

# STATISTIQUES CLÉS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ADULTES

## ISSUS DE GROUPES PRIVÉS D'ÉQUITÉ

Les « groupes privés d'équité » désignent des groupes de personnes qui, parce qu'elles font l'objet d'une discrimination systémique, sont confrontées à des obstacles qui les empêchent d'avoir le même accès aux ressources et aux occasions auxquelles ont accès d'autres membres de la société et qui sont nécessaires pour qu'elles obtiennent des résultats justes. Ce document présente les statistiques clés récentes sur l'état actuel de l'activité physique au sein de ces groupes au Canada, notamment les communautés noires, racisées, autochtones, 2ELGBTQIA+, les personnes à faible revenu, celles ayant des limitations, les nouveaux arrivants et les personnes âgées.

### Nombre total de pas dans une journée :

- D'après [l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de Statistique Canada \(Cycle 6; 2018 et 2019\)](#), 53 % des hommes réalisent au moins 7 500 pas par jour, contre 46 % des femmes.

### Activité physique d'intensité légère (APL) :

L'activité physique d'intensité légère consiste à dépenser peu d'énergie. Elle comprend des activités comme la marche à un rythme lent, le travail debout ou encore les tâches ménagères.

- Selon [l'ECMS de Statistique Canada \(Cycle 6; 2018 et 2019\)](#) :
  - En général, le pourcentage d'adultes qui font au moins trois heures d'activité physique d'intensité légère par jour ne varie pas de manière significative selon l'âge, le sexe, la présence d'une maladie chronique ou l'origine ethnique.
    - 58 % des adultes âgés de 18 à 64 ans
    - 43 % des adultes âgés de 65 à 79 ans
  - 58 % des hommes et 53 % des femmes font au moins 3 heures d'activité physique d'intensité légère par jour.
  - 71 % des adultes s'identifiant comme étant une personne autochtone et 55 % des adultes non autochtones ont indiqué faire également au moins trois heures d'activité physique d'intensité légère par jour.
  - 59 % des adultes qui s'identifient à une minorité visible et 53 % de ceux qui ne s'identifient pas à une minorité visible font au moins trois heures d'activité physique d'intensité légère par jour.

### Activité physique d'intensité moyenne à élevée (APME) :

L'APME comprend des activités qui augmentent la fréquence cardiaque et la température corporelle. Avec l'APME, vous pouvez parler, mais il devient difficile de chanter. Cela inclut des activités comme la marche rapide, la course, la natation, le vélo et le tennis.

- D'après [l'ECMS de Statistique Canada \(Cycle 6; 2018 et 2019\)](#) :
  - 52 % des hommes et 46 % des femmes font au moins 150 minutes d'APME par semaine.
  - 56 % des adultes qui s'identifient comme membre d'une minorité visible font au moins 150 minutes d'APME par semaine.

### Participation sportive :

La participation sportive désigne une forme d'activité physique structurée, axée sur des objectifs et pouvant être fondée sur la compétition ou des épreuves.

- Un plus grand pourcentage d'hommes que de femmes pratiquent des sports.
- Le [Sondage indicateur de l'activité physique 2019-2021](#), mené par l'ICRCP, a révélé que la participation sportive chez les adultes est plus élevée chez les ménages dont le revenu est élevé.

### Compétence :

La compétence est définie comme étant les capacités physiques et mentales d'une personne à participer à une activité physique donnée. Cela englobe la force physique, l'endurance, les compétences et la confiance en soi pour accomplir un comportement.

- Selon [l'Enquête sur l'incidence de la COVID-19 sur l'activité physique](#), menée par l'ICRCP, un plus fort pourcentage d'adultes dont le revenu est élevé sont d'accord pour dire qu'ils ont la capacité d'être actifs ou qu'ils pourraient participer avec succès à une activité, comparativement à ceux dont le revenu est plus faible.
- En comparaison avec les adultes âgés de 65 ans et plus, un pourcentage plus élevé d'adultes âgés de 25 à 64 ans sont d'accord, dans une certaine mesure, pour dire qu'ils peuvent réussir à pratiquer du sport ou à être actifs. ([Sondage indicateur de l'activité physique et sportive, 2020](#), ICRCP).

### Occasions :

Les occasions désignent tous les facteurs sociaux et physiques extérieurs, tels que l'environnement, qui peuvent faciliter ou entraver un comportement.

- D'après le [Bulletin de l'activité physique chez les adultes 2021 de ParticipACTION](#), des femmes ont déclaré que le manque d'occasions physiques de faire de l'activité physique constituait un obstacle. De plus, la douleur, le manque de temps, le fait d'avoir d'autres enfants et de travailler les empêchaient d'être actives.

### Motivation :

La motivation peut être définie comme tous les processus cérébraux qui stimulent, dirigent et guident le comportement. Plus que la simple fixation d'objectifs ou la prise de décision consciente, elle est également influencée par les habitudes et les réactions émotionnelles.

- Un pourcentage plus élevé d'hommes que de femmes sont d'accord pour dire qu'ils éprouvent un sentiment positif à l'égard de la participation à un sport ou à l'activité physique.
- Selon le [Sondage indicateur de l'activité physique et sportive, 2020](#), mené par l'ICRCP, le pourcentage de répondants qui indiquent avoir l'intention d'être actifs ou d'éprouver un sentiment positif à l'égard de leur participation au sport ou à l'activité physique en général est plus élevé chez les adultes qui ont un niveau de scolarité supérieur et chez ceux dont le revenu est élevé.
- Parmi les différents groupes d'âge, les adultes âgés de 65 ans et plus sont les moins susceptibles de vouloir faire de l'activité physique ou du sport au cours des 12 prochains mois, selon le [Bulletin de l'activité physique chez les adultes 2021 de ParticipACTION](#).

### Offre de service :

Cet indicateur fait référence au niveau d'organisation, à la variété, à l'éventail des habiletés, à la fréquence et aux groupes cibles des activités physiques structurées.

- Selon le [Sondage auprès des organismes de sport, 2020-2021](#), mené par l'ICRCP, 44 % des organismes de sport offrent une programmation qui soutient des groupes particuliers (p. ex., les jeunes, les femmes et les filles, les personnes ayant une limitation, les populations autochtones).

### Installations et infrastructures :

Les installations et infrastructures englobent une grande variété d'espaces et de lieux aménagés qui favorisent l'activité physique. Cela inclut les parcs, les espaces verts, les sentiers, les terrains et installations de loisirs et de sport, les jardins, les terrains de jeux et les pistes cyclables réservées.

- Les [recherches](#) (en anglais) montrent que l'accès aux parcs et aux installations récréatives est corrélé à une augmentation du niveau d'activité physique chez les adultes plus âgés.
- Des [études](#) (en anglais) révèlent que des quartiers sécuritaires, propices à la marche et agréables sur le plan esthétique, avec un accès facile à certaines destinations et services, offrent aux adultes plus âgés la possibilité de pratiquer une activité physique et influencent positivement leur participation à cette activité





**PARTICIPACTION**

Faites place au mouvement