

ACTIVITÉ PHYSIQUE

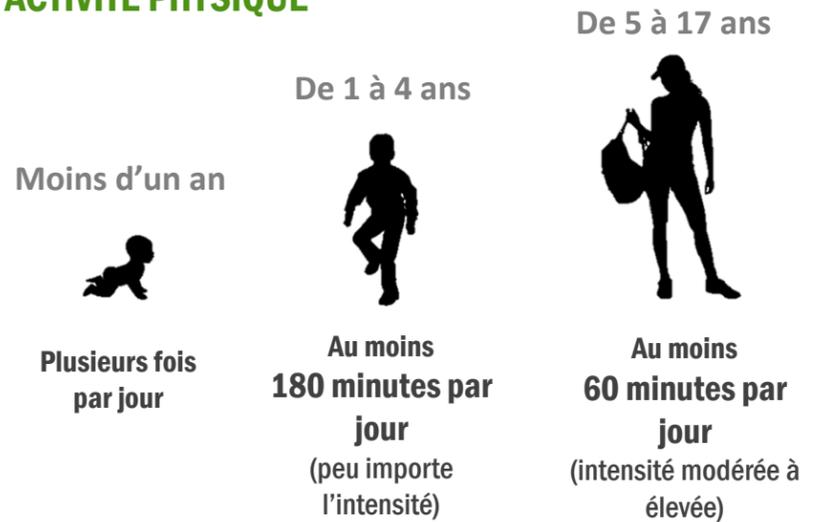
Soutien parental pour la santé des enfants

CONTEXTE

Les parents jouent un rôle essentiel afin de favoriser des comportements sains et de donner aux enfants des occasions de vivre une vie saine et active.³ Au Canada, entre 1979 et 2004, les taux d'obésité chez les enfants ont plus que doublés.¹ L'activité physique est importante afin de favoriser et de maintenir un poids-santé.²

Ce résumé graphique présente les résultats d'un sondage téléphonique auprès de 3 206 parents ontariens, réalisé au cours des mois de février et mars 2015. Tous les résultats proviennent des réponses des parents.

DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE⁴



QUE FONT LES PARENTS?

80% Participent à des activités physiques avec leur enfant.



82% Inscrivent leur enfant à des équipes sportives, des clubs ou des programmes communautaires.

86% Encouragent leur enfant à se rendre en vélo ou à pied aux endroits situés à une distance raisonnable.

87% Observent leur enfant pratiquer des sports ou faire d'autres activités.

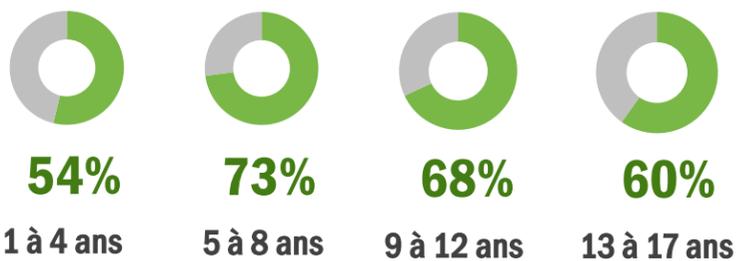
91% Encouragent leur enfant à utiliser les ressources communautaires.



94% Amènent leur enfant à des endroits où celui-ci peut être actif.

97% Encouragent leur enfant à faire une activité physique à l'extérieur avec d'autres.

PROPORTION D'ENFANTS QUI RESPECTENT LES DIRECTIVES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE, SELON LES PARENTS



Ces taux sont plus élevés que la plupart des estimations canadiennes les plus récentes fondées sur des mesures objectives de l'activité physique des enfants, ce qui laisse croire que 9,3 % des enfants âgés de 5 à 17 ans respectent les directives. Cela souligne la différence entre les taux réels en Ontario et les perceptions des parents.

DIFFÉRENCES SELON LES SEXES À L'ADOLESCENCE

Des différences importantes ont été observées chez les jeunes âgés de 13 à 17 ans quant à la proportion de **filles** (52,5 %) et de **garçons** (67,5 %) se conformant aux directives en matière d'activité physique.

La participation des filles aux activités physiques connaît une diminution marquée durant l'adolescence.⁶

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE? SORTEZ ET SOYEZ ACTIF!

- Dans la nature.
- Avec les ressources communautaires
- Ensemble en famille

SURMONTER LES OBSTACLES QUI EMPÊCHENT DE JOUER À L'EXTÉRIEUR

Les enfants qui passent plus de temps à l'extérieur sont plus actifs et sont plus susceptibles d'avoir un poids-santé.⁷ Les obstacles possibles à la participation des enfants à des jeux à l'extérieur :

- le temps passé devant un écran – jeux vidéo, télé.⁸
- les contraintes parentales – tenter d'empêcher les enfants de se blesser.⁸
- le climat saisonnier – certaines activités sont limitées à certains mois.⁸