

STATISTIQUES CLÉS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ENFANTS ET LES JEUNES AU CANADA

Ce document présente les statistiques clés récentes sur l'état actuel de l'activité physique chez les enfants et les jeunes au Canada.

Activité physique d'intensité moyenne à élevée (APME) :

L'APME correspond à une activité physique assez soutenue pour accélérer votre rythme cardiaque et élever votre température corporelle. Vous pouvez parler, mais pas chanter. Parmi les exemples, on retrouve la course, la natation, le cyclisme et le tennis.

- Les jeunes de 15 à 17 ans qui ont déclaré avoir une attirance non hétérosexuelle étaient moins susceptibles d'atteindre le pourcentage de référence (16,8 %) d'APME que les jeunes qui ont déclaré avoir une attirance hétérosexuelle.²
- Les résultats du [projet COMPASS de l'Université de Waterloo \(2022-2023\)](#) indiquent que :
 - 66 % des élèves de la 7^e à la 12^e année en Alberta, en Colombie-Britannique et en Ontario, ainsi que de la 1^{re} à la 5^e secondaire au Québec, provenant d'un ménage dont le revenu est relativement faible ont respecté la recommandation d'APME.
 - 45 % des élèves ont respecté les recommandations en matière d'APME et de renforcement musculaire et osseux.
 - Seulement 38 % des élèves provenant d'un ménage à faible revenu ont respecté les deux recommandations.
- Selon l'[ECMS](#) (Cycles 1 à 6; 2007-2019) :
 - Il y avait un écart de 11 % quant au respect de la recommandation en matière d'APME entre les enfants de 5 à 11 ans provenant d'un ménage dont le revenu correspondait à la tranche de revenu la plus faible (46 %) et ceux provenant d'un ménage dont le revenu correspondait à la tranche de revenu la plus élevée (57 %).
 - Parmi les groupes raciaux et ethniques, moins de garçons sud-asiatiques (43 %) et de filles chinoises (23 %) de 5 à 11 ans respectaient la recommandation en matière d'APME comparativement aux garçons (62 %) et filles (40 %) blancs du même groupe d'âge.
 - Parmi les jeunes de 12 à 17 ans, les garçons sud-asiatiques (57 %) étaient plus nombreux à respecter les recommandations en matière d'APME que les garçons blancs (40 %).
 - Les filles nouvellement arrivées âgées de 5 à 17 ans étaient moins susceptibles de respecter la recommandation en matière d'APME (18 %) que l'ensemble des autres filles (28 %).

Référence :

1. Wang C, Butler G, Szczepanowski MRJ, Betancourt MT, Roberts KT. Activité physique, participation à des sports organisés et utilisation du transport actif pour se rendre à l'école chez les adolescents canadiens par identité de genre et par orientation sexuelle. Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada. 2024 fev;44(2):47-55.

Jeu actif :

Le jeu actif consiste à pratiquer volontairement des activités physiques amusantes et/ou gratifiantes.

- D'après [l'Enquête auprès des parents sur l'activité physique et la pratique du sport chez les 5-17 ans de 2022, réalisée par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie](#), 28 % des parents dont le revenu se situait dans le tiers inférieur des revenus du ménage ont indiqué que leurs enfants ont atteint le seuil de référence relatif au jeu actif comparativement à 18 % des parents dont le revenu se situait dans le tiers supérieur.
- [L'Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes de 2019](#) a révélé que 16 % des enfants de 5 à 11 ans et 7 % des jeunes de 12 à 17 ans ayant des limitations fonctionnelles ont déclaré avoir atteint le seuil de référence relatif au jeu actif. Parmi ceux n'ayant pas de limitations, 15 % des enfants de 5 à 11 ans et 4,7 % des jeunes de 12 à 17 ans respectaient le seuil de référence pour le jeu actif.
- Une étude a révélé que les enfants qui ne parlent pas l'une des deux langues officielles à la maison passaient moins de temps à l'extérieur chaque jour (1,4 heure) que ceux qui parlaient l'anglais ou le français à la maison (1,7 heure).¹
- Une autre étude a démontré que les filles qui vivent en banlieue ou en milieu rural étaient deux fois plus susceptibles de passer plus de deux heures à l'extérieur les jours de semaine, mais cette association n'était pas présente chez les garçons. Les filles et les garçons des régions dont le statut économique est faible étaient moins susceptibles de passer plus de deux heures à l'extérieur la fin de semaine. Les filles vivant en milieu rural étaient deux fois plus susceptibles de passer plus de deux heures dehors les jours de fin de semaine que celles vivant en milieu urbain. Encore une fois, aucune différence n'a été observée chez les garçons.²

Références :

1. Nayakarathna R, Patel NB, Currie C, Faulkner G, Riazi NA, Tremblay MS, et al. Correlates of Outdoor Time in Schoolchildren from Families Speaking Nonofficial Languages at Home: A Multisite Canadian Study. Journal of Physical Activity and Health 2022 Dec 1;19(12):828–36.
2. Bremer E, Martin Ginis KA, Bassett-Gunter RL, Arbour-Nicitopoulos KP. Factors associated with participation in physical activity among Canadian school-aged children with autism spectrum disorder: An application of the International Classification of functioning, disability and health. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020 Aug 14;17(16):5925.

Transport actif :

Le transport actif englobe tous les moyens de déplacement reposant sur l'énergie humaine, comme la marche, le jogging, l'utilisation d'un fauteuil roulant, le vélo, le patin à roues alignées, le patin à roulettes, la planche à roulettes et la trottinette. De plus, les transports en commun sont également considérés comme du transport actif, car ils nécessitent souvent des trajets à pied ou en fauteuil roulant pour rejoindre les arrêts ou les stations.

- Entre 2018 et 2021, une diminution plus importante du transport actif chez les filles a été observée par rapport aux garçons. Chez les filles, le temps de transport actif moyen en 2018 était de 24 minutes par jour, tandis qu'en 2021, il était de 18 minutes par jour.
 - Cela représente une diminution de 42 minutes par semaine en moyenne.
 - Chez les garçons, le temps de transport actif moyen en 2018 était de 26 minutes par jour, tandis qu'en 2021, il était de 23 minutes par jour, ce qui représente une diminution de 21 minutes par semaine en moyenne.¹
- Les jeunes de 15 à 17 ans qui ont déclaré une attirance non hétérosexuelle ont utilisé davantage le transport actif pour se rendre à l'école (169 minutes par semaine) comparativement aux jeunes hétérosexuels (126 minutes par semaine).²
- Les données représentatives à l'échelle nationale recueillies dans le cadre de l'étude [Active Transport and Independant Mobility \(ATIM\)](#) ont indiqué que les enfants ayant une limitation ou une maladie chronique avaient une moins grande mobilité autonome (liberté de se déplacer dans les espaces publics sans la supervision d'un adulte) que les enfants qui n'en avaient pas.³
- Un revenu de ménage plus faible a été associé à une mobilité autonome plus élevée, bien que la différence n'ait été significative que lorsque l'on comparait les enfants de familles gagnant de 40 000 \$ à 99 999 \$ par rapport à celles gagnant 100 000 \$ ou plus par année.⁴
- Des recherches antérieures montrent que les enfants qui se déplacent davantage de façon autonome sont plus susceptibles de pratiquer un mode de transport actif.⁴

Références :

1. Colley RC, Saunders TJ. Répercussions durables de la pandémie de COVID-19 sur l'activité physique et le temps passé devant un écran chez les jeunes canadiens. *Rapports sur la santé*. 2023 18 oct;34(10):3-12.
2. Wang C, Butler G, Szczepanowski MRJ, Betancourt MT, Roberts KT. Activité physique, participation à des sports organisés et utilisation du transport actif pour se rendre à l'école chez les adolescents canadiens par identité de genre et par orientation sexuelle. *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada*. 2024 fev;44(2):47-55.
3. Larouche R, Bélanger M, Brussoni M, Faulkner G, Gunnell K, Tremblay MS. Canadian children's independent mobility during the COVID-19 pandemic: A national survey. *Health & Place*. 2023; 81:103019.
4. Schoeppe S, Duncan MJ, Badland H, Oliver M, Curtis C. Associations of children's independent mobility and active travel with physical activity, sedentary behaviour and weight status: a systematic review. *Journal of Science in Medicine & Sport*. 2013 Jul;16(4):312-9.

Sport organisé :

Le sport organisé est une activité physique structurée et orientée vers un objectif, qui peut être compétitive ou basée sur des épreuves. Des exemples incluent les équipes scolaires de basketball, les ligues récréatives de balle molle et les équipes de natation de compétition.

- Selon [l'Enquête auprès des parents sur l'activité physique et la pratique du sport chez les 5-17 ans de 2022 réalisée par l'ICRCP](#) :
 - Un plus grand nombre de parents ont déclaré que leurs fils participaient à des sports (71 %) comparativement à leurs filles (64 %).
 - 73 % des parents dont le revenu du ménage correspond à la tranche de revenu la plus élevée ont déclaré que leur enfant avait pratiqué du sport au cours de la dernière année, comparativement à 60 % des parents dont le revenu du ménage correspond à la tranche de revenu la plus faible.
- Les résultats du [projet COMPASS de l'Université de Waterloo \(2022-2023\)](#) indiquent que :
 - 59 % des jeunes de la 7^e année à la 12^e année ont participé à des sports organisés, y compris dans le cadre de compétitions intrascolaires, en tant que membres d'une équipe sportive scolaire ou dans les sports communautaires.
 - 61 % des élèves provenant d'un ménage dont le revenu est moyen ou élevé ont participé à des sports organisés, comparativement à 46 % des élèves provenant d'un ménage dont le revenu est faible.
- Selon [l'Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes \(ECSEJ\) de 2019](#), 55 % des enfants et des jeunes provenant d'un ménage dont le revenu correspondait à la tranche de revenu la plus faible ont participé à un sport ou une activité physique avec un entraîneur ou un instructeur, comparativement à 86 % des enfants et des jeunes provenant d'un ménage dont le revenu correspondait à la tranche de revenu la plus élevée.
- Selon [l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes \(ESCC\)](#) :
 - 49 % des jeunes transgenres de 15 à 17 ans ont participé à des sports organisés au cours de la dernière année, comparativement à 67 % des jeunes cisgenres.
 - Les jeunes transgenres consacraient en moyenne beaucoup moins de temps à la participation à des sports organisés (96 minutes par semaine) que les jeunes cisgenres (214 minutes par semaine).
 - De plus, les jeunes ayant déclaré une attirance non hétérosexuelle étaient moins susceptibles de participer à des sports organisés au cours de la dernière année (49 %) et ont consacré moins de temps dans la pratique de sports organisés (130 minutes par semaine) que les jeunes ayant déclaré une attirance hétérosexuelle (63 % et 216 minutes par semaine).¹

Référence :

1. Wang C, Butler G, Szczepanowski MRJ, Betancourt MT, Roberts KT. Activité physique, participation à des sports organisés et utilisation du transport actif pour se rendre à l'école chez les adolescents canadiens par identité de genre et par orientation sexuelle. Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada. 2024 fev;44(2):47-55.

Éducation physique :

L'éducation physique est une matière scolaire dans laquelle les élèves pratiquent des exercices physiques et/ou participent à des jeux ou sports.

- Selon [l'ECSEJ 2019](#), comparativement à l'ensemble des jeunes, un pourcentage plus faible de filles ayant des limitations fonctionnelles (62 %), et un pourcentage plus élevé de garçons dont les parents ont fait des études postsecondaires (74 %) suivaient un cours d'éducation physique.

Comportements sédentaires :

Les comportements sédentaires sont des comportements éveillés qui nécessitent 1,5 équivalent métabolique (MET) ou moins (soit la quantité d'oxygène consommée au repos) lorsqu'on est en position assise, inclinée ou allongée. Des exemples incluent l'utilisation d'un ordinateur en étant assis sur une chaise de bureau, le visionnage de la télévision en étant allongé sur un canapé ou encore le défilement sur un téléphone intelligent en étant couché dans un lit.

- Selon les Indicateurs de l'activité physique, du comportement sédentaire et du sommeil (APCSS) 2023 de Santé Publique du Canada, 49 % des enfants et des jeunes provenant d'un ménage à faible revenu, comparativement à 56 % des enfants et des jeunes provenant d'un ménage à revenu élevé, ont respecté le seuil de référence en matière de comportement sédentaire d'au plus deux heures par jour de temps d'écran récréatif.
- Les résultats du [projet COMPASS de l'Université de Waterloo \(2022-2023\)](#) ont démontré que 3 % des élèves de la 7^e à la 12^e année ont respecté la recommandation en matière de temps d'écran. Ce pourcentage comprend 3 % d'élèves blancs, 1 % d'élèves latino-américains, 3 % d'élèves asiatiques, 5 % d'élèves noirs et 3 % d'élèves d'une autre origine ou d'origines multiples.

Sommeil :

Les [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes](#) recommandent aux enfants de 5 à 13 ans de dormir sans interruption entre 9 et 11 heures par nuit en moyenne, et aux jeunes de 14 à 17 ans de dormir sans interruption entre 8 et 10 heures par nuit en moyenne.

- Selon le [projet COMPASS de l'Université de Waterloo \(2022-2023\)](#), 59 % des élèves blancs de la 7^e à la 12^e année ont respecté la recommandation en matière de sommeil, soit dormir entre 8 et 10 h par nuit, comparativement à 48 % des élèves latino-américains, 49 % des élèves asiatiques, 44 % des élèves noirs et 51 % des élèves d'une autre origine ou d'origines multiples.
- Les constatations [l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes \(ESCC\)](#) indiquent que 45 % des garçons et 36 % des filles ont respecté la recommandation en matière de sommeil.

Mouvement sur 24 heures :

Les comportements en matière de mouvement sur 24 heures comprennent l'activité physique, les comportements sédentaires et le sommeil. Les [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes](#) indiquent comment équilibrer ces trois types de comportements au quotidien afin de favoriser une vie saine.

- Selon le [projet COMPASS de l'Université de Waterloo \(2022-2023\)](#), 1 % des jeunes de la 7^e à la 12^e année ont respecté l'ensemble des recommandations des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures, avec ou sans la recommandation en matière d'exercices de renforcement musculaire. Cela inclut 2 % d'élèves noirs et moins de 1 % d'élèves latinoaméricains, comparativement à 1 % des élèves de toutes les autres ethnies.

Famille :

Cela fait référence aux parents ou tuteurs qui facilitent les occasions de pratique d'activités physiques et sportives pour leurs enfants, par exemple en les transportant vers des lieux où ils peuvent être actifs ou en assistant à leur participation à des activités physiques et sportives.

- Selon [l'Enquête auprès des parents sur l'activité physique et la pratique du sport chez les 5-17 ans de 2022, réalisée par l'ICRCP](#), un pourcentage plus élevé de parents vivant dans un ménage dont le revenu se situe dans le tiers supérieur des revenus déclarent qu'ils offrent le transport souvent ou très souvent à leurs enfants vers des endroits où ils peuvent pratiquer une activité physique ou sportive (55 % dans les ménages aux revenus les plus élevés contre 43 % dans les ménages aux revenus les plus faibles) ou qu'ils regardent souvent ou très souvent leurs enfants pratiquer une activité physique ou sportive (53 % dans les ménages aux revenus les plus élevés contre 45 % dans les ménages aux revenus les plus faibles).