




La pratique d'activité physique aérobie des Québécois de 12 à 17 ans durant leurs loisirs



L'activité physique aérobie, pourquoi et comment

Les activités physiques aérobie, plus communément appelées « cardio » ou d'endurance, contribuent à une bonne santé , au bien-être  et à la qualité de vie .



Quel niveau est recommandé pour les jeunes de 12 à 17 ans?

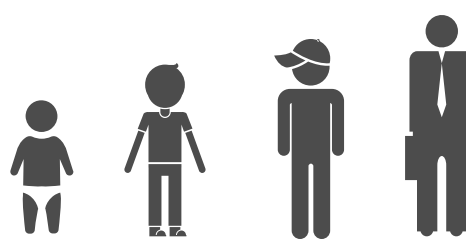


Intensité moyenne à élevée



Au moins 60 minutes par jour

La pratique régulière d'activité physique en jeune âge favorise la poursuite de la pratique à l'âge adulte.



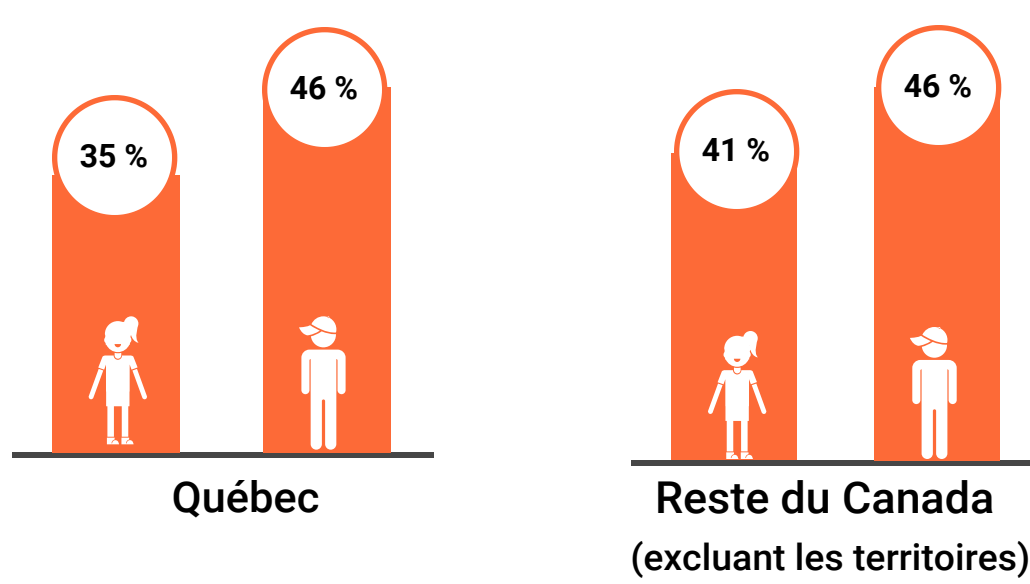
Portrait de la pratique

En 2014,

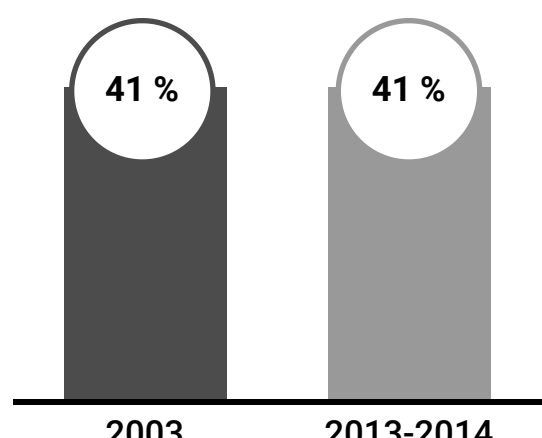
La proportion de **Québécois** de 12 à 17 ans atteignant le niveau recommandé d'activité physique (actif) durant leurs loisirs était inférieure à celle du **reste du Canada**.

Au Québec et dans le reste du Canada, cette proportion était moins élevée chez les **filles** que chez les **garçons**.

Proportion de jeunes actifs

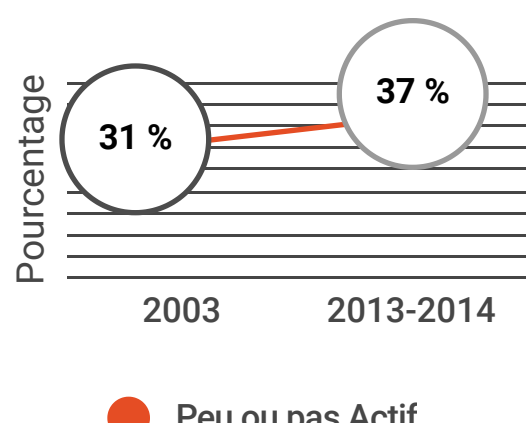
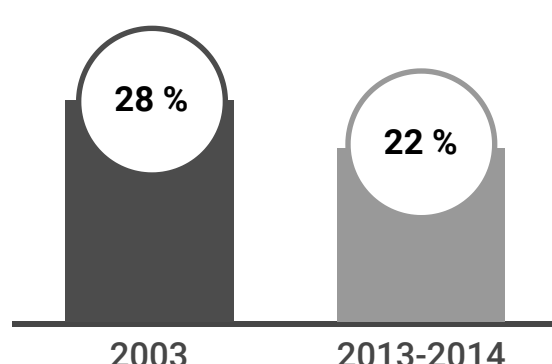


Évolution de la pratique d'activité physique aérobie de loisir



La proportion de jeunes Québécois **actifs** (atteignant le niveau recommandé) est demeurée stable entre 2003 et 2013-2014.

La proportion de jeunes Québécois **moyennement actifs** (atteignant au moins 50 % du volume hebdomadaire recommandé) a diminué.

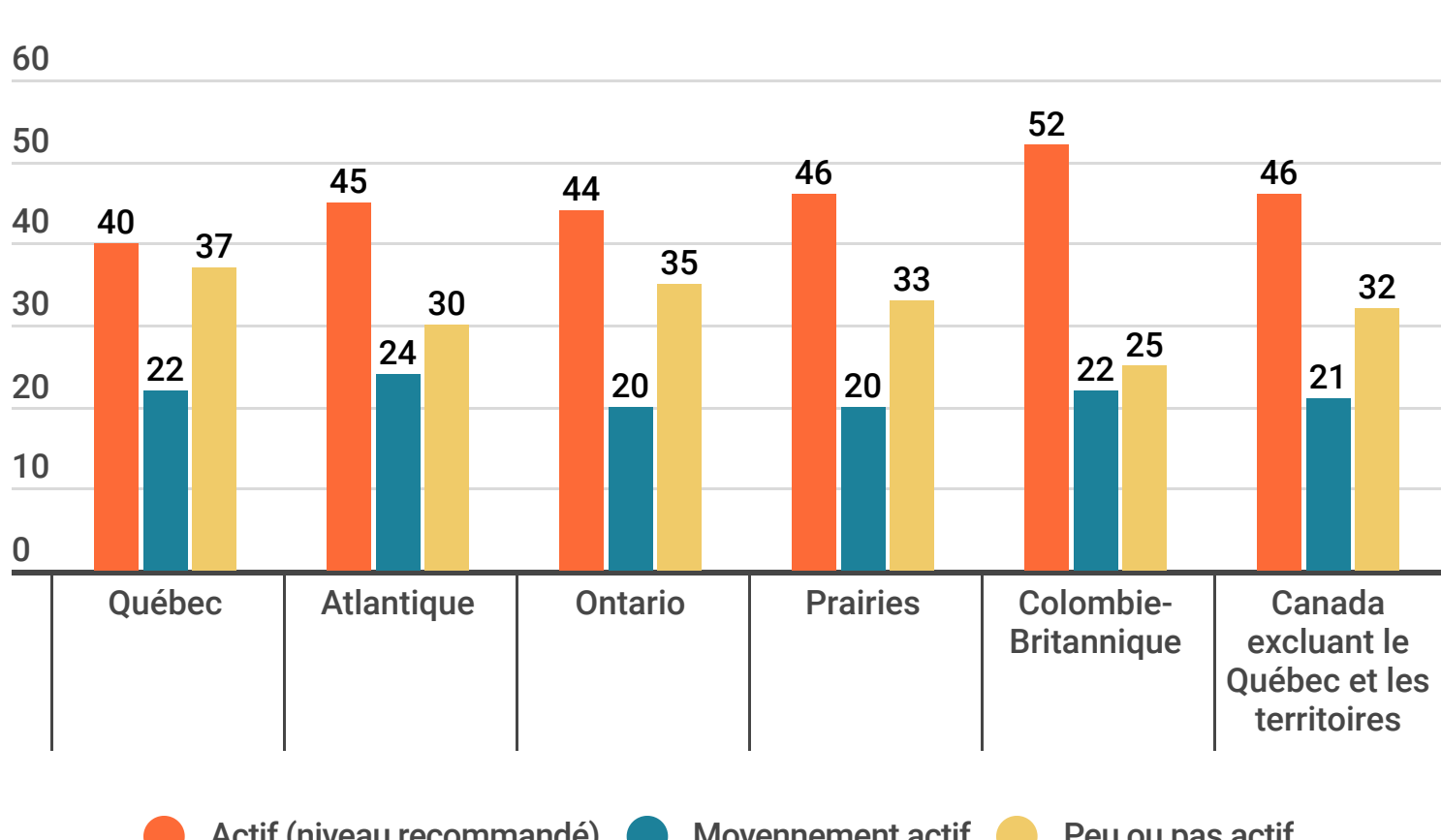


La proportion de jeunes Québécois **peu ou pas actifs** (atteignant moins de 50 % du volume hebdomadaire recommandé) a augmenté.



Au Québec et dans les autres régions du Canada

Proportion (%) de jeunes de 12 à 17 ans atteignant différents niveaux de pratique d'activités physiques aérobies durant les loisirs, selon la région canadienne, 2013-2014



Poursuivre les efforts ...

Ces résultats suggèrent que les efforts déployés pour promouvoir et augmenter la pratique d'activité physique chez les jeunes méritent d'être maintenus, voire accentués, particulièrement chez les filles.

De nouvelles stratégies pourraient être instaurées pour augmenter l'accessibilité physique, temporelle et socio-économique ainsi que la qualité de l'expérience.

