventions in youth: Review and synthesis. *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4), 298–315.
- ⁴⁰ Kohl, H.W., Fulton, J.E., & Caspersen, C.J. (2000). Assessment of physical activity among children and adolescents: A review and synthesis. *Preventive Medicine*, 31, S54–S76.

-
- ⁴¹ Craig, C.L., Ainsworth, B.E., Booth, M.L., Pratt, M., Sjöström, M., & the International Consensus Group for the Development of an International Physical Activity Questionnaire. (2001). *Assessment of health-related physical activity: The development of the International Physical Activity Questionnaire*. Manuscript submitted for publication.
- ⁴² Nader, P.R., Stone, E.J., Lytle, L.A., Perry, C.L., Osganian, S.K., Kelder, S., Webber, L.S., Elder, J.P., Montgomery, D., Feldman, H.A., Wu, M., Johnson, C., Parcel, G.S., & Luepker, R.V. (1999). Three-year maintenance of improved diet and physical activity: The CATCH cohort. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 153, 695–704.
- ⁴³ Centers for Disease Control and Prevention. (2000). *Promoting better health for young people through physical activity and sports: A report to the President from the Secretary of Health and Human Services and the Secretary of Education* [On-line]. Available: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dash/presphysactrpt>
- ⁴⁴ U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition and Physical Activity. (1999). *Promoting physical activity: A guide for community action*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- ⁴⁵ Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Alcaraz, J.E., Kolody, B., Faucette, N., & Hovell, M.F. (1997). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. *American Journal of Public Health*, 87(8), 1328–1334.
- ⁴⁶ Poest, C.A., Williams, J.R., Witt, D.D., & Atwood' M.E. (1989). Physical activity patterns of preschool children. *Early Childhood Research Quarterly*, 4, 367–376.
- ⁴⁷ McKenzie, T.L., Sallis, J.F., Elder, J.P., Berry, C.C., Hoy, P.L., Nader, P.R., Zive, M.M., & Broyles, S.L. (1997). Physical activity levels and prompts in young children at recess: A two-year study of a bi-ethnic sample. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68(3), 195–202.
- ⁴⁸ Tappe, M.K., Duda, J.L., & Ehrnwald' P.M. (1989). Perceived barriers to exercise among adolescents. *Journal of School Health*, 59(4), 153–155.
- ⁴⁹ King, A.C., Jeffery, R.W., Fridinger, F., Dusenbury, L., Provence, S., Hedlund' S.A., & Spangler, K. (1995). Environmental and policy approaches to cardiovascular disease prevention through physical activity: Issues and opportunities. *Health Education Quarterly*, 22(4), 499–511.
- ⁵⁰ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1998). Pour aider les enfants à être actifs. *Progrès en prévention*, Bulletin n^o 30.
- ⁵¹ Sallis, J.F., Bauman, A., & Pratt, M. (1998). Environmental and policy interventions to promote physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4), 379–397.
- ⁵² Pender, N.J. (1998). Motivation for physical activity among children and adolescents. In J.C. Fitzpatrick (Ed.), *Annual Review of Nursing Research*, Vol. 16, Ch. 6 (pp. 139–172). New York: Springer Publishing.
- ⁵³ Epstein, L.H., Paluch, R.A., Gordy, C.C., & Dorn, J. (2000). Decreasing sedentary behaviors in treating pediatric obesity. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 154, 220–226.
- ⁵⁴ Moran, R. (1999, February 15). Evaluation and treatment of childhood obesity. *American Family Physician* [On-line serial], 59(4). Available: <http://www.aafp.org/afp/990215ap/861.html>
- ⁵⁵ Dale, D., Corbin, C.B., & Dale, K.S. (2000). Restricting opportunities to be active during school time: Do children compensate by increasing physical activity after school? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 240–248.
- ⁵⁶ Cookson, S., Heath, A., & Bertrand' L. (2000). The HeartSmart Family Fun Pack: An evaluation of family-based intervention for cardiovascular risk reduction in children. *Canadian Journal of Public Health*, 91(4), 256–259.
- ⁵⁷ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1983). *Condition physique et mode de vie au Canada*. Ottawa, Ont. : Auteur.
- ⁵⁸ Stephens, T., & Craig, C.L. (1990). *Le mieux-être des Canadiens et des Canadiennes : Faits saillants de l'Enquête Campbell de 1988*. Ottawa, Ont. : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.

-
- ⁵⁹ *Enquête sur les dépenses des ménages* (Caractéristiques des logements et de l'équipement ménager, Tableau 62F0041) [Base de données électroniques]. (1999). Ottawa, Ont. : Statistique Canada [Production et distribution].
- ⁶⁰ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). Méthodologie du sondage de 1995. *Progrès en prévention*.
- ⁶¹ Folsom, A.R., Jacobs, D.R., Jr., Caspersen, C.J., Gomez-Marin, O., & Knudsen, J. (1986). *Journal of Chronic Diseases*, 39(7), 505–511.