

# Activité physique aérobie durant les loisirs des jeunes Québécois de 12 à 17 ans : évolution de 2003 à 2014

## SURVEILLANCE DES HABITUDES DE VIE

Numéro 9

### Principaux constats

**+** En 2013-2014, environ 41 % des jeunes Québécois de 12 à 17 ans atteignaient le niveau d'activité physique recommandé (actif) durant leurs loisirs et 37 % n'atteignaient pas la moitié de ce niveau de pratique hebdomadaire (peu ou pas actif). La proportion d'actifs était plus élevée chez les garçons alors que la proportion de peu ou pas actifs était plus élevée chez les filles.

Entre 2003 et 2013-2014, la proportion de jeunes actifs durant leurs loisirs est demeurée relativement stable. La pratique a toutefois diminué chez les moyennement actifs, ce qui a contribué à augmenter la proportion de peu ou pas actifs.

Les efforts déployés pour augmenter la pratique d'activité physique chez les jeunes méritent d'être maintenus, voir accentués. Les mesures déjà mises en place pour promouvoir l'activité physique chez les filles pourraient être bonifiées afin de continuer à réduire l'écart avec les garçons.

### Introduction

L'activité physique est un déterminant de la santé, du bien-être et de la qualité de vie des individus. Les bienfaits de la pratique régulière d'activité physique sont présents à tous les âges. Chez les jeunes, l'activité physique contribue à l'amélioration et au maintien de la condition physique, de la santé osseuse, cardiovasculaire et métabolique ainsi qu'au contrôle du poids [1]. De plus, la pratique régulière d'activité physique chez les jeunes contribue au développement des habiletés motrices et à la création d'une habitude qui favorisera la poursuite de la pratique à l'âge adulte.

Étant donné les nombreux bienfaits de l'activité physique sur la santé, plusieurs groupes d'experts à travers le monde ont établi des recommandations sur la pratique d'activité physique [2-4]. Selon ces recommandations, les jeunes de 5 à 17 ans<sup>1</sup> devraient pratiquer des activités physiques d'intensité moyenne à élevée au moins 60 minutes chaque jour et la majeure partie de cette pratique devrait être de type aérobie. Dans le langage courant, ces activités sont souvent identifiées comme des activités « cardio » ou d'endurance (ex : marche rapide, jogging, natation, bicyclette).

Au Québec, comme ailleurs dans le monde, les autorités de santé publique suivent la progression de la pratique d'activité physique à partir des données d'enquêtes. La surveillance de l'activité physique par domaine d'activité (loisir, transport, travail, domestique et autre) est utile pour le suivi et le développement d'interventions visant à augmenter la pratique dans des contextes spécifiques. Les analyses ci-après sont basées sur les informations fournies par l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC). Elles visent à tracer un portrait de la pratique d'activité physique aérobie des jeunes Québécois de 12 à 17 ans durant leurs loisirs et à décrire son évolution entre 2003 et 2014.

<sup>1</sup> Aux États-Unis [3], les recommandations concernent les 6 à 17 ans.

## Méthodologie

### Sources de données

Les données utilisées proviennent de l'ESCC, une enquête transversale réalisée par Statistique Canada visant à recueillir de l'information sur la santé de la population canadienne et ses déterminants. Au moment de l'analyse, les données étaient disponibles pour les cycles 2000-2001, 2003, 2005, 2007-2008, 2009-2010, 2011-2012, 2013-2014 et 2015-2016. Les données de 2000-2001 n'ont toutefois pas été retenues puisque des différences importantes dans la répartition de la base de sondage (aréolaire c. liste de numéros de téléphone) et du mode de collecte (en face à face c. par téléphone) étaient susceptibles d'affecter les comparaisons temporelles. Les données de 2015-2016 ont également été exclues puisque des modifications majeures ont été apportées à la méthodologie (aux questions sur l'activité physique, au plan d'échantillonnage et à la stratégie de collecte) à partir de ce cycle. Ces modifications rendent impossible la comparaison des données de ce cycle avec celles des cycles antérieurs. L'accès aux fichiers maîtres de l'ESCC a été possible grâce au service de télé-accès de Statistique Canada.

### Population

La population visée inclut les garçons et les filles âgés de 12 à 17 ans vivant dans un ménage privé au Québec. Les jeunes de moins de 12 ans ainsi que ceux vivant dans des centres jeunesse, dans des réserves ou autres territoires autochtones ou dans les régions sociosanitaires du Nunavik ou des Terres-Cries-de-la-Baie-James ne sont pas inclus dans l'ESCC. Les données sur la population visée de quatre autres régions canadiennes (Atlantique, Ontario, Prairies et Colombie-Britannique) ont également été utilisées à des fins de comparaison avec le Québec.

### Mesure du niveau d'activité physique

La présente étude porte sur l'activité physique de loisir. Les données pour ce domaine d'activité sont disponibles à chaque cycle de l'ESCC et le questionnaire est demeuré le même entre 2003 et 2013-2014. Les questions, telles qu'énoncées, ne demandaient pas d'exclure les activités pratiquées dans le cours

d'éducation physique obligatoire. Les résultats peuvent donc inclure des activités pratiquées durant les temps libres et durant ce cours obligatoire. L'objectif de cette étude étant de tracer un portrait de la pratique d'activités physiques aérobies, seules ces dernières ont contribué au calcul du niveau d'activité physique. La liste des activités retenues pour l'analyse est présentée au tableau A-1 de l'annexe.

Les entrevues ont été réalisées sur l'ensemble de l'année à l'aide d'un questionnaire administré par téléphone ou en face à face. Le niveau d'activité physique a été déterminé à partir d'information sur la pratique de différentes activités au cours des trois mois précédant l'entrevue. Trois activités complémentaires pouvaient également être indiquées si elles n'étaient pas incluses dans la liste. Des informations sur la fréquence (nombre de fois au cours des 3 derniers mois) et la durée moyenne des activités ont aussi été colligées. L'intensité attribuée à chacune des activités retenues pour le calcul du niveau d'activité physique (voir tableau A-1 de l'annexe) a été estimée sur la base de la dernière édition du Compendium sur l'activité physique [5].

Le niveau d'activité physique a été calculé selon les critères utilisés pour la surveillance de l'activité physique au Québec (tableau 1) [6]. Pour atteindre le niveau actif, qui correspond au niveau recommandé [2-4], un jeune devait avoir fait au moins l'équivalent énergétique de 60 minutes par jour de marche rapide, 7 jours par semaine, c'est-à-dire au moins 30 kcal/kg/semaine. Un exemple de calcul du volume de pratique hebdomadaire est fourni en annexe. La fréquence minimale de pratique exigée était de 5 fois par semaine. Les raisons justifiant le choix du volume et de la fréquence minimale exigés sont présentées à l'annexe 1 du document technique de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 [6]. L'intensité minimale exigée est celle identifiée dans les recommandations internationales [4], soit 3 METs (« Metabolic Equivalent Task »). Les raisons à la base de ce choix sont mentionnées en annexe.

**Tableau 1 Définition des niveaux d'activité physique de loisir pour les garçons et les filles de 12 à 17 ans**

Niveau <sup>a</sup>	Intensité (METs) <sup>b</sup>	Fréquence (fois/semaine) <sup>c</sup>	Indice de dépense énergétique (kcal/kg/semaine)
Actif (niveau recommandé)	3 et plus	5 et plus	30 et plus
Moyennement actif	3 et plus	3 et plus	15 et plus
Peu ou pas actif <sup>d</sup>	Pratique inférieure à moyennement actif ou aucune pratique		

Adapté de Nolin, 2018 [6].

<sup>a</sup> Un répondant doit respecter les trois critères (intensité, fréquence et indice de dépense énergétique) pour être classé à un niveau donné.

<sup>b</sup> MET : Acronyme des termes anglais « Metabolic Equivalent Task ». 1 MET correspond à l'intensité lorsqu'une personne est assise, au repos.

<sup>c</sup> Dans l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, l'information porte sur le nombre de fois et non le nombre de jours de pratique.

<sup>d</sup> Dans cette étude, les niveaux un peu actif, très peu actif et sédentaire sont regroupés sous le vocable « peu ou pas actif ». Ce groupe n'atteint pas la moitié du volume hebdomadaire recommandé.

## Analyses statistiques

Les résultats présentés dans ce feuillet sont essentiellement descriptifs. Pour chaque cycle entre 2003 et 2013-2014, la proportion de jeunes actifs, moyennement actifs et peu ou pas actifs a été calculée en pondérant les données afin de rendre l'échantillon représentatif de la population québécoise des 12 à 17 ans. Les proportions ont été calculées pour l'ensemble de ce groupe d'âge ainsi que selon certains sous-groupes définis par le sexe, le niveau de scolarité le plus élevé du ménage, le quintile de défavorisation matérielle [7], l'indice de masse corporelle [8] et la consommation de cigarettes. La variance des estimations a été calculée à l'aide de la méthode de rééchantillonnage « bootstrap » permettant de tenir compte du plan d'échantillonnage complexe.

Des tests du khi-deux ont été réalisés pour vérifier si la répartition du niveau d'activité physique observée en 2013-2014 varie globalement entre les différents sous-groupes et entre les régions canadiennes [9]. Lorsqu'une association significative était détectée, des tests logit-Wald ont été réalisés pour identifier les paires de sous-groupes pour lesquels les proportions diffèrent [10].

L'évolution dans la pratique d'activité physique a été examinée en comparant les proportions estimées en 2003 et 2013-2014, à l'aide de tests logit-Wald. Puisque, entre 2003 et 2013-2014, des changements sont survenus dans la proportion d'entrevues réalisées en face-à-face ainsi que dans la répartition de la base de sondage [11] et que cela pourrait avoir affecté les tendances observées, des analyses de sensibilité ont été effectuées uniquement chez les jeunes de la base de sondage téléphonique. Ces dernières analyses ont été réalisées dans le fichier de partage du Centre d'accès aux données de recherche de l'Institut de la statistique du Québec (CADRISQ), où les poids spécifiques à la base de sondage téléphonique sont disponibles.

Les tests statistiques ont été réalisés à l'aide de SAS (version 9,4) en utilisant un seuil de signification de 5 %. Les estimations présentées respectent les règles de diffusion de Statistique Canada. Les estimations dont le coefficient de variation se situe entre 16,6 et 33,3 % doivent être interprétées avec prudence et les estimations dont le coefficient de variation est supérieur à 33,3 % ne sont pas présentées en raison d'une variabilité trop élevée.

## Résultats

### Portrait de la pratique en 2013-2014

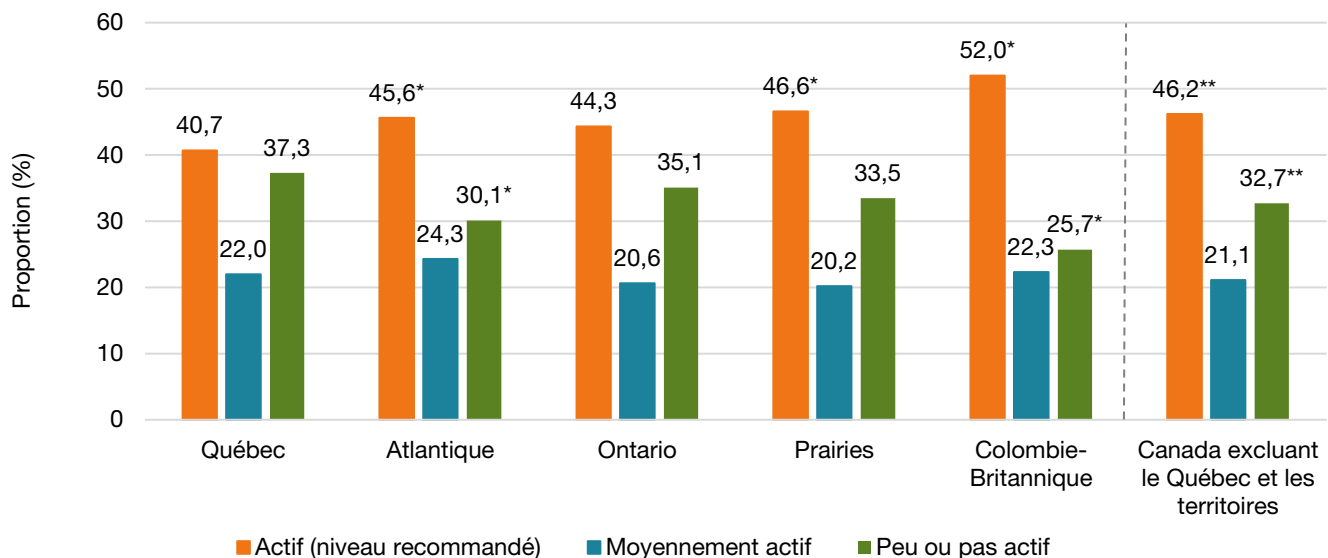
Au Québec, en 2013-2014, près de 41 % des jeunes de 12 à 17 ans atteignaient le niveau actif (niveau recommandé) avec la pratique d'activité physique aérobie durant les loisirs (figure 1). Environ 22 % étaient moyennement actifs et 37 % étaient peu ou pas actifs.

Une plus grande proportion de garçons que de filles étaient actifs (46 % c. 35 %) et une plus grande proportion de filles que de garçons étaient peu ou pas actifs (42 % c. 33 %) (tableau 2). La répartition du niveau d'activité physique ne variait pas significativement selon le niveau de scolarité le plus élevé du ménage, le niveau de défavorisation matérielle, l'indice de masse corporelle et la consommation de cigarettes. Dans une analyse supplémentaire où l'indice de masse corporelle a été traité en quatre catégories plutôt que deux, la proportion

d'actifs semblait inférieure chez les jeunes de poids insuffisant (33 %) que chez les jeunes de poids normal (43 %), faisant de l'embonpoint (39 %) ou obèses (38 %) (résultats non présentés). Cependant, étant donné la grande variabilité de ces estimations, aucune différence n'était statistiquement significative.

En 2013-2014, la proportion de jeunes actifs était plus faible au Québec que dans le reste du Canada excluant les territoires (41 % c. 46 %) et la proportion de jeunes peu ou pas actifs était plus élevée (37 % c. 33 %) (figure 1). Une analyse par région fait ressortir que l'Atlantique, les Prairies et la Colombie-Britannique affichent des proportions d'actifs plus élevées qu'au Québec. L'Atlantique et la Colombie-Britannique affichent également des proportions de peu ou pas actifs moins élevées qu'au Québec. Dans une analyse supplémentaire stratifiée selon le sexe (tableau A-2 de l'annexe), des différences régionales étaient statistiquement significatives chez les filles, mais pas chez les garçons.

**Figure 1 Répartition des jeunes selon le niveau d'activité physique aérobie atteint durant les loisirs<sup>1</sup>, population des 12 à 17 ans selon la région canadienne, 2013-2014**



Source : Institut national de santé publique du Québec, 2019.

Base de données : Statistique Canada, fichier maître de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes cycle 2013-2014.

<sup>1</sup> Les activités réalisées durant le cours d'éducation physique obligatoire peuvent avoir été déclarées parmi les activités de loisirs.

\* La proportion estimée dans cette région du Canada est statistiquement différente de la proportion du Québec, au seuil de 5 %.

\*\* La proportion estimée au Québec est statistiquement différente de celle du reste du Canada excluant les territoires, au seuil de 5 %.

**Tableau 2 Répartition des jeunes selon le niveau d'activité physique aérobie atteint durant les loisirs<sup>1</sup>, population des 12 à 17 ans selon certaines caractéristiques, Québec, 2013-2014**

Caractéristique	Sous-groupe	Actif (niveau recommandé)	Moyennement actif	Peu ou pas actif
Sexe	Garçon	46,3	20,5	33,2
	Fille	34,6*	23,7	41,7*
Niveau de scolarité le plus élevé du ménage	Secondaire non complété	36,2 <sup>E</sup>	27,3 <sup>E</sup>	36,5 <sup>E</sup>
	Secondaire complété	44,0	16,4 <sup>E</sup>	39,7
	Postsecondaire complété	40,6	22,8	36,6
Défavorisation matérielle	Quintile 1 (très favorisé)	43,5	22,2	34,3
	Quintile 2	39,5	20,8	39,7
	Quintile 3	43,5	20,2	36,6
	Quintile 4	33,4	25,3	41,2
	Quintile 5 (très défavorisé)	41,0	22,5	36,6
Indice de masse corporelle	Normal ou insuffisant	41,6	22,0	36,5
	Embonpoint ou obésité	38,6	22,7	38,8
Statut de fumeur	Non-fumeur	40,0	22,3	37,8
	Fumeur occasionnel ou régulier	51,0	18,9 <sup>E</sup>	29,8 <sup>E</sup>

Source : Institut national de santé publique du Québec, 2019.

Base de données : Statistique Canada, fichier maître de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes cycle 2013-2014.

<sup>1</sup> Les activités réalisées durant le cours d'éducation physique obligatoire peuvent avoir été déclarées parmi les activités de loisirs.

\* La proportion estimée chez les filles est statistiquement différente de celle estimée chez les garçons, au seuil de 5 %.

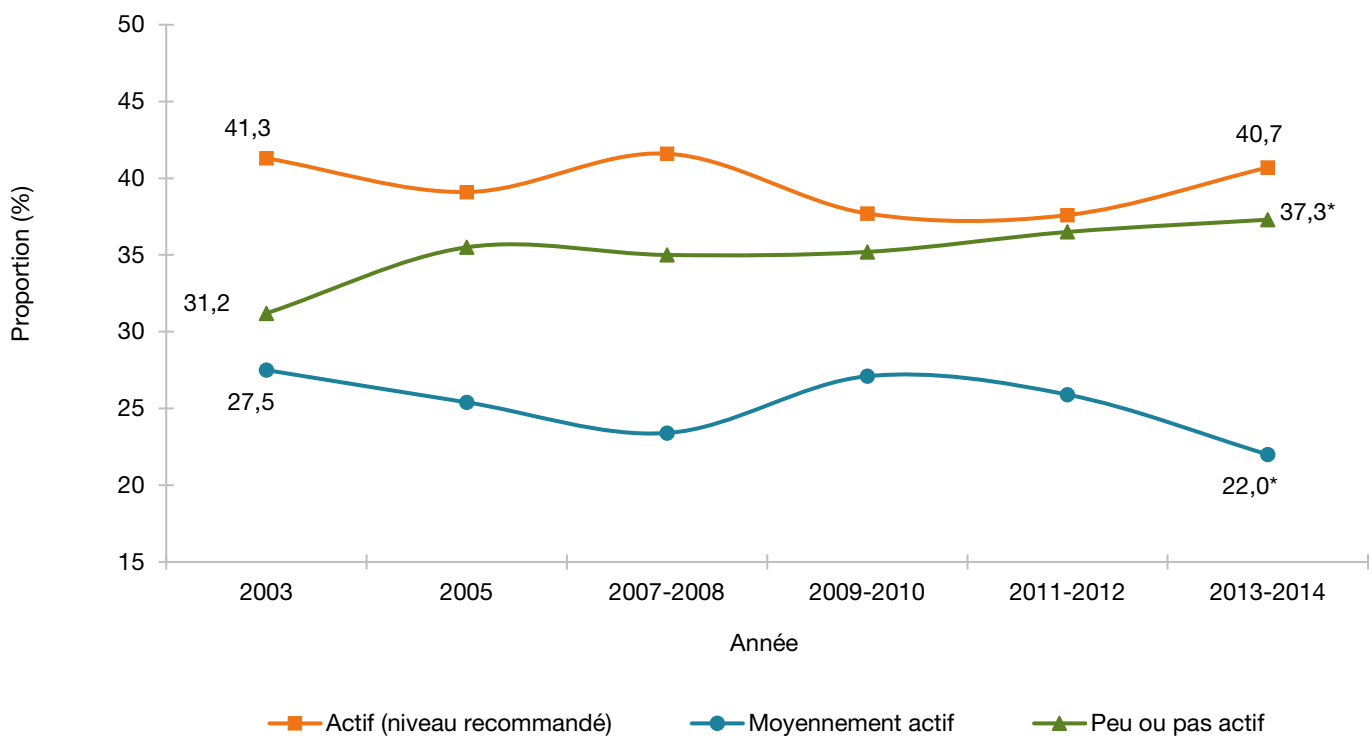
<sup>E</sup> Résultat à interpréter avec prudence (coefficient de variation compris entre 16,6 et 33,3 %).

## Évolution de la pratique entre 2003 et 2013-2014

Entre 2003 et 2013-2014, au Québec, la proportion d'actifs chez les 12-17 ans est demeurée stable (figure 2). En revanche, la proportion des moyennement actifs a diminué, passant de 28 % à 22 %, et celle des peu ou pas actifs a augmenté, passant de 31 % à 37 %. Ces tendances ont été confirmées dans le sous-groupe des individus de la base de sondage téléphonique (résultats non présentés) et ne s'expliqueraient donc pas par des différences temporelles dans la répartition de la base de sondage et du mode de collecte.

De 2003 à 2013-2014, la proportion d'actifs est demeurée stable dans tous les sous-groupes à l'étude à l'exception de celui défini par le quatrième quintile de défavorisation matérielle où la proportion a diminué de neuf points de pourcentage (tableau 3). Une diminution de la proportion de moyennement actifs est observée dans la plupart des sous-groupes, mais elle est seulement statistiquement significative dans les sous-groupes présentant les proportions les plus élevées en 2003 (fille, postsecondaire complété, quintiles les plus favorisés matériellement, indice de masse corporel normal ou insuffisant, non-fumeur) (tableau 4). Une augmentation de la proportion de peu ou pas actifs est observée dans la plupart des sous-groupes, mais elle est seulement statistiquement significative chez les filles, les jeunes du 3<sup>e</sup> quintile de défavorisation et ceux de poids normal ou insuffisant (tableau 5).

**Figure 2** Évolution de la répartition des jeunes selon le niveau d'activité physique aérobie atteint durant les loisirs<sup>1</sup>, population des 12 à 17 ans, Québec, 2003 à 2013-2014



Source : Institut national de santé publique du Québec, 2019.

Bases de données : Statistique Canada, fichiers maîtres de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes cycles 2.1 (2003), 3.1 (2005), 2007-2008, 2009-2010, 2011-2012 et 2013-2014.

<sup>1</sup> Les activités réalisées durant le cours d'éducation physique obligatoire peuvent avoir été déclarées parmi les activités de loisirs.

\* La proportion estimée en 2003 est statistiquement différente de celle de 2013-2014, au seuil de 5 %.

**Tableau 3 Évolution de la proportion (%) de jeunes atteignant le niveau *actif* avec la pratique d'activité physique aérobie durant les loisirs<sup>1</sup>, population des 12 à 17 ans selon certaines caractéristiques, Québec, 2003 à 2013-2014**

Caractéristique	2003	2005	2007-2008	2009- 2010	2011-2012	2013-2014
<b>Sexe</b>						
Garçon	48,6	47,2	48,4	44,0	44,2	46,3
Fille	33,6	30,5	34,5	31,2	30,6	34,6
<b>Niveau de scolarité le plus élevé du ménage</b>						
Secondaire non complété	45,1	36,2 <sup>E</sup>	19,1 <sup>E</sup>	39,6 <sup>E</sup>	32,7 <sup>E</sup>	36,2 <sup>E</sup>
Secondaire complété	45,1	34,7	36,9	39,3	32,4	44,0
Postsecondaire complété	40,0	40,7	43,7	37,2	39,4	40,6
<b>Défavorisation matérielle</b>						
Quintile 1 (très favorisé)	36,8	39,9	45,9	38,5	38,9	43,5
Quintile 2	37,6	38,1	42,3	35,1	38,4	39,5
Quintile 3	48,2	37,8	44,4	37,2	38,2	43,5
Quintile 4	44,4	39,6	37,5	39,8	36,4	33,4*
Quintile 5 (très défavorisé)	42,3	39,4	36,1	37,7	35,0	41,0
<b>Indice de masse corporel</b>						
Normal ou insuffisant	43,0	38,6	42,4	38,2	37,5	41,6
Embonpoint ou obésité	37,0	41,9	39,5	33,8	43,2	38,6
<b>Statut de fumeur</b>						
Non-fumeur	41,9	39,0	41,4	38,3	38,1	40,0
Fumeur occasionnel ou régulier	38,2	39,8	40,8	32,2	32,7 <sup>E</sup>	51,0

Source : Institut national de santé publique du Québec, 2019.

Bases de données : Statistique Canada, fichiers maîtres de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes cycles 2.1 (2003), 3.1 (2005), 2007-2008, 2009-2010, 2011-2012 et 2013-2014.

<sup>1</sup> Les activités réalisées durant le cours d'éducation physique obligatoire peuvent avoir été déclarées parmi les activités de loisirs.

<sup>E</sup> Résultat à interpréter avec prudence (coefficient de variation compris entre 16,6 et 33,3 %).

\* La proportion estimée en 2003 est statistiquement différente de celle de 2013-2014, au seuil de 5 %.

**Tableau 4 Évolution de la proportion (%) de jeunes atteignant le niveau *moyennement actif* avec la pratique d'activité physique aérobie durant les loisirs<sup>1</sup>, population des 12 à 17 ans selon certaines caractéristiques, Québec, 2003 à 2013-2014**

Caractéristique	2003	2005	2007-2008	2009- 2010	2011-2012	2013-2014
<b>Sexe</b>						
Garçon	23,6	24,9	23,9	26,3	23,2	20,5
Fille	31,6	25,9	22,9	27,9	28,7	23,7*
<b>Niveau de scolarité le plus élevé du ménage</b>						
Secondaire non complété	23,2 <sup>E</sup>	23,7 <sup>E</sup>	25,9 <sup>E</sup>	20,6 <sup>E</sup>	26,7 <sup>E</sup>	27,3 <sup>E</sup>
Secondaire complété	24,3	29,1	25,2	25,9 <sup>E</sup>	32,2	16,4 <sup>E</sup>
Postsecondaire complété	28,3	24,8	22,7	28,1	25,3	22,8*
<b>Défavorisation matérielle</b>						
Quintile 1 (très favorisé)	36,9	25,4	27,6	33,6	26,1	22,2*
Quintile 2	30,6	25,5	20,4	25,9	26,9	20,8*
Quintile 3	24,0	28,4	22,7	30,0	27,4	20,2
Quintile 4	22,9	25,1	24,5	22,1	26,0	25,3
Quintile 5 (très défavorisé)	23,0	22,9	21,1	21,6	23,1	22,5
<b>Indice de masse corporel</b>						
Normal ou insuffisant	27,7	25,6	23,0	28,1	28,3	22,0*
Embonpoint ou obésité	26,7	24,2	27,6	27,2	16,5	22,7
<b>Statut de fumeur</b>						
Non-fumeur	28,1	25,2	23,0	27,4	27,0	22,3*
Fumeur occasionnel ou régulier	23,7	26,4	26,8	24,7 <sup>E</sup>	15,2 <sup>E</sup>	18,9 <sup>E</sup>

Source : Institut national de santé publique du Québec, 2019.

Bases de données : Statistique Canada, fichiers maîtres de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes cycles 2.1 (2003), 3.1 (2005), 2007-2008, 2009-2010, 2011-2012 et 2013-2014.

<sup>1</sup> Les activités réalisées durant le cours d'éducation physique obligatoire peuvent avoir été déclarées parmi les activités de loisirs.

<sup>E</sup> Résultat à interpréter avec prudence (coefficient de variation compris entre 16,6 et 33,3 %).

\* La proportion estimée en 2003 est statistiquement différente de celle de 2013-2014, au seuil de 5 %.



**Tableau 5 Évolution de la proportion (%) de jeunes atteignant le niveau *peu ou pas actif* avec la pratique d'activité physique aérobie durant les loisirs<sup>1</sup>, population des 12 à 17 ans selon certaines caractéristiques, Québec, 2003 à 2013-2014**

Caractéristique	2003	2005	2007-2008	2009-2010	2011-2012	2013-2014
<b>Sexe</b>						
Garçon	27,8	27,9	27,7	29,7	32,5	33,2
Fille	34,8	43,6	42,6	40,9	40,7	41,7*
<b>Niveau de scolarité le plus élevé du ménage</b>						
Secondaire non complété	31,7	40,2 <sup>E</sup>	55,0	39,8 <sup>E</sup>	40,6 <sup>E</sup>	36,5 <sup>E</sup>
Secondaire complété	30,6	36,1	37,9	34,8	35,3	39,7
Postsecondaire complété	31,7	34,5	33,6	34,7	35,3	36,6
<b>Défavorisation matérielle</b>						
Quintile 1 (très favorisé)	26,3	34,6	26,5	27,9	34,9	34,3
Quintile 2	31,7	36,4	37,3	39,1	34,7	39,7
Quintile 3	27,8	33,8	32,8	32,8	34,4	36,3*
Quintile 4	32,6	35,3	38,0	38,1	37,6	41,2
Quintile 5 (très défavorisé)	34,7	37,6	42,7	40,7	41,9	36,6
<b>Indice de masse corporel</b>						
Normal ou insuffisant	29,3	35,8	34,6	33,7	34,2	36,5*
Embonpoint ou obésité	36,6	33,9	32,9	39,0	40,3	38,8
<b>Statut de fumeur</b>						
Non-fumeur	30,1	35,8	35,6	34,3	34,9	37,8
Fumeur occasionnel ou régulier	38,1	33,8	32,3	43,1	52,0	29,8 <sup>E</sup>

Source : Institut national de santé publique du Québec, 2019.

Bases de données : Statistique Canada, fichiers maîtres de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes cycles 2.1 (2003), 3.1 (2005), 2007-2008, 2009-2010, 2011-2012 et 2013-2014.

<sup>1</sup> Les activités réalisées durant le cours d'éducation physique obligatoire peuvent avoir été déclarées parmi les activités de loisirs.

<sup>E</sup> Résultat à interpréter avec prudence (coefficient de variation compris entre 16,6 et 33,3 %).

\* La proportion estimée en 2003 est statistiquement différente de celle de 2013-2014, au seuil de 5 %.

## Discussion

Cette étude a permis de tracer un portrait de la pratique d'activité physique aérobie durant les loisirs des jeunes Québécois de 12 à 17 ans en 2013-2014 et d'examiner son évolution depuis 2003. En 2013-2014, environ 4 adolescents sur 10 ont rapporté un volume d'activité physique de loisir aérobie suffisant pour atteindre les recommandations pour ce groupe d'âge. La proportion d'actifs était plus élevée chez les garçons que chez les filles (46 % c. 35 %). Globalement, cette proportion était moins élevée au Québec que dans le reste du Canada (41 % c. 46 %). Entre 2003 et 2013-2014, la proportion d'actifs durant les loisirs est demeurée stable. La proportion de peu ou pas actifs a toutefois augmenté, plus particulièrement chez les filles.

### Portrait de la pratique en 2013-2014

Les résultats de la présente étude doivent être interprétés en tenant compte du fait que certaines activités physiques réalisées dans une journée, c'est-à-dire les activités de transport (ex : se rendre à l'école à vélo), de travail (ex : livrer le journal, entretenir des terrains), domestiques (ex : passer l'aspirateur, tondre le gazon) et autres (ex : bénévolat), n'ont pas été considérées pour déterminer le niveau d'activité physique. La proportion de jeunes actifs durant les loisirs sous-estime donc la proportion de jeunes actifs obtenue en tenant compte de l'ensemble des domaines d'activités.

Au Québec, quelques autres études ont permis d'évaluer le niveau d'activité physique des adolescents québécois durant leurs loisirs. Dans l'Étude des blessures subies au cours de la pratique d'activités récréatives et sportives (ÉBARS) de 2015-2016 [12], qui utilise un questionnaire semblable à celui de l'ESCC pour mesurer la pratique d'activité physique de loisir, 44 % des jeunes de 12 à 17 ans atteignaient le niveau d'activité physique recommandé (actif) et 35 % étaient peu ou pas actifs. Ces résultats sont similaires à ceux de la présente étude.

Dans l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) de 2016-2017, on a toutefois estimé que seulement 18 % des jeunes de ce niveau scolaire atteignaient le niveau actif par leurs activités de loisirs [13]. Plusieurs différences méthodologiques peuvent expliquer pourquoi l'estimation obtenue dans l'EQSJS

est inférieure à celle de la présente étude. Par exemple, le questionnaire de l'ESCC permet de récolter l'information par l'entremise d'une liste d'activités alors que, dans l'EQSJS, le répondant doit résumer l'ensemble de sa pratique en une seule réponse. Plus le nombre d'activités pratiquées est élevé, plus il est difficile pour le répondant de résumer sa pratique. Pour cette raison, le rappel d'information est facilité dans l'ESCC. De plus, dans l'ESCC, le rappel porte sur les trois derniers mois alors que, dans l'EQSJS, il porte sur l'ensemble de l'année scolaire (10 mois). Contrairement au questionnaire de l'ESCC, le questionnaire de l'EQSJS demande d'exclure les activités pratiquées dans le cours d'éducation physique obligatoire. Finalement, dans l'ESCC, les questions sur l'activité physique de transport sont placées après celles sur le loisir, ce qui favorise le double rappel de certaines activités comme la marche et le vélo. Puisque certaines activités de transport ont pu être rapportées également dans la section loisir, le volume d'activité physique pratiquée durant les temps libres obtenu dans la présente étude est probablement un peu surestimé.

Dans la présente étude, la proportion d'actifs était plus élevée chez les garçons et la proportion de peu ou pas actifs était plus élevée chez les filles. L'écart dans la pratique d'activité physique de loisir entre les sexes n'est pas un résultat nouveau. On l'a observé au Québec [14], au Canada (tableau A-2 de l'annexe) et dans d'autres pays [15]. Des efforts importants ont été réalisés au cours des dernières décennies pour augmenter la pratique chez les filles et des gains ont été réalisés au Québec à la fin des années 1990 [16]. Cependant, l'écart persiste et les programmes visant les filles [17] doivent être maintenus et possiblement bonifiés.

Nos résultats montrent également que la proportion d'actifs est moins élevée au Québec que dans trois autres régions du Canada (Atlantique, Prairies et Colombie-Britannique). Si les conditions climatiques plus favorables peuvent expliquer une part des différences [18] avec la Colombie-Britannique, il n'en est pas de même pour les différences avec l'Atlantique et les Prairies. Dans une étude canadienne réalisée en 2010-2011 [19], on a observé que la participation aux activités physiques organisées et non organisées après l'école était moins élevée chez les jeunes du Québec que chez ceux des autres régions canadiennes. Cela pourrait expliquer une part des différences régionales observées

dans la présente étude. Comme mentionné précédemment, les activités réalisées durant le cours d'éducation physique obligatoire peuvent avoir été rapportées parmi les activités de loisirs. Une part des différences régionales pourrait aussi être attribuable à des différences dans la durée hebdomadaire des cours d'éducation physique obligatoires. Cependant, l'analyse selon le sexe suggère que les différences régionales sont seulement statistiquement significatives chez les filles.

Dans la présente étude, le niveau d'activité physique de loisir ne variait pas significativement selon le niveau de scolarité le plus élevé du ménage, le niveau de défavorisation matérielle, l'indice de masse corporelle et la consommation de cigarettes. Ces résultats sont différents de ceux obtenus dans l'EQSJS 2016-2017 [13], mais le questionnaire utilisé dans cette étude est différent et les analyses de sous-groupes ont porté sur les activités physiques de loisirs et de transport regroupées. De plus, dans l'EQSJS, l'indice de défavorisation n'est pas le même et la grande taille de l'échantillon a permis d'utiliser des catégories plus fines pour l'indice de masse corporelle et le statut de fumeur. Dans notre étude, le nombre d'individus de poids insuffisant ou obèses était trop faible pour que des différences significatives soient détectées. L'utilisation de catégories plus fines pour le statut de fumeur ne changeait pas la tendance observée (données non présentées). Finalement, il est possible que l'écart entre les différents sous-groupes ait été réduit par la déclaration d'activités réalisées dans le cours d'éducation physique obligatoire, lesquelles étaient exclues dans l'EQSJS.

## Évolution de la pratique entre 2003 et 2013-2014

Les résultats de la présente étude suggèrent également que la proportion d'actifs durant les loisirs est demeurée stable entre 2003 et 2013-2014 chez les Québécois de 12 à 17 ans. Le même résultat a été observé dans les régions de l'Atlantique, de l'Ontario, des Prairies et de la Colombie-Britannique (données non présentées). Dans l'EQSJS, on a observé un résultat similaire chez les élèves du secondaire entre 2010-2011 et 2016-2017 [13]. Cependant, cette dernière étude rapporte une augmentation de la proportion de filles actives de 11 % à 13 %. Entre 1994-1995 et 2003, les filles avaient fait des gains importants (augmentation de la proportion d'actifs

de 21 % à 35 %) [16], mais cette évolution semble avoir ralenti depuis. À notre connaissance, il n'existe aucun résultat comparable publié pour d'autres pays. Une étude américaine suggère toutefois une augmentation de la participation des filles du secondaire aux activités sportives de l'école d'environ 5 % à 40 % entre 1970 et 2012 [20]. L'augmentation fut très rapide durant les années 1970 (d'environ 5 % à 30 %) et elle s'est poursuivie de manière constante et progressive par la suite (d'environ 30 % à 40 %). Ce changement sociétal face à la participation des femmes en général s'est également produit au Canada [21] et ailleurs dans le monde [22]. De 1970 à 2012, la proportion de garçons participant à ce type d'activités est demeurée stable ( $\approx 50\%$ ) et plus élevée que la proportion de filles [20].

Dans la présente étude, la proportion de Québécois de 12 à 17 ans n'atteignant pas la moitié du volume hebdomadaire recommandé (peu ou pas actifs) a augmenté de 31 % à 37 % entre 2003 et 2013-2014. L'augmentation a surtout été observée chez les filles. Chez les garçons, cette proportion semblait à la hausse mais n'était pas statistiquement significative. Dans le reste du Canada, une augmentation a seulement été observée en Ontario (données non présentées). Dans l'EQSJS [13], la proportion de jeunes Québécois peu ou pas actifs était plutôt à la baisse entre 2010-2011 et 2016-2017, et cela était surtout attribuable à la diminution chez les filles (67 % à 64 %).

Dans la présente étude, l'augmentation de la proportion de peu ou pas actifs s'est accompagnée d'une diminution de la proportion de moyennement actifs. Il est étonnant de constater que ce sont les sous-groupes habituellement les plus actifs durant leurs loisirs (les jeunes vivant dans les ménages les plus scolarisés et les plus favorisés sur le plan matériel, ceux de poids normal ou insuffisant et les non-fumeurs) qui ont le plus contribué à l'augmentation de la proportion de peu ou pas actifs ou à la diminution de la proportion de moyennement actifs. On doit noter que les jeunes de ménages plus favorisés ont un plus grand accès aux nouvelles technologies (tablettes, téléphones intelligents, etc.) et que leur utilisation croissante en Amérique du Nord et en Europe [23], ainsi qu'au Québec [24], peut parfois entrer en compétition avec les autres activités de loisirs, dont l'activité physique. Les groupes moins actifs physiquement semblent être plus vulnérables à ce type d'influence [25].

Sur la période à l'étude, plusieurs initiatives se sont ajoutées aux programmes québécois de promotion de l'activité physique déjà en place. Par exemple, on a instauré le Programme gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie « Vas-y, fais-le pour toi! » (2004), le Défi Santé (2005), le Grand Défi Pierre Lavoie (2005), et le Fonds pour le développement du sport et de l'activité physique (2006). En 2006, le gouvernement du Québec a aussi déposé son plan d'action de promotion de saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids pour 2006-2012 [26]. Ce plan visait, entre autres, à promouvoir et soutenir la création d'environnements physiques et sociaux favorables à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif dans la population. Malgré ces mesures, la proportion de jeunes atteignant le niveau actif par leurs activités de loisirs ne semble pas avoir augmenté, à tout le moins chez les garçons.

Des efforts continuent d'être déployés pour promouvoir la pratique régulière d'activité physique au Québec. En 2017, la Politique de l'activité physique, du sport et du loisir « Au Québec, on bouge! » a été déposée par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur [27]. Cette politique vise à augmenter, d'ici 2027, la proportion de jeunes qui atteignent le volume recommandé d'activité physique durant leurs temps libres d'au moins 20 % (en valeur relative). La Politique gouvernementale de prévention en santé, déposée par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec en 2016, vise une cible similaire pour les jeunes de 12 à 17 ans (20 % d'ici 2025) [28]. Cependant, cette deuxième politique porte sur l'addition de l'activité physique de loisir et de transport et non sur l'activité physique de loisir seulement. Étant donné l'évolution observée depuis le début des années 2000, ces cibles représentent un défi de taille. Finalement, il est important de noter que le questionnaire de l'ESCC a été complètement modifié à partir du cycle 2015-2016 et que ces modifications rendent impossible la comparaison avec les cycles antérieurs. C'est donc l'ESCC 2015-2016 ou l'EQSJS 2016-2017 ainsi que les cycles subséquents qui serviront à mesurer si les cibles fixées ont été atteintes.

## Limites de l'étude

Les recommandations actuelles sont basées sur des mesures obtenues avec des questionnaires et le comité d'experts américain sur la surveillance de l'activité physique recommande d'utiliser ce type d'instrument pour mesurer l'atteinte des recommandations [29]. Le questionnaire utilisé favorise un bon rappel des activités pratiquées, mais des erreurs dans la déclaration de la fréquence et la durée des activités réalisées au cours des trois derniers mois ont pu être commises.

Étant donné qu'on valorise de plus en plus l'adoption d'un mode de vie physiquement actif, il est possible que le volume d'activité physique rapporté ait été surestimé. Si ce biais de désirabilité sociale s'est accentué au fil du temps, une diminution du niveau d'activité physique sur la période de l'étude pourrait avoir été masquée.

L'attribution d'une intensité moyenne pour les activités physiques de loisirs déclarées dans la catégorie « autre » est aussi une source d'erreur potentielle. La considération de certaines activités non aérobies rapportées dans cette catégorie pourrait aussi avoir mené à une légère surestimation du volume d'activité physique aérobie. Cependant, il est peu probable que ces erreurs aient influencé considérablement les résultats sur l'évolution de 2003 à 2013-2014.

Le niveau d'activité physique a été déterminé en considérant seulement les activités de loisirs plutôt que l'ensemble des activités physiques réalisées dans les différents contextes de la vie (loisir, transport, travail, domestique et autre). La proportion d'actifs dans les loisirs sous-estime évidemment la proportion d'actifs dans l'ensemble des activités quotidiennes. Le niveau atteint durant les loisirs est tout de même d'intérêt étant donné que les activités de loisirs ont un potentiel de bénéfices et de modification élevé. De plus, l'activité physique de loisir est l'objet d'activités de promotion et d'interventions spécifiques [27].

## Conclusion

En 2013-2014, environ 35 % des filles et 46 % des garçons de 12 à 17 ans ont rapporté un volume de pratique d'activité physique aérobie de loisir leur permettant d'atteindre le niveau recommandé (actif). Néanmoins, une proportion importante de jeunes, soit 42 % des filles et 33 % des garçons, n'atteignaient pas la moitié de ce volume de pratique hebdomadaire (peu ou pas actif). Malgré les efforts déployés, la proportion d'actifs durant les loisirs est demeurée stable et la proportion de peu ou pas actifs a augmenté entre 2003 et 2013-2014. Des données plus récentes de l'EQSJS suggèrent toutefois que la situation se serait améliorée chez les filles après 2010-2011.

Les efforts déployés pour augmenter la pratique régulière d'activité physique chez les jeunes méritent d'être maintenus, car les bénéfices d'une pratique régulière et sécuritaire sur la santé sont importants. Les approches ciblant spécifiquement les filles ont permis d'obtenir des résultats positifs dans le passé. Ces approches devraient être maintenues et possiblement bonifiées afin qu'autant de filles que de garçons puissent profiter des bienfaits de la pratique d'activité physique. Finalement, le développement de la surveillance des activités sédentaires (ex. : écouter la télévision, utiliser l'ordinateur), lesquelles peuvent parfois entrer en compétition avec les activités physiques, permettrait d'améliorer les interventions.

## Références

- [1] 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, [health.gov/paguidelines/second-edition/report/](https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/) (2018, consulté le 25 avril 2019).
- [2] Canadian Society for Exercise Physiology. *Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep*. Ottawa, [csepguidelines.ca](https://csepguidelines.ca) (2016, consulté le 25 avril 2019).
- [3] U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines for Americans*. 2nd edition, Washington, DC: U.S., [health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf) (2018, consulté le 24 mai 2019).
- [4] World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health*, [www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/) (2010, consulté le 25 avril 2019).
- [5] Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, et al. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Med Sci Sports Exerc* 2011; 43: 1575–1581.
- [6] Nolin, B. *Indice d'activité physique : codification, critères et algorithmes – Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017*, <https://www.inspq.qc.ca/publications/2474> (2018, consulté le 25 avril 2019).
- [7] Gamache P, Hamel D, Blazer C. L'indice de défavorisation matérielle et sociale : en bref. *Institut national de santé publique du Québec*, [www.inspq.qc.ca/sites/default/files/santescope/indice-defavorisation/guidemethodologiquefr.pdf](http://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/santescope/indice-defavorisation/guidemethodologiquefr.pdf) (2019, consulté le 22 août 2019).
- [8] Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, et al. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 2000; 320: 1240–1243.



- [9] Institut de la Statistique du Québec. *Guide spécifique des aspects méthodologiques des données d'enquêtes sociosanitaires du Plan commun de surveillance – Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes cycles 1.1, 2.1, 3.1 et 2007-2008*, [www.stat.gouv.qc.ca/enquetes/sante/escc-guide-metho\\_2007-2008.pdf](http://www.stat.gouv.qc.ca/enquetes/sante/escc-guide-metho_2007-2008.pdf) (2011, consulté le 23 mai 2019).
- [10] Korn EL, Graubard BI. *Analysis of health surveys*. New York: Wiley, 1999.
- [11] Plante N, Courtemanche R. *Comparabilité des données de l'ESCC, cycle 2007-2008*. Institut de la statistique du Québec, [www.stat.gouv.qc.ca/enquetes/sante/escc-comparabilite-2007-2008.pdf](http://www.stat.gouv.qc.ca/enquetes/sante/escc-comparabilite-2007-2008.pdf) (2010, consulté le 1<sup>er</sup> mai 2019).
- [12] Hamel D, Tremblay B, Nolin B. *Étude des blessures subies au cours de la pratique d'activités récréatives et sportives au Québec en 2015-2016*. Québec, Institut national de santé publique du Québec, [www.inspq.qc.ca/publications/2525](http://www.inspq.qc.ca/publications/2525) (2019, consulté le 22 août 2019).
- [13] Joubert K. Activité physique de loisir et de transport. In: *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes, Tome 3*. Québec, Institut de la statistique du Québec, [www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf](http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf) (2018, consulté le 17 septembre 2019).
- [14] Institut de la Statistique du Québec. L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie - Tome 1, [www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire1.html](http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire1.html) (2012, consulté le 4 juillet 2019).
- [15] Dishman RK, Heath G, Lee I-M. Chapter 3: Measurement and Surveillance of Physical Activity and Fitness. In: *Physical activity epidemiology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2013.
- [16] Nolin B, Hamel D. L'activité physique au Québec de 1995 à 2005 : gains pour tous... ou presque. *Institut national de santé publique du Québec*, [www.inspq.qc.ca/publications/897](http://www.inspq.qc.ca/publications/897) (2008, consulté le 4 juillet 2019).
- [17] Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. L'activité physique et sportive des adolescentes : bilan, perspectives et pistes d'action, [www.education.gouv.qc.ca/references/tx-solrtyperecherchepublicationtx-solrpublicationnouveaute/resultats-de-la-recherche/detail/](http://www.education.gouv.qc.ca/references/tx-solrtyperecherchepublicationtx-solrpublicationnouveaute/resultats-de-la-recherche/detail/) (2014, consulté le 4 juillet 2019).
- [18] Carson V, Spence JC. Seasonal variation in physical activity among children and adolescents: a review. *Pediatr Exerc Sci* 2010; 22: 81–92.
- [19] Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. *Children's active and sedentary pursuits during the after school period – 2010-2011 Physical Activity Monitor: Facts and Figures, Bulletin 3*. Ottawa, [www.cflri.ca/document/bulletin-03-childrens-active-and-sedentary-pursuits-during-after-school-period](http://www.cflri.ca/document/bulletin-03-childrens-active-and-sedentary-pursuits-during-after-school-period) (2013, consulté le 17 septembre 2019).
- [20] Bassett DR, John D, Conger SA, et al. Trends in Physical Activity and Sedentary Behaviors of United States Youth. *J Phys Act Health* 2015; 12: 1102–1111.
- [21] Cameron C, Craig CL, Russell SJ. *Increasing Physical Activity: Creating effective communications*. Ottawa: Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, 2000.
- [22] Casperson CJ, Merritt RK, Stephens T. Chapter 3: International Physical Activity Patterns: A Methodological Perspective. In: *Advances in exercise adherence*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994.
- [23] Bucksch J, Sigmundova D, Hamrik Z, et al. International Trends in Adolescent Screen-Time Behaviors From 2002 to 2010. *J Adolesc Health Off Publ Soc Adolesc Med* 2016; 58: 417–425.
- [24] Du Mays D, Bordeleau M. *Les activités sédentaires chez les jeunes : qui les pratique et quelle en est l'évolution depuis 2007 ?* Zoom santé no 50, Institut de la Statistique du Québec, [www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/bulletins/zoom-sante-201504.pdf](http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/bulletins/zoom-sante-201504.pdf) (2015, consulté le 19 septembre 2019).

- [25] Société canadienne de pédiatrie, groupe de travail sur la santé numérique. Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents. *Paediatr Child Health* 2019; 24: 409–417.
- [26] Ministère de la Santé et des Services sociaux. *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012*, [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-289-08W.pdf](http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-289-08W.pdf) (2006, consulté le 26 juin 2019).
- [27] Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. Politique de l'activité physique, du sport et du loisir, [www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/loisir-sport/Politique-FR-v18\\_sans-bouge3.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Politique-FR-v18_sans-bouge3.pdf) (2017, consulté le 5 juin 2019).
- [28] Ministère de la Santé et des Services sociaux. Politique gouvernementale de prévention en santé, [www.msss.gouv.qc.ca/ministere/politique-prevention-sante/](http://www.msss.gouv.qc.ca/ministere/politique-prevention-sante/) (2016, consulté le 30 décembre 2019).
- [29] Fulton JE, Carlson SA, Ainsworth BE, et al. Strategic Priorities for Physical Activity Surveillance in the United States. *Med Sci Sports Exerc* 2016; 48: 2057–2069.
- [30] Canadian Society for Exercise Physiology. Canadian 24-Hour Movement Guidelines: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep - Glossary of Terms, [www.csep.ca/en/guidelines/glossary-2017](http://www.csep.ca/en/guidelines/glossary-2017) (2016, consulté le 16 septembre 2019).
- [31] Malina RM, Bouchard C, Bar-Or O. Chapter 12: Aerobic performance. In: *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign, Ill: Human Kinetics, 2004.

## Annexe

**Tableau A-1 Activités retenues et intensité attribuée, questionnaire de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycles 2003 à 2013-2014**

Activité aérobie <sup>a</sup>	Code du Compendium <sup>b</sup>	Intensité (METs) <sup>b</sup>
Marche pour faire de l'exercice	Moyenne de : 17170, 17190 et 17200	3,6 <sup>d</sup>
Natation	18310	6,0
Bicyclette	01015	7,5
Danse	Moyenne de : 03031 et 03040	5,4 <sup>e</sup>
Exercices à la maison <sup>c</sup>	02064	3,8
Hockey sur glace	15360	8,0
Patinage sur glace	19030	7,0
Ski alpin, planche à neige ou surf	19160	5,3
Jogging/course	Moyenne de : 12030, 12050 et 12070	9,7 <sup>f</sup>
Golf	15255	4,8
Exercices dirigés ou aérobies	02062	7,8
Baseball ou softball	15620	5,0
Tennis	15675	7,3
Volleyball	15710	4,0
Basketball	15055	6,5
Patin à roulettes	Moyenne de : 15591 et 15592	8,7 <sup>g</sup>
Soccer	15610	7,0
Autres <sup>h</sup>	Aucun (valeur moyenne)	6,0 <sup>h</sup>

<sup>a</sup> Une activité aérobie est une activité qui utilise une masse musculaire importante, de manière rythmique, sur une période de temps prolongée [3]. Le jardinage ou les travaux extérieurs, les quilles, les poids et haltères et la pêche ont été exclus de manière à conserver seulement les activités aérobies réalisées durant les loisirs.

<sup>b</sup> Source : Ainsworth *et collab.*, 2011 [5].

MET : Acronyme des termes anglais « Metabolic Equivalent Task » (1 MET correspond à l'intensité lorsqu'une personne est assise, au repos).

<sup>c</sup> Cette activité inclut souvent des activités aérobies. Elle a donc été conservée, mais une intensité minimale a été attribuée.

<sup>d</sup> Valeur moyenne basée sur trois vitesses de marche.

<sup>e</sup> Valeur moyenne basée sur deux regroupements de types de danse.

<sup>f</sup> Valeur moyenne basée sur trois vitesses de jogging/course.

<sup>g</sup> Valeur moyenne basée sur deux vitesses de patinage.

<sup>h</sup> Le nom des activités rapportées dans « Autres » n'est pas disponible dans la base de données. Cependant, plusieurs d'entre elles peuvent être de type aérobie (exemples : hockey cosom, ski de fond, planche à roulettes). La valeur de 6 METs correspond à la moyenne des valeurs attribuées aux activités de la liste, arrondie à l'unité près.



**Volume de pratique hebdomadaire : exemple de calcul de l'indice de dépense énergétique (IDE)**

Activité : Marche rapide réalisée 1 heure par jour et 7 jours par semaine

Intensité : 4,3 METs (code du compendium : 17200)

Équivalent énergétique de 1 MET  $\approx$  1 kcal/kg/heure

Donc 4,3 METs  $\approx$  4,3 kcal/kg/heure

IDE (volume hebdomadaire) = Intensité x Durée x Fréquence

4,3 kcal/kg/heure x 1 heure/jour x 7 jours/semaine = 30,1 kcal/kg/semaine

**Intensité minimale retenue**

L'intensité minimale exigée pour atteindre le niveau actif est de 3 METs. Cette intensité correspond à celle identifiée dans les recommandations internationales [4]. Les États-Unis [3] utilisent également cette valeur minimale alors que le Canada utilise 4 METs [30]. Il n'y a pas encore de consensus sur ce sujet. Parmi les activités retenues pour l'analyse, seulement deux ne respectent pas le seuil de 4 METs (tableau A-1 : marche pour faire de l'exercice et exercices à la maison). Cependant, dans les faits, le seuil est tout de même respecté car les valeurs du Compendium [5] ont été établies pour la population adulte et le coût énergétique est plus élevé chez les jeunes [31]. Finalement, il est bon de préciser que le volume recommandé chez les jeunes est le double de la recommandation supérieure chez les adultes ( $\geq$  15 kcal/kg/semaine). Il est donc important que les valeurs d'intensité utilisées pour le calcul soient les mêmes pour ces deux populations.

**Tableau A-2 Répartition des jeunes selon le niveau d'activité physique aérobie atteint durant les loisirs<sup>1</sup>, population des 12 à 17 ans selon le sexe et la région canadienne, 2013-2014**

Région	Sexe	Actif (niveau recommandé)	Moyennement actif	Peu ou pas actif
Québec	Garçon	46,3	20,5	33,2
	Fille	34,6	23,7	41,7
Atlantique	Garçon	51,4	23,8	24,8
	Fille	39,4	24,8	35,8
Ontario	Garçon	50,2	18,1	31,7
	Fille	38,2	23,2	38,6
Prairies	Garçon	49,1	20,3	30,6
	Fille	43,3*	20,1	36,6
Colombie-Britannique	Garçon	54,8	21,4	23,8
	Fille	49,0*	23,3	27,7*
Canada excluant le Québec et les territoires	Garçon	50,8	19,7	29,5
	Fille	41,3**	22,6	36,1**

Source : Institut national de santé publique du Québec, 2019.

Base de données : Statistique Canada, fichier maître de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes cycle 2013-2014.

<sup>1</sup> Les activités réalisées durant le cours d'éducation physique obligatoire peuvent avoir été déclarées parmi les activités de loisirs.

\* La proportion estimée dans cette région du Canada est statistiquement différente de celle du Québec, au seuil de 5 %.

\*\* La proportion estimée au Québec est statistiquement différente de celle du reste du Canada excluant les territoires, au seuil de 5 %.

# Activité physique aérobie durant les loisirs des jeunes Québécois de 12 à 17 ans : évolution de 2003 à 2014

## AUTEURS

Claudia Beaudoin  
Bertrand Nolin  
Denis Hamel  
Bureau d'information et d'études en santé des populations

## RÉVISEURS

Étienne Pigeon  
Direction du développement des individus et des communautés  
Institut national de santé publique du Québec

Katrina Joubert  
Direction des statistiques de santé  
Institut de la statistique du Québec

## MISE EN PAGES

Sylvie Muller  
Bureau d'information et d'études en santé des populations

*Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec au : <http://www.inspq.qc.ca>.*

*Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse suivante : <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php>, ou en écrivant un courriel à : [droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca](mailto:droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca).*

*Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.*

Dépôt légal – 1<sup>er</sup> trimestre 2020  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
ISBN : 978-2-550-86019-8 (PDF)

©Gouvernement du Québec (2020)

N° de publication : 2648