



L'activité physique

**May Clarkson, ministère de la Santé
et des Services sociaux du Québec**

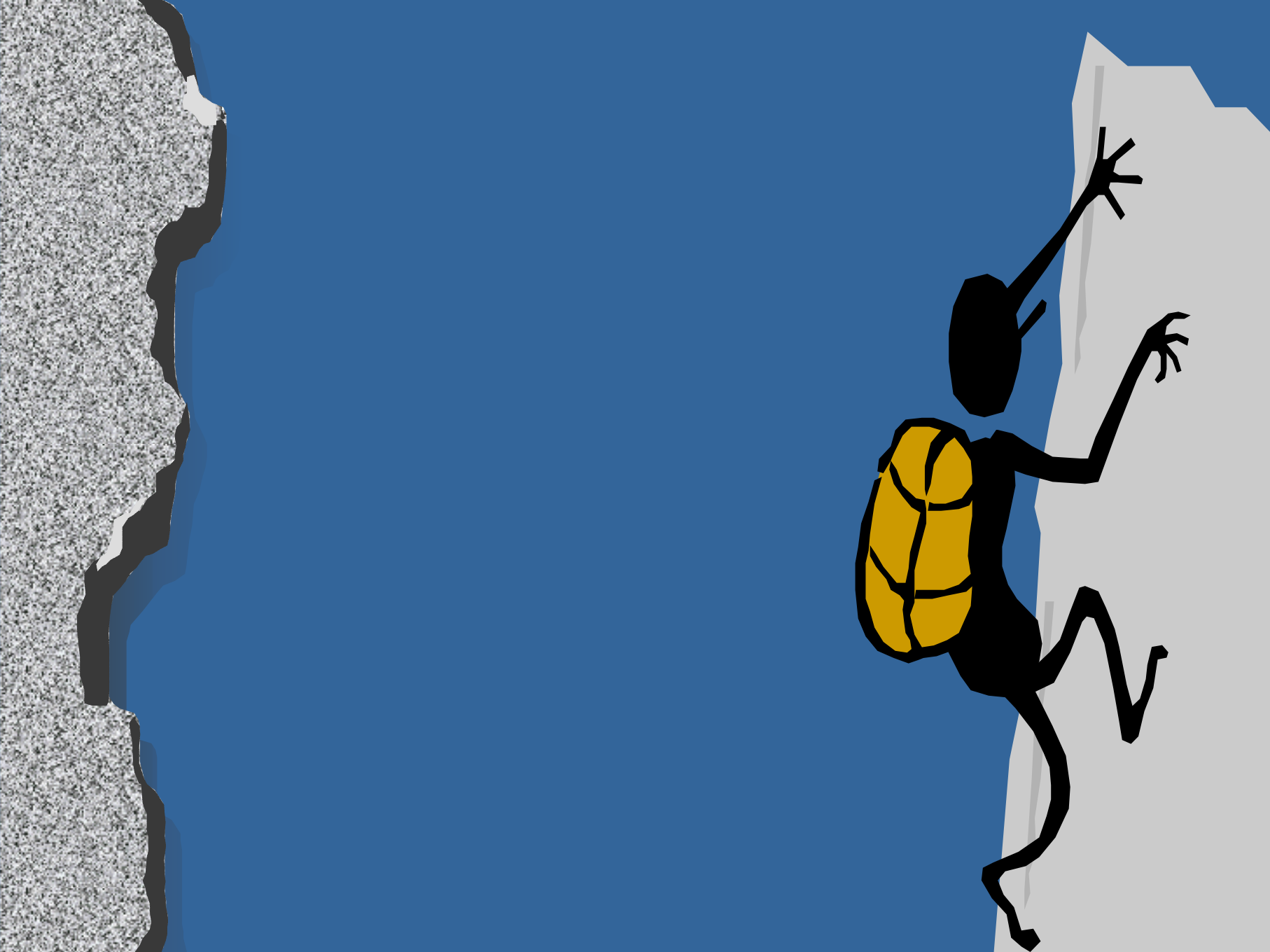
**Journées annuelles de santé publique 2002
Présentation des données de l'Étude auprès des
communautés culturelles 1998-1999**

**Québec, 21 novembre 2002
www.inspq.qc.ca/jasp**



Catégories d 'activité physique

- Activité physique domestique
- Activité physique de travail (ou de l 'activité principale)
- Activité physique de transport
- Activité physique de loisir





Activité physique de loisir

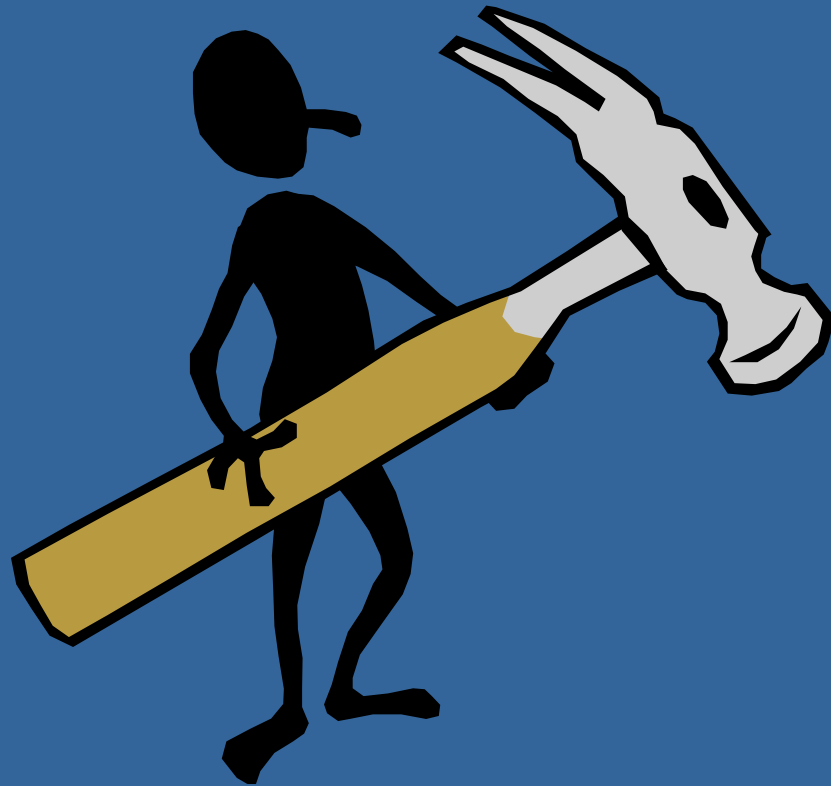
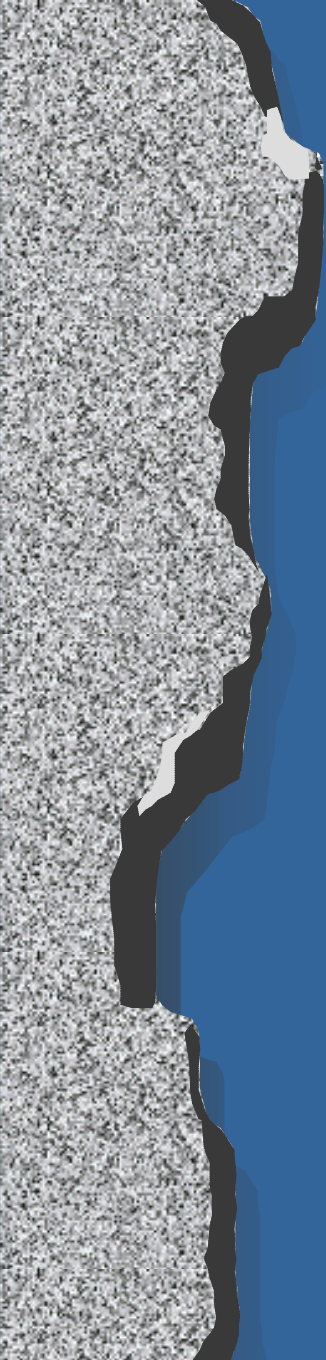
- Marche
- Bicyclette
- Conditionnement physique
- Hockey
- Danse sociale
- Autres

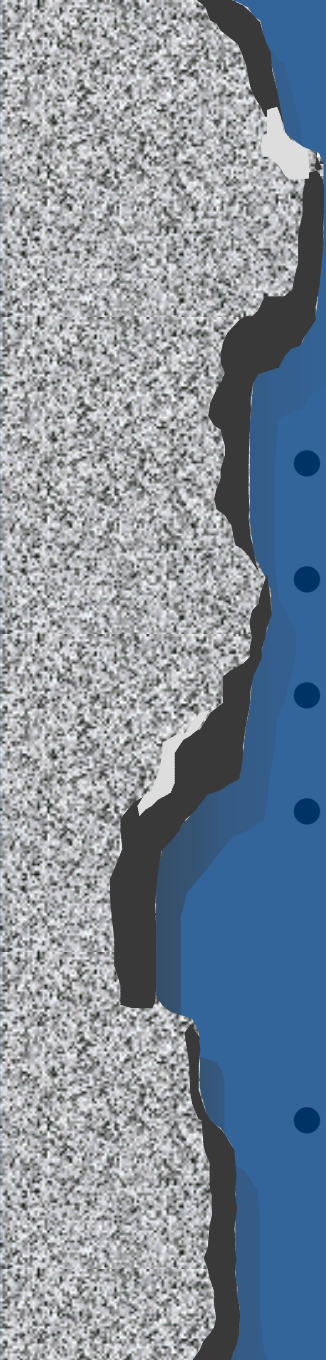
Fréquence de pratique d'activités physiques de loisir pendant au moins vingt minutes chaque fois, trois fois par semaine ou plus, selon l'âge

	15 24 ans	25-44 ans	45 ans et plus	Total
Communautés culturelles	31,8	16,7	18,9	20,6
Québec 1998	34,2	20,8	27,3	25,4

Activités physiques de loisir

- Pratique moins fréquente que chez les Québécois dans leur ensemble (sauf chez les jeunes de 15-24 ans)
- Les hommes sont plus actifs physiquement dans leurs loisirs que les femmes, et les moins de 45 ans plus que les 45 ans et plus
- Les personnes qui présentent une insuffisance ou un excès de poids pratiquent des activités physiques de loisir avec moins d'intensité





Activité physique de travail (ou de l'activité principale)

- Classer du matériel
- Transporter des colis
- Pelleter de la terre
- Activités physiques domestiques : passer l'aspirateur, laver la vaisselle, faire le marché... (sans rémunération)
- Autres

Activité physique au travail

- **Niveau 1 : habituellement assis, n'a pas à se déplacer souvent**
- **Niveau 2 : Souvent debout, doit se déplacer souvent, mais n'a pas à soulever ou transporter des charges trop souvent**
- **Niveau 3 : doit habituellement lever ou transporter des charges ou doit souvent monter des escaliers ou des pentes**

Niveau d'activité physique au travail selon la région d'origine

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Chine	39,3	46,0	14,8
Haïti	19,6	60,5	19,9
M.-M.O.	24,2	54,6	21,2
Pays hisp.	22,8	43,4	33,8
Total	25,4	51,6	23,0
Québec 1998	23,9	46,9	29,3



Activité physique au travail ou dans l'activité principale

- Moins forte proportion de personnes se situant au niveau 3 (plus exigeant physiquement) que dans la population québécoise en général
- Plus forte proportion de personnes se situant au niveau 1 (plutôt sédentaires), en particulier dans la population d'origine chinoise

Suggestions

- **Promouvoir les formes d'activité physique qui peuvent se pratiquer en milieu de travail ou à la maison, ainsi que celles qui permettent de réunir tous les membres de la famille.**
- **Promotion de la marche et de la bicyclette comme moyens de transport (choix accessible pour plusieurs)**