

À améliorer

La proportion d'enfants vulnérables est plus élevée chez les enfants dont la langue maternelle est l'anglais (55,5% à Sherbrooke et 44,1% en Estrie). Dev.maternelle

Les 3 à 5 ans pratiquent des activités d'intensité modérée à intense 17.9 % de la journée totale : -315 min/jour sédentaire - 83 min/jour modérée à intense. 3-5 sherb

82% des parents croient que leur enfant devrait bouger 90 min/jour ou -. 3-5 sherb

Les filles font moins d'activité physique d'intensité modérée à élevée que les garçons. 3-5 sherb

Notons que 3,7% des filles et 1,9% des garçons du primaire considèrent leurs habilités sportives « faibles ». 5^e-6^e prov

Les garçons (39.3%) sont plus nombreux que les filles (26.1%) à évaluer leurs habilités sportives comme étant « excellente ». 5^e-6^e prov

Les filles (24,4%) sont moins nombreuses que les garçons (40,2%) à atteindre les recommandations. VSP

La proportion des peu, très peu actifs ou sédentaires est plus élevée chez les filles (53,3%) que chez les garçons (35,4%). VSP sec

Les contextes informels permettent un meilleur rapport à l'activité physique pour une partie des adolescents, en particulier pour les jeunes filles. INSPQ ado

49% des 8-11 ans consacrent 1h et – par jour à des activités sédentaires et pour les 12-17ans, 50% y passent plus de 2h/jour. EJE

75,3% des jeunes passent en moyenne plus de 2h/jour devant un écran. 5^e-6^e prov

Sherbrooke possède un plan de mobilité active ou un plan piétonnier, mais ne comprend pas d'orientations ni d'actions visant à promouvoir le transport actif auprès de la population. EM Estrie

32,5% des adolescents atteignent les recommandations (AP loisirs et transport). VSP sec

Seulement 37,1% des jeunes du primaire atteignent le niveau d'activité physique recommandé. 5^e-6^e prov

Au total, 44,3% des jeunes se rendent à l'école de façon inactive; 32.3% des jeunes se rendent à l'école de façon active; 23.4% des enfants se rendent à l'école de façon active et inactive. 5^e-6^e prov

44% sont peu, très peu actifs ou sédentaires (AP loisirs et transport). VSP sec

En moyenne, 86% des 8-11 ans bougent 1h et + la semaine et 72% + de 2h la fin de semaine. EJE

40% des 12-17 ans sont actifs plus de 5h/semaine. EJE

L'importance de la performance dans l'environnement socioculturel conduit des jeunes à voir leur corps comme un obstacle à la pratique APS. INSPQ ado

Les contextes formels d'activité physique exposent certains jeunes, surtout les moins performants, à des situations qui peuvent nuire à leur estime de soi et leur faire vivre des expériences négatives en activité physique et sportive. INSPQ ado

La culture de la performance en activité physique pourrait s'avérer démotivante pour une partie des adolescents. INSPQ ado

Les jeunes voient le sport comme un moyen de perdre du poids, plutôt que de le voir avant tout comme source de plaisir et de santé. INSPQ

Certains adolescents disent être intimidés par les évaluations de leur condition physique. INSPQ

Le contrôle du corps est une préoccupation pour les jeunes de 12 à 14 ans et certains sont préoccupés par leur poids. INSPQ ado

Mode de vie physiquement actif

Les enfants de 3 à 5 ans devraient cumuler 120 min d'AP d'intensité modérée à vigoureuse chaque jour. 3-5 sherb

63,8% des jeunes préfèrent les activités collectives, 46,2% mixtes, 49,2% compétitives, et 49,9% extérieures. Pour les activités compétitives, il s'agit de 59,3% des garçons comparativement à 39% des filles. 5^e-6^e prov

Au niveau des domaines de la santé physique et bien-être, il y a moins d'enfants vulnérables à Sherbrooke que dans le reste de l'Estrie (8% comparativement à 9,5%). Dev. maternelle

Les recommandations d'experts en matière d'activité physique suggèrent que les adolescents réalisent un minimum de 60 minutes d'APS. VSP sec

Pour la plupart des jeunes, l'activité physique est vue avant tout comme une occasion de sociabilité, un moyen de se faire des amis. Les jeunes qui éprouvent des difficultés dans leurs relations sociales ont moins de possibilités d'être actifs et se trouvent pris dans un cercle vicieux. INSPQ ado

Positifs

Les jeunes accordent généralement de l'importance à la reconnaissance parentale de leurs réussites en activité physique. INSPQ ado

59% des parents se considèrent comme un modèle pour son enfant. 3-5 sherb

Les parents peuvent créer un environnement familial favorable à l'activité physique. INSPQ ado

52% des parents bougent plus de 4h /sem avec leur enfant.EJE

68% des parents mentionnent important d'être actif comme modèle pour leur enfant. .EJE

En moyenne, les 3 à 5 ans passent 7,5h/jour au service de garde (60% temps d'éveil). 3-5 sherb

Embellissement des parcs

Les caractéristiques sociodémographiques, économiques et scolaires influencent la pratique d'APS. VSP sec

Les lieux plus propices à bouger sont les parcs/espaces vert et à la maison. EJE

En milieu urbain, 92,9% des jeunes vivant dans un secteur défavorisés vivent à distance de marche d'un parc ou d'un espace vert. EM Estrie

Cours d'écoles actives

Les jeunes apprécient découvrir de nouveaux types d'activité physique. INSPQ ado

Les enseignants en éducation physique peuvent jouer un rôle important de promotion de valeurs de respect mutuel et de collaboration à travers l'activité physique. INSPQ ado

Persévérance scolaire

L'APS comprend de nombreux autres bienfaits que sur la condition physique :
-Effets bénéfiques sur de nombreux déterminants du bien-être psychologique et de la santé mentale.
-Associée à de meilleurs résultats scolaires.
-Mène à un état de relaxation favorable à l'apprentissage.
-Liée à une grande persévérance scolaire grâce à la création d'un réseau social.VSP sec

Parascolaire