

STATISTIQUES CLÉS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ADULTES VIVANT AU CANADA

Ce document présente les plus récentes statistiques qui illustrent les niveaux actuels d'activité physique chez les adultes vivant au Canada.

Activité physique d'intensité modérée à élevée (APME) :

L'APME correspond à une activité physique suffisamment intense pour augmenter la fréquence cardiaque et la température corporelle. Avec ce type d'activité, il est possible de parler, mais pas de chanter. Exemples : course à pied, natation, cyclisme et tennis.

Selon [l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de Statistique Canada \(cycle 7, de 2022 à 2024\)](#) :

- 53 % des hommes et 39 % des femmes ont respecté la recommandation de pratiquer au moins 150 minutes d'APME par semaine.
- 50 % des adultes de 18 à 64 ans ont respecté la recommandation relative à l'APME, comparativement à 30 % des adultes de 65 à 79 ans.
- 56 % des adultes ayant les revenus les plus élevés et 36 % des adultes ayant les revenus les plus faibles ont déclaré respecter la recommandation relative à l'APME.
- 44 % des adultes ayant immigré au Canada au cours des dix dernières années et 47 % des adultes vivant au pays depuis plus longtemps ont respecté la recommandation relative à l'APME.
- 31 % des adultes ayant déclaré vivre avec une limitation ont respecté la recommandation relative à l'APME, comparativement à 48 % des adultes ayant déclaré ne pas avoir de limitations.

Nombre total de pas dans une journée :

Selon [l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de Statistique Canada \(cycle 7, de 2022 à 2024\)](#) :

- 33 % des hommes font au moins 7 500 pas par jour, comparativement à 31 % des femmes.
- 35 % des adultes de 18 à 64 ans et 22 % des adultes de 65 à 79 ans font au moins 7 500 pas par jour.
- 33 % des adultes ayant les revenus les plus élevés et 24 % des adultes ayant les revenus les plus bas font au moins 7 500 pas par jour.
- 24 % des adultes ayant immigré au Canada au cours des dix dernières années et 33 % des adultes vivant au pays depuis plus longtemps font au moins 7 500 pas par jour.
- 25 % des adultes ayant déclaré vivre avec une limitation font au moins 7 500 pas par jour, comparativement à 33 % des adultes ayant déclaré ne pas avoir de limitation.

Activités de renforcement musculaire :

Ce type d'activités utilise la résistance pour induire des contractions musculaires, ce qui développe la force, améliore l'endurance anaérobie et accroît la taille des muscles squelettiques.

Selon [l'édition 2025 du Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION](#) :

- 35 % des adultes ont déclaré respecter la recommandation de pratiquer des activités de renforcement musculaire sollicitant les principaux groupes musculaires au moins deux fois par semaine.
- 42 % des adultes de 18 à 64 ans et 30 % des adultes de 65 à 79 ans ont pratiqué des activités de renforcement musculaire au moins deux fois par semaine.¹
- 43 % des hommes ont pratiqué des activités de renforcement musculaire au moins deux fois par semaine, comparativement à 36 % des femmes.¹
- 43 % des adultes ayant les revenus les plus élevés et 32 %, des adultes ayant les revenus les plus faibles ont pratiqué des activités de renforcement musculaire au moins deux fois par semaine.¹
- 34 % des adultes ayant immigré au Canada au cours des dix dernières années et 40 % des adultes vivant au pays depuis plus longtemps ont pratiqué des activités de renforcement musculaire au moins deux fois par semaine.¹
- 34 % des adultes ayant déclaré vivre avec une limitation ont pratiqué des activités de renforcement musculaire, comparativement à 40 % des adultes ayant déclaré ne pas avoir de limitation.¹

Participation sportive :

La participation sportive est un sous-ensemble de l'activité physique. Elle est structurée et axée sur des objectifs et peut être fondée sur la compétition ou sur des épreuves.

Selon le [Sondage sur l'activité physique et le sport \(2024\) de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie](#) :

- 27 % des adultes ont déclaré avoir participé à une activité sportive au cours des 12 derniers mois.
- 32 % des adultes de 18 à 64 ans ont déclaré avoir participé à une activité sportive au cours des 12 derniers mois, comparativement à 13 % des adultes de 65 et plus.
- 36 % des hommes ont déclaré avoir participé à une activité sportive au cours des 12 derniers mois, comparativement à 19 % des femmes.

Transport actif :

Le transport actif est défini comme étant toute forme de déplacement à propulsion humaine, comme la marche, le vélo, le fauteuil roulant non motorisé, le patin à roues alignées, la planche à pagaie, le ski qui peut être utilisée pour se déplacer d'un endroit à un autre.

Selon [l'édition 2025 du Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION](#) :

- 46 % des adultes ont déclaré avoir utilisé le transport actif (p. ex., se déplacer à pied, en fauteuil roulant, à vélo ou en transport en commun) pour aller et revenir de divers endroits

(p. ex., le travail, l'université/le collège, les parcs, les centres commerciaux ou le domicile d'amis).

- 45 % des adultes de 18 à 64 ans et 32 % des adultes de 65 à 79 ans ont déclaré utiliser un mode de transport actif.¹
- 40 % des hommes ont déclaré utiliser un mode de transport actif, comparativement à 45 % des femmes.¹
- 36 % des adultes ayant les revenus les plus élevés, et 49 % des adultes ayant les revenus les plus faibles ont déclaré utiliser un mode de transport actif.¹
- 52 % des adultes ayant immigré au Canada au cours des dix dernières années et 39 % des adultes vivant au Canada depuis plus longtemps ont déclaré utiliser un mode de transport actif.¹

Temps sédentaire :

Le temps sédentaire correspond au temps passé à ne pas bouger pendant les périodes d'éveil (c.-à-d. temps passé en position allongée, assise ou debout sans marcher).

Selon [l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de Statistique Canada \(cycle 7, de 2022 à 2024\)](#) :

- 42 % des adultes ont respecté la recommandation relative au temps sédentaire (c.-à-d. huit heures ou moins par jour de temps sédentaire).
 - 43 % des adultes de 18 à 64 ans ont respecté la recommandation relative au temps sédentaire, comparativement à 40 % des adultes de 65 ans et plus.¹
 - 35 % des hommes ont respecté la recommandation relative au temps sédentaire, comparativement à 49 % des femmes.¹
 - 35 % des adultes ayant déclaré vivre avec une limitation ont respecté la recommandation relative au temps sédentaire, comparativement à 43 % des adultes ayant déclaré ne pas vivre avec une limitation.¹
 - 45 % des adultes ayant les revenus les plus élevés, et 37 % des adultes ayant les revenus les plus faibles ont respecté la recommandation relative au temps sédentaire.¹
 - 36 % des adultes ayant immigré au Canada au cours des dix dernières années et 43 % des adultes vivant au pays depuis plus longtemps ont respecté la recommandation relative au temps sédentaire.¹

Temps d'écran à des fins de loisir :

Le temps d'écran à des fins de loisir est défini comme étant le temps passé devant un écran pour des raisons qui ne sont pas liées aux études ou au travail.

Selon [l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de Statistique Canada \(cycle 7, de 2022 à 2024\)](#) :

- 57 % des adultes ont déclaré respecter les recommandations relatives au temps passé devant un écran à des fins de loisir (c.-à-d. trois heures ou moins par jour).¹
- 59 % des adultes de 18 à 64 ans ont déclaré respecter les recommandations relatives au temps d'écran à des fins de loisir, comparativement à 51 % des adultes de 65 ans et plus.
- 52 % des hommes ont déclaré respecter les recommandations relatives au temps d'écran à des fins de loisir, comparativement à 62 % des femmes.¹

- 47 % des adultes ayant déclaré vivre avec une limitation ont respecté la recommandation relative au temps d'écran à des fins de loisir, comparativement à 58 % des adultes ayant déclaré ne pas vivre avec une limitation.¹
- 60 % des adultes ayant les revenus les plus élevés et 55 % des adultes ayant les revenus les plus faibles ont respecté la recommandation relative au temps d'écran à des fins de loisir.¹
- 61 % des adultes ayant immigré au Canada au cours des 10 dernières années et 56 % des adultes vivant au pays depuis plus longtemps ont respecté la recommandation relative au temps d'écran à des fins de loisir.¹

Sommeil :

Le sommeil est défini comme étant un état de repos périodique naturel pour l'esprit et le corps au cours duquel les yeux sont généralement fermés et la vigilance est partiellement ou complètement relâchée.

Selon [l'édition 2025 du Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION](#) :

- 70 % des adultes ont indiqué respecter les recommandations relatives à la durée du sommeil, soit de 7 à 9 heures par nuit pour les personnes de 18 à 64 ans et de 7 à 8 heures pour celles de 65 ans et plus.
 - 81 % des adultes de 18 à 64 ans ont respecté la recommandation relative à la durée du sommeil, comparativement à 61 % des adultes de 65 ans et plus.¹
 - 75 % des hommes ont respecté la recommandation relative à la durée du sommeil, comparativement à 79 % des femmes.¹
 - 56 % des adultes ayant déclaré vivre avec une limitation ont respecté la recommandation relative à la durée du sommeil, comparativement à 79 % des personnes ayant déclaré ne pas avoir de limitation.¹
 - 78 % des adultes ayant les revenus les plus élevés, et 71 % des adultes ayant les revenus les plus faibles ont respecté la recommandation relative à la durée du sommeil.¹
 - 79 % des adultes ayant immigré au Canada au cours des dix dernières années et 76 % des adultes vivant au pays depuis plus longtemps ont respecté la recommandation relative à la durée du sommeil.¹

Capacité perçue :

La capacité désigne à la fois la capacité physique et la capacité psychologique d'une personne à participer à une activité physique donnée. Cela comprend la force ou l'endurance physique, les compétences ainsi que la confiance en soi nécessaires pour adopter ce comportement.

Selon [l'édition 2025 du Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION](#) :

- 75 % des adultes étaient plutôt d'accord pour dire qu'ils avaient la **capacité physique** d'être actifs physiquement, et 85 % étaient plutôt d'accord pour dire qu'ils avaient la **capacité psychologique** d'être actifs physiquement.
 - 79 % des adultes ayant les revenus les plus élevés étaient plutôt d'accord pour dire qu'ils avaient la capacité physique pour être physiquement actifs, comparativement à 67 % des adultes ayant les revenus les plus faibles.

- 75 % des adultes vivant en milieu urbain ou en banlieue étaient plutôt d'accord pour dire qu'ils avaient la capacité physique pour être physiquement actifs, comparativement à 75 % des adultes vivant en milieu rural.
- 49 % des adultes ayant déclaré vivre avec une limitation étaient plutôt d'accord pour dire qu'ils avaient la capacité physique pour être physiquement actifs, comparativement à 80 % des adultes ayant déclaré ne pas vivre avec une limitation.
- 86 % des adultes ayant les revenus les plus élevés étaient plutôt d'accord pour dire qu'ils avaient la capacité psychologique pour être physiquement actifs, comparativement à 80 % des adultes ayant les revenus les plus faibles.
- 85 % des adultes vivant en milieu urbain ou en banlieue étaient plutôt d'accord pour dire qu'ils avaient la capacité psychologique pour être physiquement actifs, comparativement à 85 % des adultes vivant en milieu rural.
- 76 % des adultes ayant déclaré vivre avec une limitation étaient plutôt d'accord pour dire qu'ils avaient la capacité psychologique pour être physiquement actifs, comparativement à 86 % des adultes ayant déclaré ne pas vivre avec une limitation.

Possibilité perçue :

La possibilité perçue désigne tous les facteurs sociaux et physiques externes, comme l'environnement, qui facilitent ou entravent un comportement.

Selon [l'édition 2025 du Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION](#) :

- 74 % des adultes étaient plutôt d'accord pour dire qu'ils avaient la **possibilité physique** de faire de l'activité physique, et 70 % étaient plutôt d'accord pour dire qu'ils avaient des **occasions sociales** d'être actifs.
 - 77 % des adultes ayant les revenus les plus élevés étaient plutôt d'accord pour dire qu'ils avaient la possibilité physique de faire de l'activité physique, comparativement à 69 % des adultes ayant les revenus les plus faibles.
 - 75 % des adultes vivant en milieu urbain ou en banlieue étaient plutôt d'accord pour dire qu'ils avaient la possibilité physique de faire de l'activité physique, comparativement à 72 % des adultes vivant en milieu rural.
 - 60 % des adultes ayant déclaré vivre avec une limitation étaient plutôt d'accord pour dire qu'ils avaient la possibilité physique de faire de l'activité physique, comparativement à 77 % des adultes ayant déclaré ne pas vivre avec une limitation.
 - 74 % des adultes ayant les revenus les plus élevés étaient plutôt d'accord pour dire qu'ils avaient des occasions sociales de faire de l'activité physique, comparativement à 62 % des adultes ayant les revenus les plus faibles.
 - 71 % des adultes vivant en milieu urbain ou en banlieue étaient plutôt d'accord pour dire qu'ils avaient des occasions sociales de faire de l'activité physique, comparativement à 67 % des adultes vivant en milieu rural.
 - 61 % des adultes ayant déclaré vivre avec une limitation étaient plutôt d'accord pour dire qu'ils avaient des occasions sociales de faire de l'activité physique, comparativement à 72 % des adultes ayant déclaré ne pas vivre avec une limitation.

Motivation :

La motivation désigne les processus cérébraux qui dynamisent et dirigent un comportement. Il ne s'agit pas seulement d'objectifs ou de prise de décision : cela inclut aussi les habitudes et les réactions émotionnelles.

Selon [l'édition 2025 du Bulletin de l'activité physique chez les adultes de ParticipACTION](#) :

- 80 % des adultes étaient d'accord pour dire qu'ils avaient le désir d'être physiquement actifs, mais seulement 51 % étaient d'accord pour dire qu'il leur arrivait parfois de faire de l'activité physique sans même s'en rendre compte.
 - 81 % des adultes ayant les revenus les plus élevés étaient plutôt d'accord pour dire qu'ils avaient le désir d'être physiquement actifs, comparativement à 77 % des adultes ayant les revenus les plus faibles.
 - 80 % des adultes vivant en milieu urbain ou en banlieue étaient plutôt d'accord pour dire qu'ils avaient le désir d'être physiquement actifs, comparativement à 81 % des adultes vivant en milieu rural.
 - 74 % des adultes ayant déclaré vivre avec une limitation étaient plutôt d'accord pour dire qu'ils avaient le désir d'être physiquement actifs, comparativement à 81 % des adultes ayant déclaré ne pas vivre avec une limitation.
 - 52 % des adultes ayant les revenus les plus élevés étaient plutôt d'accord pour dire qu'il leur arrive parfois de faire de l'activité physique sans même s'en rendre compte, comparativement à 51 % des adultes ayant les revenus les plus faibles.
 - 51 % des adultes vivant en milieu urbain ou en banlieue étaient au moins plutôt d'accord pour dire qu'il leur arrive parfois de faire de l'activité physique sans même s'en rendre compte, comparativement à 50 % des adultes vivant en milieu rural.
 - 47 % des adultes ayant déclaré vivre avec une limitation étaient au moins plutôt d'accord pour dire qu'il leur arrive parfois de faire de l'activité physique sans même s'en rendre compte, comparativement à 52 % des adultes ayant déclaré ne pas vivre avec une limitation.

Offre de service :

L'offre de services fait référence au niveau d'organisation, à la variété, à l'éventail des aptitudes visées, à la fréquence et aux publics cibles des activités physiques structurées.

- Selon le [Sondage des organisations sportives 2020-2021](#) de l'Institut canadien de recherche sur la condition physique et le mode de vie (CFLRI), 44 % des organisations sportives proposent des activités ciblant des publics spécifiques (p. ex. : jeunes, femmes et filles, personnes vivant avec une limitation, populations autochtones).

Installations et infrastructures :

Les installations et les infrastructures regroupent une grande variété d'espaces aménagés favorables à l'activité physique. Il peut s'agir de trottoirs, sentiers, pistes cyclables, parcs, espaces verts, terrains et installations récréatives ou sportives, ainsi que de jardins et aires de jeux.

- Les [recherches](#) montrent que l'accès aux parcs et aux installations récréatives est lié à une augmentation des niveaux d'activité physique chez les personnes âgées.

- Des [études](#) ont également démontré que des quartiers sécuritaires, favorables à la marche et esthétiquement plaisants, offrant un accès à diverses destinations et services, favorisent la pratique d'activité physique chez les personnes âgées et ont un effet positif sur leur participation.

Référence :

1. Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) 2022-2024, Cycle 7. Statistique Canada. Analyse personnalisée