

Activité physique et sédentarité – Enfants 3-17 ans

Tableaux de distribution – Etude nationale nutrition santé (ENNS)

Tableau 2.3.9 : Equivalents métaboliques (en MET-minutes par semaine) par niveau d'intensité d'activité physique chez les 15-17 ans : médiane, 2,5^e et 97,5^e percentiles, maximum (Etude nationale nutrition santé, ENNS, 2006-2007)

	Niveau d'intensité		
	élevée*	modérée ⁵	marche
Garçons			
Médiane [†]	2160	480	462
2,5 ^e percentile [†]	240	80	66
97,5 ^e percentile [†]	7200	3600	3564
Maximum [†]	8640	4320	4158
Filles			
Médiane [†]	960	480	495
2,5 ^e percentile [†]	360	60	66
97,5 ^e percentile [†]	4800	5040	4158
Maximum [†]	10080	5040	4158

* Une activité physique d'intensité élevée est définie par une activité qui a demandé un effort physique important et qui a fait respirer beaucoup plus difficilement que normalement.

⁵ Une activité physique d'intensité modérée est définie par une activité qui a demandé un effort physique modéré et qui a fait respirer un peu plus difficilement que normalement.

[†] Médiane, percentiles et maximum calculés sur les personnes pratiquant ce type d'activité au moins un jour par semaine pendant au moins 10 minutes consécutives.

Questionnaire source : *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* (1).
Résultats pondérés et redressés.

(1) IPAQ group. *Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*.
IPAQ references, <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>