
Avant-propos

Ce document trace un portrait de l'activité physique de loisir en Mauricie et au Centre-du-Québec. Ces données sont tirées de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes cycle 2.1 de 2003. La population visée par l'enquête est celle de 12 ans et plus. L'activité, dans la région, des enfants de moins de 12 ans n'est donc pas présentée. Une deuxième partie de ce document présente les types de loisir pratiqués par la population de 12 ans et plus selon le sexe dans la région.

Il faut rappeler que l'activité physique de loisir n'est qu'un des aspects de l'activité physique quotidienne. Le présent portrait demeure donc incomplet puisque l'activité physique de transport, occupationnel et domestique n'est pas considérée ici. Notons qu'un document « L'activité physique non liée au loisir, ESCC cycle 2.1, 2003 » présente succinctement les activités physiques associées au transport et aux activités quotidiennes, outre les loisirs, dans la région.

Méthodologie

Les résultats régionaux présentés quant au niveau d'activité proviennent des travaux réalisés par Bertrand Nolin et Denis Hamel de l'Institut nationale de santé publique du Québec à l'aide des données de l'ESCC cycle 2.1.

L'indicateur présenté tient compte de l'intensité, de la durée et de la fréquence de pratique des différentes activités¹. L'intensité de pratique n'est pas directement mesurée mais tirée d'un compendium fournissant les valeurs, en METs (multiples du métabolisme de repos), potentiellement attribuables aux diverses activités (Ainsworth et al, 2000). Toutes les activités retenues, dans la liste, respectent l'intensité minimale de 3 METs et plus (intensité «modérée» et plus). Par la suite, un indice de dépense énergétique (kcal/kg/semaine) est calculé² en multipliant la fréquence, la durée et l'intensité de pratique.

¹ Parmi les activités énumérées par l'interviewer, les trois suivantes ne sont pas incluses dans le calcul de cet indicateur : la pêche, les quilles et le jardinage ou travaux extérieurs.

² Exemple : pratique de 3 fois/semaine, 30 minutes/séance, intensité de 6 METs. (Note : la durée doit être transformée en fraction d'heures). Calcul de l'indice : $3 \times 0,5 \times 6 = 9$ kcal/kg/semaine. Ce calcul est possible à cause de l'équivalence suivante : 1 MET \approx 1 kcal/kg/heure, 2 METs \approx 2 kcal/kg/heure, etc.

Enfin, en plus de l'indice de dépense énergétique, la fréquence de pratique détermine le niveau où est classé l'individu (Nolin, 2004; Nolin et Hamel, 2005) :

L'activité physique de loisir de la population se répartit en cinq niveaux.

- SÉDENTAIRE : fréquence inférieure à 1 fois/semaine;
- UN PEU ACTIF: dépense énergétique supérieure à 0 kcal/kg/semaine ET fréquence de 1 fois/semaine et plus;
- MOYENNEMENT ACTIF: dépense énergétique de 7 kcal/kg/semaine et plus ET fréquence de 2 fois/semaine et plus;
- ACTIF: dépense énergétique de 14 kcal/kg/semaine et plus ET fréquence de 3 fois/semaine et plus;
- TRÈS ACTIF: dépense énergétique de 28 kcal/kg/semaine et plus ET fréquence de 5 fois/semaine et plus.

Il est à noter que le niveau recommandé pour obtenir des effets notables sur la santé chez les 5 à 17 ans, est le niveau «Très actif». Le niveau recommandé, chez les 18 ans et plus, est le niveau «Actif» (Nolin et Hamel, 2005). Donc, pour les tableaux concernant les 18 ans et plus, le niveau «Actif» regroupe les résultats des niveaux «Actif et Très actif». L'analyse insistera davantage sur cette catégorie.

Chez les jeunes de 12–17 ans, les tableaux présentent les niveaux « Très actif », les «Actif » et les valeurs des moyennement, peu ou pas actif ont été regroupés dans une même catégorie, du fait que l'échantillon régional reste limité.

1 – L'activité physique de loisir chez les adultes

Rappelons que chez les 18 ans et plus, le niveau «Actif» regroupe les résultats des niveaux «Actif » et « Très actif».

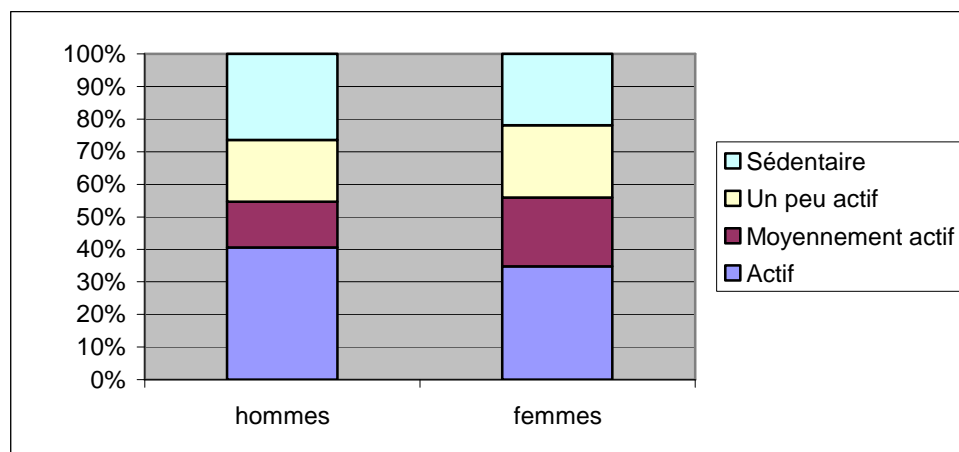
La proportion des adultes actifs est de 38 % pour la région, 18 % sont moyennement actifs, 21 % sont considérés peu actifs et 24 % demeurent sédentaires. Ces proportions se comparent à celles notées pour l'ensemble du Québec (tableau 1).

Bien que les écarts selon le sexe ne soient pas toujours statistiquement significatifs pour la région, cette dernière apparaît épouser les tendances provinciales voulant que les hommes soient plus actifs que les femmes (41 % contre 35 %). Ces dernières, en contrepartie, comptent plus de moyennement actives et de peu actives. À l'autre extrémité et quoique l'écart observé ne soit pas statistiquement significatif dans la région, il apparaît, aussi, que les hommes comptent davantage de sédentaires que les femmes (figure 1). Les valeurs selon le sexe de la région ne présentent pas d'écarts avec le Québec.

Tableau 1				
Pratique de l'activité physique de loisir selon le niveau d'activité et le sexe, population de 18 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec et Québec, 2003				
	Région		Québec	
	%	IC	%	IC
Hommes				
Actif	40,6	35,1 – 46,2	38,5	36,9 – 40,1
Moyennement actif	14,1	10,4 – 18,4	17,5	16,3 – 18,7
Peu actif	18,9	14,8 – 23,6	16,5	15,4 – 17,7
Sédentaire	26,4	21,3 – 31,5	27,5	26,0 – 28,9
Femmes				
Actif	34,7	29,9 – 39,6	34,6	33,1 – 36,1
Moyennement actif	21,2	16,4 – 26,1	20,4	19,2 – 21,5
Peu actif	22,2	17,8 – 26,6	19,8	18,6 – 20,9
Sédentaire	21,9	17,5 – 26,2	25,2	24,0 – 26,5
Total				
Actif	37,6	33,9 – 41,3	36,5	35,4 – 37,6
Moyennement actif	17,7	14,6 – 21,2	19,0	18,2 – 19,8
Peu actif	20,6	17,5 – 23,6	18,2	17,4 – 19,0
Sédentaire	24,1	20,6 – 27,6	26,3	25,4 – 27,3

Source : Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.1

Figure 1
Répartition du niveau d'activité selon le sexe,
Mauricie et Centre-du-Québec, 2003



Activité selon l'âge

Chez les adultes, l'activité physique de loisir, est fortement associée à l'âge. La Mauricie - Centre-du-Québec ne présente, à cet égard, aucune différence statistiquement significative avec le Québec et reprend, en gros, les tendances provinciales (tableau 2). Ainsi, la proportion de la population de 18 ans et plus atteignant le niveau recommandé d'activité physique de loisir diminue en fonction de l'âge. La chute du pourcentage des actifs est marquée entre 18-24 ans et 25-44 ans (62 % à 37 %) et plus

graduelle par la suite. En contrepartie, comme au Québec, la sédentarité augmente régulièrement en importance à mesure qu'on avance en âge (figure 2 et figure 3).

Pour la région, comme pour le Québec, la part représentée par les personnes moyennement actives et peu actives aux différents groupes d'âge connaît des écarts moins marqués et garde des valeurs assez rapprochées. En fait, ces niveaux plus faibles d'activité présentent des tendances selon l'âge similaires, soit un accroissement limité de leur proportion de 18-24 ans à 25-44 ans, puis une certaine stabilité de cette dernière par la suite.

Tableau 2				
Pratique de l'activité physique de loisir selon le niveau d'activité et l'âge, population de 18 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec et Québec, 2003				
	Région		Québec	
	%	IC	%	IC
Actif				
18-24 ans	61,6	47,3 - 74,5	52,4	49,0 - 55,9
25-44 ans	36,8	30,1 - 43,6	37,1	35,4 - 38,8
45-64 ans	35,8	29,7 - 42,0	33,4	31,7 - 35,1
65 ans +	31,3	25,0 - 37,6	29,5	27,5 - 31,5
Moyennement actif				
18-24 ans	** n.d.		16,1	13,8 - 18,5
25-44 ans	18,4	13,4 - 24,3	20,0	18,6 - 21,4
45-64 ans	19,1	13,8 - 25,4	19,0	17,7 - 20,3
65 ans +	*16,6	11,1 - 23,4	18,5	16,9 - 20,1
Un peu actif				
18-24 ans	*16,4	7,8 - 28,8	14,6	12,2 - 17,0
25-44 ans	22,4	16,9 - 27,9	18,1	16,8 - 19,3
45-64 ans	21,1	15,6 - 26,6	19,5	18,1 - 20,9
65 ans +	17,6	12,3 - 24,1	18,4	16,8 - 20,0
Sédentaire				
18-24 ans	*10,9	5,2 - 19,4	16,8	14,2 - 19,4
25-44 ans	22,4	16,5 - 29,3	24,8	23,3 - 26,3
45-64 ans	23,9	18,9 - 28,9	28,1	26,4 - 29,7
65 ans +	34,5	25,2 - 43,8	33,6	31,6 - 35,6

* Coefficient de variation entre 16,6 % et 33,3 %, interpréter avec prudence

**Coefficient de variation > 33,3, données non publiées

Source : Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.1

Figure 2
Activité physique de loisir selon l'âge et le niveau d'activité, population adulte
Québec, 2003

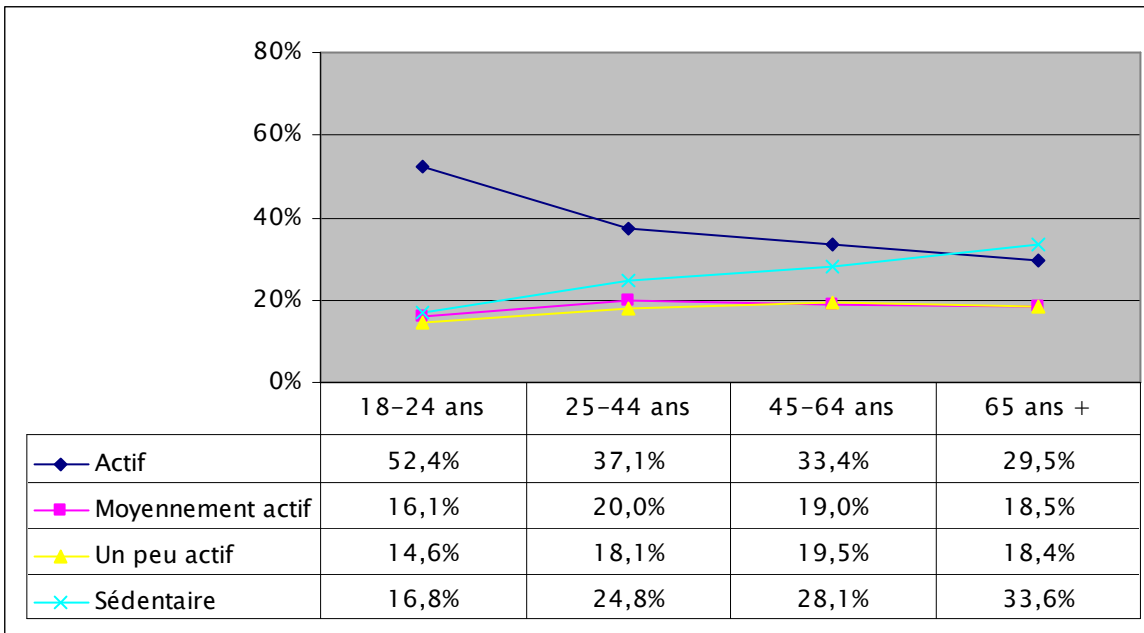
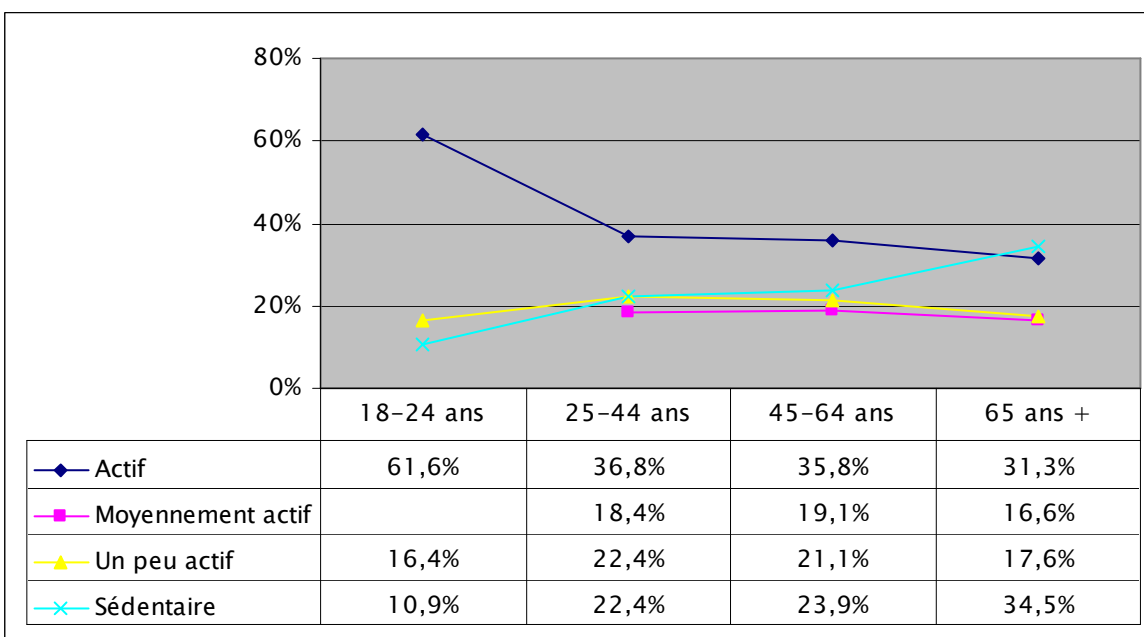


Figure 3
Activité physique de loisir selon l'âge et le niveau d'activité, population adulte
Mauricie et Centre-du-Québec, 2003



Activité selon l'âge et le sexe

Les données régionales croisant l'activité physique de loisir avec le sexe et l'âge ne présentent pas d'écarts statistiquement significatifs avec le Québec, toutefois, la plus grande imprécision des données régionales nous amène à regarder plutôt la tendance québécoise. Ainsi, au Québec, la tendance de l'activité physique de loisir selon l'âge se retrouve, de façon générale, chez les hommes comme chez les femmes (tableau A1 en annexe). Toutefois, pour les actifs, on ne note pas d'écart chez les hommes entre la proportion d'actifs à 45–64 ans et à 65 ans et plus. La tendance à la baisse apparaît freinée. De leur côté, les femmes se signalent par une chute de l'activité chez les âgées après un certain plafonnement de 25–44 ans à 45–64 ans. Ces constatations s'appliquent à la région.

La sédentarité apparaît plus stable entre 18–24 ans et 25–44 ans chez les femmes pour présenter une augmentation selon l'âge plus rapide aux grands âges. De son côté, la sédentarité chez les hommes demeure relativement stable à partir de 25–44 ans. Les données régionales ne permettent pas de dégager une telle tendance.

La part des 18 ans et plus un peu actifs et moyennement actifs demeure assez stable chez les femmes selon l'âge ce qui semble aussi le cas en région. Chez les hommes, on note une faible augmentation de 18–24 ans à 25–44 ans des faiblement actifs. La plus grande imprécision des données régionales ne permet pas cette constatation en région.

Le meilleur résultat des hommes comparativement aux femmes quant à l'activité physique de loisir découle principalement des écarts observés chez les 18–24 ans et les 65 ans et plus. Il n'en reste pas moins qu'entre 25–44 ans et 45–64 ans, les hommes sont davantage sédentaires que les femmes. Ces résultats se vérifient en gros, aussi, pour la région.

II – L'activité physique de loisir des 12–17 ans

Tableau 3				
Pratique de l'activité physique de loisir selon le niveau d'activité et le sexe, population de 12-17 ans, Mauricie et Centre-du-Québec et Québec, 2003				
	Région		Québec	
	%	IC	%	IC
Hommes				
Très Actif	56,2	42,9 – 69,4	52,4	48,3 – 56,5
Actif	*13,6	6,9 – 23,3	23,6	20,1 – 27,1
Moyennement, peu ou pas actif	*30,2	18,6 – 44,0	23,9	20,1 – 27,8
Femmes				
Très Actif	*30,1	18,8 – 43,6	34,5	30,5 – 38,5
Actif	*31,7	19,7 – 45,7	29,9	26,1 – 33,7
Moyennement, peu ou pas actif	*38,2	23,9 – 54,1	35,6	31,6 – 39,6
Total				
Très Actif	43,0	33,9 – 52,1	43,8	41,0 – 46,6
Actif	*22,8	15,6 – 31,3	26,6	24,1 – 29,2
Moyennement, peu ou pas actif	34,2	24,6 – 43,8	29,6	26,9 – 32,2

* Coefficient de variation entre 16,6 % et 33,3 %, interpréter avec prudence

Source : Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.1

Au chapitre des 12-17 ans, la région ne se distingue pas du Québec quant à sa proportion de jeunes très actifs selon la recommandation pour les moins de 18 ans (43 %), La région compte aussi 23 % de 12-17 ans actifs, ce qui est insuffisant, et 34 % moyennement, peu ou pas actifs (tableau 3).

Sans que l'écart régional ne soit statistiquement significatif, les résultats selon le sexe vont dans le sens des tendances québécoises voulant que les garçons soient plus très actifs que les filles (56 % contre 30 %) et les filles davantage actives (32 % contre 14 %) ou moyennement, peu ou pas actives que les garçons (38 % contre 30 %). Ces proportions ne diffèrent pas de manière statistiquement significative de celles du Québec.

III – Le type d'activité pratiquée

Les activités physiques de loisir sur une base individuelle et requérant, généralement, moins d'organisation ou nécessitant moins d'équipement ont la côte au sein de la population (tableau 4). La marche et le jardinage ou travaux extérieurs vont chercher les plus hauts scores, suivis de la bicyclette, des exercices physiques à la maison et de la natation. Les sports d'équipe tendent à se retrouver parmi les activités les moins pratiquées.

Tableau 4
Type d'activités physiques de loisir pratiquées,
population de 12 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec et Québec, 2003

	Région		Québec	
	%	IC	%	IC
Marche (en tant que loisir)	68,7	65,5 - 71,9	64,0	63,1 - 65,0
Jardinage ou travaux extérieurs	46,1	42,7 - 49,5	39,8	38,8 - 40,8
Bicyclette (en tant que loisir)	30,8	27,6 - 34,0	27,2	26,3 - 28,1
Exercices physiques à la maison	26,4	23,3 - 29,4	26,6	25,7 - 27,5
Natation	18,5	15,8 - 21,1	20,0	19,2 - 20,8
Jogging	11,9	9,7 - 14,2	13,6	12,9 - 14,3
Jeu de quilles	11,9	9,7 - 14,2	11,1	10,4 - 11,7
Pêche	11,9	9,6 - 14,1	9,2	8,7 - 9,8
Danse	11,3	9,1 - 13,5	14,3	13,6 - 15,0
Patin à roues alignées	10,9	8,7 - 13,0	9,4	8,8 - 10,0
Poids et haltères	10,6	8,4 - 12,7	12,5	11,8 - 13,2
Patin à glace	9,6	7,7 - 11,9	8,7	8,2 - 9,3
Golf	8,1	6,3 - 10,2	8,3	7,8 - 8,9
Hockey sur glace	7,3	5,6 - 9,4	6,1	5,6 - 6,5
Ski/planche à neige	6,5	4,9 - 8,4	7,5	7,0 - 8,0
Volley-ball	6,3	4,7 - 8,2	6,5	6,0 - 7,0
Basket-ball	6,2	4,6 - 8,1	7,3	6,8 - 7,9
Soccer	5,4	4,0 - 7,2	7,4	6,9 - 8,0
Aérobic	5,2	3,8 - 6,9	7,8	7,3 - 8,4
Baseball	5,1	3,7 - 6,8	4,7	4,3 - 5,1
Tennis	*4,2	2,9 - 5,8	5,4	5,0 - 5,9
Aucune activité	8,2	6,4 - 10,3	10,0	9,4 - 10,7

Les valeurs en gras indiquent une différence statistiquement significative

* Coefficient de variation entre 16,6 % et 33,3 %, interpréter avec prudence

Source : Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.1

La marche, le jardinage et la pêche comptent davantage d'adeptes dans la région qu'au Québec. Il semble en être de même du vélo. La danse et l'aérobic sont moins pratiqués en Mauricie - Centre-du-Québec qu'au Québec. On notera que seulement 8 % de la population n'a pratiqué aucune activité physique de loisir au cours des trois derniers mois.

Tableau 5
Type d'activités physiques de loisir pratiquées selon le sexe,
population de 12 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec et Québec, 2003

	Hommes				Femmes			
	région		Québec		Région		Québec	
	%	IC	%	IC	%	IC	%	IC
Marche (en tant que loisir)	62,1	57,4 – 66,9	58,4	56,9 – 59,8	75,0	70,8 – 79,2	69,5	68,2 – 70,8
Jardinage ou travaux extérieurs	52,0	47,1 – 56,9	44,9	43,5 – 46,3	40,4	35,7 – 45,2	34,9	33,6 – 36,3
Bicyclette (en tant que loisir)	37,6	32,8 – 42,4	31,9	30,5 – 33,2	24,2	20,1 – 28,4	22,7	21,5 – 23,9
Natation	16,2	12,7 – 20,2	18,7	17,5 – 19,8	20,7	16,7 – 24,6	21,2	20,1 – 22,4
Exercices physiques à la maison	25,6	21,3 – 29,9	24,0	22,7 – 25,2	27,2	22,9 – 31,5	29,1	27,9 – 30,4
Jogging	15,1	11,7 – 19,0	17,5	16,4 – 18,6	8,9	6,3 – 12,0	9,8	8,9 – 10,6
Jeu de quilles	14,1	10,8 – 17,9	11,4	10,5 – 12,3	9,9	7,2 – 13,2	10,8	9,9 – 11,6
Pêche	17,4	13,8 – 21,5	13,0	12,1 – 14,0	*6,5	4,4 – 9,4	5,6	4,9 – 6,2
Danse	*5,4	3,4 – 8,1	10,2	9,3 – 11,0	17,0	13,5 – 20,9	18,3	17,3 – 19,4
Patin à roues alignées	13,3	10,2 – 17,1	10,7	9,8 – 11,6	8,5	6,0 – 11,7	8,1	7,3 – 8,9
Poids et haltères	16,6	13,0 – 20,6	17,5	16,4 – 18,6	*4,8	2,9 – 7,3	7,7	6,9 – 8,4
Patin à glace	15,1	11,8 – 19,1	9,6	8,7 – 10,4	*4,3	2,5 – 6,7	7,9	7,1 – 8,7
Golf	12,6	9,5 – 16,3	12,1	11,2 – 13,1	*3,7	2,1 – 6,0	4,7	4,1 – 5,3
Hockey sur glace	13,9	10,7 – 17,7	11,1	10,2 – 12,0	**n/d		1,2	0,9 – 1,6
Ski/planche à neige	*7,2	4,9 – 10,2	9,2	8,4 – 10,0	*5,7	3,7 – 8,4	5,8	5,2 – 6,5
Volley-ball	*7,2	4,8 – 10,1	7,1	6,3 – 7,8	*5,4	3,4 – 8,1	5,9	5,2 – 6,5
Basket-ball	*7,8	5,3 – 10,9	9,5	8,7 – 10,4	*4,7	2,9 – 7,2	5,2	4,6 – 5,9
Soccer	*6,4	4,2 – 9,3	9,7	8,8 – 10,5	*4,5	2,7 – 7,0	5,3	4,6 – 5,9
Aérobic	**n/d		4,1	3,6 – 4,7	8,2	5,8 – 11,3	11,4	10,5 – 12,3
Baseball	*5,1	3,7 – 6,8	6,9	6,2 – 7,6	**n/d		2,6	2,2 – 3,1
Tennis	*4,7	2,9 – 7,3	7,0	6,3 – 7,8	*3,7	2,1 – 6,0	3,9	3,3 – 4,5
Aucune	*8,0	5,5 – 11,1	9,2	8,3 – 10,0	8,5	6,0 – 11,6	10,9	10,0 – 11,8

Les valeurs en gras indiquent une différence statistiquement significative

* Coefficient de variation entre 16,6 % et 33,3 %, interpréter avec prudence

**Coefficient de variation > 33,3, données non publiées

Source : Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.1

Généralement, les activités les plus populaires vont, aussi, se signaler par une importance marquée de la pratique tant chez les hommes que chez les femmes. Toutefois, les hommes et les femmes présentent, plus souvent qu'autrement, des différences de proportions quant au type d'activité de loisir exercé (tableau 5). En effet, au Québec, seules la pratique des quilles et celle du volley-ball ne présentent pas de différences statistiquement significatives entre les hommes et les femmes. Ainsi, les femmes s'adonnent davantage que les hommes à la marche, à la natation, aux exercices physiques à la maison et à l'aérobic. Tous les autres types d'activité présentent des proportions plus importantes de pratique pour les hommes que pour les femmes. Sans présenter, toujours, des différences statistiquement significatives, les résultats régionaux vont dans ce sens. Par ailleurs, les femmes de la région pratiquent davantage que les Québécoises la marche et le jardinage, mais moins le patin sur glace. De leur côté, les hommes de la région pratiquent plus le jardinage et les travaux extérieurs, le vélo, le patin sur glace, mais moins la danse que dans l'ensemble du Québec. Au Québec, légèrement plus de femmes que d'hommes n'ont pas exercé d'activités physiques de loisir au cours des trois derniers mois. Cette tendance est moins nette pour la région. À cet égard, il n'y a pas de différence statistiquement significative de proportions entre la région et le Québec.

Le croisement du type d'activité selon l'âge est rarement disponible pour la région. Au Québec on constate, de façon générale, que la pratique des différentes activités physiques de loisir diminue avec l'âge. Le phénomène est particulièrement marqué pour les sports d'équipe (soccer, basket-ball, volley-ball, baseball et hockey) et certains sports et activités individuels (jogging, ski, tennis, patin à glace et à roues alignées). Toutes ces activités connaissent le sommet de leur pratique à 12–19 ans et diminuent par la suite de façon plus ou moins abrupte pour atteindre des valeurs très faibles ou quasi nulles à 65 ans et plus. Il en est, grosso modo, de même des poids et haltères sauf que le maximum de sa pratique se voit davantage de 20 à 24 ans.

La plupart des autres activités (natation, bicyclettes, exercices physiques à la maison, quilles) connaissent, aussi, des diminutions de proportion de pratique selon l'âge. Cette diminution est, cependant, plus lente que pour celles mentionnées précédemment et leur niveau de pratique à 65 ans et plus garde une certaine importance. L'aérobic reprend, en gros, la même tendance sauf que le sommet de sa pratique s'observe plutôt de 20 à 24 ans.

Les activités les plus courantes (la marche et le jardinage et les travaux extérieurs) ainsi que le golf se démarquent par un profil différent qui se distingue par une forte proportion de pratique de 25 à 64 ans et par une diminution moins marquée chez les 65 ans et plus.

Faits saillants

- Près de 38 % de la population de 18 ans et plus de la région exercent des activités physiques de loisir avec une intensité suffisante pour avoir des bénéfices sur la santé. En contrepartie, 24 % de cette population demeurent sédentaires.
- Les hommes sont généralement plus actifs que les femmes (41 % contre 35 %), mais paradoxalement plus sédentaires aussi (26 % contre 22 %).
- Chez les adultes, l'activité physique de loisir avec une intensité suffisante diminue à mesure que l'on avance en âge, la chute la plus marquée se produisant entre 18–24 ans et 24–44 ans (62 % à 37 %). En contrepartie, la sédentarité augmente.
- Le meilleur score des hommes comparativement aux femmes quant aux activités physiques de loisir découle de la situation observée chez les plus jeunes (18–24 ans) et chez les 65 ans et plus.
- Chez les jeunes de 12–17 ans, 43 % sont très actifs, soit le niveau d'activité recommandé pour cet âge. Les adolescents sont plus actifs que les adolescentes (56 % contre 30 %).
- Le type d'activité pratiquée diffère sensiblement selon les sexes, mais les activités les plus populaires restent, néanmoins, bien représentées chez les deux sexes.

- La pratique de ces différentes activités tend, généralement, à diminuer sensiblement à mesure que l'on avance en âge. Toutefois, ce sont les activités les plus courantes (la marche et le jardinage et les travaux extérieurs) ainsi que le golf qui gardent les plus fortes proportions de pratique de 25 à 64 ans et qui connaissent une diminution moins marquée chez les 65 ans et plus.

Yves Pepin

Agent de planification/programmation et recherche

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.

Nolin, B. (2004). *Activité physique de loisir : codification et critères d'analyse des données de l'Enquête nationale sur la santé de la population, cycles 1, 2 et 3, et de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycles 1.1 et 2.1*, Québec, Unité connaissance surveillance, Direction planification, recherche et innovation, Institut national de santé publique du Québec, 11 p., (document non publié).

Nolin, B. et D. Hamel (2005). « Les Québécois bougent plus mais pas encore assez », dans : M. Venne et A. Robitaille (sous la direction de), *l'Annuaire du Québec 2006*, Montréal, Fides, p. 296–311.

Annexe

Tableau A1				
Pratique de l'activité physique de loisir selon le niveau d'activité, l'âge et le sexe, population de 18 ans et plus, Mauricie et Centre-du-Québec et Québec, 2003				
	Région		Québec	
	%	IC	%	IC
Hommes				
18-24 ans, Actif	70,1	50,4 – 85,6	59,2	54,3 – 64,1
25-44 ans, Actif	40,9	30,9 – 50,8	38,8	36,2 – 41,4
45-64 ans, Actif	34,7	26,2 – 43,1	32,0	29,6 – 34,5
65 ans et plus, Actif	35,4	24,2 – 47,9	35,1	31,6 – 38,6
18-24 ans, Moyennement actif	**n/d		15,0	11,6 – 18,5
25-44 ans, Moyennement actif	*14,4	8,3 – 22,7	17,3	15,4 – 19,2
45-64 ans, Moyennement actif	*16,9	10,7 – 24,7	18,2	16,3 – 20,2
65 ans et plus, Moyennement actif	**n/d		18,8	16,2 – 21,4
18-24 ans, Un peu actif	**n/d		11,4	8,1 – 14,6
25-44 ans, Un peu actif	*19,3	13,0 – 26,9	15,7	13,9 – 17,4
45-64 ans, Un peu actif	*20,3	13,2 – 29,0	19,6	17,5 – 21,7
65 ans et plus, Un peu actif	*16,5	8,4 – 27,8	16,0	13,5 – 18,4
18-24 ans, Sédentaire	**n/d		14,4	10,8 – 18,1
25-44 ans, Sédentaire	*25,4	16,7 – 35,9	28,2	25,8 – 30,7
45-64 ans, Sédentaire	28,2	20,8 – 36,6	30,2	27,6 – 32,7
65 ans et plus, Sédentaire	39,0	26,5 – 52,7	30,2	26,8 – 33,5
Femmes				
18-24 ans, Actif	*50,1	28,9 – 71,3	45,5	40,3 – 50,7
25-44 ans, Actif	32,9	24,5 – 41,2	35,4	32,9 – 37,8
45-64 ans, Actif	37,0	28,0 – 46,0	34,7	32,4 – 37,0
65 ans et plus, Actif	28,3	21,3 – 36,2	25,6	23,1 – 28,0
18-24 ans, Moyennement actif	**n/d		17,3	14,0 – 20,6
25-44 ans, Moyennement actif	22,3	15,4 – 30,5	22,8	20,8 – 24,8
45-64 ans, Moyennement actif	*21,4	13,5 – 31,2	19,8	18,0 – 21,7
65 ans et plus, Moyennement actif	*22,0	13,8 – 32,2	18,3	16,3 – 20,4
18-24 ans, Un peu actif	**n/d		18,0	14,7 – 21,3
25-44 ans, Un peu actif	*25,4	17,4 – 34,9	20,6	18,6 – 22,5
45-64 ans, Un peu actif	*22,0	14,5 – 31,0	19,4	17,4 – 21,4
65 ans et plus, Un peu actif	*18,5	12,0 – 26,6	20,1	18,1 – 22,2
18-24 ans, Sédentaire	**n/d		19,2	15,4 – 23,0
25-44 ans, Sédentaire	*19,4	12,7 – 27,7	21,3	19,4 – 23,3
45-64 ans, Sédentaire	*19,6	13,5 – 26,9	26,1	23,8 – 28,3
65 ans et plus, Sédentaire	*31,3	21,0 – 43,1	36,0	33,4 – 38,6

* Coefficient de variation entre 16,6 % et 33,3 %, interpréter avec prudence

**Coefficient de variation > 33,3, données non publiées

Source : Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.1