

Répartition de la population de 18 ans ou plus selon le niveau d'activité physique de loisir

Définition : Proportion de la population de 18 ans ou plus dans les ménages privés selon le niveau d'activité physique de loisir au cours d'une période de trois mois.

Utilité : La pratique d'activité physique a une influence importante sur l'état de santé des individus et des populations. L'activité physique agit en amont (en prévention) de problèmes majeurs de santé comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, certains cancers ainsi que le surpoids et l'obésité. Elle peut aussi agir en aval (en traitement) de plusieurs de ces problèmes. Le déploiement d'interventions agissant auprès des individus et des environnements, telles que le Programme 0·5·30 COMBINAISON PRÉVENTION, favorise l'augmentation du niveau de pratique d'activité physique.

Précisions : Les niveaux de pratique d'activité physique correspondent à une dépense énergétique hebdomadaire et à une fréquence minimale :

- Actif : dépense énergétique de 14 kcal/kg/semaine ou plus, fréquence d'au moins 3 fois/semaine.
- Moyennement actif : dépense énergétique de 7 kcal/kg/semaine ou plus, fréquence d'au moins 2 fois/semaine.
- Un peu actif : fréquence d'au moins 1 fois par semaine.
- Sédentaire : fréquence inférieure à 1 fois/semaine.

Répartition de la population de 18 ans ou plus selon le niveau d'activité physique durant leurs loisirs, la région des Laurentides et le Québec, 2013-2014

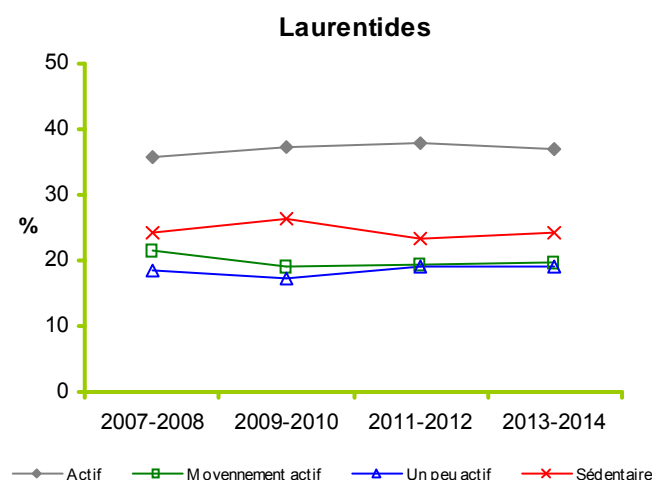
Catégorie	Région des Laurentides		Québec	
	%	Nombre	%	Nombre
Actif	37,1	171 500	40,1	2 601 900
Moyennement actif	19,7	90 900	19,7	1 274 100
Un peu actif	19,1	88 200	16,8	1 091 400
Sédentaire	24,2	111 600	23,4	1 513 300

Les tests de comparaison statistiques n'ont pu confirmer d'écart significatif entre la région et le Québec.

Une proportion importante de la population devrait viser à augmenter son niveau d'activité physique

En 2013-2014, on estimait qu'environ 37 % des adultes étaient actifs durant leurs loisirs, alors que 24 % étaient sédentaires dans la région des Laurentides. La répartition est comparable au Québec. Les personnes considérées peu actives et sédentaires retireraient des bénéfices appréciables pour leur santé à augmenter leur niveau d'activité physique ne serait-ce qu'un peu.

Le graphique illustre des tendances qui fluctuent légèrement d'un cycle à l'autre pour la région. Toutefois au Québec, on note une légère tendance à la hausse des actifs depuis 2009-2010 ainsi qu'une tendance à la baisse des sédentaires (données non présentées).



Source(s) : Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC)

Répartition de la population de 18 ans ou plus selon le niveau d'activité physique de loisir

Proportion de la population de 18 ans ou plus considérée comme ACTIVE durant ses loisirs selon le sexe, la région des Laurentides et le Québec, 2013-2014

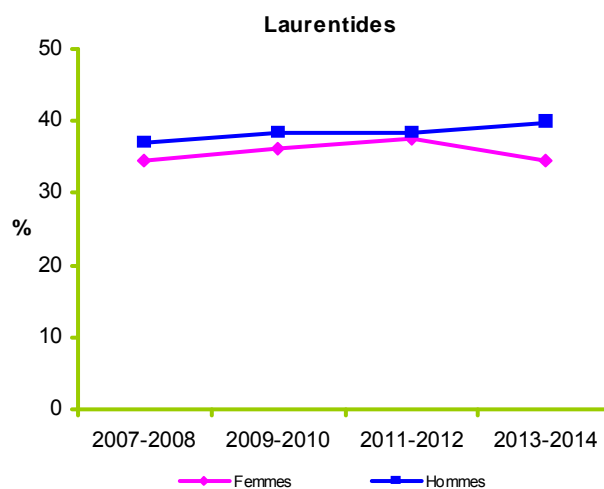
Territoire	Femmes	Hommes	Total
		%	
Québec	39,5	40,8	40,1
Région des Laurentides	34,6	39,7	37,1

Les tests de comparaison statistiques n'ont pu confirmer d'écart significatif entre la région et le Québec.

Des proportions comparables d'hommes et de femmes actifs durant leurs loisirs

En 2013-2014, on observe environ 40 % d'hommes et de femmes actifs durant leurs loisirs au Québec. Bien que l'écart semble plus important entre les hommes et les femmes dans la région des Laurentides, l'enquête n'a pu confirmer d'écart significatif.

On observe dans le graphique que la proportion d'hommes actifs durant leurs loisirs suit une tendance à la hausse depuis 2007-2008 dans la région des Laurentides. Les femmes de la région suivaient aussi une tendance à la hausse jusqu'en 2011-2012 suivie d'une baisse soudaine en 2013-2014. Au Québec, la proportion de femmes actives durant leurs loisirs suit une hausse continue (données non présentées).



Source(s) : Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC)

Répartition de la population de 18 ans ou plus selon le niveau d'activité physique de loisir

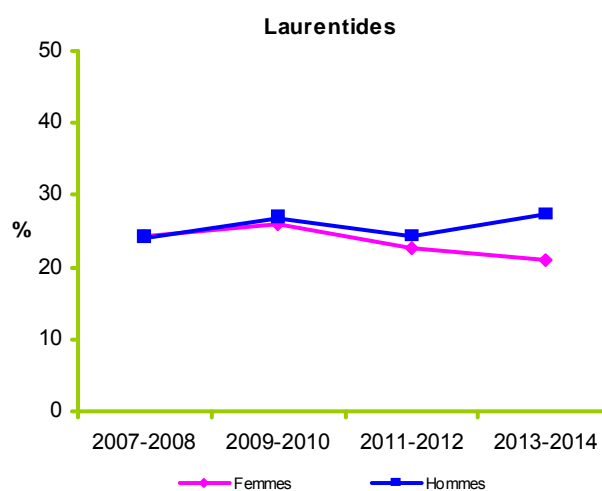
Proportion de la population de 18 ans ou plus considérée comme SÉDENTAIRE durant ses loisirs selon le sexe, la région des Laurentides et le Québec, 2013-2014

Territoire	Femmes	Hommes	Total
		%	
Québec	21,6	25,1	23,4
Région des Laurentides	21,1	27,3	24,2

Les tests de comparaison statistiques n'ont pu confirmer d'écart significatif entre la région et le Québec.

Les hommes seraient plus sédentaires durant leurs loisirs

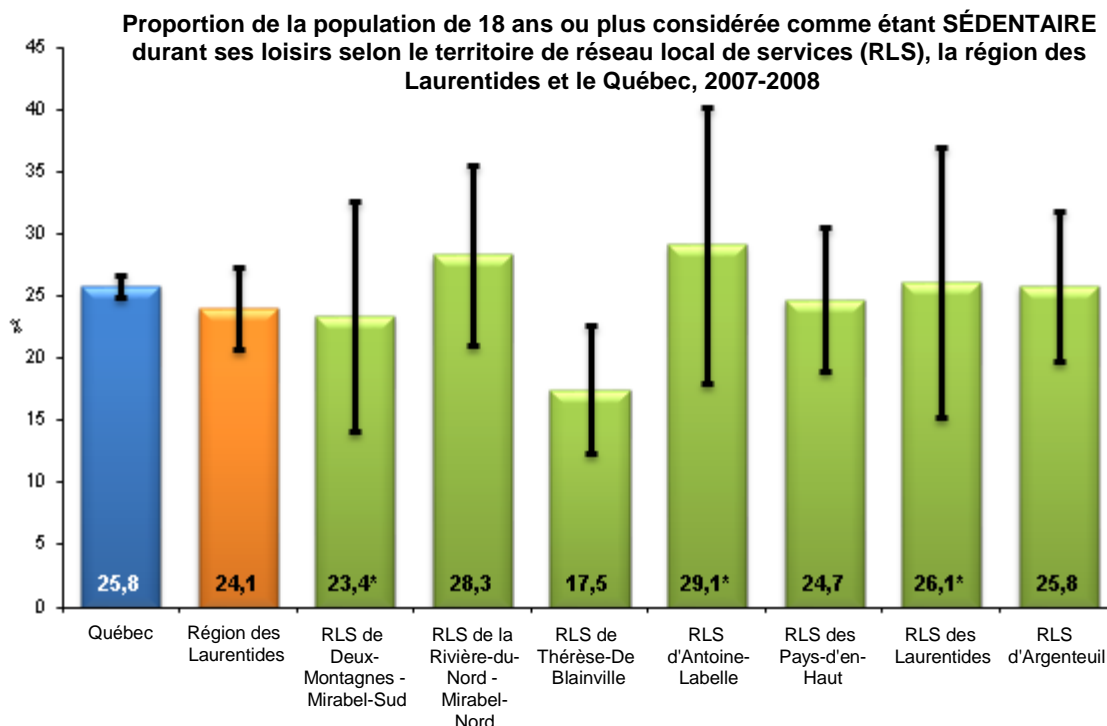
En 2013-2014, on observe un écart significatif entre la proportion d'hommes et de femmes sédentaires durant leurs loisirs au Québec (25,1 % comparé à 21,6 %). L'écart entre les deux sexes tend à s'accroître. On observe les mêmes constats dans la région.



Source(s) : Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC)

Répartition de la population adulte selon le niveau d'activité physique de loisir

Dernières données disponibles par RLS pour cet indicateur :



I : Intervalle de confiance à 95 %

* Estimation marginale, coefficient de variation entre 15 % et 25 %, interpréter avec prudence, car estimation de la donnée manque de précision.

** Estimation inacceptable, coefficient de variation > 25 %, donnée imprécise en raison des petits nombres, présentée à titre indicatif seulement. Il est préférable de considérer la donnée provinciale qui est plus précise.

Les tests de comparaison statistiques n'ont pu confirmer d'écart significatif entre la région et le Québec ou entre un territoire de RLS et la région.

Pas d'écarts significatifs entre les territoires

Malgré des écarts apparents entre la proportion d'adultes sédentaires des différents RLS, il n'y a pas de différence statistiquement significative entre les RLS et la région. Il s'agit d'estimations pouvant contenir une marge d'erreur importante. Il peut être utile de se référer à la donnée régionale généralement plus précise et moins sujette aux variations.

Source(s) : Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC)

