

# BOUGER durant ses loisirs!

## Qu'en est-il en 2013-2014 en Abitibi-Témiscamingue?



Centre intégré de  
santé et de services sociaux  
de l'Abitibi-Témiscamingue

DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE

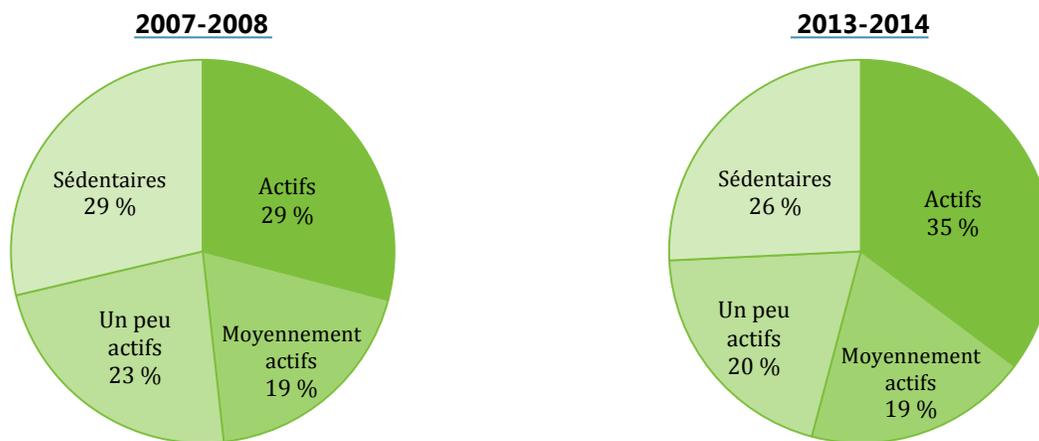
Mai  
2017

Ce portrait est effectué à partir des résultats de l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* (ESCC) menée en 2013-2014 par Statistique Canada. L'ESCC a été réalisée auprès des personnes âgées de 12 ans et plus résidant dans les ménages privés. En Abitibi-Témiscamingue, 1 144 personnes de 12 ans et plus ont participé à cette enquête. Ce portrait porte toutefois uniquement sur les adultes, soit les personnes de 18 ans et plus. On doit aussi préciser que l'évaluation du niveau d'activité physique de loisir se calcule différemment chez les jeunes de 12-17 ans.

Pratiquer une ou plusieurs activités physiques durant ses loisirs constitue un moyen simple et efficace pour rester en bonne santé. En effet, l'activité physique s'avère essentielle pour la santé et ses bienfaits sont de plus en plus reconnus et documentés. Or, peu de gens sont physiquement actifs au quotidien dans leur travail (ou leur occupation principale), dans les tâches domestiques ou encore dans le transport. Les loisirs constituent donc un domaine accessible pour la pratique de l'activité physique. Qu'en est-il chez la population adulte de l'Abitibi-Témiscamingue?

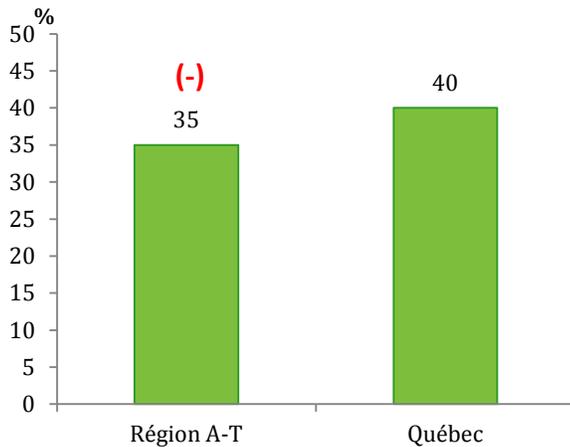
### Évolution de 2007-2008 à 2013-2014

#### Répartition de la population de 18 ans et plus selon le niveau d'activité physique de loisir, Abitibi-Témiscamingue



- ◇ Entre 2007-2008 et 2013-2014, le **pourcentage de personnes considérées actives dans leurs loisirs** est passé de 29 % à 35 % en Abitibi-Témiscamingue. Bien que la **hausse** ne puisse être confirmée sur le plan statistique pour la région, elle est clairement constatée au Québec. On peut donc penser que la même tendance est observée dans la région et qu'il y a eu une certaine amélioration.
- ◇ Alors qu'en 2007-2008, un peu plus de la moitié (52 %) des adultes de la région étaient considérés sédentaires ou un peu actifs physiquement au plan des loisirs, en 2013-2014 la situation apparaît changée : la **proportion de personnes sédentaires ou un peu actives** est **moins élevée** et s'établit à 46 %.

## Population de 18 ans et plus physiquement active durant ses loisirs, Abitibi-Témiscamingue, 2013-2014



Dans la région, les **adultes physiquement actifs durant leurs loisirs** sont, toutes proportions gardées, **moins nombreux que dans l'ensemble du Québec**.

(-) valeur significativement moins élevée qu'au Québec

- ✦ Dans la région, on compte **davantage de femmes actives** physiquement dans leurs loisirs **que d'hommes**.
- ✦ Le pourcentage de femmes actives physiquement dans leurs loisirs est similaire en Abitibi-Témiscamingue et au Québec.
- ✦ Comparée au Québec, l'Abitibi-Témiscamingue compte une **proportion moins élevée d'hommes physiquement actifs** durant leurs loisirs.

31 %



40 %



### PRÉCISIONS TECHNIQUES

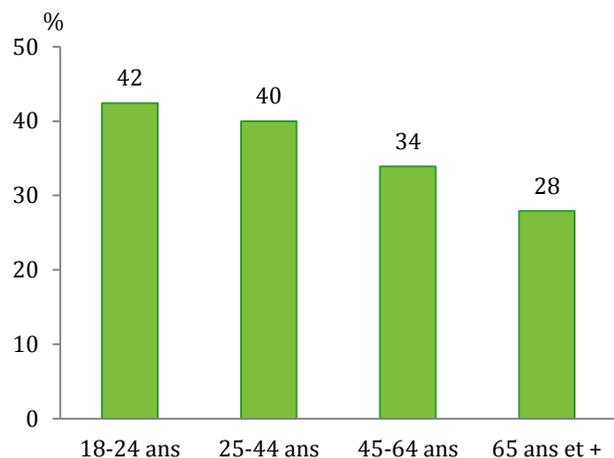
Définition du niveau d'activité physique de loisir : L'indice est élaboré à partir de 3 questions portant sur le type d'activités physiques pratiquées (parmi une liste de 18 activités telles que par exemple : marche pour faire de l'exercice, natation, bicyclette, hockey sur glace, patinage sur glace, etc.), la fréquence et la durée de pratique au cours des 3 derniers mois. Il permet de classer les individus en 4 catégories : actif, moyennement actif, un peu actif, sédentaire.

Définition de la catégorie « Actif » : Pour être considérée active, une personne adulte doit pratiquer une activité physique au moins 3 fois par semaine, avec une intensité supérieure ou égale à 3 METs (multiple du métabolisme de repos) et un indice de dépense énergétique supérieur ou égal à 14 kcal/kg/semaine.

Le niveau d'activité physique de loisir de l'ESCC n'est pas le même indice que celui utilisé par l'institut de la statistique du Québec dans l'*Enquête québécoise sur la santé de la population* (EQSP) 2014-2015 et qui porte le même nom. Les données sur le niveau d'activité physique de loisir de l'ESCC 2013-2014 ne doivent donc pas être comparées avec celles de l'EQSP 2014-2015.

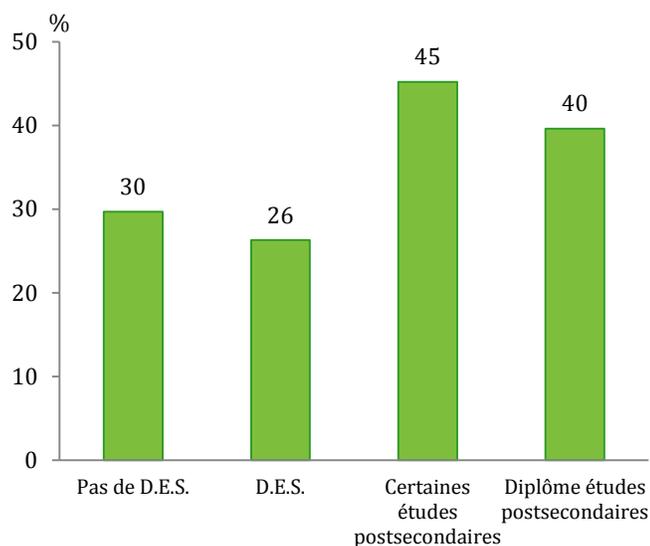
## Caractéristiques socioéconomiques de la population de 18 ans et plus physiquement active dans ses loisirs, Abitibi-Témiscamingue, 2013-2014

### Âge

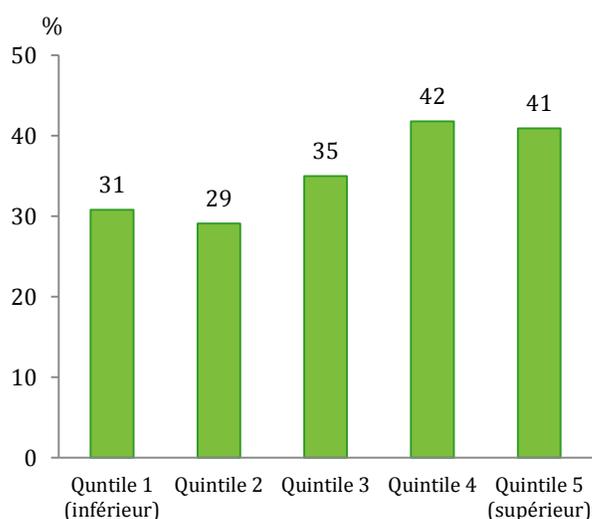


On recense davantage de personnes physiquement actives durant leurs loisirs parmi les jeunes adultes (moins de 44 ans). En effet, la **proportion de gens actifs** physiquement **diminue à mesure que la population vieillit**.

### Niveau de scolarité



### Niveau de revenu du ménage



On retrouve **davantage de personnes actives physiquement** durant leurs loisirs parmi les gens **ayant complété des études postsecondaires**, ou encore parmi ceux **issus de ménages dont le revenu est plus élevé** (quintiles 4 et 5).

Pour plus de précisions concernant les informations présentées dans ce document :  
[sylvie\\_bellot@ssss.gouv.qc.ca](mailto:sylvie_bellot@ssss.gouv.qc.ca)

**Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-  
Témiscamingue**

**DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE**

1, 9<sup>e</sup> Rue

Rouyn-Noranda (Québec) J9X 2A9

Téléphone : 819 764-3264

Télécopieur : 819 797-1947

[www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca](http://www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca)

**Rédaction**

Sylvie Bellot, agente de planification, de programmation et de recherche

**Collaboration :**

Guillaume Beaulé, agent de planification, de programmation et de recherche

Paul Saint-Amant, agent de planification, de programmation et de recherche

Josée Coderre, agente de planification, de programmation et de recherche

Virginie Ferreira, agente de planification, de programmation et de recherche

**Traitement informatique des données**

Infocentre de santé publique du Québec

**Conception graphique et mise en page**

Mélanie Gauthier, agente administrative

Afin de ne pas alourdir les textes, le masculin inclut le féminin.

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition que la source soit mentionnée.

Ce document est également disponible en médias substitués, sur demande.

© Gouvernement du Québec