

Défis et possibilités liés à l'activité physique en temps de pandémie

Nous commençons à peine à comprendre les répercussions de la COVID-19 sur la santé et les comportements en matière de mouvement chez les enfants (de 5 à 11 ans) et chez les jeunes (de 12 à 17 ans) au Canada.

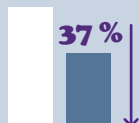
Ces quatre indicateurs clés de l'édition 2022 du **Bulletin sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION** mettent en lumière l'ampleur de cette perte de possibilités liée à l'activité et au jeu structurés pendant la pandémie, mais ils illustrent aussi les moyens mis en œuvre par de nombreuses familles et intervenants communautaires pour inciter les jeunes et les enfants à être actifs.



Ensemble de l'activité physique

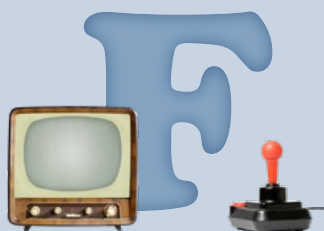


Au plus fort de la pandémie, seulement **17,5 %** des enfants respectaient la recommandation d'activité physique d'intensité modérée à élevée (APME) de 60 minutes par jour¹.



Le pourcentage de jeunes qui respectaient la recommandation d'APME est passé de **51 %** avant la pandémie à **37 %** pendant la pandémie¹.

Comportements sédentaires

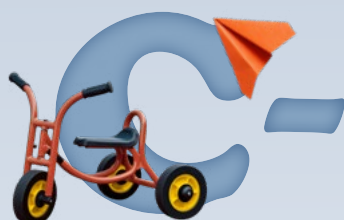


Au début de la pandémie, **16,5 %** des enfants respectaient la recommandation de temps d'écran, soit 2 heures par jour^{2,3}.



Au plus fort de la pandémie, **3 %** des jeunes respectaient la recommandation de temps d'écran⁴.

Transport actif



46 % des parents indiquent que leurs enfants se rendent à l'école en utilisant uniquement le transport actif ou une combinaison de modes de transport, actifs et non actifs⁵.

Jeu actif



25 % des enfants et des jeunes ont consacré > 840 minutes par semaine (> 2 heures par jour en moyenne) à des jeux non structurés à l'intérieur et à l'extérieur⁵.



En pleine flambée pandémique, le temps que les enfants et les jeunes passaient à l'extérieur et à jouer dehors a augmenté comparativement au début de la pandémie, mais il était toujours inférieur aux niveaux pré-pandémiques³.

References

- 1 Watt & Colley. (2021). Les jeunes – mais pas les adultes – ont déclaré faire moins d'activité physique pendant la pandémie. StatCan et la COVID-19 : Des données aux connaissances, pour bâtir un Canada meilleur. Catalogue no. 45-28-0001.
- 2 Moore et coll. (2020). Impact de la pandémie de COVID-19 sur les comportements liés au mouvement et au jeu des enfants et jeunes canadiens : une étude nationale (en anglais). International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17(1):1.
- 3 Moore et coll. (2021). Six mois après le début de la pandémie, peu d'enfants et de jeunes respectaient les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures : suivi d'une étude nationale. Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme, 46(10):1225-40.
- 4 COMPASS 2020-2021, Université de Waterloo. Analyses personnalisées
- 5 Sondage auprès des parents sur l'activité physique et le sport 2021-2022, ICRC. Analyses personnalisées



Pour en savoir plus, consultez le Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION.