



**ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR :
CODIFICATION ET CRITÈRES D'ANALYSE**

**SYSTÈME QUÉBÉCOIS DE SURVEILLANCE
DES DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ**

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC



information



formation



recherche



*coopération
internationale*

ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR : CODIFICATION ET CRITÈRES D'ANALYSE

SYSTÈME QUÉBÉCOIS DE SURVEILLANCE
DES DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ

DIRECTION PLANIFICATION, RECHERCHE ET INNOVATION

OCTOBRE 2004

AUTEUR

Bertrand Nolin, Ph. D.
Unité Connaissance-surveillance
Direction Planification, recherche et innovation
Institut national de santé publique du Québec

MISE EN PAGE

Line Mailloux
Unité Connaissance-surveillance
Direction Planification, recherche et innovation
Institut national de santé publique du Québec

Katia Raby
Unité Communications
Secrétariat général et communications
Institut national de santé publique du Québec

REFERENCE SUGGEREE

B. Nolin (2004). *Activité physique de loisir : codification et critères d'analyse, système québécois de surveillance des déterminants de la santé*. Québec, Institut national de santé publique du Québec, 10 p.

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.

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

CONCEPTION GRAPHIQUE
MARIE PIER ROY

DOCUMENT DÉPOSÉ À SANTÉCOM ([HTTP://WWW.SANTECOM.QC.CA](http://www.santecom.qc.ca))
COTE : INSPQ-2006-098

DÉPÔT LÉGAL – 4^E TRIMESTRE 2006
BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES NATIONALES DU QUÉBEC
BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES CANADA
ISBN-13 : 978-2-550-48391-5 (VERSION IMPRIMÉE)
ISBN-10 : 2-550-48391-X (VERSION IMPRIMÉE)
ISBN-13 : 978-2-550-48392-2 (PDF)
ISBN-10 : 2-550-48392-8 (PDF)

©Gouvernement du Québec (2006)

NOTE PRÉLIMINAIRE

La codification et les critères d'analyse, identifiés ci-après, s'appliquent également à l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), cycle 2.1, de 2003. Le seul changement, par rapport à l'ESCC 2000-2001 (cycle 1.1), concerne un ajout dans la liste d'activités énumérées par l'interviewer.

Ajout : soccer (lettre Z) Intensité accordée : 7 METs.

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES TABLEAUX.....	III
INTRODUCTION	1
SECTION 1 : CODIFICATION ET ACTIVITÉS EXCLUES DE L'ANALYSE	2
SECTION 2 : INTENSITÉ ATTRIBUÉE À CHACUNE DES ACTIVITES	6
SECTION 3 : CRITÈRES D'ANALYSE	7
RÉFÉRENCES	9

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 :	Section activité physique de loisir : liste des activités, ENSP 1994-1995, 1996-1997, 1998-1999 et ESCC 2000-2001	2
Tableau 2 :	Section activité physique de loisir : liste alphabétique des activités, ENSP 1994-1995, 1996-1997, 1998-1999 et ESCC 2000-2001	3
Tableau 3 :	Section activité physique de loisir : liste des activités à exclure de l'analyse, ENSP 1994-1995, 1996-1997, 1998-1999 et ESCC 2000-2001	4
Tableau 4 :	Section activité physique de loisir : modifications de la lettre d'identification, ENSP 1994-1995, 1996-1997, 1998-1999 et ESCC 2000-2001.....	5
Tableau 5 :	Section activité physique de loisir : nombre de METs attribués à chacune des activités, ENSP 1994-1995, 1996-1997, 1998-1999 et ESCC 2000-2001.....	6
Tableau 6 :	Définition des niveaux d'activité physique de loisir, hommes et femmes, 18 ans et plus.....	7
Tableau 7 :	Définition des niveaux d'activité physique de loisir, garçons et filles, 12 à 17 ans.....	8

INTRODUCTION

Le texte, ci-après, fournit les renseignements sur la codification et les critères utilisés pour l'analyse de l'activité physique de *loisir* dans le système québécois de surveillance des déterminants de la santé. Les bases de données utilisées, depuis l'arrêt des enquêtes québécoises sur l'activité physique au début des années 2000, sont celles des enquêtes de Statistique Canada [Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP 1994-1995, 1996-1997 et 1998-1999) et Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC 2000-2001 et après)].

La section un (tableaux 1 à 4) porte sur la codification appliquée à chacune des enquêtes et sur la liste des activités à exclure avant de procéder à l'analyse des données. La section deux (tableau 5), pour sa part, donne l'intensité (en METs) accordée à chacune des activités physiques de loisir. Finalement, la section trois (tableaux 6 et 7) identifie les critères d'analyse retenus pour les adultes (18 ans et plus) et pour les jeunes (12 à 17 ans).

SECTION 1 : CODIFICATION ET ACTIVITÉS EXCLUES DE L'ANALYSE

Tableau 1 : Section activité physique de loisir : liste des activités, ENSP 1994-1995, 1996-1997, 1998-1999 et ESCC 2000-2001

ACTIVITÉ	ENSP 1994-1995	ENSP 1996-1997	ENSP 1998-1999	ESCC 2000-2001
1) Marche (exercice)	Oui	Oui	Oui	Oui
2) Jardinage/Trav ext	Oui	Oui	Oui	Oui
3) Natation	Oui	Oui	Oui	Oui
4) Bicyclette	Oui	Oui	Oui	Oui
5) Danse	Oui	Oui	Oui	Oui
6) Exerc maison	Oui	Oui	Oui	Oui
7) Hockey	Oui	Oui	Oui	Oui
8) Patinage	Oui (non précisé)	Oui (sur glace)	Oui (sur glace)	Oui (sur glace)
9) Ski alpin	Oui	Oui	Oui	Oui (ou Planche)
10) Jogging/course	Oui	Oui	Oui	Oui
11) Golf	Oui	Oui	Oui	Oui
12) Exerc dir/aéro	Oui	Oui	Oui	Oui
13) Ski de fond	Oui	Oui	NON	NON
14) Quilles	Oui	Oui	Oui	Oui
15) Base/Softball	Oui	Oui	Oui	Oui
16) Tennis	Oui	Oui	Oui	Oui
17) Poids/Haltères	Oui	Oui	Oui	Oui
18) Pêche	Oui	Oui	Oui	Oui
19) Volleyball	Oui	Oui	Oui	Oui
20) Yoga/Tai-chi	Oui	NON	NON	NON
21) Basketball	NON	Oui	Oui	Oui
22) Patins à roulettes	NON	NON	Oui	Oui
23) Autres	3 possibilités	3 possibilités	3 possibilités	3 possibilités
24) Aucune activité	Oui	Oui	Oui	Oui

Total : 20 activités par enquête, plus 3 au choix.

Tableau 2 : Section activité physique de loisir : liste alphabétique des activités, ENSP 1994-1995, 1996-1997, 1998-1999 et ESCC 2000-2001

ACTIVITÉ	ENSP 1994-1995	ENSP 1996-1997	ENSP 1998-1999	ESCC 2000-2001
1) Marche (exercice)	A	A	A	A
2) Jardinage/Trav ext	B	B	B	B
3) Natation	C	C	C	C
4) Bicyclette	D	D	D	D
5) Danse	E	E	E	E
6) Exerc maison	F	F	F	F
7) Hockey	G	G	G	G
8) Patinage	H	H	H	H
9) Ski alpin	I	I	I	« M »
10) Jogging/course	J	J	J	J
11) Golf	K	K	K	K
12) Exerc dir/aéro	L	L	L	L
13) Ski de fond	M	M	M (NON)	NON
14) Quilles	N	N	N	N
15) Base/Softball	O	O	O	O
16) Tennis	P	P	P	P
17) Poids/Haltères	Q	Q	Q	Q
18) Pêche	R	R	R	R
19) Volleyball	S	S	S	S
20) Yoga/Tai-chi	T	NON	NON	NON
21) Basketball	NON	« T »	« T »	« T »
22) Patins à roulettes	NON	NON	« Y »	« I »
23) Autres	3 au choix (U, W, X)	3 au choix (U, W, X)	3 au choix (U, W, X)	3 au choix (U, W, X)
24) Aucune activité	V	V	V	V

Total : 20 activités par enquête, plus 3 au choix.

Tableau 3 : Section activité physique de loisir : liste des activités à exclure* de l'analyse, ENSP 1994-1995, 1996-1997, 1998-1999 et ESCC 2000-2001

ACTIVITÉ	ENSP 1994-1995 : lettre d'identification	ENSP 1996-1997 : lettre d'identification	ENSP 1998-1999 : lettre d'identification	ESCC 2000-2001 : lettre d'identification	Activités à exclure avant l'analyse
1) Marche (exercice)					
2) Jardinage/Trav ext	B	B	B	B	B) Jardinage /Trav. ext.
3) Natation					
4) Bicyclette					
5) Danse					
6) Exerc maison					
7) Hockey					
8) Patinage					
9) Ski alpin					
10) Jogging/course					
11) Golf					
12) Exerc dir/aéro					
13) Ski de fond					
14) Quilles	N	N	N	N	N) Quilles
15) Base/Softball					
16) Tennis					
17) Poids/Haltères					
18) Pêche	R	R	R	R	R) Pêche
19) Volleyball					
20) Yoga/Tai-chi	T	Non présente	Non présente	Non présente	T) Yoga/Tai-chi
21) Basketball					
22) Patins à roulettes					
23) Autres					
24) Aucune activité					

Note : L'activité « T », à exclure en 1994-1995 seulement. Pour 1996 à 2001, la lettre « T » correspond à une autre activité (basketball).

* Les bénéfices potentiels, en rapport avec certains problèmes de santé (hyperlipémie, diabète, hypertension artérielle, cancer, etc), sont principalement associés aux activités de type «endurance». C'est d'ailleurs sur ce type d'activités («endurance») que les autorités de santé publique se sont prononcées (USDHHS, 1996, p. 4). Les quatre activités, exclues de l'analyse, ne répondent pas à ce critère fondamental. De plus, dans le cas de l'activité «jardinage et travaux extérieur», la composante «travaux extérieurs» fait partie de la catégorie activité physique *domestique* et non de la catégorie activité physique de *loisir*. Même si certains bénéfices physiques et/ou psychologiques peuvent être associés à ces quatre activités, les recommandations de pratique ne portent pas sur des activités de cette nature. Finalement, l'activité «poids et haltères» n'est pas exclue à cause des bénéfices et des recommandations spécifiques touchant l'entraînement musculaire (ACSM, 1998).

Tableau 4 : Section activité physique de loisir : modifications de la lettre d'identification, ENSP 1994-1995, 1996-1997, 1998-1999 et ESCC 2000-2001

ACTIVITÉ	ENSP 1994-1995 lettre d'identification	ENSP 1996-1997 lettre d'identification	ENSP 1998-1999 lettre d'identification	ESCC 2000-2001 lettre d'identification	MODIFI- CATION
1) Marche (exercice)					
2) Jardinage/ Trav. ext.					
3) Natation					
4) Bicyclette					
5) Danse					
6) Exerc maison					
7) Hockey					
8) Patinage					
9) Ski alpin	I	I	I	(ou planche) M	Lettre d'identification
10) Jogging/ course					
11) Golf					
12) Exerc dir/aéro					
13) Ski de fond	M	M	M (non calculée)	Activité non présente	Act. retirée : 1998-2001
14) Quilles					
15) Base/Softball					
16) Tennis					
17) Poids/ Haltères					
18) Pêche					
19) Volleyball					
20) Yoga/Tai-chi	T	Activité non présente	Activité non présente	Activité non présente	Act. retirée : 1996-2001
21) Basketball	Activité non présente	T	T	T	Ajout : 1996-2001
22) Patins à roulettes	Activité non présente	Activité non présente	Y	I	Ajout : 1998-2001
23) Autres					
24) Aucune activité					

Note : Les modifications ont changé, dans certaines enquêtes, l'ordre de présentation des activités. C'est l'ordre alphabétique qui prime.

SECTION 2 : INTENSITÉ ATTRIBUÉE À CHACUNE DES ACTIVITÉS

Tableau 5 : Section activité physique de loisir : nombre de METs attribués* à chacune des activités, ENSP 1994-1995, 1996-1997, 1998-1999 et ESCC 2000-2001

ACTIVITÉ	1994-2001 (METs attribués)	Compendium (code 1)	Compendium (code 2)	Compendium (code 3)	METs (moyenne)
1) Marche (exercice)	3,5	17190 : 3,3	17200 : 3,8	17250 : 3,5	3,5
2) Jardinage/Trav ext.	Activité exclue de l'analyse				
3) Natation	6,0	18310			
4) Bicyclette	8,0	01015			
5) Danse	3,8	03031 : 4,5	03040 : 3,0		3,8 (3,75)
6) Exerc maison	3,5	02030			
7) Hockey	8,0	15360			
8) Patinage	7,0	19030			
9) Ski alpin	6,0	19160			
10) Jogging/course	10,0	12020 : 7,0	12080 : 12,5		10,0 (9,75)
11) Golf	4,0	15265 : 4,5	15285 : 4,3	15290 : 3,5	4,0 (4,1)
12) Exerc dir/aéro	6,5	03015			
13) Ski de fond	7,0	19075			
14) Quilles	Activité exclue de l'analyse				
15) Base/Softball	5,0	15620			
16) Tennis	7,0	15675			
17) Poids/Haltères	3,0	02130			
18) Pêche	Activité exclue de l'analyse				
19) Volleyball	3,0	15720			
20) Yoga/Tai-chi	Activité exclue de l'analyse				
21) Basketball	6,0	15050			
22) Patins à roulettes	10,0	15590 : 7,0	15591 : 12,5		10,0 (9,75)
23) Autres	6,0	Moyenne des activités retenues			6,0 (5,86)
24) Aucune activité	0,0				

* Source : Ainsworth et al., 2000.

SECTION 3 : CRITÈRES D'ANALYSE

Tableau 6 : Définition des niveaux d'activité physique de loisir, hommes et femmes, 18 ans et plus

NIVEAU	INTENSITÉ (METs)	FRÉQUENCE (fois/semaine)	INDICE DE DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE (kcal/kg/semaine)
ACTIF	3 et plus	3 et plus	14 et plus
MOYENNEMENT ACTIF	3 et plus	2 et plus	7 et plus
UN PEU ACTIF	3 et plus	1 et plus	> 0
SÉDENTAIRE	Toutes	Inférieure à 1	0 et plus

Adapté de : Comité scientifique de Kino-Québec, 1999, p. 20; Kesaniemi et al., 2001; Nolin et al., 2002, p. 23.; Pate et al., 1995; US Department of Health and Human Services, 1999, p. 17.

Notes :

- 1) L'intensité minimale exigée (3 METs) correspond, en valeur absolue, au seuil utilisé dans les recommandations de santé publique (Pate et al., 1995; US Department of Health and Human Services, 1999, p. 17).
- 2) La fréquence minimale exigée (3 fois/semaine), pour le niveau Actif, est associée à des bénéfices substantiels (aigus et chroniques) pour la santé et la condition physique (Haskell, 1994; Shephard, 1994, p. 192-197; US Department of Health and Human Services, 1996, p. 22-28). Les bénéfices pour les fréquences de 1 et 2 fois/semaine demeurent présents, potentiellement, mais sont moins substantiels (Shephard, 1994, p. 192-197), particulièrement pour la fréquence de 1 fois/semaine.
- 3) Le volume exigé pour le niveau Actif (14 kcal/kg/semaine et plus) correspond, pour l'individu standard de référence (70 kg), à environ 1 000 kcal/semaine et plus (4 200 kJ/semaine et plus) (Comité scientifique de Kino-Québec, 1999, p. 20; Kesaniemi et al., 2001; US Department of Health and Human Services, 1999, p. 17).
- 4) L'ensemble des critères [intensité, fréquence et volume (IDE)] doit être respecté pour être classé dans un niveau donné (Nolin et al., 2002, p. 23).
- 5) Les prévalences calculées sont des prévalences moyennes pour l'ensemble de l'année. (La question porte sur la pratique d'activités au cours des 3 derniers mois mais, la collecte de données est répartie sur 12 mois consécutifs).

Tableau 7 : Définition des niveaux d'activité physique de loisir, garçons et filles, 12 à 17 ans

NIVEAU	INTENSITÉ (METs)	FRÉQUENCE (fois/semaine)	INDICE DE DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE (kcal/kg/semaine)
ACTIF (Jeunes) ou TRÈS ACTIF	3 et plus	5 et plus	28 et plus
ACTIF (Adultes) ou ACTIF	3 et plus	3 et plus	14 et plus
MOYENNEMENT ACTIF*	3 et plus	2 et plus	7 et plus
UN PEU ACTIF*	3 et plus	1 et plus	> 0
SÉDENTAIRE*	Toutes	Inférieure à 1	0 et plus

Adapté de : Cavill, Biddle et Sallis, 2001, p. 18; Comité scientifique de Kino-Québec, 1999, p. 20; Kesaniemi et al., 2001; Nolin et al., 2002, p. 23.; Pate et al., 1995 et 2002; US Department of Health and Human Services, 1999, p. 17.

* Ces trois niveaux d'activité physique, dans la majorité des cas, seront regroupés sous le vocable « Inférieur, actif : adultes » ou « Moyennement, peu ou pas actif » (Moyennement actif + Un peu actif + Sédentaires). La grosseur de l'échantillon, tout particulièrement entre 1994 et 1999, ne permet pas toujours une analyse détaillée en cinq niveaux d'activité physique).

Notes :

- 1) L'intensité minimale exigée (3 METs) correspond, en valeur absolue, au seuil utilisé dans les recommandations de santé publique (Pate et al., 1995; US Department of Health and Human Services, 1999, p. 17) et cela, même chez les jeunes (Cavill, Biddle et Sallis, 2001, p. 14).
- 2) La fréquence exigée, pour le niveau « Actif : adultes » (3 fois/semaine et plus), est la même que celle identifiée au tableau 6. Une fréquence de 5 fois/semaine et plus est exigée pour le niveau « Actif : jeunes » (Très actif). Cette fréquence (5 fois/semaine et plus) est habituellement utilisée comme critère de mesure pour la recommandation : *à tous les jours, ou presque* (Pate et al. 2002). Les bénéfices pour les fréquences de 1 et 2 fois/semaine demeurent présents, potentiellement, mais sont moins substantiels (Shephard, 1994, p. 192-197), particulièrement pour la fréquence de 1 fois/semaine.
- 3) Un volume de 14 kcal/kg/semaine correspond, environ, à la recommandation de 30 minutes/jour et celui de 28 kcal/kg/semaine à celle de 60 minutes/jour d'activité physique d'intensité «modérée» (Exemple d'activité physique le plus souvent utilisé : la marche rapide).
- 4) L'ensemble des critères [intensité, fréquence et volume (IDE)] doit être respecté pour être classé dans un niveau donné (Nolin et al., 2002, p. 23).
- 5) Les prévalences calculées sont des prévalences moyennes pour l'ensemble de l'année. (La question porte sur la pratique d'activités au cours des 3 derniers mois mais, la collecte de données est répartie sur 12 mois consécutifs).

RÉFÉRENCES

- AINSWORTH, B. E., W. L. HASKELL, M. C. WHITT, M. L. IRWIN, A. M. SWARTZ, S. J. STRATH, W. L., O'BRIEN, D. R. BASSET, JR., K. H. SCHMITZ, P. O. EMPLAINCOURT, D. R. JACOBS, JR., and A. S. LEON (2000). Compendium of Physical Activities : an update of activity codes and MET intensities. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 32, No 9, Suppl., pp. S498-S516.
- AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE (1998). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults (Position Stand). *Med. Sci. Sports Exerc.*, 30 (6): 975-991.
- CAVILL, N., S. BIDDLE, JAMES. F. SALLIS (2001). Health Enhancing Physical Activity for Young People : Statement of the United Kingdom Expert Consensus Conference. *Pediatric Exercise Science*, 13, 12-25.
- COMITE SCIENTIFIQUE de KINO-QUEBEC (1999). *Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé (Avis du comité)*. Québec, Secrétariat au loisir et au sport et ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement du Québec, 27 p.
- HASKELL, W. L., (1994). «Dose-Response Issues from a Biological Perspective», dans: C. Bouchard, R.J. Shephard and T. Stephens (Eds). *Physical Activity, Fitness, and Health : International Proceeding and Consensus Statement*. Champaign, Human Kinetics, p. 1 030-1 039.
- KESANIEMI, Y.A., E. DANFORTH Jr., M.D. JENSEN, P.G. KOPELMAN, P. LEFEBVRE and B.A. REEDER (2001). Dose-responses issues concerning physical activity and health : an evidence-based symposium, *Med. Sci. Sports Exerc.*, 33, (6, suppl.): S351-S358.
- NOLIN, B., D. PRUD'HOMME, G. GODIN, D. HAMEL et coll. (2002). *Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998*. Québec, Institut de la statistique du Québec, Institut national de santé publique du Québec et Kino-Québec, Les Publications du Québec, 137 p.
- PATE R. R., P. S. FREEDSON, J. F. SALLIS, W. C. TAYLOR, J. SIRARD, S. G. TROST and M. DOWDA (2002). Compliance with Physical Activity Guidelines : Prevalence in a Population of Children and Youth, *Ann Epidemiol*, 12 : 303-308.
- SHEPHARD, R. J. (1994). *Aerobic Fitness and Health*. Champaign, Il, Human Kinetics, 358 p.
- STATISTIQUE CANADA (2002). *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2000-2001, cycle 1.1*. Ottawa, Fichier de microdonnées.
- STATISTIQUE CANADA (2000). *Enquête nationale sur la santé de la population 1998-1999, cycle 3*. Ottawa, Fichier de microdonnées.

STATISTIQUE CANADA (1998). *Enquête nationale sur la santé de la population 1996-1997, cycle 2*. Ottawa, Fichier de microdonnées.

STATISTIQUE CANADA (1996). *Enquête nationale sur la santé de la population 1994-1995, cycle 1*. Ottawa, Fichier de microdonnées.

U.S. DEPARTEMENT of HEALTH and HUMAN SERVICES (1999). *Promoting Physical Activity : A Guide for Community Action*. U.S.D.H.H.S., Public Health Service, Center for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition and Physical Activity. Champaign, IL : Human Kinetics, 386 p.

U.S. DEPARTEMENT of HEALTH and HUMAN SERVICES (USDHHS, 1996). *Physical Activity and Health : A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA : U.S.D.H.H.S., Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 278 p.

