




La pratique d'activité physique aérobie des adultes Québécois 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 .



Les bienfaits de la pratique régulière d'activités physiques sont présents à tous les âges.



Comment atteindre les seuils minimaux chez les adultes ?

Niveau recommandé	Exemples	
	Marche, d'un pas normal ¹	Jogging, vitesse moyenne ¹
Actif (niveau supérieur)	 300 minutes par semaine	 90 minutes par semaine
Moyennement actif (niveau minimal)	 150 minutes par semaine	 45 minutes par semaine

¹ Ces durées hebdomadaires devraient être réparties sur plusieurs jours de la semaine.



Portrait de la pratique

En 2014,



Environ **3 adultes québécois sur 5** atteignaient le niveau minimal recommandé durant leurs loisirs. Parmi ceux-ci, deux atteignaient le niveau supérieur recommandé.

Toutefois, ces proportions diminuaient dans certains sous-groupes tels que les adultes moins scolarisés, les personnes obèses et les fumeurs réguliers.

Environ 24% des adultes étaient sédentaires.



Évolution de la pratique d'activité physique aérobie de loisir

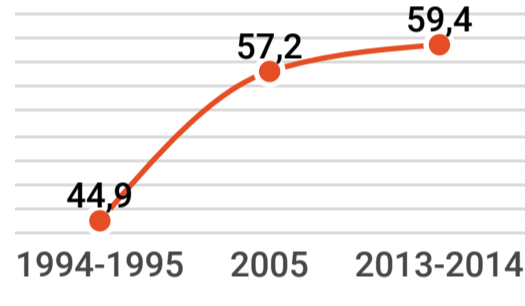
Au Québec, sur la période à l'étude, autant les femmes que les hommes ont fait des gains importants.

L'atteinte du minimum recommandé est passée de 44% à 58% chez les hommes et de 46% à 61% chez les femmes.



Des gains ont été observés chez tous les groupes d'âge.

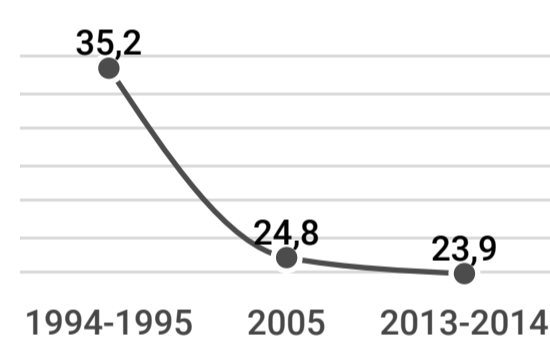
Niveau minimal



La proportion d'adultes ayant atteint le niveau minimal (actifs et moyennement actifs) a augmenté significativement. L'augmentation était plus importante entre 1994-1995 et 2005, de 45 % à 57 %, qu'entre 2005 et 2013-2014, passant à 59%.

● Actifs et moyennement actifs

La proportion atteignant le niveau supérieur, c'est-à-dire les adultes actifs, a également augmenté sur la période et tout comme pour le niveau minimal, l'augmentation était plus importante entre 1994-1995 et 2005.



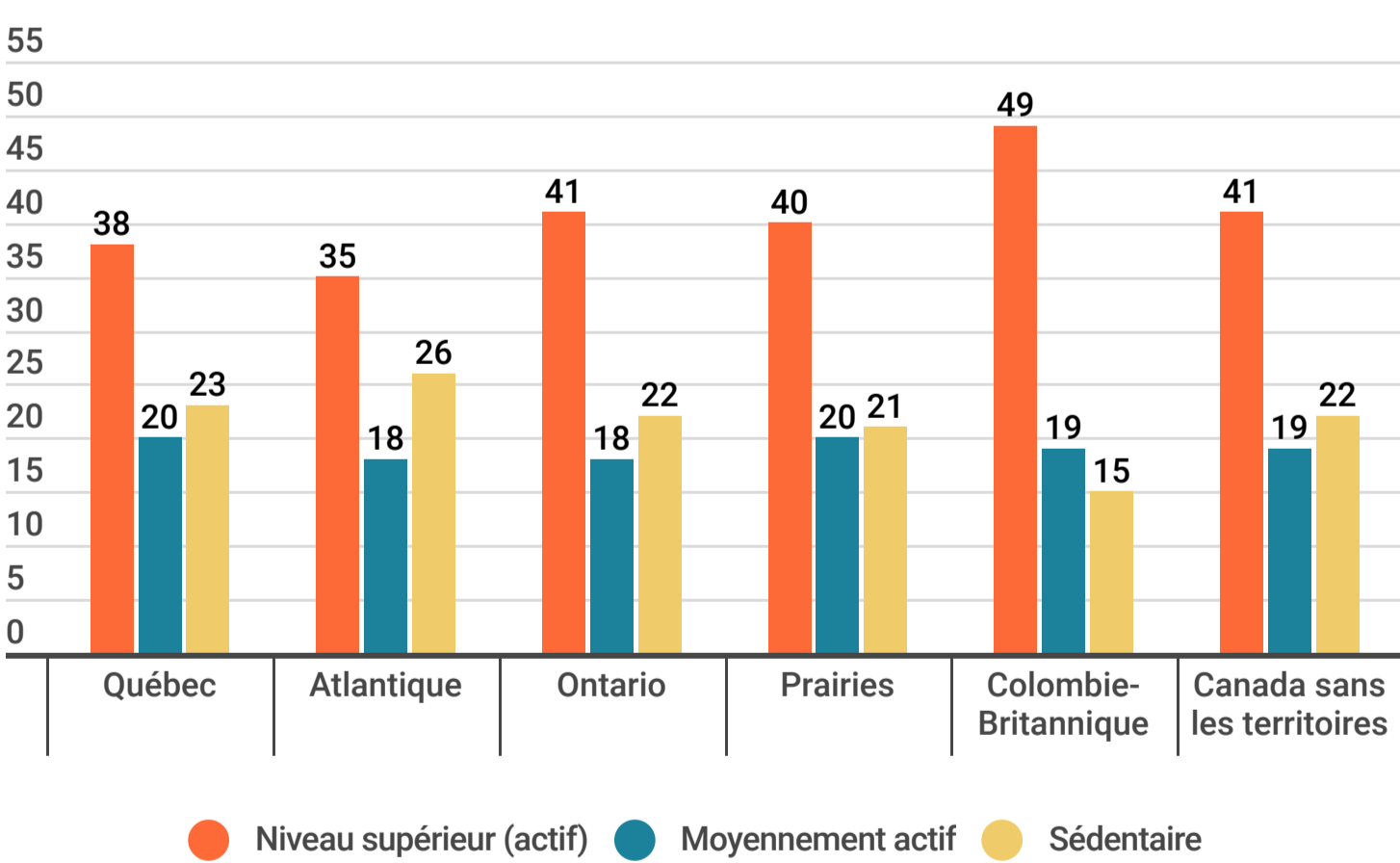
Quant à la proportion de sédentaires, elle est passée d'environ 35 % à 25 % entre 1994-1995 et 2005, puis est demeurée plutôt stable jusqu'en 2013-2014.

● Proportion sédentaire



Au Québec et dans les autres régions du Canada

Proportion (%) d'adultes atteignant différents niveaux de pratique d'activités physiques aérobie durant les loisirs, population de 18 ans et plus selon la région canadienne, 2013-2014



● Niveau supérieur (actif) ● Moyennement actif ● Sédentaire



Poursuivre les efforts ...

Les efforts pour augmenter la pratique d'activités physiques chez les adultes méritent d'être poursuivis.

Les mesures déjà en place pourraient être bonifiées afin de réduire encore le nombre de personnes sédentaires, en proposant notamment des mesures adaptées à certains sous-groupes moins actifs de la population.

Recommandations

- Promouvoir la pratique d'activité physique avec des messages concernant la santé globale tels que les liens sociaux et le sentiment d'appartenance.
- Les interventions en environnement bâti sont prometteuses pour accroître la pratique d'une activité physique de loisirs (1). Ainsi, encourager la création d'installations sportives extérieures et intérieures pour contribuer à l'adoption et au maintien d'un mode de vie actif lors de toutes les saisons.

(1) Robitaille, Eric & Botella, M. (2020). Synthèse des connaissances - Effets des interventions en environnement bâti sur l'activité physique de loisirs. INSPQ, Québec, 76 p.

