

# La pratique d'activité physique de loisir *aérobie* chez les adultes québécois : évolution de 1994 à 2014

L'ensemble de l'activité physique (AP), potentiellement incluse dans une journée (AP domestique, de travail, de transport, de loisir et autre), a une influence importante sur la santé. L'activité physique de *loisir*, qu'elle prenne la forme d'un sport, d'une activité de plein air, de conditionnement physique ou de danse, est une catégorie d'activité possédant un fort potentiel de bénéfices pour la santé. Donc, mieux connaître l'évolution de ce type de pratique est nécessaire si on veut orienter les programmes de promotion dans ce domaine.

Une étude<sup>1</sup>, commencée avant mon départ à la retraite et complétée par ma remplaçante, a été publiée en juin 2021 (1). Elle apporte un éclairage important sur l'évolution de ce type de pratique et cela, sur une période de 20 ans : 1994 à 2014 (les données de 2015, et après, ne sont pas comparables aux années précédentes). Comme c'est le cas ailleurs dans le monde (2), le Québec observe une augmentation durant cette période et cela, plus particulièrement entre 1994-1995 et 2005. Néanmoins, du travail reste encore à faire. De plus, la pandémie semble nous avoir fait reculer (3) et il y aura du rattrapage à faire avant de repartir à la hausse.

Plusieurs d'entre vous seront un peu surpris de voir des pourcentages de pratique assez élevés, particulièrement lorsqu'on les compare aux données obtenues avec un accéléromètre (exemple : 4). Cependant, **les recommandations actuelles sont basées sur des études réalisées avec des questionnaires** et, comme le rappelait le comité d'experts américains (5) et celui de l'Organisation mondiale de la santé (6), la mesure de l'atteinte des recommandations devrait se faire avec le même type d'instrument de mesure soit : un questionnaire. Lequel utiliser ? Il n'y a pas encore de consensus sur ce point. Dans notre étude, on disposait d'un questionnaire très détaillé [liste d'activités (voir annexe du rapport), fréquence et durée].

---

<sup>1</sup> L'infographie, accompagnant le rapport d'étude publiée en juin 2021, contenait une erreur importante dans la manière d'illustrer les niveaux d'activité physique recommandés. La version, mise en ligne à la fin mars 2022, est corrigée. [Note : La pandémie, à l'INSPQ, demeure la priorité. Ceci explique, en grande partie, le long délai (8 mois) entre ma première intervention à ce sujet (juillet 2021) et la disponibilité du document corrigé].

L'accéléromètre est un instrument de mesure qui a un fort potentiel et cela, à plusieurs niveaux (6). Cependant, **on n'a pas encore de recommandations basées sur ce type de mesure soit, la mesure globale des *mouvements* corporels effectués durant toute la journée** (AP domestique + travail + transport + loisir + autre). Les données, avec un accéléromètre, s'accumulent dans plusieurs pays depuis le début des années 2000. Donc, à court ou moyen terme, on devrait avoir des recommandations basées sur ce type d'instrument de mesure. Quelle forme prendront ces recommandations ? Comment seront-elles transmises à la population ? Les réponses, sur ces sujets, sont encore à venir. Entre temps, les mesures obtenues avec un questionnaire doivent continuer à être utilisées pour mesurer l'atteinte des recommandations d'activité physique.

Bertrand Nolin, Ph.D.

Kinésiologue

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

Institut national de santé publique du Québec

**(Retraité)**

### [LIEN VERS L'ARTICLE](#)

#### Références :

- (1) Beaudoin, C., B. Nolin, D. Hamel et J. Riopel-Meunier (2021). *Activité physique aérobie durant les loisirs des adultes québécois : évolution de 1994 à 2014*. Québec, Institut national de santé publique du Québec, <https://www.inspq.qc.ca/publications/2782>
- (2) Conger, S. A., L. P. Toth, C. Cretsingher, A. Raustorp, J. Mitas, S. Inoue and D. R. Bassett (2022). Time Trends in Physical Activity Using Wearable Devices: A Systematic Review and Meta-analysis of Studies from 1995 to 2017. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 54(2) : 288-298.
- (3) Institut de la statistique du Québec (ISQ, octobre 2021). Diffusion des premiers résultats de *l'Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021* sur les répercussions de la pandémie de COVID-19 (Pages des résultats) : <https://statistique.quebec.ca/fr/document/repercussions-pandemie-sur-vie-sociale-sante-mentale-habitudes-de-vie-et-realite-du-travail-des-quebecois/publication/repercussions-pandemie-sur-vie-sociale-sante-mentale-habitudes-de-vie-et-realite-du-travail-des-quebecois>
- (4) Clarke, J., R. Colley, I. Janssen and M. S. Tremblay (2019). Accelerometer-measured moderate to vigorous physical activity of Canadian adults, 2007 to 2017, *Health Reports*, Statistics Canada, Catalogue no. 82-003-X.
- (5) Fulton, J. E., S. A. Carlson, B. E. Ainsworth, *et al* (2016). Strategic Priorities for Physical Activity Surveillance in the United States: Consensus Statement. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 48(10): 2057-2069.
- (6) Troiano, R. P., E. Stamatakis and F. C. Bull (2020). How can global physical activity surveillance adapt to evolving physical activity guidelines? Needs, challenges and future directions, *Br J Sports Med*, **54**:1468–1473.