



COVID-19 – Pandémie et pratique d'activité physique chez les adultes

Sondages sur les attitudes et comportements de la population québécoise

18 décembre 2020

Les avantages de l'activité physique et de l'exercice sont connus, et ce, peu importe l'âge. La pratique d'activité physique de façon régulière est bénéfique tant pour le corps que pour l'esprit¹. On entend par activité physique tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique. La sédentarité (causée, entre autres, par le manque d'activité physique) est considérée comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde (6 %)². On estime par ailleurs qu'elle est la cause principale de 21 à 25 % des cancers du sein ou du côlon, de 27 % des cas de diabète de type 2 et d'environ 30 % des cas de cardiopathie ischémique². De plus, il a été démontré que la pratique d'activité physique régulière et sans excès contribue à renforcer le système immunitaire³ et à réduire les risques de problèmes de santé, ce qui est particulièrement d'intérêt dans le contexte de la pandémie de la COVID-19.



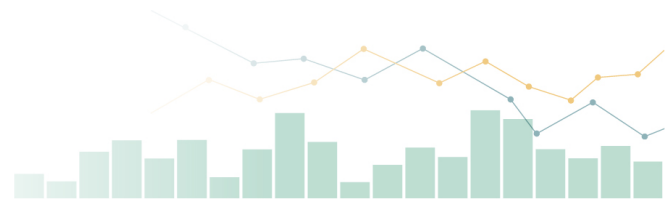
À retenir

- La pandémie a provoqué une diminution de la pratique d'activité physique.
- Alors qu'au début de la pandémie, 44 % des adultes québécois avaient diminué leur pratique d'activité physique, cette proportion était de 34 % au début de septembre 2020.
- La méthodologie utilisée dans ces sondages sous-estime l'ampleur réelle de cette diminution.

Méthodologie et source des données

Depuis avril 2020, 3 300 adultes québécois répondent au sondage Web chaque semaine qui porte sur leurs attitudes et comportements pendant la pandémie de la COVID-19. Le questionnaire d'environ 60 questions est ajusté selon l'évolution de la pandémie et les mesures recommandées par les autorités. Ce feuillet présente l'évolution de la pratique d'activité physique lors de la COVID-19 à travers la perception des répondants et aussi, calculée selon les critères utilisés pour la surveillance de l'activité physique au Québec (intensité, fréquence, durée). Les résultats sont pondérés selon des facteurs sociodémographiques (c'est-à-dire : sexe ; âge ; région ; langue ; composition du ménage ; niveau de scolarité) afin d'être représentatifs de la population québécoise. Toutefois, les résultats présentés doivent être interprétés avec prudence étant donné l'échantillonnage non probabiliste (sondages par panel Web) qui ne présente pas de marge d'erreur.

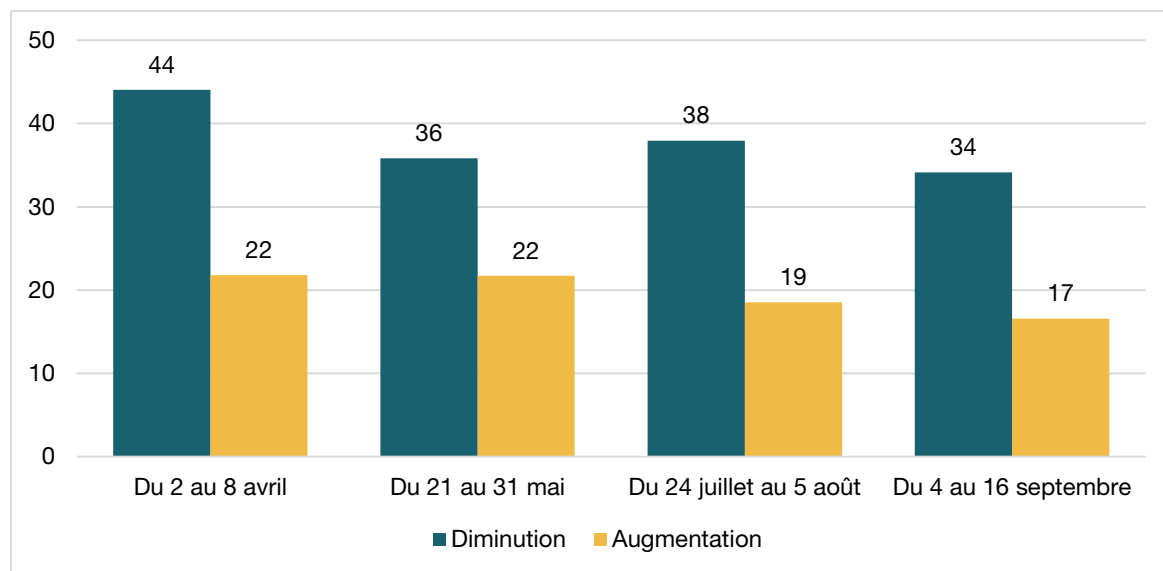
Des questions mesuraient les conséquences de la pandémie sur la pratique d'activité physique au cours des 30 jours précédant le sondage. Des questions sur l'influence de la pandémie sur la pratique d'activité physique, le type d'activité physique (loisirs, transport, activités domestiques et autre), la fréquence ainsi que l'intensité ont été posées en reprenant le format de questions de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) 2017-2018⁴.



Résultats

Les personnes sondées ont rapporté les changements à leur pratique d'activité physique en répondant à la question suivante: « Depuis les 30 derniers jours, observez-vous des changements par rapport à vos habitudes et sentiments. Diriez-vous que votre pratique d'activité physique... », selon une échelle à cinq niveaux (augmentation à diminution). Du 4 au 16 septembre 2020, 34 % des adultes rapportaient une diminution de leur pratique d'activité physique, alors que 17 % révélaient une augmentation (figure 1). Au cours de cette même période, environ une personne sur deux ne rapportait pas de changement et cela a aussi été observé dans d'autres pays durant le confinement⁵. Au début de la pandémie, du 2 au 8 avril, c'était 44 % des adultes qui rapportaient une diminution de leur pratique d'activité physique. Cette proportion a donc connu une diminution par rapport au début du mois d'avril (figure 1).

Figure 1 Évolution de la proportion (%) d'adultes québécois ayant rapporté une variation de leur pratique d'activité physique depuis les 30 derniers jours, périodes entre le 2 avril et le 16 septembre 2020



Du 4 au 16 septembre 2020, les jeunes adultes âgés de 18 à 24 ans, les personnes de 70 ans et plus, ainsi que les individus vivant dans la région métropolitaine de recensement (RMR) de Montréal rapportaient davantage une diminution de leur pratique d'activité physique (figure 2).

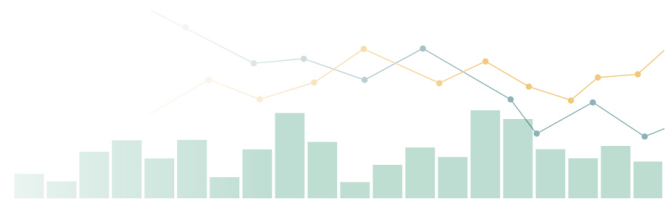
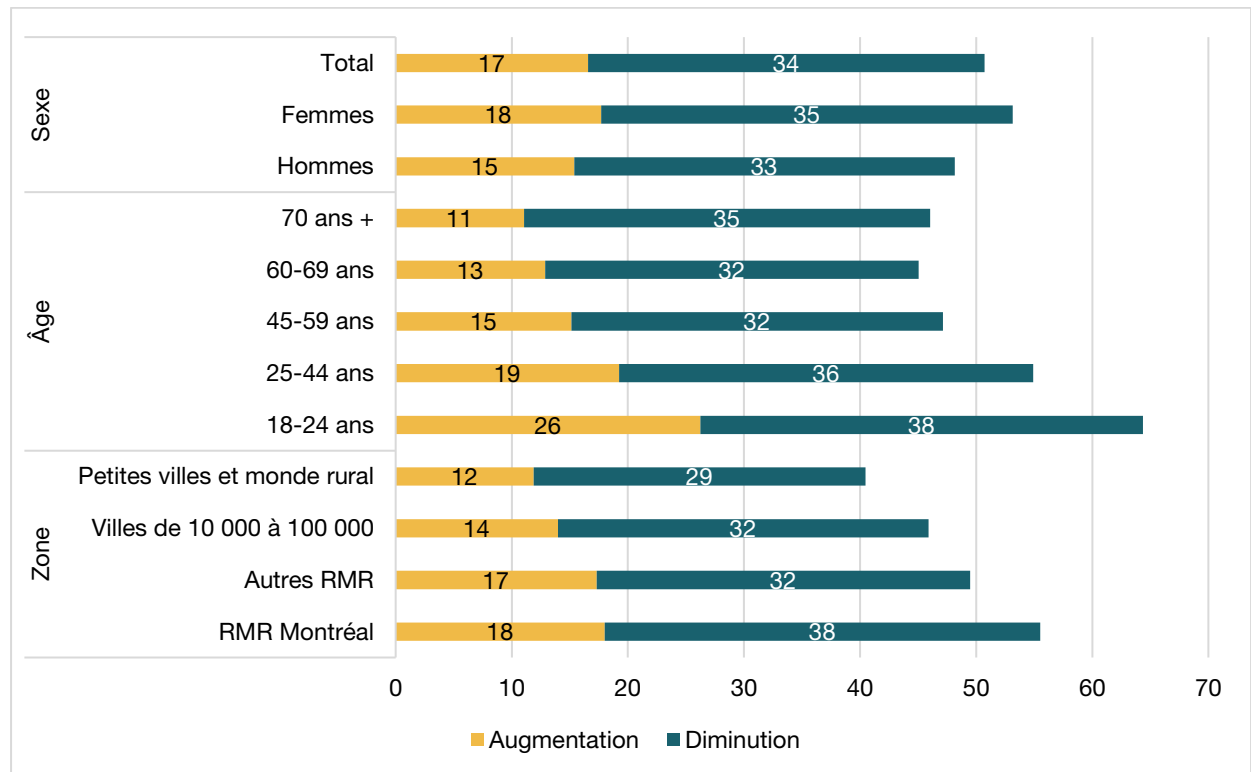


Figure 2 Proportion (%) d'adultes québécois ayant rapporté une variation de leur pratique d'activité physique depuis les 30 derniers jours selon le sexe, l'âge et la zone de résidence, période du 4 au 16 septembre 2020



Des disparités quant à la pratique d'activité physique sont souvent liées aux différences d'âge et au sexe. Le tableau 1 présente l'évolution des proportions d'adultes québécois ayant rapporté une variation de leur pratique d'activité physique depuis les 30 derniers jours, pour les périodes du 2 au 8 avril, du 21 au 31 mai, du 24 juillet au 5 août et du 4 au 16 septembre 2020.

- Alors que 40 % des répondants âgés de 18 à 24 ans ont déclaré avoir augmenté leur pratique d'activité physique en avril, ils n'étaient que 26 % en septembre à avoir répondu dans le même sens. À l'opposé, chez les répondants âgés de 70 ans et plus, presque la moitié (47 %) admettaient avoir diminué leur pratique en avril comparativement à 35 % en septembre 2020.
- Les femmes semblent plus nombreuses à observer une augmentation de leur pratique d'activité physique durant la pandémie. L'écart entre les hommes et les femmes était plus prononcé au début de la pandémie (18 % vs 25 %) qu'en septembre (15 % vs 18 %). Lors de la dernière collecte, les femmes ont été moins nombreuses à constater une augmentation et ainsi, l'écart entre les hommes et les femmes s'est rétréci passant de 7 % au mois d'avril à 3 % (tableau 1).
- En septembre, 33 % des hommes ont observé une diminution de leur pratique d'activité physique comparativement à 46 % au mois d'avril. Chez les femmes, l'écart entre le mois d'avril et le mois de septembre est moins prononcé (43 % vs 35 %). Tout au long des collectes, l'écart entre les hommes et les femmes est resté faible, mais en début de pandémie les hommes étaient plus nombreux à observer une baisse (46 % vs 43 %) contrairement au mois de septembre où les femmes étaient en plus grand nombre (33 % vs 35 %).



Tableau 1 Proportion (%) d'adultes québécois ayant rapporté une variation de leur pratique d'activité physique depuis les 30 derniers jours selon le sexe et l'âge, périodes du 2 avril au 16 septembre 2020

		Du 2 au 8 avril	Du 21 au 31 mai	Du 24 juillet au 5 août	Du 4 au 16 septembre
A augmenté sa pratique d'activité physique	18-24 ans	40	35	28	26
	25-44 ans	24	25	22	19
	45-59 ans	20	20	18	15
	60-69 ans	17	16	13	13
	70 ans +	12	16	12	11
	Hommes	18	20	18	15
	Femmes	25	24	19	18
A diminué sa pratique d'activité physique	18-24 ans	37	35	36	38
	25-44 ans	44	36	38	36
	45-59 ans	45	36	38	32
	60-69 ans	43	35	37	32
	70 ans +	47	37	41	35
	Hommes	46	36	36	33
	Femmes	43	36	40	35

Lors des périodes de collecte de juillet et de septembre 2020, les répondants ont été questionnés sur leur niveau d'activité physique global ainsi que sur leur pratique du transport actif.

- Une légère diminution du niveau d'activité physique de transport a été observée (42 % du 24 juillet au 5 août 2020; 39 % du 4 au 16 septembre 2020). Il s'agit d'une valeur inférieure à celle rapportée lors de la dernière enquête de la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) de 2017-2018⁶.
- Quant au niveau d'activité physique qui a pu être évalué pendant ces mêmes périodes de collecte, la proportion d'adultes québécois atteignant le niveau « Actif » d'activité physique global (incluant la pratique d'activité physique dans les 4 domaines suivants : loisirs, transport, activités domestiques et autre) a diminué (tableau 2). En comparant ces résultats avec ceux rapportés par des répondants adultes de l'ESCC 2017-2018⁶, les proportions de Québécois correspondant aux critères du niveau 1 (actif) et du niveau 4 (sédentaire) ont été les plus affectées par la pandémie. Cependant, ces constats doivent être interprétés avec prudence, étant donné les différences méthodologiques entre les sondages Web et l'ESCC⁴.

L'activité physique global⁷

Quatre niveaux sont déterminés selon le nombre de minutes d'activité physique (AP) et l'intensité des activités pratiquées par semaine.

Niveau 1 - Actif

300 min. et plus d'AP d'intensité modérée, ou 150 min. d'AP d'intensité vigoureuse par semaine.

Niveau 2 - Moyennement actif

Au moins 150 min. d'AP d'intensité modérée ou au moins 75 min d'AP d'intensité vigoureuse par semaine.

Niveau 3 - Peu actif

Moins de 150 min. d'AP modérée ou moins de 75 min. d'AP vigoureuse par semaine.

Niveau 4 - Sédentaire

Moins d'une fois par semaine.

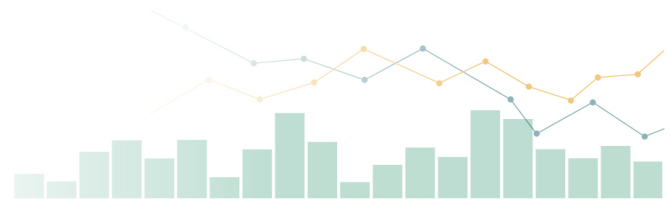


Tableau 2 Niveau d'activité physique global¹ chez les adultes québécois (%), périodes du 24 juillet au 5 août 2020 et du 4 au 16 septembre 2020

Activité physique*				
	Niveau 1 Actif	Niveau 2 Moyennement actif	Niveau 3 Peu actif	Niveau 4 Sédentaire
ESCC 2017-2018	56,0	11,7	11,2	21,0
24 juillet au 5 août 2020	35,3	12,3	21,3	31,2
4 au 16 septembre 2020	32,1	12,2	21,2	36,9

* Incluant l'activité physique de loisirs, de transport, d'activités domestiques et autre.

Conclusions

Il est rassurant de constater que la pratique d'activité physique demeure inchangée pour environ 50 % des adultes québécois. Par contre, la pandémie a contribué à exacerber la sédentarité de certains groupes de la population tels que les personnes âgées de 70 ans et plus, surtout au début de la pandémie. Toute la population a été affectée par cette crise. Des efforts doivent être déployés pour que les gens puissent à nouveau bouger et surtout, que la diminution de l'activité physique ne perdure pas après la pandémie de la COVID-19.

Les conséquences négatives de la pandémie sur la pratique d'activité physique semblent toucher particulièrement les personnes de plus de 70 ans, mais aussi les jeunes adultes ainsi que les résidents de la grande région de Montréal.

Références

1. Health habits during the COVID-19 Pandemic. Vanier Institute. En ligne : <https://vanierinstitute.ca/health-habits-during-the-covid-19-pandemic/>
2. La sédentarité : un problème de santé publique mondial. Rapport. En ligne : https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/fr/
3. B K Pedersen 1, L Hoffman-Goetz (2000). Exercise and the immune system: regulation, integration, and adaptation. Physiological Reviews, 80(3), 1055-1081.
4. Questionnaire de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – 2017. En ligne : https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p3Instr_f.pl?Function=assembleInstr&a=1&&lang=fr&Item_Id=507367#qb507901
5. Santé publique France. (2020). Communiqué de presse. En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2020/confinement-un-impact-certain-sur-l-activite-physique-le-temps-passe-assis-et-le-temps-passe-devant-un-ecran>
6. Institut national de santé publique du Québec. (2020). Compilation des niveaux d'activité physique de loisir chez l'adulte. Enquête de santé dans les communautés canadiennes (ESCC) 2017-2018 cycles combinés, fichier de microdonnées à grande diffusion de Santé Canada
7. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health, https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/

AUTEURS

Julie Riopel-Meunier
Maude Dionne
Ève Dubé
Denis Hamel
Louis Rochette
Mélanie Tessier
Institut national de santé publique du Québec

REMERCIEMENTS

Cette étude a été rendue possible grâce à un financement du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

CONCEPTION GRAPHIQUE

Valérie Beaulieu

MISE EN PAGE

Marie-France Richard
Institut national de santé publique du Québec

N° de publication : 3089

© Gouvernement du Québec (2020)

**Institut national
de santé publique**

Québec 