

La pratique d'activité physique de loisir et de transport

« Le niveau d'activité physique de la population exerce une profonde influence sur son état de santé et de bien-être et cela, quel que soit l'âge (Kesäniemi, Riddoch, Reeder, Blair et Sorensen, 2010; Organisation mondiale de la Santé [OMS], 2010; Physical Activity Guidelines Advisory Committee [PAGAC], 2008). Il est donc important de disposer de l'information la plus complète et la plus précise possible, sur le sujet. [...] Les domaines loisir et transport ont un potentiel de bénéfices et de changements élevés. De plus, elles sont l'objet d'une promotion soutenue depuis de nombreuses années. La surveillance de ces deux domaines d'activité est donc très importante pour mieux cibler les interventions et en mesurer l'impact (Traoré, Nolin et Pica, 2012). » (Fiche indicateur, Infocentre de santé publique, 2023).

Dans l'enquête, l'activité physique est calculée en fonction des quatre semaines précédant la collecte de données. L'accent est mis sur l'activité physique de loisirs et de transports uniquement. L'activité physique domestique comme la réalisation de tâches ménagères, ainsi que l'activité physique au travail ou lors de l'occupation principale (exemple en cours d'éducation physique à l'école) ne sont pas prises en compte. De ce fait, les statistiques présentées peuvent sous-estimer la pratique globale d'activité physique.

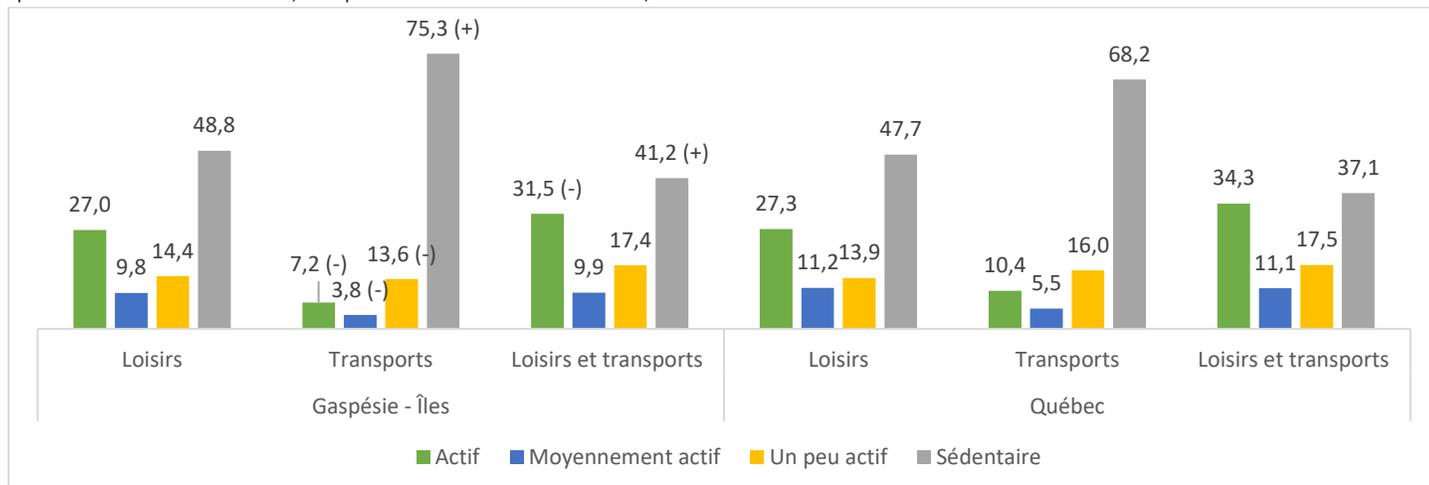
Quatre catégories basées sur les recommandations de l'OMS sont utilisées pour mesurer l'activité physique selon la durée et l'intensité de l'activité, soit les niveaux actif, moyennement actif, un peu actif et sédentaire. Une personne dite **active** cumule 300 minutes d'activité physique d'intensité modérée (exemple de la marche) ou 90 minutes d'intensité soutenue (exemple hockey) par semaine. Pour le niveau **moyennement actif**, à la même intensité que le niveau actif, la durée est réduite de moitié (150 minutes d'intensité modérée ou 45 minutes d'intensité soutenue). Une personne au niveau **peu actif** signifie qu'elle a bougé chaque semaine dans les quatre

dernières semaines, mais la durée était plus courte que le niveau moyennement actif. Une personne **sédentaire** n'a pas fait d'activité physique ou elle en a fait, mais pas toutes les semaines (Camirand et al., 2023, p.21).

En 2020-2021, dans la région Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine, **32%** de la population âgée de 15 ans et plus est active dans ses loisirs ou ses transports, tandis que **41%** est sédentaire.

La population gaspésienne et madelinienne de 15 ans et plus est plus active dans ses loisirs que dans ses transports. En effet, 27% de la population est active dans ses loisirs et 7% l'est dans ses transports. Dans le même ordre d'idée, la sédentarité est plus importante dans les transports (75%) que dans les loisirs (49%) (Figure 1).

Figure 1 : Proportion (%) de la population de 15 ans et plus selon le niveau d'activité physique de loisir et de transport au cours des quatre dernières semaines, Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine, 2020-2021



Comparaison entre la Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine et le Québec

L'activité physique de loisir ne se distingue pas statistiquement entre la région et le Québec. En effet, 27% de la population est active dans ses loisirs dans les deux territoires. En Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine 49% de la population est sédentaire dans ses loisirs, une proportion de 48% au Québec, la différence étant non significative entre les deux territoires. Cependant, l'activité physique dans les transports se distingue entre les deux territoires, avec une proportion plus faible de personnes actives dans ses déplacements dans la région qu'au Québec, avec 7% et 10% respectivement, et une proportion plus élevée de personnes sédentaires dans ses transports dans la région qu'au Québec, avec 75% et 68% respectivement. De ce fait, en combinant l'activité physique de loisir et de transport, la proportion de personnes actives est significativement plus faible dans la région qu'au Québec (32% et 34% respectivement), alors que la proportion de personnes sédentaires est plus élevée dans la région que dans la province (41% par rapport à 37%) (Figure 1).

Les territoires de Rocher-Percé, Haute-Gaspésie et Îles-de-la-Madeleine ont des proportions de personnes sédentaires dans

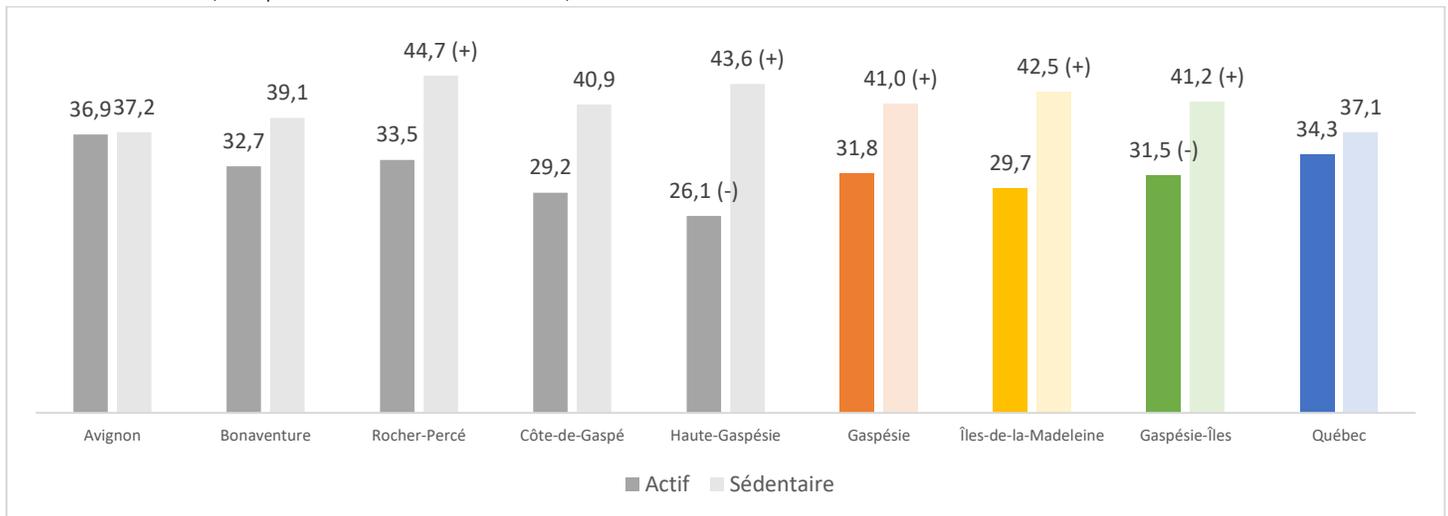
les loisirs et les transports significativement plus élevées qu'au Québec. De plus, en Haute-Gaspésie, la proportion de personnes actives est significativement plus faible qu'au Québec (Figure 2).

Les hommes et les femmes en Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine ont des proportions plus faibles de personnes actives dans les transports que leurs homologues du Québec (Tableau 1a).

Aussi, les personnes âgées de 25 à 44 ans sont significativement plus nombreuses en proportion à être actives dans les loisirs et les transports dans la région qu'au Québec (39% et 34%), cette différence s'observant pour les loisirs (36% dans la région et 27% au Québec). Toutefois, en raison des petits nombres, les données sur l'activité physique de transport ne peuvent être présentées par souci de confidentialité (Tableau 1a).

Les personnes âgées de 45 à 64 ans et de 65 ans et plus sont quant à elles significativement moins nombreuses, en proportion, à être actives dans les loisirs et les transports par rapport à leurs homologues du reste du Québec, mais cette différence s'explique seulement par l'activité physique de transport qui est significativement plus faible pour ces tranches d'âge de la région (Tableau 1a).

Figure 2 : Proportion (%) de la population de 15 ans et plus active et sédentaire dans les loisirs et les transports au cours des quatre dernières semaines, Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine, 2020-2021



MRC de résidence pour Avignon et Bonaventure, RLS pour les autres territoires locaux

Groupes moins actifs dans la région

Au Québec, les femmes sont moins nombreuses, en proportion, que les hommes à atteindre le niveau actif quant à leur pratique d'activité physique de loisir et de transport (33% contre 35%). Cette différence est toutefois non significative dans la région (30% et 33%) (Tableau 1a).

L'âge est associé à la pratique d'activité physique. Les personnes de 65 ans et plus sont proportionnellement moins nombreuses à être actives dans les loisirs et les transports (26%). En comparaison, le groupe des 25-44 ans est le plus actif avec une proportion de 39% (Tableau 1a). Ce sont les mêmes conclusions pour l'activité physique spécifique aux loisirs, tandis que les

écarts entre les groupes d'âge ne sont pas significatifs pour l'activité physique de transport (Tableaux 1a et 1b).

La proportion de personnes actives dans les loisirs et les transports augmente à mesure que le revenu du ménage augmente. Ainsi, la proportion de personnes actives est la plus faible dans les ménages à faible revenu, soit 21%, une proportion qui passe à 41% dans les ménages ayant un revenu élevé. Enfin, la proportion de personnes de 15 ans et plus actives dans les transports et les loisirs augmente en fonction du niveau de scolarité, passant de 21% chez les personnes sans diplôme d'études secondaires à 47% chez les personnes avec un diplôme d'études universitaires (Tableau 1a).

Tableau 1a : Proportion (%) de la population de 15 ans et plus active dans les loisirs ou les transports au cours des quatre dernières semaines, 2020-2021

	Loisirs		Transports		Loisirs et transports	
	Gaspésie - Îles	Québec	Gaspésie - Îles	Québec	Gaspésie - Îles	Québec
Genre						
Hommes	28,0	28,4	8,4 (-)	10,8	32,7	35,4
Femmes	26,0	26,2	6,1 (-)	9,9	30,2	33,1
Âge	†				†	
15-24 ans	29,8	29,9	X	9,2	35,6 ^a	36,1
25-44 ans	36,0 (+) ^{a, b}	27,3	X	7,9	39,0 (+) ^b	33,5
45-64 ans	25,0 ^a	28,2	7,8 (-)	11,5	30,4 (-) ^b	35,8
65 ans et plus	22,1 ^b	24,5	7,4 (-)	12,9	26,0 (-) ^{a, b}	32,1
Revenu des ménages	†				†	
Faible revenu	16,9 ^{a, b, c}	19,7	6,0*	10,6	20,7 ^{a, b}	27,1
Revenu moyen-faible	28,6 ^{a, d}	24,6	7,9	10,9	32,5 ^{a, b}	32,0
Revenu moyen-élevé	32,2 ^b	30,2	8,3*	9,9	39,0 ^a	36,7
Revenu élevé	37,6 ^{c, d}	37,7	6,7**	9,8	41,4 ^b	43,7
Niveau de scolarité	†				†	
Inférieur au DES	16,5 ^a	19,0	6,6*	9,7	21,0 ^a	25,2
Diplôme d'études secondaires (DES)	23,0 ^a	24,0	5,8*	9,5	26,0 ^b	30,1
Diplôme d'études collégiales	32,1 ^a	28,2	7,9	10,0	36,7 ^{a, b}	35,1
Diplôme d'études universitaires	41,0 ^a	34,1	9,5*	11,8	47,0 ^{a, b}	42,2
Langue parlée le plus souvent à la maison						
Français					32,1	34,7
Anglais						37,4
Autre langue					23,0*	22,0
TOTAL	27,0	27,3	7,2 (-)	10,4	31,5 (-)	34,3

Aucun test n'a été fait pour comparer la région et le Québec selon le revenu du ménage, le niveau de scolarité et la langue parlée à la maison. Dans la région, les catégories « Anglais » et « Autre langue » ont été rassemblées en une seule catégorie. Les données sur la langue ne sont pas disponibles en séparant les catégories loisirs et transports.

Tableau 1b : Proportion (%) de personnes de 15 ans et plus **sédentaires dans les loisirs ou les transports** au cours des quatre dernières semaines, 2020-2021

	Loisirs		Transports		Loisirs et transports	
	Gaspésie - Îles	Québec	Gaspésie - Îles	Québec	Gaspésie - Îles	Québec
Genre						
Hommes	49,2	48,4	73,9 (+)	68,2	40,7	37,6
Femmes	48,4	47,0	76,8 (+)	68,2	41,7 (+)	36,7
Âge	†					
15-24 ans	53,0	51,5	70,4	65,2	41,0	37,9
25-44 ans	44,3 ^a	47,1	77,9 (+)	70,4	38,8	37,7
45-64 ans	48,7	46,2	74,9 (+)	68,1	40,8 (+)	35,9
65 ans et plus	50,9 ^a	48,5	75,4 (+)	67,0	43,6 (+)	37,7
Revenu des ménages	†				†	
Faible revenu	57,5 ^{a, b}	58,4	78,0	68,3	48,5 ^{a, b}	44,8
Revenu moyen-faible	48,8 ^{a, b}	49,9	75,6	68,7	42,2 ^{a, b}	39,1
Revenu moyen-élevé	42,5 ^a	43,9	71,3	68,7	33,8 ^a	34,5
Revenu élevé	38,4 ^b	35,5	74,6	66,7	33,9 ^b	27,7
Niveau de scolarité	†				†	
Inférieur au DES	60,7 ^a	60,8	79,2	71,5	51,8 ^a	48,1
Diplôme d'études secondaires (DES)	52,6 ^a	52,7	76,3	71,5	44,2 ^a	42,0
Diplôme d'études collégiales	44,2 ^a	46,2	75,4	70,3	37,7 ^a	36,7
Diplôme d'études universitaires	31,7 ^a	37,3	68,4	61,9	26,2 ^a	27,2
Langue parlée le plus souvent à la maison						
Français					40,9	36,9
Anglais					44,1	32,0
Autre langue						49,6
TOTAL	48,8	47,7	75,3 (+)	68,2	41,2 (+)	37,1

Aucun test n'a été fait pour comparer la région et le Québec selon le revenu du ménage, le niveau de scolarité et la langue parlée à la maison. Dans la région, les catégories « Anglais » et « Autre langue » ont été rassemblées en une seule catégorie. Les données sur la langue ne sont pas disponibles en séparant les catégories loisirs et transports.

Évolution entre 2014-2015¹ et 2020-2021

Population active dans les loisirs ou les transports

La proportion de la population active dans les loisirs et les transports est restée stable entre 2014-2015 et 2020-2021 dans la région. Toutefois, le groupe d'âge des 15-24 ans se démarque particulièrement avec une diminution importante de la proportion de sa population active dans les loisirs et les transports, soit 55% en 2014-2015 et 36% en 2020-2021, une diminution de 20 points de pourcentage entre les deux cycles de l'enquête (Figure 3a). C'est la pratique d'activité physique de loisirs qui a diminué particulièrement entre les deux cycles d'enquête chez les jeunes, passant de 47% en 2014-2015 à 30% en 2020-2021, une diminution significative (résultat non illustré).

Pour les autres groupes d'âge, les différences observées entre les deux cycles de l'enquête ne sont pas statistiquement significatives (Figure 3a).

À l'échelle de la province, la proportion de personnes actives dans les loisirs ou les transports a diminué entre 2014-2015 et 2020-2021, passant de 38% à 34%. À cette échelle aussi, la diminution touche plus fortement le groupe d'âge des 15-24 ans (52% à 36%) (résultats non illustrés pour la province).

Population sédentaire dans les loisirs et les transports

À l'échelle du Québec, la sédentarité dans les loisirs et les transports a augmenté entre 2014-2015 (32%) et 2020-2021 (37%) (résultats non illustrés). En Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine, la proportion de personnes sédentaires est passée de 38% en 2014-2015 à 41% en 2020-2021, bien que cette différence ne soit pas statistiquement significative, une certaine tendance à la hausse semble s'observer, comme au Québec. Tout comme pour la diminution de la proportion de personnes actives, le groupe d'âge des 15-24 ans est le seul dont la sédentarité a augmenté significativement durant cette période, passant de 25% à 41%. La sédentarité dans les transports a augmenté significativement entre 2014-2015 et 2020-2021 dans la région, passant de 71% à 75% (Figure 3b).

Figure 3a : Évolution de la proportion (%) de la population de 15 ans et plus **active** dans les loisirs et les transports au cours des quatre dernières semaines, Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine, 2014-2015 et 2020-2021

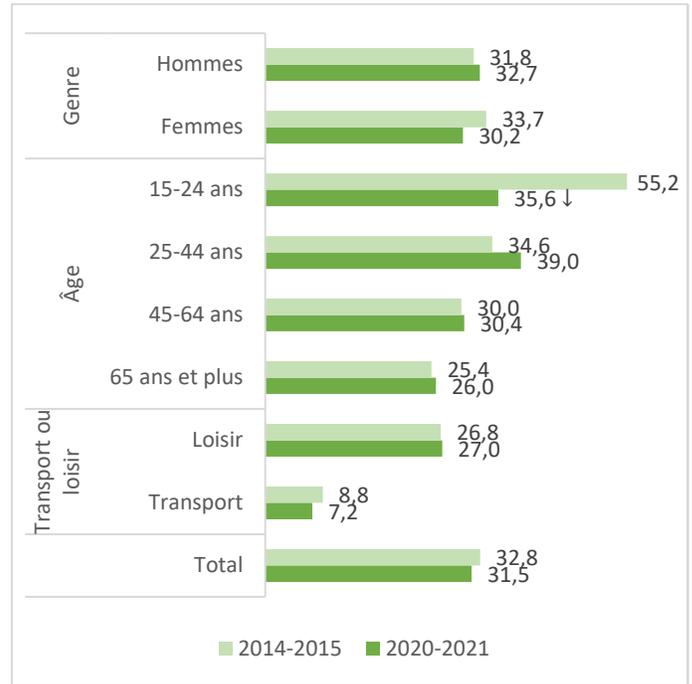
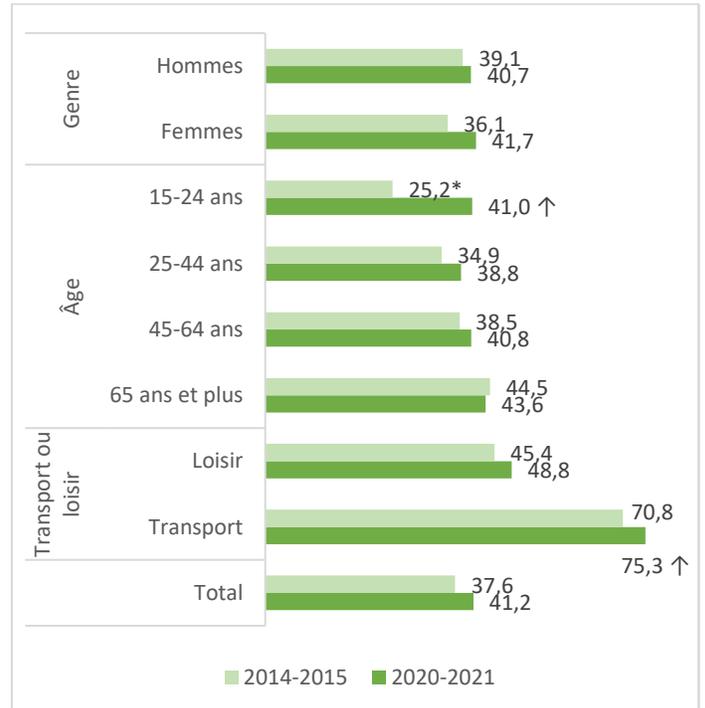


Figure 3b : Évolution de la proportion (%) de la population de 15 ans et plus **sédentaire** dans les loisirs et les transports au cours des quatre dernières semaines, Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine, 2014-2015 et 2020-2021



L'activité physique en temps de COVID-19

La fermeture des centres d'activités physiques, l'annulation des cours de groupe, le confinement, le télétravail, etc. sont tous des facteurs qui ont pu influencer l'activité physique de loisirs et de transports lors de la pandémie de COVID-19.

En 2020-2021, dans la région Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine, 37% de la population de 15 ans et plus n'a pas changé ses habitudes de pratiques d'activités physiques de loisirs ou de transports depuis le début de la pandémie de COVID-19. Par contre, 35% a diminué sa pratique d'activités physiques, alors qu'à l'opposé, 13% l'a augmenté. Comparativement au Québec, les mesures gouvernementales lors de la pandémie comme le confinement et l'annulation de diverses activités sportives, semble avoir eu moins d'impact négatif sur ce comportement qu'au Québec, car la population régionale a été moins nombreuse en proportion à diminuer sa pratique d'activité physique (Figure 6).

Aux figures 3 et 5, il a été présenté que la pratique d'activité physique a diminué significativement chez les jeunes de 15-24 ans entre 2014-2015 et 2020-2021, tandis que la sédentarité a augmenté. Lors de l'enquête 2020-2021, 59% des jeunes de 15-24 ans ont indiqué que leur pratique d'activité physique avait diminué depuis la pandémie dans la région. Ainsi, la diminution marquée de la pratique d'activité physique chez les jeunes entre les deux éditions de l'enquête peut s'expliquer par le contexte pandémique de l'édition 2020-2021 (Figure 7).

Figure 6 : Répartition (%) de la population de 15 ans et plus selon le changement de la fréquence dans sa pratique d'activités physiques depuis le début de la pandémie de COVID-19, 2020-2021

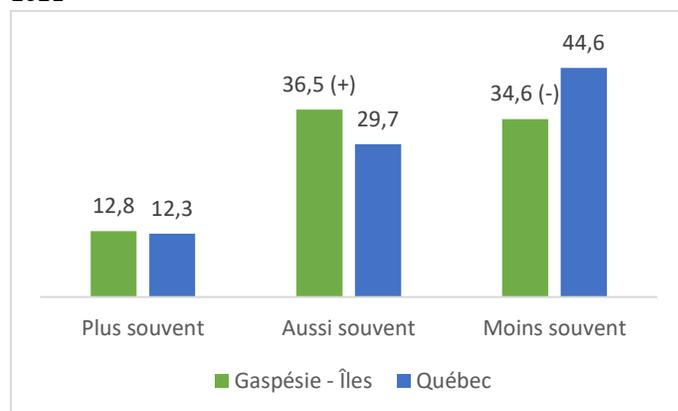
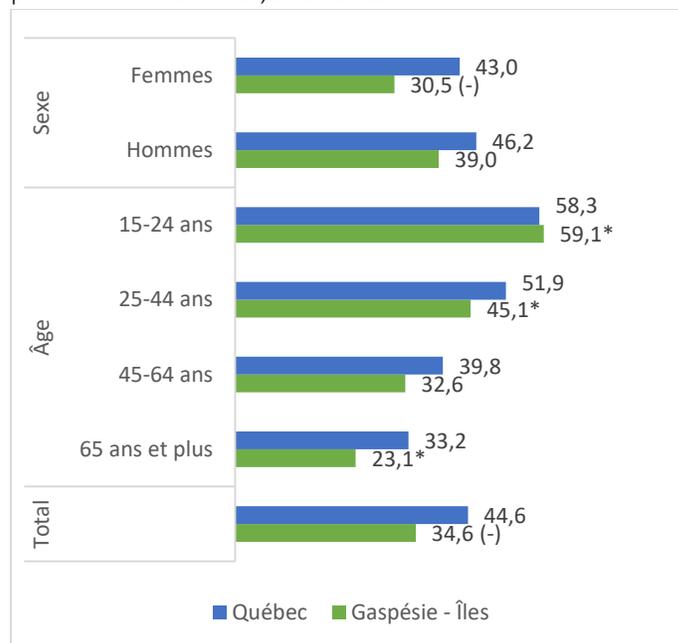


Figure 7 : Proportion (%) de la population de 15 ans et plus ayant diminué sa pratique d'activités physiques depuis le début de la pandémie de COVID-19, 2020-2021



¹Les valeurs présentées dans ce tableau ne représentent pas les estimations officielles de l'édition de l'EQSP 2014-2015. L'indicateur étant affecté par le mode de collecte, les tests statistiques sont effectués avec les données du volet multimode seulement. Ceci permet d'analyser l'évolution du phénomène avec 2020-2021.

Symboles : † Signifie que les pourcentages obtenus dans la région dans les différentes catégories de cette variable se différencient statistiquement.

^{a, b, c, d} : les catégories avec les mêmes lettres se différencient significativement les unes des autres.

+ ou - Valeur significativement supérieure ou inférieure à celle du reste du Québec au seuil de 0,05.

*Coefficient de variation (CV) entre 15 et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

**CV supérieur à 25 %, donnée fournie à titre indicatif seulement.

↑ ou ↓ Valeur significativement supérieure ou inférieure en 2020-2021 par rapport à 2014-2015 au seuil de 0,05.

X : données confidentielles

Les proportions ont été ajustées selon la structure par âge (15 à 24, 25 à 44, 45 à 64, 65 à 74, 75 ans et plus), genres réunis, de la population corrigée de l'EQSP 2020-2021 de l'ensemble du Québec.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé de la population* cycles 2014-2015 et 2020-2021, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

Référence : CAMIRAND, Hélène et autres (2023). *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, 328 p. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-population-2020-2021.pdf>



Rédaction et interprétation :

Sandrine Leblanc-Florent
agente de planification,
programmation, recherche

Révision :

Ariane Courville, médecin-conseil
Nathalie Dubé, agente de recherche
contractuelle
Christine Dufour-Turbis, médecin-
conseil

Révision orthographique :

Julie Dubé, agente administrative

Production et diffusion :

Direction de santé publique Gaspésie –
Îles-de-la-Madeleine
144, boulevard Gaspé
Gaspé (Québec) G4X 1A9