

Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport 2018-2019



TOME 1

Étude des facteurs associés à la pratique d'activité physique de loisir

INSTITUT
DE LA
STATISTIQUE
DU QUÉBEC

Québec 

Pour tout renseignement concernant
l'Institut de la statistique du Québec (ISQ)
et les données statistiques dont il dispose,
s'adresser à :

Institut de la statistique du Québec
200, chemin Sainte-Foy
Québec (Québec) G1R 5T4

Téléphone :
418 691-2401
1 800 463-4090 (Canada et États-Unis)

Site Web : statistique.quebec.ca

Ce document est disponible seulement en version électronique.

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
3^e trimestre 2022
ISBN : 978-2-550-91442-6 (en ligne)

© Gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec, 2022

Toute reproduction autre qu'à des fins de consultation personnelle
est interdite sans l'autorisation du gouvernement du Québec.
statistique.quebec.ca/fr/institut/nous-joindre/droits-auteur-permission-reproduction

Septembre 2022

Publication réalisée à
l'Institut de la statistique du Québec par :

Gisèle Contreras
Katrina Joubert

Avec la collaboration de :

Kate Dupont
Florence Conus
Jeanne-Françoise Kayibanda

Sous la coordination de :

Jasline Flores

Sous la direction de :

Monique Bordeleau

Révision et édition :

Danielle Laplante, coordination de l'édition
Sarah Bélanger, révision linguistique
Isabelle Jacques et Gabrielle Tardif, mise en page

Enquête financée par :

Ministère de l'Éducation et
de l'Enseignement supérieur (MEES)

Photo en couverture :

© Shutterstock.com/goodluz

Pour tout renseignement concernant
le contenu de cette publication :

Direction des enquêtes de santé
Direction principale des statistiques sociales et de santé
Institut de la statistique du Québec
1200, avenue McGill College, bureau 500
Montréal (Québec) H3B 4J8

Téléphone :
514 873-4749
1 800 463-4090 (Canada et États-Unis)

Site Web : statistique.quebec.ca

Notice bibliographique suggérée pour le tome 1

CONTRERAS, Gisèle, et Katrina JOUBERT (2022). *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport 2018-2019. Étude des facteurs associés à la pratique d'activité physique de loisir*, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, Tome 1, 80 p. [statistique.quebec.ca/fr/fichier/eqaps-2018-2019-pratique-activite-physique-loisir.pdf].

Avertissement

En raison de l'arrondissement des données, le total ne correspond pas nécessairement à la somme des parties. Afin de faciliter la lecture des résultats, les proportions de 5 % et plus sont arrondies à l'unité dans le corps du texte. Ainsi, les proportions dont la décimale est ,5 ont été arrondies à l'unité inférieure ou supérieure selon la seconde décimale. Par exemple, la proportion 20,47 % est arrondie à 20 %, alors que la proportion 20,53 % l'est à 21 %. Les arrondissements des proportions se terminant par ,5 dans les tableaux et figures varient donc dans le corps du texte.

Signes conventionnels

- * Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.
- ** Coefficient de variation supérieur à 25 %; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

Note

Le genre masculin a été utilisé dans le but d'alléger le texte.

Table des matières

Faits saillants	7
Principaux aspects méthodologiques de l'enquête	9
Introduction	11
1 Niveau d'activité physique de loisir	15
1.1 Construction de l'indicateur chez les enfants et les jeunes	15
1.2 Prévalences selon le sexe chez les enfants et les jeunes	19
1.3 Construction de l'indicateur chez les adultes	21
1.4 Prévalences selon le sexe et l'âge chez les adultes	24
2 Facteurs associés à la pratique d'activité physique de loisir	27
Encadré méthodologique	27
2.1 Barrières à la pratique d'activité physique de loisir	29
2.2 Motivations à la pratique d'activité physique de loisir	34
2.3 Soutien parental à la pratique d'activités physiques	40
Conclusion	45
Annexe 1 – Mesure de l'activité physique dans l'EQAPS	51
Annexe 2 – Tableaux statistiques	55
Glossaire	65
Références bibliographiques	67

Faits saillants

La pratique d'activité physique de loisir

- Au Québec, un enfant sur cinq (19 %) a fait suffisamment d'activité physique de loisir (APL) au cours de la dernière année pour être considéré comme ayant été actif. En revanche, la proportion d'enfants qui en ont fait occasionnellement ou qui n'en ont jamais fait est de 3,5 %.
- Comparativement aux filles de ce même groupe d'âge, les garçons sont proportionnellement plus nombreux à avoir été actifs (14 % c. 23 %) et proportionnellement moins nombreux à avoir été très peu actifs (35 % c. 28 %).
- Chez les jeunes, la proportion d'individus ayant été actifs (19 %) dans leurs loisirs au cours de la dernière année est la même que celle observée chez les enfants. Dans ce groupe d'âge également, les garçons sont plus nombreux que les filles, en proportion, à avoir été actifs (23 % c. 15 %).
- Environ 13 % des jeunes ont fait occasionnellement de l'APL ou n'en ont jamais fait, et c'est le cas pour proportionnellement plus de filles que de garçons (14 % c. 11 %).
- Si l'on tient compte du nombre de saisons de pratique d'APL chez les adultes, près de la moitié (48 %) d'entre eux ont été actifs durant au moins trois saisons au cours de la dernière année. Les hommes sont proportionnellement plus nombreux que les femmes à l'avoir été (49 % c. 46 %).
- Près d'un adulte sur quatre (23 %) a fait occasionnellement de l'activité physique durant ses temps libres ou n'en a jamais fait. Il n'y a pas de différence significative entre les hommes et les femmes.

Les barrières à la pratique d'activité physique de loisir

- Parmi les barrières examinées, peu sont associées au niveau d'APL chez les 6 à 17 ans. Le manque d'amis avec qui faire de l'APL en est toutefois une qui est associée

à la probabilité pour un enfant ou un jeune d'être moins actif. Les coûts relatifs à la pratique d'APL ont également une influence sur cette dernière, mais chez les enfants seulement. En effet, ceux dont les parents déclarent que les coûts sont un frein à leur pratique d'APL sont plus susceptibles d'être moins actifs.

- Tout comme c'est le cas pour les enfants et les jeunes, les adultes pour qui le manque de partenaires est un frein à leur pratique d'APL sont moins actifs. Le manque de temps libre et la crainte de blessure sont aussi des barrières qui sont associées à une plus grande probabilité pour un adulte d'être moins actif.

Les motivations à la pratique d'activité physique de loisir

- Les enfants et les jeunes dont la pratique d'APL est motivée par la recherche de sensations fortes et par le besoin de se dépasser, de performer et de compétitionner sont plus susceptibles d'être actifs.
- Les adultes motivés par les mêmes raisons, de même que ceux motivés par le besoin de se détendre, de se changer les idées ou d'évacuer leur stress, ont également tendance à être plus actifs.

Le soutien parental à la pratique d'activités physiques

- Mettre à la disposition de son enfant du matériel pour qu'il fasse de l'activité physique, l'emmener à des endroits pour qu'il en fasse, le regarder lorsqu'il en fait et en faire avec lui sont toutes des formes de soutien parental associées à une plus grande probabilité que son enfant soit actif.
- Les jeunes dont les parents mettent à leur disposition du matériel pour qu'ils fassent de l'activité physique, les emmènent à des endroits pour qu'ils en fassent et les regardent lorsqu'ils en font sont plus susceptibles d'être actifs, tout comme les enfants dont les parents font de même.

Principaux aspects méthodologiques de l'enquête

- ▶ La population visée par l'*Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport* (EQAPS), 2018-2019¹ est composée des personnes âgées de 6 ans et plus vivant dans un ménage privé au Québec.
- ▶ La base de sondage est tirée du Fichier des inscriptions des personnes assurées (FIPA) de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). L'échantillon a été sélectionné en fonction d'un plan d'échantillonnage conçu de manière à permettre l'atteinte d'objectifs de précision pour trois catégories d'âge (6 à 11 ans, 12 à 17 ans, 18 ans ou plus), et ce, pour chacune des 17 régions administratives du Québec. Au total, 28 711 personnes ont été sélectionnées pour participer à l'EQAPS 2018-2019.
- ▶ La collecte de données s'est déroulée du 25 octobre 2018 au 25 mars 2019.
- ▶ Parmi les 28 711 personnes échantillonnées, 17 649 ont répondu au questionnaire, ce qui correspond à un taux de réponse pondéré de 58 %. Ce taux varie entre 56 % et 74 % selon le groupe d'âge.
- ▶ Les participants avaient la possibilité de remplir le questionnaire sur le Web ou de répondre au questionnaire par téléphone. Pour les 6 à 11 ans, c'est l'un des parents qui devait remplir le questionnaire pour son enfant, en fonction de sa propre perception. Dans le cas des 12 à 17 ans, le jeune répondait lui-même au questionnaire.
- ▶ Dans le présent document, les estimations présentées sont des proportions et des rapports de cotes. De plus, afin que le plan de sondage soit pris en considération, des poids d'autoamorçage (*bootstrap*) ont été utilisés dans la production des estimations de précision et des tests statistiques. Toutes les analyses ont été effectuées avec le logiciel SUDAAN.

1. Pour plus d'information sur les aspects méthodologiques de l'EQAPS 2018-2019, consulter le document *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport 2018-2019. Méthodologie de l'enquête et caractéristiques de la population visée*.

Introduction

L'activité physique joue un rôle crucial dans la santé et le bien-être des personnes de tous âges. Il existe d'ailleurs des preuves irréfutables de l'importance de la pratique régulière d'activités physiques dans la prévention de plusieurs maladies chroniques et du risque de décès prématuré (Warburton et autres, 2006). Même si les bienfaits de l'activité physique sont connus (Janssen et Leblanc, 2010), on observe au Québec, comme ailleurs dans le monde, des proportions relativement faibles de la population qui font de l'activité physique. Les politiques visant à accroître le niveau d'activité physique de la population québécoise sont non seulement une priorité de santé publique, mais également une priorité pour l'ensemble du gouvernement.

C'est dans ce contexte qu'en avril 2017, le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES) rendait publique sa Politique de l'activité physique, du loisir et du sport *Au Québec, on bouge!* (MEES, 2017). Avec celle-ci, le gouvernement du Québec vise une augmentation de la pratique régulière d'activités physiques, sportives et récréatives dans l'ensemble de la population du Québec. L'un des objectifs de l'État est d'accroître le soutien financier accordé à des projets d'installations sportives et récréatives du Québec. Cependant, avant de concevoir des politiques, des programmes ou des mesures efficaces de promotion de la pratique d'activités physiques et sportives, il est utile de connaître les éléments susceptibles d'inciter la population à être active. C'est dans cette optique que *l'Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport* (EQAPS), 2018-2019 a été menée à la demande du MEES.

Objectifs de l'enquête

L'objectif principal de l'EQAPS 2018-2019 est de mesurer, à l'échelle provinciale et régionale, les perceptions et les attitudes de la population québécoise âgée de 6 ans et plus à l'égard de l'accessibilité et de la qualité des lieux de pratique ainsi que la valeur qu'elle accorde à la pratique d'activités physiques et sportives. Le MEES désire ainsi évaluer les retombées de la Politique *Au Québec, on bouge!*

Plus précisément, l'EQAPS 2018-2019 vise à mesurer, au Québec :

1. La pratique d'activités physiques et sportives ;
2. Les valeurs et les normes associées à la pratique d'activités physiques ;
3. L'accessibilité des lieux de pratique ;
4. La qualité des lieux de pratique.

Contenu du tome 1

Il est bien connu que les comportements et les habitudes de vie des individus sont influencés par de nombreux facteurs (Giles-Corti et Donovan, 2002 ; Sallis et Owen, 2015). La pratique d'activités physiques, par exemple, est influencée par les caractéristiques individuelles des personnes, mais également par des facteurs sociaux (comme le rôle que joue la société, la famille ou les amis) et environnementaux (par exemple, la disponibilité, la proximité et l'accessibilité des équipements et des installations pour faire de l'activité physique).

Étant donné le grand nombre de facteurs associés à la pratique d'activités physiques et sportives de même qu'à l'utilisation d'installations pour faire de telles activités, le rapport analytique de l'enquête a été scindé en deux tomes. Le présent tome a pour objectif de mettre en lumière les facteurs individuels, sociaux et environnementaux qui sont associés à la pratique d'activité physique de loisir (APL) dans la population québécoise. Ces facteurs ont été regroupés en trois dimensions : 1) les barrières à la pratique d'APL, 2) les motivations à la pratique d'APL et 3) le soutien parental à la pratique d'activités physiques. Ces facteurs pouvant différer selon l'âge, les analyses présentées dans ce tome sont des analyses stratifiées selon trois groupes d'âge¹ : enfants âgés de 6 à 11 ans, jeunes âgés de 12 à 17 ans et adultes âgés de 18 ans et plus.

1. Pour les 6 à 11 ans, c'est l'un des parents qui devait remplir le questionnaire pour son enfant, en fonction de sa propre perception. Dans le cas des 12 à 17 ans, le jeune répondait lui-même au questionnaire.

Avant de présenter les résultats de ces analyses, il est important de bien décrire les indicateurs du niveau d'activité physique de loisir utilisés pour effectuer ces dernières et d'expliquer le choix des facteurs étudiés. Dans un premier temps, une recension des écrits fait ressortir quelques facteurs considérés comme ayant une influence, positive ou négative, sur le niveau d'activité physique. Ensuite, le premier chapitre présente la construction des indicateurs du niveau d'APL (variables dépendantes) ainsi que les prévalences de ces indicateurs selon le sexe, pour chaque groupe d'âge. Le deuxième chapitre fait état des résultats des analyses pour chacune des trois dimensions à l'étude. Finalement, une conclusion générale met les principaux résultats en lien avec des constats tirés d'autres études, puis propose quelques pistes de réflexion. Des tableaux en annexe présentent la distribution du niveau d'APL selon certaines caractéristiques de la population pour chacun des trois groupes d'âge.

Les facteurs associés à la pratique d'activité physique : un survol des connaissances

Les comportements et habitudes de vie sont influencés par un éventail de facteurs sociaux, culturels, économiques et environnementaux qui définissent les familles, les groupes de pairs, les écoles, les lieux de travail, les communautés et les quartiers dans lesquels vivent les individus. De nombreux travaux démontrent que les comportements en matière d'activité physique sont si complexes qu'il est impossible de les expliquer uniquement sur la base des caractéristiques des individus. Malgré cela, à ce jour, très peu de travaux de recherche ont porté sur les déterminants de l'activité physique dans plusieurs domaines simultanément ; ainsi, on en connaît peu sur l'importance relative des facteurs individuels, sociaux et environnementaux liés à la pratique d'APL. Dans la présente section, les écrits portant sur des facteurs individuels, sociaux et environnementaux regroupés sous les trois grands thèmes suivants sont passés en revue : les motivations à la pratique d'APL, les barrières à la pratique d'APL et le soutien parental à la pratique d'activités physiques chez les enfants et les jeunes.

Les motivations à la pratique d'activité physique de loisir

L'étude des facteurs motivant la pratique d'APL est digne d'intérêt, car la motivation est un facteur clé qui influence l'adoption et le maintien d'un comportement par les individus (Teixeira et autres, 2012). Selon la théorie de l'autodétermination (Ryan et Deci, 2000), les différents types de motivation peuvent être regroupés en deux grandes catégories. D'une part, on parle de *motivation intrinsèque* lorsque le plaisir et la satisfaction sont au premier plan. Ainsi, dans le contexte de la pratique d'APL, une personne qui s'entraîne régulièrement pour le plaisir et le défi serait intrinsèquement motivée. D'autre part, la *motivation extrinsèque* fait référence à l'engagement dans une activité pour des raisons externes, telles que les pressions externes (par exemple, lorsqu'un individu veut plaire aux autres ou encore lorsque quelqu'un – un membre de la famille, un conjoint – insiste pour que l'individu fasse de l'APL), les récompenses ou le fait d'être habité par un sentiment de culpabilité. Ainsi, une personne qui pratique un sport dans le but d'obtenir l'approbation de sa famille ou de ses amis serait motivée de manière extrinsèque. Les motivations intrinsèques et extrinsèques ont des effets différents sur la pratique d'APL : les motivations intrinsèques sont associées au maintien de la pratique d'APL à long terme, tandis que les motivations extrinsèques semblent motiver la pratique d'APL à court terme (Brunet et Sabiston, 2009 ; Silva et autres, 2010 ; Teixeira et autres, 2012).

Parmi les facteurs qui motivent intrinsèquement la pratique d'APL les plus courants, nous retrouvons le plaisir, le sentiment d'accomplissement, ainsi que les occasions de relever des défis, de développer des compétences et d'augmenter l'estime de soi (Allender et autres, 2006 ; Mahoney et autres, 2006). Soulignons notamment que les hommes disent être motivés par la compétition et l'occasion de relever des défis en plus forte proportion que les femmes (Molanorouzi et autres, 2015 ; Newson et Kemp, 2007 ; Sirard et autres, 2006 ; Zervou et autres, 2017).

Le maintien ou l'amélioration de son apparence physique est également une motivation à la pratique d'APL, en particulier chez les femmes (Molanorouzi et autres, 2015 ; Wilson et autres, 2005 ; Zervou et autres, 2017) et les adolescents (LaRose et autres, 2013). Une volonté de prise de contrôle sur son corps ou sur sa santé pourrait

motiver de manière intrinsèque une personne à faire de l'activité physique (Bois et Sarrazin, 2006). En revanche, les motivations reliées à l'apparence physique peuvent plutôt être de nature extrinsèque, comme dans le cas où elles proviennent d'une pression sociale de se conformer à une norme de minceur (Allender et autres, 2006).

Le contact avec la nature, qu'il soit favorisé par les espaces verts en milieux urbanisés (par exemple, les parcs, terrains de jeux et aires de loisir) ou les milieux naturels, représente également une motivation à la pratique d'APL (Brockman et autres, 2011; Calogiuri et Chroni, 2014). Lorsque les gens ont le choix de pratiquer une même activité à l'extérieur ou à l'intérieur, ils préfèrent souvent la pratiquer à l'extérieur, car ils en retirent plus de plaisir et de satisfaction (Thompson Coon et autres, 2011). De nombreuses études ont démontré que la présence d'espaces verts favorisait à la fois une augmentation du niveau d'activité physique (Bowler et autres, 2010; Cleland et autres, 2008; Kaczynski et Henderson, 2007; Sallis et autres, 2000) et une hausse du niveau d'intensité de la pratique (Wheeler et autres, 2010). Une étude effectuée auprès de plus de 1 000 enfants canadiens a révélé que chaque heure additionnelle passée à l'extérieur était respectivement associée à 10 minutes et 7 minutes additionnelles d'APL d'intensité moyenne à vigoureuse chez les 5 à 6 ans et chez les 7 à 14 ans (Larouche et autres, 2016; Larouche et autres, 2017). Les mécanismes qui sous-tendent cette relation entre le contact avec la nature et l'APL restent encore méconnus; cependant, certaines études (Bowler et autres, 2010; Hug et autres, 2009; Thompson Coon et autres, 2011) donnent à penser que, comparativement à l'APL qui est pratiquée dans des installations intérieures, l'APL faite dans des espaces verts offre aux individus des expériences plus agréables et favorise les interactions sociales. Ainsi, ces expériences positives contribueraient à améliorer les attitudes à l'égard de l'APL, ce qui conduirait par la même occasion à une pratique d'APL plus soutenue (Calogiuri et Chroni, 2014; Hug et autres, 2009; Rogerson et autres, 2016).

Avoir un partenaire avec qui faire de l'activité physique est un facteur de motivation fréquemment mentionné (Allender et autres, 2006; Giles-Corti et Donovan, 2002; Steltenpohl et autres, 2018; Wilson et autres, 2005). En effet, la pratique d'APL avec des partenaires peut offrir des occasions d'interactions sociales, ce qui rend l'expérience plus amusante. Soulignons que pour les adolescentes, la présence d'un(e) ami(e) avec qui faire de

l'APL serait une source de soutien et d'encouragement et minimiserait également leur crainte d'être jugées pour leurs habiletés sportives (Yungblut et autres, 2012). Une étude réalisée auprès d'adolescents sur les facteurs qui les motiveraient à faire davantage d'APL indique que 89 % d'entre eux feraient plus fréquemment de l'APL s'ils avaient des amis qui les accompagneraient, tandis que 64 % d'entre eux en feraient plus régulièrement s'ils pouvaient être accompagnés par un membre de leur famille (Corder et autres, 2013).

Les barrières à la pratique d'activité physique de loisir

Les raisons qui freinent la pratique d'APL se traduisent généralement en barrières ou obstacles, qu'ils soient réels ou perçus, que les individus rencontrent lors de leur pratique d'APL. Il peut s'agir de barrières au maintien de la pratique habituelle ou sur une base régulière, de barrières à l'augmentation de la pratique, ou même de barrières au simple fait de commencer à faire de l'APL. De façon générale, la présence d'obstacles ou de barrières a comme effet de diminuer le niveau d'APL (Dias et autres, 2015; Parks et autres, 2003; Smith et autres, 2010).

Soulignons également que le manque de temps ou la difficulté d'intégrer des activités de loisir dans un horaire chargé constituent des obstacles importants à la pratique. En effet, le manque de temps constitue l'obstacle à la pratique d'APL le plus courant, autant chez les enfants et les jeunes que chez les adultes (Andajani-Sutjahjo et autres, 2004; Nielsen et autres, 2017; Stutts, 2002; Trost et autres, 2002; Welch et autres, 2009). Selon une étude menée à l'échelle canadienne (Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 2013), la principale raison évoquée par les parents comme frein à la pratique d'activité physique par leur enfant est le manque de temps.

Les coûts financiers reliés à la pratique d'activités physiques, tels que les frais d'inscription et les coûts reliés à l'équipement, peuvent également constituer un frein à la pratique d'APL (Andajani-Sutjahjo et autres, 2004; Salmon et autres, 2003; Seguin et autres, 2014; Steenhuis et autres, 2009). Les coûts associés à l'APL constituent les barrières qui empêchent le plus souvent les parents d'offrir à leurs enfants plus d'occasions de faire de l'APL (Bentley et autres, 2012; Moore et autres, 2010).

Une autre barrière souvent mentionnée est la présence de blessure (ou la crainte de blessure) et de problèmes de santé, tels que les maladies chroniques (Trost et autres, 2002). Ces barrières sont particulièrement présentes chez les personnes plus âgées (Bethancourt et autres, 2014 ; Desveaux et autres, 2016 ; Macera et autres, 2017). Même s'il est bien connu que l'activité physique améliore la gestion des symptômes associés aux maladies chroniques et contribue à atténuer la progression de la maladie (Liese et autres, 2013 ; Roberts et Barnard, 2005), les niveaux d'activité physique dans les populations atteintes de maladies chroniques restent faibles (Forechi et autres, 2018).

Les installations sportives et récréatives offrent des endroits où les personnes peuvent être physiquement actives. Cependant, des difficultés d'accès à ces installations en raison d'un manque de disponibilité de celles-ci ou d'une distance trop importante à parcourir depuis son lieu de résidence pour s'y rendre représentent des barrières à la pratique d'APL (Tappe et autres, 2013 ; Thompson et autres, 2010). Dans le cadre d'une étude menée auprès de parents canadiens, plus de 60 % d'entre eux ont indiqué que les difficultés d'accès aux installations sportives et récréatives constituaient une barrière à la pratique d'APL de leur enfant (Harrington et autres, 2017). En ce qui concerne les parcs publics, leur proximité est associée à une fréquence accrue de leur utilisation (Cohen et autres, 2007), et il existe un lien entre leur nombre et le temps consacré à l'activité physique (Sallis et autres, 2016).

Le soutien parental à la pratique d'activités physiques

De nombreux travaux ont montré l'influence du soutien parental sur le niveau d'activité physique de l'enfant (Brown et autres, 2016 ; Morrissey et autres, 2015 ; Sallis et autres, 2000 ; Yao et Rhodes, 2015). Les parents représentent une importante source de soutien pour leurs enfants et peuvent, par conséquent, exercer une influence sur leur niveau d'activité physique en servant de modèles (Gustafson et Rhodes, 2006 ; Sterdt et autres, 2013). En effet, dans le cadre d'une étude qualitative réalisée auprès d'adolescentes, 85 % d'entre elles ont indiqué que leurs parents et leur famille constituaient leur première source de motivation pour faire de l'activité physique régulièrement (Vu et autres, 2006).

Des études indiquent que les enfants et les adolescents ont plus de chances de devenir physiquement actifs et de continuer à participer à des activités organisées quand leurs parents font du renforcement positif, lequel peut par exemple prendre la forme de discours d'encouragement (Bois et Sarrazin, 2006 ; Xu et autres, 2015). Il a été proposé que le renforcement positif augmenterait les compétences et les intentions comportementales des enfants, ce qui entraînerait par la même occasion une augmentation de la pratique d'activité physique chez ces derniers (Pugliese et Tinsley, 2007). D'autres formes de soutien parental qui ont une influence sur le niveau d'APL sont les actions facilitantes comme, par exemple, le fait d'offrir à son enfant le transport vers un lieu de pratique d'activité physique (Beets et autres, 2010 ; Edwardson et Gorely, 2010 ; Horodyska et autres, 2019), de lui fournir les ressources matérielles nécessaires telles que de l'équipement (Patnode et autres, 2010 ; Robbins et autres, 2010) ou de s'impliquer directement en faisant des activités physiques de loisir avec lui (Heitzler et autres, 2006 ; Mahoney et autres, 2006).

Les parents peuvent également influencer le niveau d'APL de leur enfant par leur propre pratique d'APL. Plusieurs études laissent supposer que les enfants sont plus actifs lorsque leurs parents le sont (Carson et autres, 2020 ; Jiménez-Pavón et autres, 2012 ; Madsen et autres, 2009 ; Schoeppe et autres, 2017). Par exemple, une étude basée sur les données de l'*Enquête canadienne sur les mesures de la santé* menée auprès de plus de 1300 paires parent-enfant a révélé que, pour chaque augmentation de 20 minutes d'APL d'intensité moyenne à vigoureuse faites par un parent, l'enfant augmentait de 5 à 10 minutes le temps consacré à ses APL d'intensité moyenne à vigoureuse (Garriguet et autres, 2017).

Niveau d'activité physique de loisir¹

1.1 Construction de l'indicateur chez les enfants et les jeunes

L'indicateur du niveau d'activité physique de loisir (APL) chez les enfants (6 à 11 ans) et chez les jeunes (12 à 17 ans) est construit à partir de cinq questions portant sur les activités physiques pratiquées durant les temps libres à l'intérieur ou à l'extérieur. Il peut s'agir de sports, d'activités de conditionnement physique ou de mise en forme, de plein air, de danse ou tout simplement du fait de jouer autour de la maison ou au parc. Ces activités de loisir englobent celles pratiquées dans le cadre de programmes spéciaux à l'école (activités parascolaires ou activités d'une concentration sportive et, chez les 12 à 17 ans, activités d'un programme sport-études reconnu), mais excluent celles pratiquées dans les cours d'éducation physique obligatoires à l'école. Par ailleurs, bien que les activités de transport actif soient mesurées à la première section du questionnaire, elles sont également exclues du calcul de l'indicateur du niveau d'APL.

La première question qui est utilisée pour construire l'indicateur s'adresse à tous les enfants et les jeunes et concerne la pratique, au cours des 12 derniers mois, d'activités physiques durant leurs temps libres. Les choix de réponse sont : « Oui » et « Non ». Les enfants² et les jeunes ayant répondu « Non » à cette question passent à la section suivante du questionnaire. Ceux ayant répondu « Oui » doivent ensuite répondre à une question portant sur la fréquence de cette pratique, en moyenne, pour chacune des saisons de la dernière année. Les choix de réponse sont : « Une fois par semaine ou plus », « Moins d'une fois par semaine » et « Aucune fois ». Les trois dernières questions s'adressent uniquement à ceux ayant répondu « Une fois par semaine ou plus » – ce qui

signifie qu'ils ont fait de l'APL hebdomadairement – pour au moins une des quatre saisons énumérées. Ainsi, on cherche d'abord à savoir combien de jours par semaine, en moyenne, ils ont fait de l'APL les saisons au cours desquelles il y a eu pratique hebdomadaire (les saisons concernées sont alors rappelées aux répondants). Les choix de réponse vont de « 1 jour » à « 7 jours ». Ensuite, on veut savoir combien de temps par jour, en moyenne, ils ont fait de l'APL durant leurs temps libres, les jours où ils en ont fait. Les choix de réponse sont : « Moins de 10 minutes par jour », « De 10 à 19 minutes par jour », « De 20 à 39 minutes par jour », « De 40 à 59 minutes par jour », « De 1 heure à 1 heure 29 minutes par jour », « De 1 heure 30 minutes à 1 heure 59 minutes par jour » et « 2 heures ou plus par jour ». Finalement, pour que l'on puisse connaître l'intensité de leur pratique d'activités physiques de loisir, on cherche à savoir quel niveau d'effort physique les enfants ou les jeunes ont fourni le plus souvent lorsqu'ils ont fait de telles activités. Les choix de réponse sont : « très faible, c'est-à-dire respiration et battements de cœur très peu modifiés », « faible, respiration et battements de cœur un peu plus rapides », « moyen, respiration et battements de cœur assez rapides » et « élevé, respiration et battements de cœur très rapides ».

L'algorithme utilisé pour classer les enfants et les jeunes selon cinq catégories (« actif », « moyennement actif », « un peu actif », « très peu actif » et « pratique occasionnelle ou aucune pratique ») est le même que celui utilisé dans l'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire* (EQSJS) 2016-2017 (Nolin, 2018). Toutefois, dans l'EQAPS 2018-2019, il y a une question supplémentaire qui porte sur la pratique moyenne par saison. Ainsi, pour être classés dans les quatre premières catégories, soit

1. Les auteures tiennent à remercier Bertrand Nolin, kinésologue de l'Institut national de santé publique du Québec (retraité) et expert-conseil en matière de mesure de l'activité physique, pour ses judicieux commentaires sur la version préliminaire de ce chapitre et de l'annexe 1.
2. Pour les enfants de 6 à 11 ans, c'est l'un des parents qui devait remplir le questionnaire pour son enfant, en fonction de sa propre perception. Dans le cas des 12 à 17 ans, le jeune répondait lui-même au questionnaire.

« actif », « moyennement actif », « un peu actif » et « très peu actif », les enfants et les jeunes doivent non seulement avoir fait de l'activité physique de loisir au cours des 12 derniers mois, mais doivent également en avoir fait « une fois par semaine ou plus » durant au moins une des quatre saisons énumérées. La répartition dans ces

quatre niveaux d'activité physique est basée sur le volume de cette pratique hebdomadaire, lequel est déterminé à l'aide de l'indice de dépense énergétique (IDE). L'IDE est quant à lui calculé à partir de la fréquence, de la durée et de l'intensité de cette pratique³.

Remarque

Bien qu'il ait été mesuré, le nombre de saisons de pratique hebdomadaire (pratique d'APL « une fois par semaine ou plus ») n'a pas été pris en compte dans la construction finale de l'indicateur chez les enfants et les jeunes¹, car la variation du niveau d'activité physique de loisir selon le nombre de saisons de pratique hebdomadaire est plutôt limitée, particulièrement chez les enfants (tableaux 1.1 et 1.2 et figures 1.1 et 1.2).

Ainsi, le niveau d'activité physique de loisir estimé pour les enfants et les jeunes correspond au niveau atteint au moins une saison sur quatre pour les quatre catégories suivantes : « actif », « moyennement actif », « un peu actif » et « très peu actif » (ligne « Total » des tableaux 1.1 et 1.2).

1. Consulter l'annexe 1 pour obtenir plus de renseignements ainsi que de l'information sur la correspondance avec les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé en matière d'activité physique.

3. Pour plus d'information, consulter Nolin, 2018.

Tableau 1.1

Niveau d'activité physique de loisir selon le nombre de saisons de pratique hebdomadaire au cours des 12 derniers mois, population de 6 à 11 ans, Québec, 2018-2019

Nombre de saisons de pratique hebdomadaire au cours des 12 derniers mois	Actif	Moyennement actif	Un peu actif	Très peu actif	Pratique occasionnelle ¹	Aucune pratique ²
	%					
4	17,1	32,6	5,9	23,2		
3	1,0*	2,8	1,3*	4,7		
2	0,5**	1,4*	0,7**	2,5		
1	0,3**	0,6**	0,4**	1,5*		
0					1,1*	2,4
Total	18,8	37,5	8,3	31,9		3,5

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 % ; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

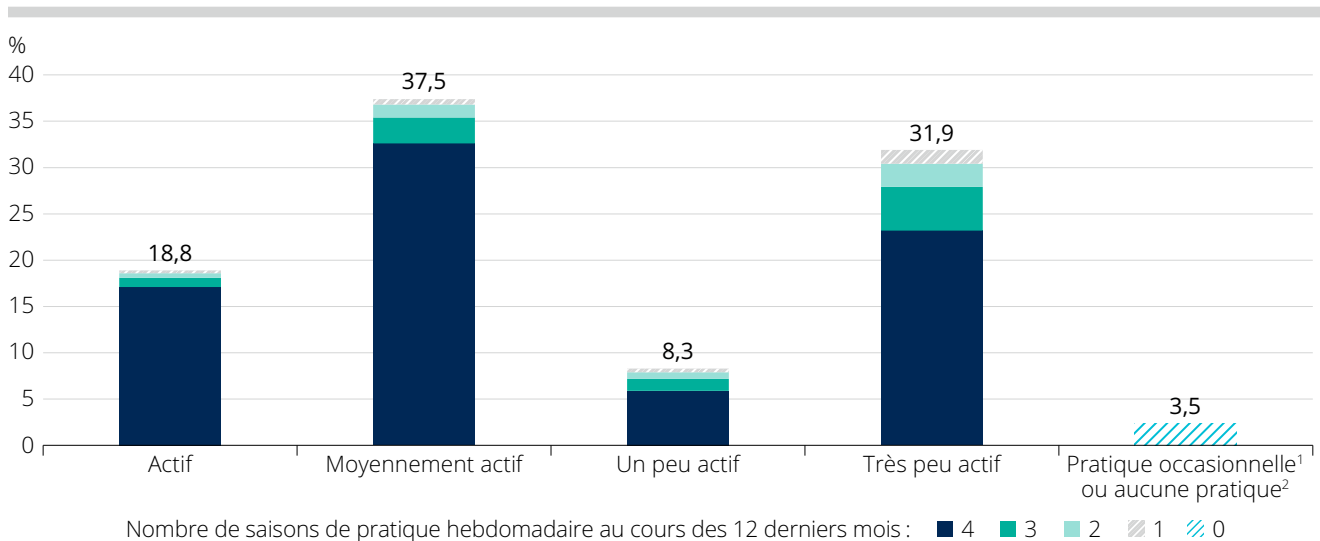
1. Pratique au cours des 12 derniers mois, mais inférieure à une fois par semaine durant les quatre saisons.

2. Aucune pratique au cours des 12 derniers mois.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport*, 2018-2019.

Figure 1.1

Niveau d'activité physique de loisir selon le nombre de saisons de pratique hebdomadaire au cours des 12 derniers mois, population de 6 à 11 ans, Québec, 2018-2019



1. Pratique au cours des 12 derniers mois, mais inférieure à une fois par semaine durant les quatre saisons.

2. Aucune pratique au cours des 12 derniers mois.

Note : Toutes les estimations présentées ont un coefficient de variation inférieur à 15 %

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport*, 2018-2019.

Tableau 1.2

Niveau d'activité physique de loisir selon le nombre de saisons de pratique hebdomadaire au cours des 12 derniers mois, population de 12 à 17 ans, Québec, 2018-2019

Nombre de saisons de pratique hebdomadaire au cours des 12 derniers mois	Actif	Moyennement actif	Un peu actif	Très peu actif	Pratique occasionnelle ¹ / Aucune pratique ²	
%						
4	15,0	23,1	2,6	9,8		
3	1,9	6,0	1,1*	5,8		
2	1,1*	4,9	1,0*	5,9		
1	1,4*	2,2	1,3*	4,2		
0					3,7	9,2
Total	19,4	36,2	6,0	25,6		12,8

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

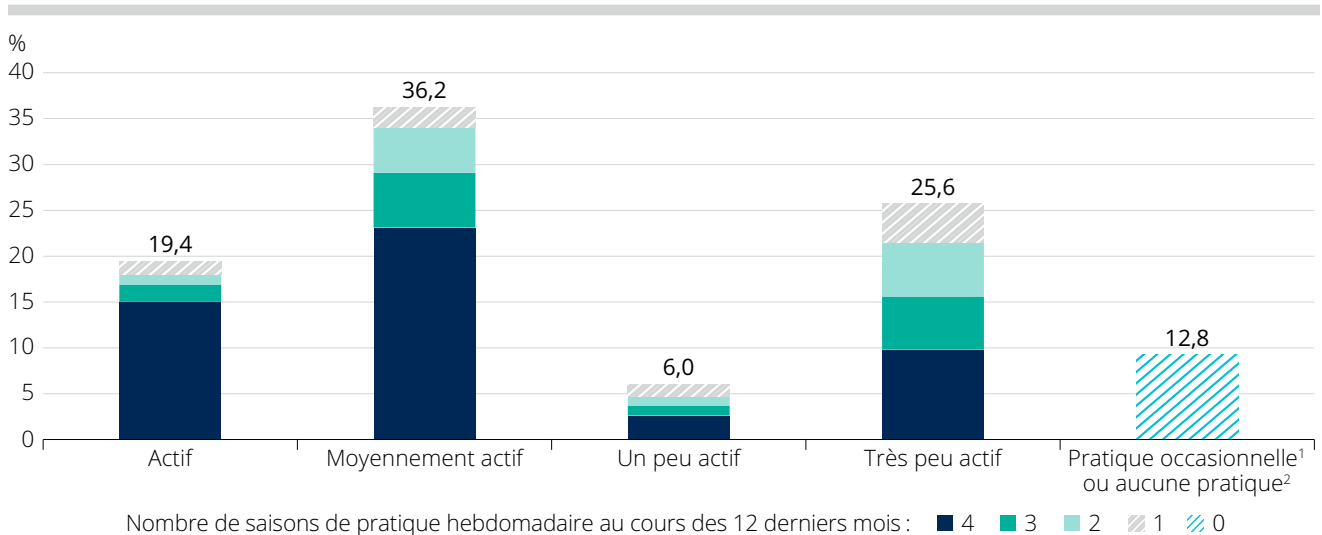
1. Pratique au cours des 12 derniers mois, mais inférieure à une fois par semaine durant les quatre saisons.

2. Aucune pratique au cours des 12 derniers mois.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport*, 2018-2019.

Figure 1.2

Niveau d'activité physique de loisir selon le nombre de saisons de pratique hebdomadaire au cours des 12 derniers mois, population de 12 à 17 ans, Québec, 2018-2019



1. Pratique au cours des 12 derniers mois, mais inférieure à une fois par semaine durant les quatre saisons.

2. Aucune pratique au cours des 12 derniers mois.

Note : Toutes les estimations présentées ont un coefficient de variation inférieur à 15 %

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport*, 2018-2019.

1.2 Prévalences selon le sexe chez les enfants et les jeunes

Les figures 1.3 et 1.4 présentent le niveau d'activité physique de loisir (APL) atteint au cours des 12 mois précédant l'enquête. Les résultats sont présentés selon le sexe⁴ chez les enfants (6 à 11 ans) et les jeunes (12 à 17 ans).

Selon les données de l'EQAPS 2018-2019 (figure 1.3), près d'un enfant de 6 à 11 ans sur cinq est considéré comme ayant été « actif » pendant ses loisirs durant au moins une saison au cours des 12 derniers mois (19 %). Davantage de garçons que de filles, en proportion, se retrouvent dans cette catégorie de niveau d'activité physique (23 % c. 14 %). En contrepartie, les filles sont proportionnellement plus nombreuses que les garçons à se classer dans les catégories « un peu actif » et « très peu actif » (respectivement 10 % c. 7 %, et 35 % c. 28 %).

En outre, c'est plus du tiers (37 %) des enfants qui ont été moyennement actifs durant leurs temps libres au cours des 12 derniers mois, tandis que seulement 3,5 % ont fait

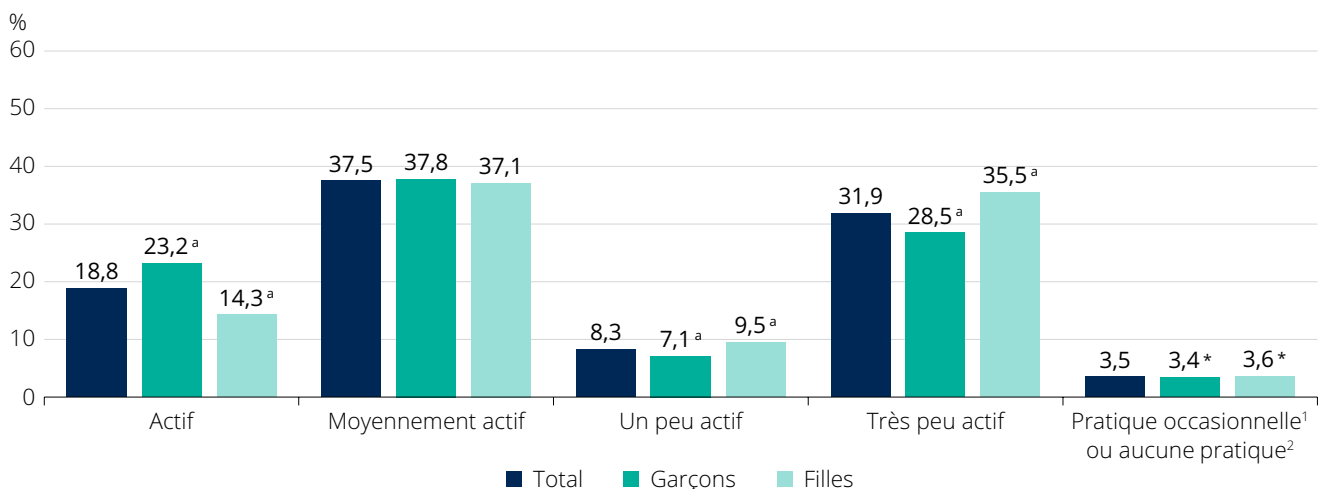
occasionnellement de l'APL ou n'en ont jamais fait durant cette même période. Aucune différence significative n'est observée entre les garçons et les filles pour ces deux niveaux d'activité physique de loisir (« moyennement actif » et « pratique occasionnelle ou aucune pratique »).



© Pixabay/Sylwia Aptacy

Figure 1.3

Niveau d'activité physique de loisir au cours des 12 derniers mois selon le sexe, population de 6 à 11 ans, Québec, 2018-2019



* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

^a Pour un niveau donné, le même exposant exprime une différence significative entre les garçons et les filles au seuil de 0,05.

1. Pratique au cours des 12 derniers mois, mais inférieure à une fois par semaine durant les quatre saisons.

2. Aucune pratique au cours des 12 derniers mois.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport*, 2018-2019.

4. Le niveau d'activité physique de loisir atteint au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques sociodémographiques est présenté à l'annexe 2.

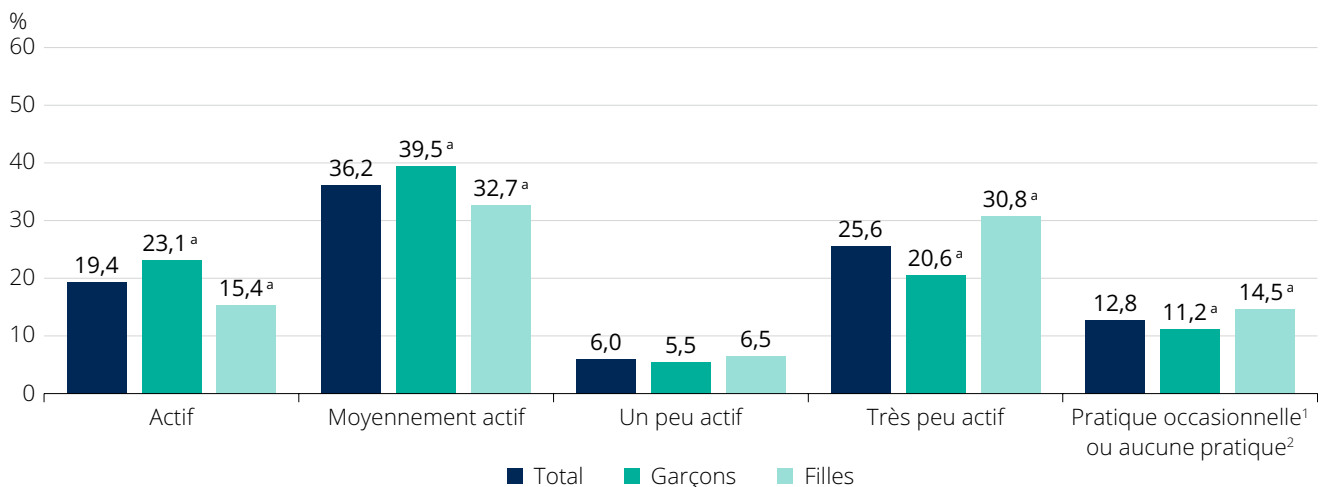
Chez les 12 à 17 ans, près d'un individu sur cinq (19 % ; voir figure 1.4) est considéré comme ayant été « actif » pendant ses loisirs durant au moins une saison au cours des 12 derniers mois. Tout comme c'est le cas chez les enfants, les garçons sont proportionnellement plus nombreux que les filles à se classer dans cette catégorie de niveau d'activité physique (23 % c. 15 %). Plus du tiers des jeunes (36 %) se retrouvent dans la catégorie « moyennement actif », et la proportion est plus élevée chez les garçons (40 % c. 33 %). À l'inverse, le quart des jeunes (26 %) se classent dans la catégorie « très peu actif », et on y compte proportionnellement moins de garçons que de filles (21 % c. 31 %). Enfin, 13 % des jeunes de 12 à 17 ans ont fait occasionnellement de l'activité physique pendant leurs loisirs ou n'en ont jamais fait au cours des 12 derniers mois. Parmi ceux-ci, les garçons sont proportionnellement moins nombreux que les filles (11 % c. 14 %).

Remarque

Pour la suite de l'analyse (chapitre 2), les catégories « un peu actif », « très peu actif » et « pratique occasionnelle ou aucune pratique » chez les enfants et les jeunes ont été regroupées afin de former le niveau d'activité de loisir que l'on nomme « peu ou pas actif » au cours des 12 mois précédant l'enquête.

Figure 1.4

Niveau d'activité physique de loisir au cours des 12 derniers mois selon le sexe, population de 12 à 17 ans, Québec, 2018-2019



a Pour un niveau donné, le même exposant exprime une différence significative entre les garçons et les filles au seuil de 0,05.

1. Pratique au cours des 12 derniers mois, mais inférieure à une fois par semaine durant les quatre saisons.

2. Aucune pratique au cours des 12 derniers mois.

Note : Toutes les estimations présentées ont un coefficient de variation inférieur à 15 %.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport*, 2018-2019.

1.3 Construction de l'indicateur chez les adultes

L'indicateur du niveau d'activité physique de loisir (APL) chez les adultes (18 ans et plus) est construit, tout comme chez les enfants et les jeunes, à partir de cinq questions portant sur les activités physiques pratiquées durant les temps libres à l'intérieur ou à l'extérieur. Il peut s'agir d'un sport, d'activités de conditionnement physique ou de mise en forme, de plein air, de danse, ou tout simplement du fait de marcher dans son quartier ou dans un parc. Ces activités de loisir englobent celles que les personnes fréquentant le cégep ou l'école secondaire pratiquent dans le cadre de programmes spéciaux à l'école (activités d'une concentration sportive ou d'un programme sport-études reconnu), mais excluent les activités pratiquées dans les cours d'éducation physique obligatoires. Par ailleurs, bien que les activités de transport actif soient mesurées à la première section du questionnaire, elles sont également exclues du calcul de l'indicateur du niveau d'APL.

La première question qui est utilisée pour construire l'indicateur s'adresse à tous les adultes et concerne la pratique, au cours des 12 derniers mois, d'activités physiques durant leurs temps libres. Les choix de réponse sont : « Oui » et « Non ». Les adultes ayant répondu « Non » à cette question passent à la section suivante du questionnaire. Ceux ayant répondu « Oui » doivent ensuite répondre à une question portant sur la fréquence de cette pratique, en moyenne, pour chacune des saisons de la dernière année. Les choix de réponse sont : « Une fois par semaine ou plus », « Moins d'une fois par semaine » et « Aucune fois ». Les trois dernières questions s'adressent uniquement à ceux ayant répondu « Une fois par semaine ou plus » – ce qui signifie qu'ils ont fait de l'APL hebdomadairement – pour au moins une des quatre saisons énumérées. Ainsi, les répondants doivent d'abord indiquer combien de jours par semaine, en moyenne, ils ont fait de l'APL les saisons au cours desquelles il y a eu pratique hebdomadaire (les saisons concernées leur sont alors rappelées). Les choix de réponse vont de « 1 jour »

à « 7 jours ». Ensuite, ils doivent indiquer combien de temps par jour, en moyenne, ils ont fait de l'APL durant leurs temps libres, les jours où ils en ont fait. Les choix de réponse sont : « Moins de 10 minutes par jour », « De 10 à 19 minutes par jour », « De 20 à 39 minutes par jour », « De 40 à 59 minutes par jour », « De 1 heure à 1 heure 29 minutes par jour », « De 1 heure 30 minutes à 1 heure 59 minutes par jour » et « 2 heures ou plus par jour ». Finalement, pour que l'on puisse connaître l'intensité de leur pratique d'activités physiques de loisir, les répondants doivent indiquer quel était le niveau d'effort physique fourni le plus souvent lorsqu'ils ont fait de telles activités. Les choix de réponse sont : « très faible, c'est-à-dire respiration et battements de cœur très peu modifiés », « faible, respiration et battements de cœur un peu plus rapides », « moyen, respiration et battements de cœur assez rapides » et « élevé, respiration et battements de cœur très rapides ».

L'algorithme utilisé pour classer les adultes selon quatre catégories (« actif », « moyennement actif », « un peu actif » et « pratique occasionnelle ou aucune pratique ») est le même que celui utilisé dans l'*Enquête québécoise sur la santé de la population* (EQSP) 2014-2015 (Nolin, 2016b). Toutefois, dans l'EQAPS 2018-2019, il y a une question supplémentaire qui porte sur la pratique moyenne par saison. Ainsi, pour être classés dans les trois premières catégories, soit « actif », « moyennement actif » et « un peu actif », les adultes doivent non seulement avoir fait de l'activité physique de loisir au cours des 12 derniers mois, mais doivent également en avoir fait « une fois par semaine ou plus » durant au moins une des quatre saisons énumérées. La répartition dans ces trois niveaux d'activité physique est ensuite basée sur le volume de cette pratique hebdomadaire, lequel est déterminé à l'aide de l'indice de dépense énergétique (IDE). L'IDE est quant à lui calculé à partir de la fréquence, de la durée et de l'intensité de cette pratique⁵. Le nombre de saisons de pratique hebdomadaire (une pratique hebdomadaire signifie qu'une personne a fait de l'APL au moins une fois par semaine), tel qu'il est présenté au tableau 1.3, est l'information qui permet de terminer la construction de l'indicateur chez les adultes (figure 1.5).

5. Pour plus d'information, consulter Nolin, 2016b.



© Storyblocks.com

Remarque

Pour les fins de l'analyse suivante et pour les analyses subséquentes dans le chapitre 2, chez les adultes, les catégories « actif » et « moyennement actif » ont été regroupées afin de former le niveau d'activité que l'on nomme simplement « actif » au cours des 12 mois précédant l'enquête¹.

De plus, afin d'alléger le texte et de simplifier la nomenclature de chaque niveau d'activité physique qui tient compte du nombre de saisons de pratique hebdomadaire, nous utiliserons les termes « pratique soutenue » et « pratique moins soutenue ». Ainsi, lorsque l'on fera référence à une « pratique soutenue », il sera question d'une pratique hebdomadaire durant « trois ou quatre saisons sur quatre », tandis qu'une pratique « moins soutenue » correspondra à une pratique hebdomadaire durant « une ou deux saisons sur quatre » (figure 1.5).

1. Consulter l'annexe 1 pour obtenir plus de renseignements ainsi que de l'information sur la correspondance avec les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé en matière d'activité physique.

Tableau 1.3

Niveau d'activité physique de loisir selon le nombre de saisons de pratique hebdomadaire au cours des 12 derniers mois, population de 18 ans et plus, Québec, 2018-2019

Nombre de saisons de pratique hebdomadaire au cours des 12 derniers mois	Actif	Moyennement actif	%		
			Un peu actif	Pratique occasionnelle ¹	Aucune pratique ²
4	30,2	9,5	10,0		
3	5,3	2,7	4,8		
2	3,0	1,8	3,5		
1	1,7	1,4	2,8		
0				5,8	17,4

1. Pratique au cours des 12 derniers mois, mais inférieure à une fois par semaine durant les quatre saisons.

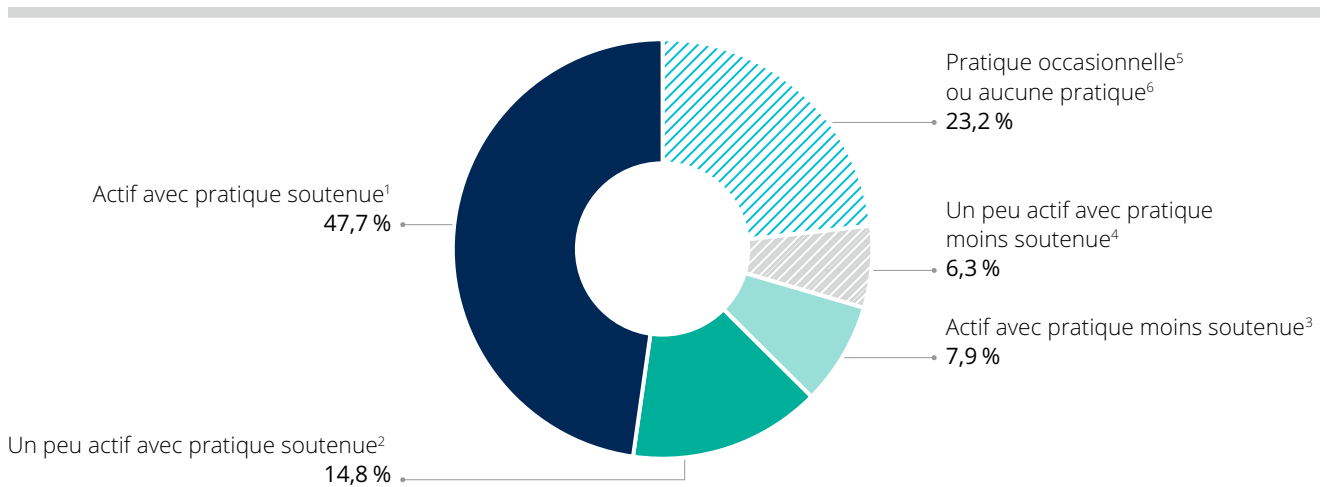
2. Aucune pratique au cours des 12 derniers mois.

Note : Toutes les estimations présentées ont un coefficient de variation inférieur à 15 %.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport*, 2018-2019.

Figure 1.5

Niveau d'activité physique de loisir au cours des 12 derniers mois qui tient compte du nombre de saisons de pratique hebdomadaire, population de 18 ans et plus, Québec, 2018-2019



1. Actif ou moyennement actif durant trois ou quatre saisons sur quatre.

2. Un peu actif durant trois ou quatre saisons sur quatre.

3. Actif ou moyennement actif durant une ou deux saisons sur quatre.

4. Un peu actif durant une ou deux saisons sur quatre.

5. Pratique au cours des 12 derniers mois, mais inférieure à une fois par semaine durant les quatre saisons.

6. Aucune pratique au cours des 12 derniers mois.

Note : Toutes les estimations présentées ont un coefficient de variation inférieur à 15 %.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport*, 2018-2019.

1.4 Prévalences selon le sexe et l'âge chez les adultes

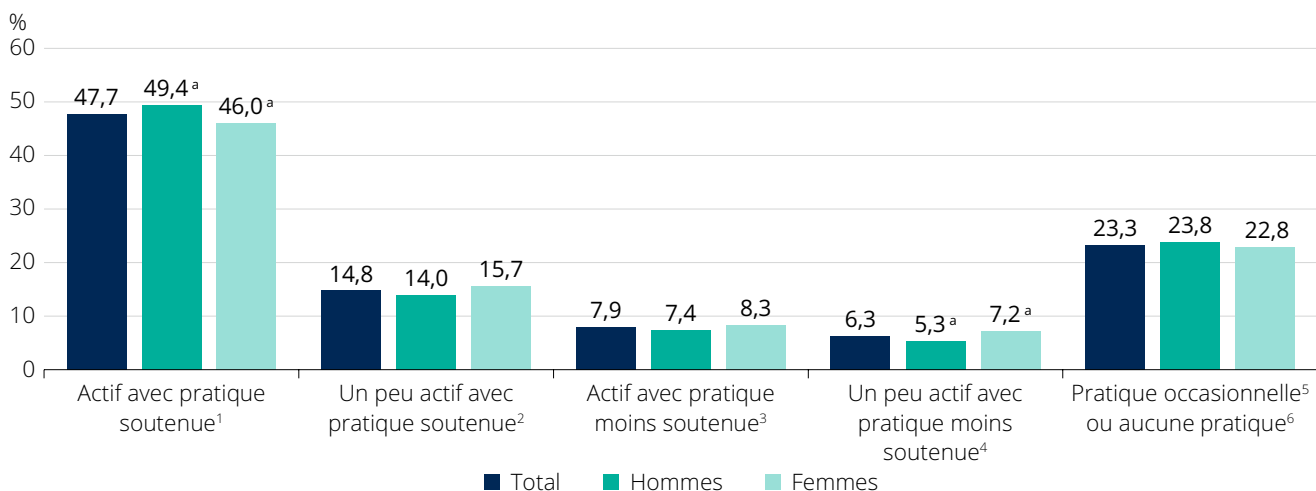
Les figures suivantes présentent le niveau d'activité physique de loisir atteint au cours des 12 mois précédant l'enquête qui tient compte du nombre de saisons de pratique hebdomadaire. Les résultats sont présentés selon le sexe (figure 1.6) et l'âge⁶ (figure 1.7).

Selon les données de l'EQAPS 2018-2019, près d'un adulte sur deux (48 %) est classé dans la catégorie « actif avec pratique soutenue » (figure 1.6). Les hommes s'y retrouvent en plus grande proportion que les femmes (49 % c. 46 %). Pour ce qui est du classement dans les catégories intermédiaires, autant d'hommes que de femmes se situent dans les catégories « un peu actif avec pratique soutenue » et « actif avec pratique moins soutenue » et « actif avec pratique moins soutenue ».

soutenue » : les proportions sont respectivement de 15 % et de 8 %. Environ 6 % des adultes se classent dans la catégorie « un peu actif avec pratique moins soutenue », et les hommes y sont proportionnellement moins nombreux que les femmes (5 % c. 7 %). Finalement, près d'un adulte sur quatre (23 %) a fait occasionnellement de l'activité physique ou n'en a jamais fait durant ses temps libres au cours des 12 derniers mois. Aucune différence statistiquement significative n'est observée entre les hommes et les femmes pour ce dernier niveau d'APL (« pratique occasionnelle ou aucune pratique »).

Figure 1.6

Niveau d'activité physique de loisir au cours des 12 derniers mois qui tient compte du nombre de saisons de pratique hebdomadaire, selon le sexe, population de 18 ans et plus, Québec, 2018-2019



a Pour un niveau donné, le même exposant exprime une différence significative entre les hommes et les femmes au seuil de 0,05.

1. Actif ou moyennement actif durant trois ou quatre saisons sur quatre.

2. Un peu actif durant trois ou quatre saisons sur quatre.

3. Actif ou moyennement actif durant une ou deux saisons sur quatre.

4. Un peu actif durant une ou deux saisons sur quatre.

5. Pratique au cours des 12 derniers mois, mais inférieure à une fois par semaine durant les quatre saisons.

6. Aucune pratique au cours des 12 derniers mois.

Note : Toutes les estimations présentées ont un coefficient de variation inférieur à 15 %.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport*, 2018-2019.

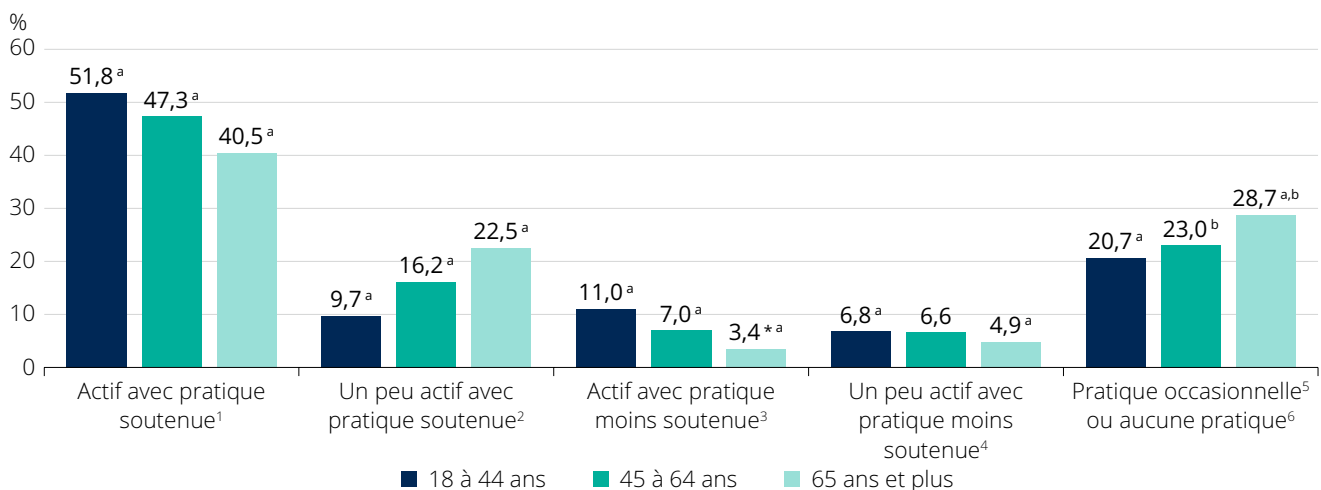
6. Le niveau d'activité physique de loisir atteint au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques sociodémographiques est présenté à l'annexe 2.

Les résultats montrent également que la proportion d'adultes classés dans la catégorie « actif avec pratique soutenue » pour la période de 12 mois précédant l'enquête diminue avec l'avancée en âge (figure 1.7). En effet, plus d'un adulte de 18 à 44 ans sur deux (52 %) se classe dans cette catégorie, alors que la proportion s'établit à 47 % chez les 45 à 64 ans et à 41 % chez les 65 ans et plus. À l'inverse, les 18 à 44 ans sont proportionnellement moins nombreux que les 45 à 64 ans et que les 65 ans et plus à se retrouver dans la catégorie « un peu actif avec pratique soutenue » (10 % c. 16 % et 22 %, respectivement). Comme c'est le cas chez les adultes appartenant à la catégorie « actif avec pratique soutenue », la proportion de personnes se classant dans

la catégorie « actif avec pratique moins soutenue » diminue lorsque l'âge augmente. Cette proportion est de 11 % chez les 18 à 44 ans contre 7 % chez les 45 à 64 ans et 3,4 %* chez les 65 ans et plus. Finalement, les 18 à 44 ans sont proportionnellement plus nombreux que les 65 ans et plus à se classer dans la catégorie « un peu actif avec pratique moins soutenue » (7 % c. 4,9 %). En revanche, les adultes de 65 ans et plus sont proportionnellement plus nombreux que les 18 à 44 ans et les 45 à 64 ans à avoir fait occasionnellement de l'activité physique de loisir ou à ne jamais en avoir fait au cours des 12 derniers mois (29 % c. 21 % et 23 %, respectivement).

Figure 1.7

Niveau d'activité physique de loisir au cours des 12 derniers mois qui tient compte du nombre de saisons de pratique hebdomadaire, selon l'âge, population de 18 ans et plus, Québec, 2018-2019



* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

a, b Pour un niveau donné, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

1. Actif ou moyennement actif durant trois ou quatre saisons sur quatre.

2. Un peu actif durant trois ou quatre saisons sur quatre.

3. Actif ou moyennement actif durant une ou deux saisons sur quatre.

4. Un peu actif durant une ou deux saisons sur quatre.

5. Pratique au cours des 12 derniers mois, mais inférieure à une fois par semaine durant les quatre saisons.

6. Aucune pratique au cours des 12 derniers mois.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport*, 2018-2019.

Facteurs associés à la pratique d'activité physique de loisir

Encadré méthodologique

Dans ce chapitre, les indicateurs du niveau d'activité physique de loisir (APL) sont mis en lien avec des facteurs d'intérêt, représentant des caractéristiques individuelles, sociales et environnementales. Pour l'étude des associations existant entre ces indicateurs et ces facteurs, la modélisation par régression logistique multinomiale a été utilisée. Deux analyses par régression logistique multinomiale distinctes ont été utilisées afin d'évaluer dans quelle mesure les raisons qui empêchent la pratique d'APL et celles qui la motivent sont associées au niveau d'APL. Des tests préliminaires de corrélation entre les différents facteurs d'intérêt ont été réalisés afin d'éviter l'inclusion de variables fortement corrélées dans chacun des modèles et ainsi empêcher la présence de problèmes de colinéarité. Des analyses ont été effectuées séparément pour chacun des groupes d'âge, soit les enfants de 6 à 11 ans, les jeunes de 12 à 17 ans et les adultes de 18 ans et plus. De plus, une dernière analyse par régression logistique multinomiale a été réalisée afin d'évaluer dans quelle mesure le soutien parental est associé au niveau d'APL chez les enfants de 6 à 11 ans et les jeunes de 12 à 17 ans¹.

Les rapports de cotes (RC) qui sont obtenus permettent d'estimer la probabilité qu'ont les personnes présentant une caractéristique donnée de se classer dans une catégorie donnée de niveau d'activité physique plutôt que dans la catégorie de référence. Pour tous les modèles estimés, la catégorie de référence correspond au groupe de personnes atteignant le niveau d'activité physique de loisir le plus élevé. Lorsque l'intervalle de confiance (IC) à 95 % du RC n'inclut pas la valeur 1, on conclut que la différence entre la catégorie associée à ce RC et la catégorie de référence est significative. Un RC supérieur à 1 signifie que la probabilité qu'un individu appartienne à une catégorie correspondant à un niveau d'activité physique moins élevé est plus forte s'il présente un facteur donné, tandis qu'un RC inférieur à 1 indique que la probabilité est plus faible.

Les variables de contrôle incluses dans les modèles sont le sexe, le lieu de naissance, l'état de santé perçu, la pratique du transport actif, la zone de résidence (urbaine, semi-urbaine ou rurale) ainsi que le niveau de scolarité des parents ou de l'adulte (les coefficients estimés pour les variables de contrôle ne sont toutefois pas présentés). Bien que l'EQAPS 2018-2019 tienne compte d'un vaste éventail de variables, elle ne mesure pas les limitations ou

Suite à la page 28

1. Afin d'examiner la robustesse des résultats chez les jeunes de 12 à 17 ans, nous avons également estimé les trois modèles en utilisant les catégories de niveau d'APL suivantes : 1) actif avec pratique soutenue, 2) moyennement actif avec pratique soutenue, 3) un peu ou très peu actif avec pratique soutenue, 4) actif avec pratique moins soutenue, 5) moyennement actif avec pratique moins soutenue, 6) un peu ou très peu actif avec pratique moins soutenue et 7) pratique occasionnelle ou aucune pratique. Les résultats obtenus avec cette nouvelle catégorisation ne diffèrent pas significativement, malgré les petits effectifs dans certaines catégories, de ceux obtenus avec la catégorisation originale décrite préalablement au chapitre 1. Par conséquent, la catégorisation originale a été retenue.

incapacités des personnes, une variable de confusion potentielle dans l'analyse des facteurs associés à la pratique d'APL. Cependant, dans une tentative d'atténuer l'introduction de biais potentiels, nous avons inclus une mesure de l'état de santé perçu, une variable fortement corrélée avec les limitations fonctionnelles (Dwyer-Lindgren et autres, 2017).

En général, seuls les résultats significatifs au seuil de 0,05 sont mentionnés dans le texte. Dans certains cas, des résultats marginalement statistiquement significatifs (c'est-à-dire, lorsque le seuil se situe entre 0,05 et 0,10) peuvent être signalés et interprétés comme des tendances s'ils offrent un intérêt particulier en matière de promotion de l'activité physique ou s'ils font exception dans une série de résultats significatifs.

Malgré tous les efforts fournis pour obtenir un maximum de précision, il faut savoir que dans les enquêtes à grande échelle, il y a nécessairement un certain degré de valeurs manquantes pour

une ou plusieurs variables (non-réponse partielle). Ces valeurs manquantes entraînent l'exclusion de répondants de l'analyse et ont pour effet de limiter les effectifs disponibles pour les analyses. Afin de minimiser la perte de données due à la non-réponse partielle, les données manquantes pour chaque variable indépendante catégorielle ont été remplacées par une catégorie additionnelle nommée « valeur manquante ». Bien qu'un coefficient soit estimé pour cette catégorie lors de la modélisation, celui-ci n'est pas présenté dans les tableaux de résultats.

En ce qui concerne la non-réponse partielle pour les variables utilisées dans la construction des indicateurs du niveau d'APL (variable dépendante), aucun remplacement des valeurs manquantes n'a été effectué. Au total, 244 répondants (sur un total de 17 649) ont été exclus d'emblée dans la construction des indicateurs du niveau d'APL et, conséquemment, des analyses de ce tome.

2.1 Barrières à la pratique d'activité physique de loisir

Dans cette première section, on cherche à comprendre quelles sont les raisons qui freinent la pratique d'activité physique de loisir (APL)¹ chez les enfants de 6 à 11 ans, chez les jeunes de 12 à 17 ans et chez les adultes de 18 ans et plus, selon leur niveau d'APL au cours des 12 mois précédant l'enquête². Au total, sept facteurs d'intérêt sont examinés³ :

- le manque de partenaires ou d'amis avec qui faire de l'activité physique ;
- les coûts trop élevés ;
- les difficultés d'accès à des activités ou à des endroits qui conviennent pour faire de l'activité physique ;
- le manque de temps libre de la personne ;
- le manque de temps des parents (mesuré uniquement chez les enfants et les jeunes) ;
- la crainte de blessure ;
- les problèmes de santé, les blessures ou les limitations physiques.

Tous les facteurs d'intérêt⁴ sont estimés sous forme dichotomique. Les catégories sont : « Oui » (cette raison est un obstacle à la pratique d'APL) et « Non » (cette raison ne constitue pas un obstacle). La catégorie qui comprend les personnes pour qui la raison ne constitue pas un frein à leur pratique d'activité physique est considérée comme étant la catégorie de référence.



© Pexels/Dominika Roseclay

1. Pour les 6 à 11 ans, c'est l'un des parents qui devait remplir le questionnaire pour son enfant, en fonction de sa propre perception. Dans le cas des 12 à 17 ans, le jeune répondait lui-même au questionnaire.
2. La construction de cet indicateur diffère selon le groupe d'âge de la population. Pour obtenir la définition de cet indicateur, consulter le chapitre 1. Par ailleurs, chez les enfants et les jeunes, les catégories correspondant aux niveaux d'APL « un peu actif », « très peu actif » et « pratique occasionnelle ou aucune pratique » ont été regroupées afin de former la catégorie « peu ou pas actif » pour la suite de l'analyse.
3. Le poids des individus est une variable de confusion potentielle puisqu'elle est à la fois associée à la pratique d'APL (Godin et autres, 2008 ; Kreuser et autres, 2013) et à certaines barrières à la pratique (Ball et autres, 2000 ; Deforche et autres, 2006 ; Genkinger et autres, 2006). Cette variable n'a cependant pas été mesurée dans l'EQAPS 2018-2019. Les variables de confusion non mesurées dans les études d'observation peuvent entraîner des biais dans les estimations des effets (Bauman et autres, 2002). Afin de tenir compte de cette limite, les facteurs d'intérêt reliés aux barrières à la pratique d'APL ayant potentiellement une plus grande probabilité d'être associés au poids des individus ont été exclus des modèles. Ceux-ci sont : 1) le manque d'énergie ou la fatigue, 2) la gêne et 3) le fait de ne pas être assez en forme. De plus, la variable mesurant le manque d'intérêt comme barrière à la pratique a également été exclue des analyses en raison d'un manque de variabilité.
4. Pour obtenir une définition détaillée des facteurs d'intérêt, consulter le *Glossaire*.

Résultats

Chez les enfants

Parmi les raisons pouvant nuire à la pratique d'activité physique de loisir (APL) des enfants de 6 à 11 ans, seulement deux ressortent. Comme indiqué au tableau 2.1, les enfants dont le parent a déclaré que le manque

d'amis était un obstacle à leur pratique d'APL ont une plus grande probabilité d'être classés comme ayant été moyennement actifs (RC = 1,77) ou peu ou pas actifs (RC = 1,75) plutôt qu'actifs au cours des 12 mois précédant l'enquête, comparativement à ceux dont le parent n'a pas évoqué cette raison.

Tableau 2.1

Associations entre les raisons qui empêchent la pratique d'activité physique de loisir (APL) et le niveau d'APL au cours des 12 derniers mois, population de 6 à 11 ans, Québec, 2018-2019

	Moyennement actif		Peu ou pas actif ¹	
	... comparativement à actif			
	RC ²	IC à 95 %	RC ²	IC à 95 %
Manque d'amis avec qui faire de l'activité physique				
Non	1,00		1,00	
Oui	1,77 [†]	1,41 – 2,23	1,75 [†]	1,38 – 2,23
Coûts trop élevés				
Non	1,00		1,00	
Oui	1,02	0,77 – 1,35	1,45 [†]	1,10 – 1,90
Difficultés d'accès à des activités ou à des endroits qui conviennent pour faire de l'activité physique				
Non	1,00		1,00	
Oui	1,09	0,83 – 1,42	1,16	0,89 – 1,52
Manque de temps libre de l'enfant				
Non	1,00		1,00	
Oui	1,05	0,74 – 1,49	0,99	0,69 – 1,41
Manque de temps du parent				
Non	1,00		1,00	
Oui	1,09	0,85 – 1,39	1,26	0,98 – 1,62
Crainte de blessure				
Non	1,00		1,00	
Oui	1,38	0,92 – 2,07	1,48	1,00 – 2,17
Problèmes de santé, blessures ou limitations physiques				
Non	1,00		1,00	
Oui	0,80	0,56 – 1,13	0,83	0,57 – 1,21

IC : Intervalle de confiance.

RC : Rapport de cotes.

† Différence statistiquement significative au seuil de 0,05.

1. Il s'agit du regroupement des catégories « un peu actif », « très peu actif » et « pratique occasionnelle ou aucune pratique ».

2. Un rapport de cotes supérieur à 1 signifie que les enfants dont le parent a déclaré que la raison étudiée les empêchait de faire de l'APL sont plus susceptibles d'être considérés comme moyennement actifs ou peu ou pas actifs plutôt qu'actifs, tandis qu'un rapport de cotes inférieur à 1 signifie qu'ils le sont moins. Cette affirmation est vraie dans la mesure où l'intervalle de confiance à 95 % n'inclut pas la valeur de 1.

Note : Les estimations tiennent compte de certaines caractéristiques de l'enfant (sexe, lieu de naissance, état de santé perçu par le parent, pratique du transport actif et zone de résidence) ainsi que du niveau de scolarité du parent.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport*, 2018-2019.

De plus, les enfants dont le parent a déclaré que les coûts trop élevés étaient un frein à leur pratique d'APL ont une plus grande probabilité d'être classés comme ayant été peu ou pas actifs au cours des 12 derniers mois (RC = 1,45). Il semble que les enfants tendent également à avoir été peu ou pas actifs si le parent a évoqué la crainte de blessure comme raison.

Chez les jeunes

Chez les jeunes de 12 à 17 ans, quatre barrières à la pratique d'activité physique de loisir (APL) ressortent : le manque d'amis, le manque de temps des parents, la crainte de blessure et les problèmes de santé, blessures ou limitations physiques. Les résultats du tableau 2.2 indiquent en effet que les jeunes pour qui le manque d'amis constitue une raison les empêchant de faire de l'APL, comparativement à ceux pour qui ce n'est pas le

Tableau 2.2

Associations entre les raisons qui empêchent la pratique d'activité physique de loisir (APL) et le niveau d'APL au cours des 12 derniers mois, population de 12 à 17 ans, Québec, 2018-2019

	Moyennement actif		Peu ou pas actif ¹	
	... comparativement à actif			
	RC ²	IC à 95 %	RC ²	IC à 95 %
Manque d'amis avec qui faire de l'activité physique				
Non	1,00		1,00	
Oui	2,02 [†]	1,52 – 2,69	3,01 [†]	2,27 – 4,00
Coûts trop élevés				
Non	1,00		1,00	
Oui	1,03	0,78 – 1,37	1,03	0,77 – 1,38
Difficultés d'accès à des activités ou à des endroits qui conviennent pour faire de l'activité physique				
Non	1,00		1,00	
Oui	0,84	0,62 – 1,13	0,92	0,69 – 1,24
Manque de temps libre du jeune				
Non	1,00		1,00	
Oui	1,24	0,98 – 1,58	1,24	0,97 – 1,58
Manque de temps des parents				
Non	1,00		1,00	
Oui	1,45 [†]	1,07 – 1,97	1,40	1,00 – 1,95
Crainte de blessure				
Non	1,00		1,00	
Oui	1,23	0,79 – 1,93	1,84 [†]	1,21 – 2,79
Problèmes de santé, blessures ou limitations physiques				
Non	1,00		1,00	
Oui	0,96	0,75 – 1,23	0,63 [†]	0,49 – 0,82

IC : Intervalle de confiance.

RC : Rapport de cotes.

† Différence statistiquement significative au seuil de 0,05.

1. Il s'agit du regroupement des catégories « un peu actif », « très peu actif » et « pratique occasionnelle ou aucune pratique ».

2. Un rapport de cotes supérieur à 1 signifie que les jeunes pour qui la raison étudiée les empêche de faire de l'APL sont plus susceptibles d'être considérés comme moyennement actifs ou peu ou pas actifs plutôt qu'actifs, tandis qu'un rapport de cotes inférieur à 1 signifie qu'ils le sont moins. Cette affirmation est vraie dans la mesure où l'intervalle de confiance à 95 % n'inclut pas la valeur de 1.

Note : Les estimations tiennent compte de certaines caractéristiques du jeune (sexe, lieu de naissance, état de santé perçu, pratique du transport actif et zone de résidence) ainsi que du niveau de scolarité des parents.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport*, 2018-2019.

cas, ont une probabilité plus élevée d'être classés comme ayant été moyennement actifs (RC = 2,02) ou peu ou pas actifs (RC = 3,01) plutôt qu'actifs au cours des 12 mois précédant l'enquête. De plus, ceux pour qui le manque de temps des parents est une barrière à leur pratique d'APL ont une probabilité plus élevée d'être considérés comme ayant été moyennement actifs (RC = 1,45) et tendent davantage à être classés comme ayant été peu ou pas actifs. Ensuite, les jeunes qui ont indiqué que la crainte de blessure était une raison les empêchant de faire de l'APL sont plus susceptibles d'être classés dans la catégorie « peu ou pas actif » (RC = 1,84). Enfin, les jeunes pour qui les problèmes de santé, blessures ou limitations physiques sont une barrière à leur pratique d'APL ont une probabilité plus faible de se retrouver dans la catégorie « peu ou pas actif » (RC = 0,63), ce qui contraste avec les autres résultats obtenus.

Chez les adultes

Selon l'EQAPS 2018-2019, chez les adultes, tout comme c'est le cas chez les jeunes, quatre obstacles à la pratique d'activité physique de loisir (APL) ressortent significativement : le manque de partenaires, le manque de temps libre, la crainte de blessure et les problèmes de santé, blessures ou limitations physiques (tableau 2.3). Les adultes pour qui le manque de partenaires est une barrière à leur pratique d'APL, comparativement à ceux pour qui ce n'est pas le cas, sont plus susceptibles d'être classés dans les quatre catégories correspondant aux niveaux d'APL les moins élevés (« un peu actif avec pratique soutenue » [RC = 1,41], « actif avec pratique moins soutenue » [RC = 1,75], « un peu actif avec pratique moins soutenue » [RC = 1,75] et « pratique occasionnelle ou

aucune pratique » [RC = 1,78]) plutôt que dans la catégorie « actif avec pratique soutenue » pour la période de 12 mois précédant l'enquête. Comme c'est le cas pour le manque de partenaires, le manque de temps libre est une barrière associée à une probabilité plus élevée pour un adulte d'être classé parmi les quatre catégories correspondant aux niveaux d'APL les moins élevés. En effet, les personnes qui considèrent que le manque de temps est une barrière à leur pratique d'APL présentent une plus forte probabilité de se retrouver dans les catégories « peu actif avec pratique soutenue » (RC = 1,51), « actif avec pratique moins soutenue » (RC = 1,47), « un peu actif avec pratique moins soutenue » (RC = 1,71) et « pratique occasionnelle ou aucune pratique » (RC = 1,66).

De plus, lorsque la crainte de blessure est un frein à la pratique d'APL, les adultes sont plus susceptibles de se retrouver dans les catégories « un peu actif avec pratique soutenue » (RC = 1,69), « un peu actif avec pratique moins soutenue » (RC = 1,57) et « pratique occasionnelle ou aucune pratique » (RC = 1,39) plutôt que dans la catégorie « actif avec pratique soutenue ».

Enfin, les adultes pour qui les problèmes de santé, blessures ou limitations physiques seraient une barrière à leur pratique d'APL ont une probabilité moins élevée de se retrouver dans les catégories « un peu actif avec pratique soutenue » (RC = 0,73) et « pratique occasionnelle ou aucune pratique » (RC = 0,82). Ils ont en outre une tendance à se classer davantage dans la catégorie « un peu actif avec pratique moins soutenue ». C'est donc dire que cette barrière n'en est pas tout à fait une, car les adultes ayant mentionné que les problèmes de santé étaient un frein à leur pratique sont en réalité plus susceptibles d'être actifs.

Tableau 2.3

Associations entre les raisons qui empêchent la pratique d'activité physique de loisir (APL) et le niveau d'APL au cours des 12 derniers mois qui tient compte du nombre de saisons de pratique hebdomadaire, population de 18 ans et plus, Québec, 2018-2019

	Un peu actif avec pratique soutenue ¹		Actif avec pratique moins soutenue ²		Un peu actif avec pratique moins soutenue ³		Pratique occasionnelle ⁴ ou aucune pratique	
	... comparativement à actif avec pratique soutenue ⁵							
	RC ⁶	IC à 95 %	RC ⁶	IC à 95 %	RC ⁶	IC à 95 %	RC ⁶	IC à 95 %
Manque de partenaires avec qui faire de l'activité physique								
Non	1,00		1,00		1,00		1,00	
Oui	1,41 [†]	1,15 – 1,73	1,75 [†]	1,33 – 2,30	1,75 [†]	1,33 – 2,31	1,78 [†]	1,47 – 2,14
Coûts trop élevés								
Non	1,00		1,00		1,00		1,00	
Oui	1,02	0,80 – 1,30	0,89	0,66 – 1,20	1,12	0,83 – 1,51	0,99	0,81 – 1,21
Difficultés d'accès à des activités ou à des endroits qui conviennent pour faire de l'activité physique								
Non	1,00		1,00		1,00		1,00	
Oui	0,95	0,74 – 1,22	1,18	0,86 – 1,62	0,98	0,69 – 1,39	1,17	0,94 – 1,45
Manque de temps libre								
Non	1,00		1,00		1,00		1,00	
Oui	1,51 [†]	1,24 – 1,83	1,47 [†]	1,11 – 1,96	1,71 [†]	1,30 – 2,26	1,66 [†]	1,36 – 2,02
Crainte de blessure								
Non	1,00		1,00		1,00		1,00	
Oui	1,69 [†]	1,27 – 2,23	0,96	0,63 – 1,46	1,57 [†]	1,04 – 2,37	1,39 [†]	1,07 – 1,81
Problèmes de santé, blessures ou limitations physiques								
Non	1,00		1,00		1,00		1,00	
Oui	0,73 [†]	0,59 – 0,90	0,80	0,61 – 1,05	0,75	0,56 – 1,00	0,82 [†]	0,69 – 0,98

IC : Intervalle de confiance.

RC : Rapport de cotes.

† Différence statistiquement significative au seuil de 0,05.

1. Un peu actif durant trois ou quatre saisons sur quatre.

2. Actif ou moyennement actif durant une ou deux saisons sur quatre.

3. Un peu actif durant une ou deux saisons sur quatre.

4. Pratique au cours des 12 derniers mois, mais inférieure à une fois par semaine durant les quatre saisons.

5. Actif ou moyennement actif durant trois ou quatre saisons sur quatre.

6. Un rapport de cotes supérieur à 1 signifie que les adultes pour qui la raison étudiée les empêche de faire de l'APL sont plus susceptibles d'être classés dans la catégorie correspondant au niveau moins élevé concernée plutôt que dans la catégorie « actif avec pratique soutenue », tandis qu'un rapport de cotes inférieur à 1 signifie qu'ils le sont moins. Cette affirmation est vraie dans la mesure où l'intervalle de confiance à 95 % n'inclut pas la valeur de 1.

Note : Les estimations tiennent compte de certaines caractéristiques de l'adulte (sexe, lieu de naissance, état de santé perçu, pratique du transport actif, niveau de scolarité et zone de résidence).

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport*, 2018-2019.

2.2 Motivations à la pratique d'activité physique de loisir

L'objectif de cette section est de déterminer quelles sont les raisons qui motivent ou pourraient motiver la pratique d'activité physique de loisir (APL)⁵ chez les enfants de 6 à 11 ans, chez les jeunes de 12 à 17 ans et chez les adultes de 18 ans et plus, selon leur niveau d'APL au cours des 12 mois précédant l'enquête⁶. Au total, six facteurs d'intérêt sont examinés⁷ pour chacun des groupes d'âge. Notons que chez les jeunes et les adultes, trois facteurs d'intérêt additionnels sont inclus dans les modèles. Voici la liste des dix facteurs étudiés :

- le besoin de se détendre, de se changer les idées ou d'évacuer son stress ;
- le désir d'être en meilleure forme physique (mesuré uniquement chez les enfants et les jeunes) ;
- l'amélioration ou le maintien de sa santé ou de sa condition physique (mesuré uniquement chez les adultes) ;
- la recherche de sensations fortes ;
- le besoin de se dépasser, de performer ou de compétitionner ;
- le fait de pouvoir passer du temps en famille ou entre amis ;
- le contact avec la nature ;
- la pression ou les encouragements de l'entourage (mesuré uniquement chez les jeunes et les adultes) ;
- la possibilité de rencontrer de nouvelles personnes (mesuré uniquement chez les jeunes et les adultes) ;
- l'amélioration ou le maintien de son apparence physique (mesuré uniquement chez les jeunes et les adultes).



© Storyblocks.com

Tous les facteurs d'intérêt⁸ sont estimés sous forme dichotomique. Les catégories sont : « Oui » (cette raison est une motivation à la pratique d'APL) et « Non » (cette raison n'en est pas une). La catégorie qui comprend les personnes pour qui la raison n'est pas une motivation à la pratique d'APL est considérée comme étant la catégorie de référence.

5. Pour les 6 à 11 ans, c'est l'un des parents qui devait remplir le questionnaire pour son enfant, en fonction de sa propre perception. Dans le cas des 12 à 17 ans, le jeune répondait lui-même au questionnaire.
6. La construction de cet indicateur diffère selon le groupe d'âge de la population. Pour obtenir la définition de cet indicateur, consulter le chapitre 1. Par ailleurs, chez les enfants et les jeunes, les catégories correspondant aux niveaux d'APL « un peu actif », « très peu actif » et « pratique occasionnelle ou aucune pratique » ont été regroupées afin de former la catégorie « peu ou pas actif » pour la suite de l'analyse.
7. La variable mesurant le plaisir en tant que raison qui motive la personne à faire de l'activité physique de loisir a été exclue des analyses en raison d'un manque de variabilité.
8. Pour obtenir une définition détaillée des facteurs d'intérêt, consulter le *Glossaire*.

Résultats

Chez les enfants

Les analyses montrent que, chez les enfants de 6 à 11 ans, seulement deux des six raisons qui motivent ou pourraient motiver leur pratique d'activité physique de loisir (APL) sont statistiquement associées à leur niveau d'APL au cours des 12 mois précédant l'enquête. Les enfants pour qui la pratique d'APL est motivée par la recherche de sensations fortes sont moins susceptibles d'être peu

ou pas actifs (RC = 0,75) plutôt qu'actifs, comparative-ment à ceux pour qui ce n'est pas le cas (tableau 2.4). De façon similaire, les enfants dont la pratique d'APL est motivée par le besoin de se dépasser, de performer ou de compétitionner sont moins susceptibles d'être peu ou pas actifs (RC = 0,58).

Tableau 2.4

Associations entre les raisons qui motivent la pratique d'activité physique de loisir (APL) et le niveau d'APL au cours des 12 derniers mois, population de 6 à 11 ans, Québec, 2018-2019

	Moyennement actif		Peu ou pas actif ¹	
	... comparativement à actif			
	RC ²	IC à 95 %	RC ²	IC à 95 %
Le besoin de se détendre, de se changer les idées ou d'évacuer son stress				
Non	1,00		1,00	
Oui	0,80	0,62 – 1,03	0,95	0,74 – 1,22
Le désir d'être en meilleure forme physique				
Non	1,00		1,00	
Oui	1,00	0,76 – 1,31	0,95	0,74 – 1,21
La recherche de sensations fortes				
Non	1,00		1,00	
Oui	0,85	0,68 – 1,08	0,75 [†]	0,59 – 0,94
Le besoin de se dépasser, de performer ou de compétitionner				
Non	1,00		1,00	
Oui	0,86	0,66 – 1,12	0,58 [†]	0,44 – 0,75
Le fait de pouvoir passer du temps en famille ou entre amis				
Non	1,00		1,00	
Oui	0,58	0,32 – 1,08	0,59	0,32 – 1,07
Le contact avec la nature				
Non	1,00		1,00	
Oui	0,88	0,67 – 1,14	0,91	0,71 – 1,17

IC : Intervalle de confiance.

RC : Rapport de cotes.

† Différence statistiquement significative au seuil de 0,05.

1. Il s'agit du regroupement des catégories « un peu actif », « très peu actif » et « pratique occasionnelle ou aucune pratique ».

2. Un rapport de cotes supérieur à 1 signifie que les enfants dont le parent a déclaré que la raison étudiée les motivait ou pourrait les motiver à faire de l'APL sont plus susceptibles d'être considérés comme moyennement actifs ou peu ou pas actifs plutôt qu'actifs, tandis qu'un rapport de cotes inférieur à 1 signifie qu'ils le sont moins. Cette affirmation est vraie dans la mesure où l'intervalle de confiance à 95 % n'inclut pas la valeur de 1.

Note : Les estimations tiennent compte de certaines caractéristiques de l'enfant (sexe, lieu de naissance, état de santé perçu par le parent, pratique du transport actif et zone de résidence) ainsi que du niveau de scolarité du parent.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport*, 2018-2019.

Chez les jeunes

À l'image de ce que l'on observe chez les enfants, les jeunes pour qui la recherche de sensations fortes et le besoin de se dépasser, de performer ou de compétitionner sont deux raisons qui les motivent à faire de l'APL sont moins susceptibles d'avoir été peu ou pas actifs (pour chacune des raisons, les RC sont respectivement de 0,60 et 0,40) plutôt qu'actifs au cours des 12 mois précédant l'enquête, comparativement à ceux pour qui ces raisons ne les motivent pas à en faire (tableau 2.5).

En revanche, on note que les jeunes qui évoquent le contact avec la nature comme une raison qui les motive à faire de l'APL sont plus susceptibles d'être peu ou pas actifs (RC = 1,33) plutôt qu'actifs. C'est donc dire que cette motivation ne se traduit pas par un niveau d'activité plus élevé chez les jeunes.

Tableau 2.5

Associations entre les raisons qui motivent la pratique d'activité physique de loisir (APL) et le niveau d'APL au cours des 12 derniers mois, population de 12 à 17 ans, Québec, 2018-2019

	Moyennement actif		Peu ou pas actif ¹	
	... comparativement à actif			
	RC ²	IC à 95 %	RC ²	IC à 95 %
Le besoin de se détendre, de se changer les idées ou d'évacuer son stress				
Non	1,00		1,00	
Oui	1,34	0,99 – 1,81	0,95	0,71 – 1,28
Le désir d'être en meilleure forme physique				
Non	1,00		1,00	
Oui	0,81	0,44 – 1,49	0,64	0,37 – 1,09
La recherche de sensations fortes				
Non	1,00		1,00	
Oui	0,90	0,69 – 1,19	0,60 [†]	0,46 – 0,78
Le besoin de se dépasser, de performer ou de compétitionner				
Non	1,00		1,00	
Oui	0,78	0,54 – 1,13	0,40 [†]	0,27 – 0,58
Le fait de pouvoir passer du temps en famille ou entre amis				
Non	1,00		1,00	
Oui	0,93	0,69 – 1,26	1,31	0,95 – 1,81
Le contact avec la nature				
Non	1,00		1,00	
Oui	1,04	0,82 – 1,32	1,33 [†]	1,03 – 1,72
La pression ou les encouragements de l'entourage				
Non	1,00		1,00	
Oui	0,84	0,66 – 1,06	0,90	0,70 – 1,14
La possibilité de rencontrer de nouvelles personnes				
Non	1,00		1,00	
Oui	1,14	0,89 – 1,45	0,94	0,74 – 1,20
L'amélioration ou le maintien de son apparence physique				
Non	1,00		1,00	
Oui	0,91	0,64 – 1,30	0,76	0,53 – 1,10

IC : Intervalle de confiance.

RC : Rapport de cotes.

† Différence statistiquement significative au seuil de 0,05.

1. Il s'agit du regroupement des catégories « un peu actif », « très peu actif » et « pratique occasionnelle ou aucune pratique ».

2. Un rapport de cotes supérieur à 1 signifie que les jeunes pour qui la raison étudiée les motive ou pourrait les motiver à faire de l'APL sont plus susceptibles d'être considérés comme moyennement actifs ou peu ou pas actifs plutôt qu'actifs, tandis qu'un rapport de cotes inférieur à 1 signifie qu'ils le sont moins. Cette affirmation est vraie dans la mesure où l'intervalle de confiance à 95 % n'inclut pas la valeur de 1.

Note : Les estimations tiennent compte de certaines caractéristiques du jeune (sexe, lieu de naissance, état de santé perçu, pratique du transport actif et zone de résidence) ainsi que du niveau de scolarité des parents.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport*, 2018-2019.

Chez les adultes

Les résultats présentés au tableau 2.6 montrent que plusieurs des facteurs d'intérêt sont associés au niveau d'APL chez les adultes. Comparativement aux personnes pour qui le besoin de se détendre, de se changer les idées ou d'évacuer son stress n'est pas une raison qui les motive à faire de l'APL, celles pour qui c'est le cas sont moins susceptibles de se classer dans les catégories « actif avec pratique moins soutenue », « un peu actif avec pratique moins soutenue » (RC respectifs de 0,51 et 0,60) ou « pratique occasionnelle ou aucune pratique » (RC = 0,45) plutôt que dans la catégorie « actif avec pratique soutenue ». L'amélioration ou le maintien de sa santé ou de sa condition physique s'avère être un facteur statistiquement significatif seulement pour les adultes dont la pratique d'APL a été occasionnelle ou inexistante lorsqu'on les compare à ceux se classant dans la catégorie « actif avec pratique soutenue ». Notons enfin que lorsque ceux-ci sont motivés par le maintien ou l'amélioration de leur forme physique, ils sont moins susceptibles de se classer dans la catégorie « pratique occasionnelle ou aucune pratique » (RC = 0,44).

En revanche, la recherche de sensations fortes est une motivation associée à trois des quatre niveaux d'APL les moins élevés. En effet, comparativement aux adultes qui ne sont pas motivés par la recherche de sensations fortes, ceux qui le sont ont une plus faible probabilité d'être classés dans les catégories « un peu actif avec pratique soutenue » (RC = 0,75), « un peu actif avec pratique moins soutenue » (RC = 0,58) ou « pratique occasionnelle ou aucune pratique » (RC = 0,71). De même, le besoin de se dépasser, de performer ou de compétitionner est un facteur associé aux mêmes trois niveaux d'APL : cette motivation diminue la probabilité pour un adulte de se retrouver dans les catégories « un peu actif avec pratique soutenue » (RC = 0,54), « un peu actif avec pratique moins soutenue » (RC = 0,56) et « pratique occasionnelle ou aucune pratique » (RC = 0,48) plutôt que dans la catégorie « actif avec pratique soutenue ».

Comparativement aux adultes qui déclarent ne pas être motivés par le fait de pouvoir passer du temps en famille ou entre amis, ceux qui déclarent l'être sont plus susceptibles de se classer dans les catégories « un peu actif avec pratique moins soutenue » ou « pratique occasionnelle ou aucune pratique » (RC respectifs de 1,60 et de 1,52). Le contact avec la nature, en tant que motivation à faire de l'APL, est associé à une plus forte probabilité pour un adulte de se retrouver dans les catégories « un peu actif avec pratique soutenue » (RC = 1,48) ou « un peu actif avec pratique moins soutenue » (RC = 1,47) plutôt que dans la catégorie « actif avec pratique soutenue ». En revanche, cette même motivation est associée à une probabilité plus faible pour un adulte de se classer dans la catégorie « pratique occasionnelle ou aucune pratique » (RC = 0,73).

On remarque enfin que deux facteurs additionnels sont associés au niveau « pratique occasionnelle ou aucune pratique ». Les adultes pour qui la pression ou les encouragements de l'entourage est une raison qui les motive à faire de l'APL ont une plus grande probabilité de se retrouver dans la catégorie « pratique occasionnelle ou aucune pratique » (RC = 1,27) plutôt que dans la catégorie « actif avec pratique soutenue ». De plus, les personnes pour qui l'amélioration ou le maintien de leur apparence physique est une raison qui les motive à faire de l'APL sont moins susceptibles de se classer dans la catégorie « pratique occasionnelle ou aucune pratique » (RC = 0,76).

Tableau 2.6

Associations entre les raisons qui motivent la pratique d'activité physique de loisir (APL) et le niveau d'APL au cours des 12 derniers mois qui tient compte du nombre de saisons de pratique hebdomadaire, population de 18 ans et plus, Québec, 2018-2019

	Un peu actif avec pratique soutenue ¹		Actif avec pratique moins soutenue ²		Un peu actif avec pratique moins soutenue ³		Pratique occasionnelle ⁴ ou aucune pratique	
	... comparativement à actif avec pratique soutenue ⁵							
	RC ⁶	IC à 95 %	RC ⁶	IC à 95 %	RC ⁶	IC à 95 %	RC ⁶	IC à 95 %
Le besoin de se détendre, de se changer les idées ou d'évacuer son stress								
Non	1,00		1,00		1,00		1,00	
Oui	0,88	0,61 – 1,26	0,51 [†]	0,33 – 0,78	0,60 [†]	0,38 – 0,94	0,45 [†]	0,34 – 0,61
L'amélioration ou le maintien de sa santé ou de sa condition physique								
Non	1,00		1,00		1,00		1,00	
Oui	0,83	0,44 – 1,56	0,66	0,33 – 1,33	0,51	0,25 – 1,02	0,44 [†]	0,26 – 0,73
La recherche de sensations fortes								
Non	1,00		1,00		1,00		1,00	
Oui	0,75 [†]	0,58 – 0,96	0,92	0,67 – 1,26	0,58 [†]	0,42 – 0,81	0,71 [†]	0,56 – 0,90
Le besoin de se dépasser, de performer ou de compétitionner								
Non	1,00		1,00		1,00		1,00	
Oui	0,54 [†]	0,43 – 0,67	0,81	0,61 – 1,09	0,56 [†]	0,40 – 0,78	0,48 [†]	0,40 – 0,59
Le fait de pouvoir passer du temps en famille ou entre amis								
Non	1,00		1,00		1,00		1,00	
Oui	1,23	0,98 – 1,55	1,18	0,87 – 1,61	1,60 [†]	1,11 – 2,30	1,52 [†]	1,21 – 1,89
Le contact avec la nature								
Non	1,00		1,00		1,00		1,00	
Oui	1,48 [†]	1,11 – 1,99	0,90	0,64 – 1,25	1,47 [†]	1,01 – 2,14	0,73 [†]	0,58 – 0,92
La pression ou les encouragements de l'entourage								
Non	1,00		1,00		1,00		1,00	
Oui	1,19	0,96 – 1,47	1,11	0,83 – 1,49	1,10	0,82 – 1,49	1,27 [†]	1,05 – 1,54
La possibilité de rencontrer de nouvelles personnes								
Non	1,00		1,00		1,00		1,00	
Oui	0,96	0,79 – 1,16	0,74	0,55 – 1,00	0,81	0,60 – 1,08	1,03	0,84 – 1,25
L'amélioration ou le maintien de son apparence physique								
Non	1,00		1,00		1,00		1,00	
Oui	0,80	0,62 – 1,03	0,86	0,62 – 1,20	0,93	0,67 – 1,30	0,76 [†]	0,61 – 0,95

IC : Intervalle de confiance.

RC : Rapport de cotes.

† Différence statistiquement significative au seuil de 0,05.

1. Un peu actif durant trois ou quatre saisons sur quatre.

2. Actif ou moyennement actif durant une ou deux saisons sur quatre.

3. Un peu actif durant une ou deux saisons sur quatre.

4. Pratique au cours des 12 derniers mois, mais inférieure à une fois par semaine durant les quatre saisons.

5. Actif ou moyennement actif durant trois ou quatre saisons sur quatre.

6. Un rapport de cotes supérieur à 1 signifie que les adultes pour qui la raison étudiée les motive ou pourrait les motiver à faire de l'APL sont plus susceptibles d'être classés dans la catégorie correspondant au niveau moins élevé concernée plutôt que dans la catégorie « actif avec pratique soutenue », tandis qu'un rapport de cotes inférieur à 1 signifie qu'ils le sont moins. Cette affirmation est vraie dans la mesure où l'intervalle de confiance à 95 % n'inclut pas la valeur de 1.

Note : Les estimations tiennent compte de certaines caractéristiques de l'adulte (sexe, lieu de naissance, état de santé, pratique du transport actif, niveau de scolarité et zone de résidence).

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport*, 2018-2019.

2.3 Soutien parental à la pratique d'activités physiques

Dans cette section, le soutien parental à la pratique d'activités physiques⁹, sous diverses formes, est examiné chez les enfants de 6 à 11 ans et chez les jeunes de 12 à 17 ans, selon leur niveau d'activité physique de loisir (APL) au cours des 12 mois précédant l'enquête. Au total, sept facteurs d'intérêt représentant chacun une forme de soutien parental sont étudiés¹⁰ :

- dire à l'enfant ou au jeune que la pratique d'activités physiques est bonne pour lui ;
- mettre à la disposition de l'enfant ou du jeune du matériel pour qu'il fasse de l'activité physique ;
- emmener l'enfant ou le jeune à un endroit où il peut faire de l'activité physique ;
- regarder l'enfant ou le jeune faire de l'activité physique ;
- faire de l'activité physique avec l'enfant ou le jeune ;
- faire de l'activité physique sans l'enfant ou le jeune ;
- encourager l'enfant ou le jeune à être actif.

Tous les facteurs d'intérêt¹¹ sont estimés sous forme dichotomique. Les catégories sont : « Souvent » (les parents fournissent souvent cette forme de soutien à l'enfant ou au jeune pour encourager sa pratique d'activités physiques) et « À l'occasion ou jamais » (les parents lui fournissent peu ou pas cette forme de soutien). La catégorie qui comprend les enfants et les jeunes qui bénéficient peu ou pas du tout de la forme de soutien parental à la pratique d'activités physiques est considérée comme étant la catégorie de référence.



© Pexels/Mariana Kurnyk

9. Pour les 6 à 11 ans, c'est l'un des parents qui devait remplir le questionnaire pour son enfant, en fonction de sa propre perception. Dans le cas des 12 à 17 ans, le jeune répondait lui-même au questionnaire.

10. Le soutien parental sous forme de bénévolat en lien avec une des activités physiques que pratique l'enfant ou le jeune a également été mesuré. Cependant, étant donné la faible proportion de parents qui soutiennent leur enfant en faisant du bénévolat, cette variable a été exclue des analyses.

11. Pour obtenir une définition détaillée des facteurs d'intérêt, consulter le *Glossaire*.

Résultats

Chez les enfants

Les données de l'EQAPS 2018-2019 (tableau 2.7) montrent que, comparativement aux enfants dont les parents ne mettent jamais ou qu'à l'occasion à leur disposition du matériel pour qu'ils fassent de l'activité physique, ceux ayant souvent accès à ce type de matériel grâce à leurs parents sont moins susceptibles d'appartenir à la catégorie « peu ou pas actif » (RC = 0,42) plutôt qu'à la catégorie « actif » pour la période de 12 mois précédant l'enquête. On remarque également que ces enfants semblent avoir une plus faible probabilité d'être considérés comme étant moyennement actifs, bien que ce résultat soit non significatif.

Le fait que le parent emmène souvent l'enfant à un endroit où il peut faire de l'activité physique (RC = 0,51) et le fait qu'il le regarde souvent en faire (RC = 0,60) sont deux facteurs associés à une plus faible probabilité pour l'enfant d'être classé dans la catégorie « peu ou pas actif » plutôt que dans la catégorie « actif ». De plus, comparativement aux enfants qui font peu ou pas d'activité physique avec leurs parents, les enfants qui en font souvent avec eux sont moins susceptibles d'être considérés comme étant peu ou pas actifs (RC = 0,70) plutôt qu'actifs.

Enfin, les enfants qui sont souvent encouragés par leurs parents à faire de l'activité physique, contrairement à ceux qui le sont peu ou pas du tout, seraient plus susceptibles de se classer parmi les deux catégories correspondant aux niveaux d'activité physique de loisir les plus faibles, c'est-à-dire « moyennement actif » (RC = 1,41) et « peu ou pas actif » (RC = 1,43), plutôt que dans la catégorie correspondant au niveau d'APL le plus élevé (« actif »).

Chez les jeunes

En ce qui concerne les jeunes (tableau 2.8), l'analyse montre que ceux dont les parents mettent souvent à leur disposition du matériel pour qu'ils fassent de l'activité physique sont moins susceptibles d'être classés comme peu ou pas actifs (RC = 0,71) plutôt qu'actifs pour la période de 12 mois précédant l'enquête.

Les jeunes dont les parents les emmènent souvent à un endroit où ils peuvent faire de l'activité physique, contrairement à ceux dont les parents ne le font jamais ou qu'à l'occasion, présentent une plus faible probabilité d'être classés peu ou pas actifs (RC = 0,39) plutôt qu'actifs. Ensuite, les jeunes dont les parents les regardent faire de l'activité physique, comparativement à ceux dont les parents le font peu ou pas du tout, présentent une probabilité plus faible de se classer dans les catégories « peu ou pas actif » (RC = 0,47) et « moyennement actif » (RC = 0,77).

Par ailleurs, les jeunes qui sont souvent encouragés par leurs parents à être actifs, comparativement à ceux qui le sont peu ou pas du tout, sont plus susceptibles d'être moyennement actifs (RC = 1,37) plutôt qu'actifs.

Tableau 2.7

Associations entre le soutien parental à la pratique d'activités physiques et le niveau d'activité physique de loisir au cours des 12 derniers mois, population de 6 à 11 ans, Québec, 2018-2019

	Moyennement actif		Peu ou pas actif ¹	
	... comparativement à actif			
	RC ²	IC à 95 %	RC ²	IC à 95 %
Dire à l'enfant que la pratique d'activités physiques est bonne pour lui				
À l'occasion ou jamais	1,00		1,00	
Souvent	1,01	0,74 – 1,38	1,01	0,73 – 1,38
Mettre à la disposition de l'enfant du matériel pour qu'il fasse de l'activité physique				
À l'occasion ou jamais	1,00		1,00	
Souvent	0,60	0,36 – 1,00	0,42 [†]	0,26 – 0,69
Emmener l'enfant à un endroit où il peut faire de l'activité physique				
À l'occasion ou jamais	1,00		1,00	
Souvent	0,91	0,66 – 1,25	0,51 [†]	0,38 – 0,69
Regarder l'enfant faire de l'activité physique				
À l'occasion ou jamais	1,00		1,00	
Souvent	0,83	0,63 – 1,08	0,60 [†]	0,47 – 0,77
Faire de l'activité physique avec l'enfant				
À l'occasion ou jamais	1,00		1,00	
Souvent	0,82	0,64 – 1,04	0,70 [†]	0,54 – 0,89
Faire de l'activité physique sans l'enfant				
À l'occasion ou jamais	1,00		1,00	
Souvent	0,92	0,72 – 1,17	0,91	0,71 – 1,17
Encourager l'enfant à être actif				
À l'occasion ou jamais	1,00		1,00	
Souvent	1,41 [†]	1,04 – 1,91	1,43 [†]	1,06 – 1,94

IC : Intervalle de confiance.

RC : Rapport de cotes.

† Différence statistiquement significative au seuil de 0,05.

1. Il s'agit du regroupement des catégories « un peu actif », « très peu actif » et « pratique occasionnelle ou aucune pratique ».

2. Un rapport de cotes supérieur à 1 signifie que les enfants dont le parent a déclaré fournir la forme de soutien à la pratique d'activités physiques étudiée sont plus susceptibles d'être considérés comme moyennement actifs ou peu ou pas actifs plutôt qu'actifs, tandis qu'un rapport de cotes inférieur à 1 signifie qu'ils le sont moins. Cette affirmation est vraie dans la mesure où l'intervalle de confiance à 95 % n'inclut pas la valeur de 1.

Note : Les estimations tiennent compte de certaines caractéristiques de l'enfant (sexe, lieu de naissance, état de santé perçu par le parent, pratique du transport actif et zone de résidence) ainsi que du niveau de scolarité du parent.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport*, 2018-2019.

Tableau 2.8

Associations entre le soutien parental à la pratique d'activités physiques et le niveau d'activité physique de loisir au cours des 12 derniers mois, population de 12 à 17 ans, Québec, 2018-2019

	Moyennement actif		Peu ou pas actif ¹	
	... comparativement à actif			
	RC ²	IC à 95 %	RC ²	IC à 95 %
Dire au jeune que la pratique d'activité physique est bonne pour lui				
À l'occasion ou jamais	1,00		1,00	
Souvent	0,91	0,68– 1,23	0,98	0,73 – 1,31
Mettre à la disposition du jeune du matériel pour qu'il fasse de l'activité physique				
À l'occasion ou jamais	1,00		1,00	
Souvent	0,82	0,61 – 1,10	0,71 [†]	0,53 – 0,96
Emmener le jeune à un endroit où il peut faire de l'activité physique				
À l'occasion ou jamais	1,00		1,00	
Souvent	0,86	0,66 – 1,10	0,39 [†]	0,31 – 0,49
Regarder le jeune faire de l'activité physique				
À l'occasion ou jamais	1,00		1,00	
Souvent	0,77 [†]	0,60 – 0,99	0,47 [†]	0,34 – 0,65
Faire de l'activité physique avec le jeune				
À l'occasion ou jamais	1,00		1,00	
Souvent	0,85	0,63 – 1,15	1,27	0,90 – 1,78
Faire de l'activité physique sans le jeune				
À l'occasion ou jamais	1,00		1,00	
Souvent	0,92	0,74 – 1,13	0,92	0,73 – 1,15
Encourager le jeune à être actif				
À l'occasion ou jamais	1,00		1,00	
Souvent	1,37 [†]	1,05 – 1,80	1,10	0,84 – 1,44

IC : Intervalle de confiance.

RC : Rapport de cotes.

[†] Différence statistiquement significative au seuil de 0,05.

1. Il s'agit du regroupement des catégories « un peu actif », « très peu actif » et « pratique occasionnelle ou aucune pratique ».

2. Un rapport de cotes supérieur à 1 signifie que les jeunes ayant déclaré avoir bénéficié de la forme de soutien parental à la pratique d'activités physiques sont plus susceptibles d'être considérés comme moyennement actifs ou peu ou pas actifs plutôt qu'actifs, tandis qu'un rapport de cotes inférieur à 1 signifie qu'ils le sont moins. Cette affirmation est vraie dans la mesure où l'intervalle de confiance à 95 % n'inclut pas la valeur de 1.

Note : Les estimations tiennent compte de certaines caractéristiques du jeune (sexe, lieu de naissance, état de santé perçu, pratique du transport actif et zone de résidence) ainsi que du niveau de scolarité des parents.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport*, 2018-2019.

Conclusion

Ce premier tome du rapport analytique de l'*Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport* (EQAPS) 2018-2019, menée auprès de plus de 17 600 personnes réparties dans les 17 régions administratives du Québec, permet de dresser un portrait du niveau d'activité physique de loisir (APL) dans la population québécoise. L'analyse des données de cette enquête a permis de mettre en lumière des facteurs individuels, sociaux et environnementaux pouvant influencer le niveau d'APL de la population québécoise.

Cette conclusion résume les principaux résultats présentés dans ce tome. Ceux-ci sont mis en lien avec les constats tirés d'autres études. Des hypothèses sont en outre émises pour tenter d'expliquer certains des résultats obtenus. Il importe de souligner que ces hypothèses n'ont pas été examinées dans le contexte de cette enquête, mais pourraient néanmoins faire l'objet de prochaines études. Finalement, quelques pistes de réflexion pouvant alimenter des travaux liés à la planification, l'élaboration et la mise en place de stratégies de promotion de l'activité physique au Québec sont proposées.

La pratique d'activité physique de loisir

Les données de l'EQAPS 2018-2019 indiquent qu'une faible proportion d'enfants et de jeunes sont actifs durant leurs temps libres. En effet, seulement 19 % de l'ensemble des moins de 18 ans font suffisamment d'APL au cours de l'année pour être considérés comme actifs, une proportion qui est semblable à celle qui avait été obtenue (18 %) à partir des données de l'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire* (EQSJS) 2016-2017 (Joubert, 2018). Par ailleurs, près d'un quart des adultes, tous âges confondus, font occasionnellement de l'APL ou n'en font jamais, ce qui représente un segment non négligeable de la population. Soulignons que des gains en santé importants pourraient être obtenus si cette sous-population augmentait son niveau d'activité physique. Une récente étude longitudinale indique d'ailleurs que, comparativement aux adultes qui restaient systématiquement inactifs tout au long de leur vie, ceux qui avaient été inactifs

pendant leur adolescence mais qui augmentaient par la suite la fréquence de leur pratique d'activité physique à l'âge adulte voyaient leur risque de mortalité diminuer de 32 % (Saint-Maurice et autres, 2019).

On remarque également que les adultes de 65 ans et plus sont proportionnellement plus nombreux que les adultes plus jeunes (de 18 à 44 ans et de 45 à 64 ans) à faire occasionnellement de l'APL ou à ne jamais en faire. Il est bien connu que la pratique d'APL diminue avec l'avancée en âge ainsi qu'en présence de problèmes de santé (telles les maladies chroniques et les limitations cognitives et physiques), que l'on retrouve davantage dans les populations plus âgées (McPhee et autres, 2016).

Les barrières à la pratique et le niveau d'activité physique de loisir

Les individus rencontrent une variété d'obstacles personnels et environnementaux à la pratique régulière d'activités physiques. De plus, ces barrières peuvent varier en fonction de l'âge. Comprendre les obstacles liés à la pratique d'activité physique de loisir et adopter des stratégies pour les surmonter peuvent faciliter l'intégration de cette pratique à la vie quotidienne. Les résultats des analyses du présent tome ont permis de déterminer quelles étaient certaines de ces barrières.

Tout comme l'ont montré plusieurs autres études (Jaeschke et autres, 2017 ; Vancampfort et autres, 2019), l'EQAPS 2018-2019 fait ressortir que le manque de partenaires ou d'amis avec qui faire de l'activité physique est associé à

Le manque de partenaires ou d'amis ainsi que le manque de temps pour faire de l'activité physique réduisent la probabilité pour une personne d'être active

une probabilité plus élevée pour les enfants, les jeunes et les adultes d'être moins actifs. D'une part, la disponibilité de partenaires pour faire de l'activité physique est liée de façon non négligeable à la pratique d'APL : plusieurs activités sportives, comme les sports d'équipe ou le tennis, requièrent la présence d'autres personnes.

D'autre part, il existe des preuves empiriques importantes selon lesquelles la présence d'un soutien social permet d'augmenter le niveau d'activité physique (Jago et autres, 2009 ; Kahn et autres, 2002 ; Tergerson et King, 2002). Par ailleurs, des études évaluant l'effet de programmes d'intervention ciblant l'activité physique et dans le cadre desquels un soutien social est accordé ont montré qu'il y avait une augmentation du niveau d'APL chez les personnes bénéficiant de tels programmes (Kahn et autres, 2002 ; Thomas et autres, 2012 ; Winzer et autres, 2019).

Les données de l'EQAPS 2018-2019 montrent que, chez les jeunes, le manque de temps des parents est associé à une plus forte probabilité d'être moins actif. Bien que marginalement significative, une même association est observée chez les enfants. Le manque de temps est la barrière à la pratique d'APL la plus fréquemment mentionnée par les parents (Bentley et autres, 2012 ; Hardy et autres, 2010 ; Rodrigues et autres, 2019). De plus, les enfants et les jeunes dépendent largement des parents pour le transport vers des endroits où ils peuvent pratiquer des activités physiques de loisir. D'ailleurs, quand ces derniers emmènent les enfants à de tels endroits, ils restent souvent sur place en attendant la fin des activités. Pour les parents qui manquent de temps, intégrer des activités physiques de loisir pour leur enfant dans des horaires déjà surchargés représente ainsi un effort et un fardeau supplémentaires. Les données de l'EQAPS 2018-2019 indiquent également que les adultes qui considèrent que le manque de temps est un frein à leur propre pratique d'APL ont une plus forte probabilité d'être moins actifs. Un pareil constat avait déjà été fait ; en effet, des études ont montré que les adultes qui manquaient de temps libre pour faire de l'APL en faisaient en moyenne 45 minutes de moins par semaine que ceux qui ne considèrent pas manquer de temps (Wolin et autres, 2008) et étaient ainsi moins susceptibles de suivre les recommandations en matière d'activité physique (Parks et autres, 2003 ; Wolin et autres, 2008). Il est possible que le manque de temps pour faire de l'APL découle d'une mauvaise gestion du temps ; la capacité à gérer son temps est un élément clé sur lequel repose la pratique régulière d'APL, et plusieurs études d'intervention ont montré que la planification est un prédicteur du maintien de l'activité physique au fil du temps (Mailey et McAuley, 2014 ; Williams et French, 2011).

Les coûts trop élevés sont associés à une plus grande probabilité pour les enfants d'être peu ou pas actifs plutôt qu'actifs. Notons par ailleurs que plusieurs études ont révélé que, pour les parents, les coûts représentaient un obstacle important à la pratique d'APL de leur enfant (Hardy et autres, 2010 ; Rodrigues et autres, 2019 ; Somerset et Hoare, 2018). Fait intéressant, cette association observée chez les enfants ne l'est pas chez les jeunes. Il est possible que les jeunes aient une plus grande capacité à s'engager dans des activités physiques de loisir non structurées qui requièrent un minimum de supervision et qui occasionnent, conséquemment, des dépenses moins importantes. En revanche, comme les enfants ont un plus grand besoin de structure et de supervision en raison d'une autonomie moins élevée, les activités physiques qui leur sont offertes peuvent entraîner des coûts plus élevés (frais d'inscription, matériel nécessaire, etc.). Finalement, il est important de rappeler que, dans l'EQAPS 2018-2019, les 12 à 17 ans ont répondu eux-mêmes aux questions, tandis que dans le cas des 6 à 11 ans, c'est l'un des parents qui a répondu au questionnaire pour son enfant. L'absence d'association chez les jeunes pourrait refléter le fait que, contrairement à leurs parents, les jeunes ne sont pas conscients des coûts. Ceux-ci pourraient donc n'avoir aucune influence sur leur décision de faire de l'APL ou de ne pas en faire.

Les coûts trop élevés sont une barrière à la pratique d'activité physique de loisir chez les enfants

La crainte de blessure est associée à une plus forte probabilité d'être classé parmi les peu ou pas actifs chez les jeunes et parmi les un peu actifs (indépendamment du nombre de saisons de pratique) ou les personnes faisant occasionnellement de l'APL ou n'en faisant jamais chez les adultes. Soulignons que les blessures sont plus répandues chez les personnes faisant plus d'activités physiques ; en effet, le taux de blessés serait deux fois plus important chez les jeunes ayant un niveau d'activité physique élevé que chez ceux ayant un niveau d'activité physique inférieur (Hamel et autres, 2019). Nous avons peu de connaissances sur la crainte de blessure et la pratique d'activités physiques

Les jeunes et les adultes sont moins portés à être actifs lorsqu'ils craignent des blessures

dans les populations en santé. Le concept central du modèle d'évitement de la peur (Lethem et autres, 1983) donne à penser que certaines personnes ayant peur de la douleur réduiront la fréquence de certaines activités ou éviteront de les pratiquer afin de ne pas avoir mal. Plusieurs études réalisées auprès de personnes ayant des douleurs chroniques vont d'ailleurs dans ce sens (Elfving et autres, 2007 ; Larsson et autres, 2016 ; Roaldsen et autres, 2009 ; Wilson et autres, 2011), ce qui vient confirmer le bien-fondé du modèle d'évitement de la peur. Les résultats de ces études indiquent également que les personnes pour qui la crainte de blessure est un frein à leur pratique d'APL ont tendance à diminuer la fréquence de celle-ci ou à éviter de faire de l'APL.

À l'opposé, les données de l'EQAPS 2018-2019 montrent que les adultes et les jeunes qui déclarent que les problèmes de santé, blessures ou limitations physiques sont un frein à leur pratique d'APL sont plutôt portés à être actifs. Pourtant, plusieurs études indiquent que les personnes souffrant de problèmes de santé, de blessures ou de limitations (fonctionnelles ou cognitives) ont un niveau d'APL moins élevé (Forechi et autres, 2018 ; Morrato et autres, 2007). Quelques hypothèses pourraient expliquer l'association inverse obtenue dans la présente étude. Par exemple, il a été démontré que les taux de blessures sont plus élevés chez les personnes plus actives que chez les personnes moins actives (Carlson et autres, 2006 ; Hamel et autres, 2019) ; ainsi, il est possible que, dans l'EQAPS, les personnes qui ont déclaré que les blessures étaient un frein à leur pratique d'APL sont celles qui sont les plus actives. Dans ce cas, l'association inverse observée dans le cadre de cette enquête refléterait le fait que les personnes les plus actives sont celles qui présentent une probabilité plus élevée de se blesser. Une autre hypothèse pourrait être que les personnes qui souffrent d'un problème de santé, tel que le diabète ou la haute pression artérielle, sont plus conscientes des bienfaits de l'activité physique et de ses effets bénéfiques sur la gestion de leurs symptômes ; dans un tel cas, elles seraient plus susceptibles d'être plus actives.

Les motivations à la pratique et le niveau d'activité physique de loisir

Les raisons pour lesquelles les gens s'adonnent à une activité physique peuvent différer selon l'âge en raison du fait que les valeurs, les tâches de la vie, les objectifs et les conditions de santé changent au fil du temps. Dans cette perspective, divers facteurs d'intérêt représentant des raisons qui motivent ou qui pourraient motiver la pratique d'APL ont été examinés pour chacun des groupes d'âge.

Les enfants, les jeunes et les adultes pour qui la recherche de sensations fortes et le besoin de se dépasser, de performer ou de compétitionner sont des facteurs qui les motivent à faire de l'APL sont plus susceptibles d'être actifs. La recherche de sensations fortes peut être interprétée comme un aspect de la pratique d'APL qui la rend intrinsèquement amusante ; ainsi, faire de l'APL n'est pas vu comme un devoir à accomplir en soi, mais plutôt comme quelque chose qui procure du plaisir. De ma-

Les enfants, les jeunes et les adultes qui sont motivés par la recherche de sensations fortes et la compétition sont plus portés à être actifs

nière similaire, le dépassement de soi représente une motivation qui est intrinsèque, puisqu'il est associé à l'idée de défis et de progrès personnels. Des études ont également montré qu'il existe une relation entre la recherche de sensations fortes et l'APL ; en effet, la recherche de sensations fortes est associée à une pratique d'activités physiques d'intensité plus élevée chez les adultes (Minkwitz et autres, 2016) et à un niveau d'APL plus élevé chez les jeunes (Sallis et autres, 2000 ; Wilkinson et autres, 2013 ; Wilkinson et autres, 2012).

Le contact avec la nature comme facteur qui motive la pratique d'APL s'avère avoir une incidence sur le niveau d'APL chez les jeunes, mais pas chez les enfants. En effet, les jeunes pour qui le contact avec la nature est une source de motivation pour faire de l'APL sont plus susceptibles d'être moins actifs. Plusieurs études soulignent que la facilité d'accès aux espaces verts est un facteur qui influence la pratique d'APL ainsi que la fréquence et la durée de celle-ci (Kaczynski et autres, 2008 ; Mowen et autres,

2007 ; Toftager et autres, 2011 ; Witten et autres, 2008). Il est possible que les jeunes qui sont motivés par le contact avec la nature aient un accès limité aux lieux de pratique d'activités physiques de plein air ; de ce fait, ils auraient moins d'occasions et de motivation pour faire de l'APL.

Les adultes qui sont motivés par le besoin de se détendre sont plus susceptibles d'être actifs et de faire de l'activité physique de loisir de manière soutenue. Il est bien connu que l'activité physique a une incidence positive sur un

Le besoin de se détendre, le maintien ou l'amélioration de son apparence physique et l'amélioration ou le maintien de sa santé ou de sa condition physique sont des raisons qui motivent les adultes à être actifs tout au long de l'année ou presque

nombre de mécanismes biologiques et psychologiques (Anderson et Shivakumar, 2013), et plusieurs études démontrent que le niveau de stress diminue avec l'augmentation de la pratique d'activités physiques (Moljord et autres, 2011 ; Schnohr et autres, 2005 ; Wilcox et autres, 2008). Par exemple, les personnes qui font de

l'APL deux ou trois fois par semaine présentent un niveau de stress inférieur à celles qui font moins d'exercice ou qui n'en font pas du tout (Hassmen et autres, 2000). Finalement, la réduction du stress est un facteur de motivation associé à des bienfaits qui sont ressentis immédiatement (et donc il est plus probable qu'une personne maintienne sa pratique d'APL à long terme si elle est influencée par ce facteur), contrairement à, par exemple, la perte de poids, qui est un facteur de motivation associé à des bienfaits qui apparaissent beaucoup plus tard (Mailey et autres, 2018).

De plus, les adultes motivés par l'amélioration ou le maintien de leur apparence physique et par l'amélioration ou le maintien de leur santé ou de leur condition physique sont plus susceptibles d'être actifs. Ce résultat donne à penser que ces deux facteurs de motivation sont de nature intrinsèque (dans le cas où par exemple la pratique d'APL est motivée par la recherche d'une image corporelle positive ou par l'importance qu'accorde une personne au fait d'être en santé) et, par conséquent, qu'ils sont associés à une probabilité plus grande qu'un individu soit actif. Plusieurs études font état d'associations similaires entre

l'apparence physique et la pratique d'activité physique lorsque celle-ci est motivée de manière intrinsèque (Añez et autres, 2016 ; Sabiston et autres, 2018).

Les adultes qui déclarent être motivés par la pression ou les encouragements de l'entourage et par le fait de pouvoir passer du temps en famille ou entre amis ont une plus grande probabilité d'être moins actifs. D'une part, soulignons que les motivations extrinsèques sont associées à des niveaux plus faibles d'APL, ce qui pourrait expliquer l'association observée en ce qui concerne la pression ou les encouragements de l'entourage (Brunet et Sabiston, 2011). D'autre part, l'association entre le fait de pouvoir passer du temps en famille ou entre amis et un niveau d'APL moins élevé pourrait s'expliquer par l'influence du réseau social sur les habitudes de vie des individus. En effet, il a été démontré que les adultes qui sont entourés de personnes peu actives ont tendance à adopter des comportements similaires (Child et autres, 2017 ; Mötteli et Dohle, 2017 ; Perry et autres, 2016). Ainsi, il est possible que ces personnes aient un réseau social composé majoritairement de personnes peu actives et qu'elles deviennent elles aussi moins actives.

Le soutien parental à la pratique d'activités physiques

Le soutien parental, qu'il soit financier, logistique ou matériel, offre à l'enfant et au jeune une occasion de s'épanouir dans sa sphère sociale, cognitive et émotive et lui permet d'adopter certains comportements et certaines habitudes de vie. En ce qui concerne la pratique d'activités physiques, le soutien parental peut prendre plusieurs formes. Les analyses ont permis de déterminer quelles formes de soutien sont associées à un niveau d'activité physique de loisir plus élevé et quelles sont celles qui sont associées à un niveau plus faible.

Il est bien connu que le soutien logistique peuvent apporter les parents à leur enfant a une influence sur sa pratique d'activité physique (Hnatiuk et autres, 2016 ; McMinn et autres, 2013 ; Morrissey et autres, 2015 ; Pyper et

Les 6 à 17 ans qui bénéficient plus souvent d'un soutien parental à la pratique d'activités physiques sous forme de transport et de matériel sont plus portés à être actifs

autres, 2016 ; Yao et Rhodes, 2015). Les résultats de la présente étude vont dans le même sens. Notons entre autres que lorsque les parents emmènent souvent les enfants et les jeunes à un endroit où ils peuvent faire de l'APL, ces derniers sont plus susceptibles d'être actifs. Étant donné que les occasions de pratiquer certaines activités physiques se présentent souvent à l'extérieur du foyer, les enfants dépendent largement des parents pour le transport vers des endroits où ils peuvent s'adonner à de telles activités. De plus, la présence de matériel et d'équipement pour faire des activités physiques crée un environnement favorable à la pratique et, conséquemment, contribue à un niveau d'APL plus élevé chez les enfants et chez les jeunes. Le fait d'avoir une variété d'équipements de sport à la maison (par exemple, balles, raquettes, patins, planches) offre aux enfants et aux jeunes plus d'occasions d'être actifs et de choisir des activités de loisir actives plutôt que sédentaires.

Contrairement à ce qu'ont démontré d'autres études (Pyper et autres, 2016 ; Wilk et autres, 2017 ; Yao et Rhodes, 2015), le présent tome montre que les enfants et les jeunes qui sont souvent encouragés par leurs parents à être actifs sont plus susceptibles d'être moins actifs. En revanche, ce résultat s'apparente à celui d'une autre étude : celle-ci avait montré que le soutien parental était associé à un niveau d'APL plus faible chez les filles (Peterson et autres, 2013). Le résultat de l'enquête doit toutefois être interprété avec prudence : puisque l'EQAPS 2018-2019 est de nature transversale, elle ne permet pas d'établir la chronologie des événements et de conclure que le fait d'encourager son enfant à faire de l'activité physique entraîne une baisse du niveau d'APL. Par ailleurs, il n'est pas impossible que la relation observée indique plutôt que les parents qui encouragent leur enfant à être actif sont les parents qui ont un enfant déjà peu actif. La théorie de l'autodétermination (Ryan et Deci, 2000) peut aussi expliquer cette relation inverse observée. Il est possible qu'un enfant soit extrinsèquement motivé à faire de l'APL par les encouragements de ses parents (dans le cas où par exemple les encouragements prennent la forme d'une récompense offerte à l'enfant si celui-ci est actif ou d'une menace de punition s'il ne fait pas d'APL). Il est également possible que les messages d'encouragement pour faire de l'APL soient perçus par les enfants comme forcés ou autoritaires (Wright et autres, 2010). Par ailleurs, une revue des écrits sur les pratiques parentales et l'APL a permis de conclure que l'utilisation d'une forme de contrôle psychologique par

les parents a pour effet de décourager les enfants de faire de l'activité physique ou de réduire la fréquence à laquelle ils en font (Lindsay et autres, 2018). Une telle pratique parentale aurait ainsi l'effet inverse de celui recherché chez les enfants.

Les limites de cette étude

Comme c'est le cas dans toute enquête, il existe des limites qui doivent être prises en compte dans l'interprétation des associations observées. Tout d'abord, l'EQAPS 2018-2019 est une enquête transversale ne permettant pas d'établir la chronologie entre le niveau d'activité physique de loisir et les facteurs d'intérêt mesurés. Ainsi, il est impossible de déterminer si le niveau d'APL est d'abord influencé par un facteur d'intérêt et de conclure que les associations observées représentent un lien de cause à effet.

Par ailleurs, dans une enquête à autodéclaration comme l'EQAPS, il se peut que des réponses comportent un biais de désirabilité sociale (Katzmarzyk et Tremblay, 2007). Il est donc possible qu'une personne réponde dans le sens attendu, ce qui ne reflète pas la réalité et entraîne une surestimation du niveau d'APL. Cependant, il est impossible de déterminer dans quelle proportion ce biais peut être présent ou si celui-ci est plus marqué dans certains sous-groupes de la population. De plus, il n'est pas exclu que la mesure de la pratique d'activités physiques et sportives par autodéclaration soit affectée par des biais de mémoire.

Pour conclure, les données tirées de l'EQAPS 2018-2019 constituent une importante source d'information pour les acteurs veillant à la planification de mesures de promotion de l'APL auprès de la population. Elles permettent non seulement de dresser un portrait global du niveau d'APL, mais également de comprendre les facteurs individuels, sociaux et environnementaux qui influencent la pratique d'APL chez les enfants, les jeunes et les adultes. Rappelons qu'à partir des données, nous avons pu déterminer quels sont les facteurs qui favorisent la pratique d'APL et quels sont ceux qui représentent un obstacle à celle-ci. Enfin, plusieurs leviers sur lesquels il est possible d'agir afin de favoriser la pratique d'APL ont été mis en évidence dans ce document.

Mesure de l'activité physique dans l'EQAPS

Intégration du nombre de saisons de pratique hebdomadaire dans l'algorithme de classification des répondants

L'Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport (EQAPS) 2018-2019 permet, entre autres, de classer les personnes âgées de 6 ans et plus selon leur niveau d'activité physique de loisir (APL) au cours d'une période de 12 mois. La mesure du niveau d'APL de la population sur une base annuelle est une information rarement disponible dans des enquêtes populationnelles. Les indicateurs utilisés, détaillés dans le chapitre 1, sont basés sur les réponses aux questions portant sur la fréquence, la durée et l'intensité de la pratique d'APL ainsi que sur le nombre de saisons durant lesquelles une telle pratique a eu lieu. Il est à noter que les critères de classification visent à faire état de la pratique d'APL dans une perspective de santé et non de performance.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les niveaux d'activité physique recommandés (OMS, 2010) peuvent être atteints par une personne peu importe si elle pratique un seul type d'activité ou plusieurs. L'activité physique peut être réalisée dans un contexte de loisir uniquement, dans un contexte de loisir et de transport actif, ou dans le cadre de toute autre activité journalière, tels les tâches domestiques, le travail ou l'occupation principale. Les niveaux recommandés sont basés sur une pratique hebdomadaire tout au long de l'année¹ et varient selon l'âge de la population.

Les algorithmes utilisés pour la construction des indicateurs du niveau d'APL de l'EQAPS ont comme fondement les volumes de pratique recommandés par l'OMS. Il est

à noter que l'EQAPS mesure uniquement les activités physiques pratiquées durant les temps libres (loisir)². Donc, implicitement, ces indicateurs ont pour effet de sous-estimer le niveau réel atteint par les populations concernées, car ils ne tiennent pas compte des autres contextes dans lesquels les personnes peuvent être actives physiquement.

Ainsi, chez les adultes, le volume hebdomadaire de base recommandé par l'OMS équivaut à au moins 150 minutes d'activité d'intensité modérée ou à au moins 75 minutes d'activité d'intensité élevée, ou à une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et élevée. Pour retirer des bénéfices supplémentaires pour leur santé, les adultes devraient augmenter ces volumes de manière à atteindre 300 minutes d'activité d'intensité modérée ou 150 minutes d'activité d'intensité élevée (OMS, 2010).

La pratique hebdomadaire (pratique d'activité physique au moins une fois par semaine) est prise en compte dans l'EQAPS afin de classer les adultes dans les trois catégories correspondant aux niveaux les plus élevés : actif, moyennement actif et un peu actif. Non seulement le nombre de saisons de pratique hebdomadaire est pris en compte dans le classement, mais aussi l'intensité de l'effort physique accompli (Nolin, 2016a). Il convient alors de préciser que c'est le niveau « moyennement actif » (voir chapitre 1, tableau 1.3) qui se rapproche le plus du niveau d'activité physique de base recommandé par l'OMS pour les adultes. Le niveau qu'atteignent les adultes actifs, c'est-à-dire ceux qui bougent deux fois plus que ceux qui atteignent le niveau de base recommandé, se rapproche plutôt du niveau supérieur recommandé, soit celui qui permet d'obtenir davantage de bénéfices sur le plan de la santé. Par conséquent, les adultes considérés comme

1. Une diminution ou un arrêt de la pratique, quelques semaines durant l'année, « n'effacera » pas les bénéfices accumulés durant plusieurs mois (ACSM, 2006 ; USDHHS, 2008).
2. L'activité physique réalisée dans un contexte de transport actif a également été mesurée dans l'EQAPS 2018-2019, mais n'a pas été exploitée dans le présent tome. L'activité physique réalisée dans d'autres contextes que le transport actif et les loisirs n'a pas été mesurée.

actifs ou moyennement actifs sont ceux qui atteignent les niveaux recommandés par l'OMS. Ils ont donc été regroupés dans cette étude pour ne former qu'une seule catégorie (voir chapitre 1, figure 1.5). C'est ce regroupement qui est utilisé dans l'analyse et la présentation des données au chapitre 2.

Comme indiqué précédemment, l'EQAPS permet d'ajouter une composante rarement mesurée dans les enquêtes sur l'activité physique, soit la pratique d'activité physique sur une base annuelle. Chez les adultes, il est possible d'estimer le niveau d'APL sur une base annuelle en tenant compte du nombre de saisons de pratique hebdomadaire (63 % des adultes ont fait de l'APL hebdomadairement trois ou quatre saisons, 14 % en ont fait hebdomadairement une ou deux saisons et 23 % n'en ont jamais fait hebdomadairement pendant la dernière année [données non illustrées]). Comme mentionné dans le chapitre 1, l'indicateur du niveau d'APL au cours des 12 derniers mois qui tient compte du nombre de saisons de pratique hebdomadaire comporte cinq catégories : 1) actif ou moyennement actif avec pratique soutenue³, 2) un peu actif avec pratique soutenue, 3) actif ou moyennement actif avec pratique moins soutenue⁴, 4) un peu actif avec pratique moins soutenue et 5) pratique occasionnelle⁵ ou aucune pratique.

En ce qui concerne les 5 à 17 ans, l'OMS émet une seule recommandation⁶ et non deux comme c'est le cas pour les adultes. Ainsi, l'OMS mentionne que les enfants et les jeunes devraient faire au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour (OMS, 2010). À titre indicatif, cela correspond, en termes de dépense énergétique hebdomadaire, à au moins quatre fois le niveau minimal de base recommandé pour les adultes (voir Nolin, 2018, tableaux 4 et 5). L'indicateur du niveau d'APL chez les enfants (6 à 11 ans) et les jeunes (12 à 17 ans)

construit à partir des données de l'EQAPS est ainsi basé sur l'atteinte de ce volume de pratique hebdomadaire, correspondant à l'équivalent de 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée à tous les jours de la semaine.

Le niveau « actif » chez les enfants et les jeunes correspond ainsi au niveau recommandé par l'OMS, tandis que le niveau « moyennement actif » est associé à un volume de pratique qui se situe entre 50 % et 99 % de celui correspondant au niveau « actif ». Les différences associées au volume de pratique d'APL entre les niveaux « actif » et « moyennement actif » expliquent pourquoi ces deux niveaux sont analysés et présentés séparément chez les enfants et les jeunes. Finalement, le volume associé au niveau « peu ou pas actif », qui regroupe les trois niveaux inférieurs d'APL, soit « un peu actif », « très peu actif » et « pratique occasionnelle ou aucune pratique », correspond à moins de 50 % du volume d'activité physique recommandé par l'OMS.

Concernant la régularité sur une base annuelle, soit le nombre de saisons de pratique hebdomadaire, il est intéressant de constater qu'il y a peu de variabilité chez les 6 à 11 ans (89 % ont fait de l'APL hebdomadairement trois ou quatre saisons, 8 % en ont fait hebdomadairement une ou deux saisons et 3,4 % n'en ont jamais fait hebdomadairement pendant la dernière année [données non illustrées]). C'est ce manque de variabilité qui explique pourquoi la mesure du niveau d'APL chez les enfants ne tient pas compte du nombre de saisons de pratique hebdomadaire. Ainsi, le fait qu'un enfant se classe dans l'un des niveaux les plus élevés (« actif », « moyennement actif », « un peu actif » et très peu actif) de l'indicateur signifie qu'il atteint ce niveau durant au moins une saison au cours des 12 derniers mois. Chez les 12 à 17 ans, la variabilité est un peu plus élevée (65 %

-
3. La pratique soutenue désigne la pratique hebdomadaire qui se maintient durant trois ou quatre saisons sur quatre.
 4. La pratique moins soutenue désigne la pratique hebdomadaire qui se maintient durant une ou deux saisons sur quatre.
 5. La pratique occasionnelle désigne une pratique d'activité physique au cours des 12 derniers mois, mais inférieure à une fois par semaine durant les quatre saisons.
 6. On fait référence ici à la recommandation pour l'activité de type aérobie.

ont fait de l'APL hebdomadairement trois ou quatre saisons, 22 % en ont fait hebdomadairement une ou deux saisons et 13 % n'en ont jamais fait hebdomadairement pendant la dernière année [données non illustrées]), mais la même stratégie d'analyse que celle utilisée chez les 6 à 11 ans a été appliquée. Les principales raisons à la base de ce choix sont les suivantes : 1) les recommandations en matière d'activité physique sont les mêmes pour les deux groupes d'âge, 2) il n'est pas possible de construire l'indicateur de la même façon qu'il l'a été chez les adultes, c'est-à-dire de regrouper les niveaux « actif » et « moyennement actif » et 3) tenir compte du nombre

de saisons de pratique aurait pour effet de faire passer le nombre de catégories à sept⁷, et certaines pourraient ne pas être analysées séparément en raison d'effectifs insuffisants.

Il est à noter, par ailleurs, qu'il serait pertinent dans une prochaine étude d'explorer le niveau d'activité physique de loisir en tenant compte du nombre de saisons de pratique hebdomadaire chez les jeunes (12 à 17 ans). La stratégie d'analyse à utiliser dans ce cas resterait à déterminer.



© Pexels/Jonathan Borba

7. Les sept catégories seraient : 1) actif avec pratique soutenue, 2) moyennement actif avec pratique soutenue, 3) un peu ou très peu actif avec pratique soutenue, 4) actif avec pratique moins soutenue, 5) moyennement actif avec pratique moins soutenue, 6) un peu ou très peu actif avec pratique moins soutenue et 7) pratique occasionnelle ou aucune pratique.

Annexe 2

Tableaux statistiques

Tableau A2.1

Niveau d'activité physique de loisir au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques de la population visée, population de 6 à 11 ans, Québec, 2018-2019

	Actif	Moyennement actif	Peu ou pas actif ¹
	%		
Caractéristiques sociodémographiques			
Sexe			
Garçon	23,2 ^a	37,8	39,0 ^a
Fille	14,3 ^a	37,1	48,6 ^a
Plus haut niveau de scolarité du parent			
Sans diplôme d'études secondaires	19,9*	33,1	46,9
Diplôme d'études secondaires	20,7*	31,4	48,0
Diplôme d'études collégiales	18,7	37,0	44,3
Diplôme d'études universitaires	18,5	39,3	42,2
Lieu de naissance			
Canada	19,5 ^a	37,7	42,9 ^a
Hors Canada	11,5* ^a	34,7	53,7 ^a
Zone de résidence			
Urbaine	17,7	37,9	44,4
Semi-urbaine	20,1	36,2	43,7
Rurale	22,6	36,0	41,4
Utilisation du transport actif au cours 12 derniers mois			
Oui	19,5 ^a	38,5 ^a	42,0 ^a
Non	15,3 ^a	32,7 ^a	52,0 ^a
Perception de sa santé			
Excellente ou très bonne	20,1 ^a	38,8 ^a	41,1 ^{a,b}
Bonne	9,7* ^a	29,1 ^a	61,1 ^a
Passable ou mauvaise	11,7**	22,2**	66,1* ^b
Barrières à la pratique de l'activité physique de loisir			
Manque d'amis avec qui faire de l'activité physique			
Oui	12,7 ^a	39,0	48,3 ^a
Non	22,6 ^a	36,5	40,9 ^a
Coûts trop élevés			
Oui	14,8 ^a	32,8 ^a	52,4 ^a
Non	20,5 ^a	39,5 ^a	40,0 ^a
Difficultés d'accès à des activités ou des endroits qui conviennent pour faire de l'activité physique			
Oui	14,6 ^a	35,0	50,3 ^a
Non	20,4 ^a	38,4	41,2 ^a

Suite à la page 56

Tableau A2.1 (suite)

Niveau d'activité physique de loisir au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques de la population visée, population de 6 à 11 ans, Québec, 2018-2019

	Actif	Moyennement actif	Peu ou pas actif ¹
	%		
Manque de temps libre de l'enfant			
Oui	15,9	37,7	46,4
Non	19,4	37,5	43,1
Manque de temps du parent			
Oui	15,9 ^a	36,4	47,7 ^a
Non	21,6 ^a	38,5	39,8 ^a
Crainte de blessure			
Oui	11,9 ^a	36,5	51,6 ^a
Non	19,9 ^a	37,7	42,4 ^a
Problèmes de santé, blessure ou limitation physique			
Oui	17,6	33,8	48,6
Non	19,1	38,0	42,8
Motivations à la pratique de l'activité physique de loisir			
Le besoin de se détendre, de se changer les idées ou d'évacuer son stress			
Oui	20,3 ^a	36,0	43,7
Non	16,3 ^a	39,8	43,9
Le désir d'être en meilleure forme physique			
Oui	20,7 ^a	37,8	41,6 ^a
Non	16,5 ^a	37,0	46,5 ^a
La recherche de sensations fortes			
Oui	22,5 ^a	38,7	38,9 ^a
Non	15,5 ^a	36,6	47,9 ^a
Le besoin de se dépasser, de performer ou de compétitionner			
Oui	22,2 ^a	39,8 ^a	38,0 ^a
Non	14,0 ^a	34,0 ^a	52,0 ^a
Le fait de pouvoir passer du temps en famille ou entre amis			
Oui	19,3 ^a	37,3	43,4
Non	9,8* ^a	39,2	51,0
Le contact avec la nature			
Oui	20,1	36,5	43,4
Non	16,7	38,9	44,4
Soutien parental à la pratique d'activité physique			
Dire à l'enfant que la pratique d'activité physique est bonne pour lui			
Souvent	19,1	38,3	42,6
À l'occasion ou jamais	17,6	34,6	47,8

Suite à la page 57

Tableau A2.1 (suite)

Niveau d'activité physique de loisir au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques de la population visée, population de 6 à 11 ans, Québec, 2018-2019

	Actif	Moyennement actif	Peu ou pas actif ¹
	%		
Mettre à la disposition de l'enfant du matériel pour qu'il fasse de l'activité physique			
Souvent	20,5 ^a	38,9 ^a	40,6 ^a
À l'occasion ou jamais	7,5 ^{* a}	28,0 ^a	64,5 ^a
Emmener l'enfant à un endroit où il peut faire de l'activité physique			
Souvent	22,0 ^a	41,4 ^a	36,5 ^a
À l'occasion ou jamais	11,0 ^a	27,8 ^a	61,2 ^a
Regarder l'enfant faire de l'activité physique			
Souvent	21,9 ^a	40,4 ^a	37,6 ^a
À l'occasion ou jamais	12,7 ^a	31,6 ^a	55,7 ^a
Faire de l'activité physique avec l'enfant			
Souvent	23,3 ^a	40,5 ^a	36,2 ^a
À l'occasion ou jamais	14,8 ^a	34,6 ^a	50,6 ^a
Faire de l'activité physique sans l'enfant			
Souvent	21,4 ^a	38,8	39,8 ^a
À l'occasion ou jamais	17,4 ^a	36,8	45,8 ^a
Encourager l'enfant à être actif			
Souvent	18,5	38,7	42,7
À l'occasion ou jamais	19,8	33,4	46,8

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 % ; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

a, b Pour un niveau donné, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

1. Il s'agit du regroupement des catégories « un peu actif », « très peu actif » et « pratique occasionnelle ou aucune pratique ».

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport*, 2018-2019.



© Shutterstock/Suzanne Tucker

Tableau A2.2

Niveau d'activité physique de loisir au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques de la population visée, population de 12 à 17 ans, Québec, 2018-2019

	Actif	Moyenne- ment actif	Peu ou pas actif ¹
	%		
Caractéristiques sociodémographiques			
Sexe			
Garçon	23,1 ^a	39,5 ^a	37,3 ^a
Fille	15,4 ^a	32,7 ^a	51,8 ^a
Plus haut niveau de scolarité des parents			
Sans diplôme d'études secondaires	13,8* ^a	27,4* ^a	58,8 ^{a,b}
Diplôme d'études secondaires	17,1*	31,6	51,3 ^c
Diplôme d'études collégiales	15,6 ^b	36,9	47,5 ^{a,d}
Diplôme d'études universitaires	23,0 ^{a,b}	37,5 ^a	39,6 ^{b,c,d}
Lieu de naissance			
Canada	19,8	36,3	44,0
Hors Canada	16,7	35,6	47,7
Zone de résidence			
Urbaine	19,7	37,0	43,4
Semi-urbaine	19,8	34,3	45,8
Rurale	17,8	33,8	48,4
Utilisation du transport actif au cours 12 derniers mois			
Oui	20,0 ^a	36,9 ^a	43,1 ^a
Non	13,1 ^a	29,0 ^a	57,9 ^a
Perception de sa santé			
Excellente ou très bonne	25,2 ^{a,b}	39,4 ^{a,b}	35,4 ^{a,b}
Bonne	9,4 ^a	30,5 ^a	60,1 ^a
Passable ou mauvaise	5,9** ^b	30,0 ^b	64,2 ^b
Barrières à la pratique de l'activité physique de loisir			
Manque d'amis avec qui faire de l'activité physique			
Oui	8,9 ^a	33,2 ^a	57,9 ^a
Non	23,6 ^a	37,5 ^a	38,9 ^a
Coûts trop élevés			
Oui	15,7 ^a	35,3	49,0 ^a
Non	20,9 ^a	36,6	42,6 ^a
Difficultés d'accès à des activités ou des endroits qui conviennent pour faire de l'activité physique			
Oui	15,7 ^a	34,0	50,4 ^a
Non	20,6 ^a	37,1	42,3 ^a
Manque de temps libre du jeune			
Oui	15,6 ^a	36,8	47,6 ^a
Non	22,0 ^a	35,9	42,1 ^a

Suite à la page 59

Tableau A2.2 (suite)

Niveau d'activité physique de loisir au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques de la population visée, population de 12 à 17 ans, Québec, 2018-2019

	Actif	Moyenne- ment actif	Peu ou pas actif ¹
	%		
Manque de temps des parents			
Oui	12,7 ^a	37,3	50,0 ^a
Non	21,0 ^a	35,9	43,1 ^a
Crainte de blessure			
Oui	12,3* ^a	30,8	56,8 ^a
Non	20,2 ^a	36,9	43,0 ^a
Problèmes de santé, blessure ou limitation physique			
Oui	20,5	39,6 ^a	39,9 ^a
Non	18,8	34,6 ^a	46,6 ^a
Motivations à la pratique de l'activité physique de loisir			
Le besoin de se détendre, de se changer les idées ou d'évacuer son stress			
Oui	19,7	37,8 ^a	42,5 ^a
Non	17,9	29,5 ^a	52,6 ^a
Le désir d'être en meilleure forme physique			
Oui	20,3 ^a	37,1 ^a	42,6 ^a
Non	10,2* ^a	27,7 ^a	62,1 ^a
La recherche de sensations fortes			
Oui	23,2 ^a	40,4 ^a	36,4 ^a
Non	14,2 ^a	30,8 ^a	55,1 ^a
Le besoin de se dépasser, de performer ou de compétitionner			
Oui	22,4 ^a	39,4 ^a	38,2 ^a
Non	8,6 ^a	24,9 ^a	66,5 ^a
Le fait de pouvoir passer du temps en famille ou entre amis			
Oui	19,7	35,8	44,5
Non	18,1	37,7	44,2
Le contact avec la nature			
Oui	18,4	34,7	46,9 ^a
Non	20,5	38,1	41,5 ^a
La pression ou les encouragements de l'entourage			
Oui	22,6 ^a	37,0	40,4 ^a
Non	16,5 ^a	35,5	48,0 ^a
La possibilité de rencontrer des nouvelles personnes			
Oui	21,1 ^a	39,1 ^a	39,8 ^a
Non	17,6 ^a	33,4 ^a	49,0 ^a
L'amélioration ou le maintien de son apparence physique			
Oui	20,3 ^a	37,3 ^a	42,3 ^a
Non	15,0 ^a	31,7 ^a	53,3 ^a

Suite à la page 60

Tableau A2.2 (suite)

Niveau d'activité physique de loisir au cours des 12 derniers mois selon certaines caractéristiques de la population visée, population de 12 à 17 ans, Québec, 2018-2019

	Actif	Moyenne- ment actif	Peu ou pas actif ¹
	%		
Soutien parental à la pratique d'activité physique			
Dire au jeune que la pratique d'activité physique est bonne pour lui			
Souvent	21,2 ^a	37,7 ^a	41,1 ^a
À l'occasion ou jamais	15,1 ^a	32,8 ^a	52,2 ^a
Mettre à la disposition du jeune du matériel pour qu'il fasse de l'activité physique			
Souvent	23,8 ^a	39,1 ^a	37,1 ^a
À l'occasion ou jamais	12,0 ^a	31,3 ^a	56,7 ^a
Emmener le jeune à un endroit où il peut faire de l'activité physique			
Souvent	27,1 ^a	43,3 ^a	29,6 ^a
À l'occasion ou jamais	11,3 ^a	28,9 ^a	59,8 ^a
Regarder le jeune faire de l'activité physique			
Souvent	29,4 ^a	42,7 ^a	27,8 ^a
À l'occasion ou jamais	13,2 ^a	32,2 ^a	54,6 ^a
Faire de l'activité physique avec le jeune			
Souvent	24,7 ^a	35,4	39,8 ^a
À l'occasion ou jamais	18,1 ^a	36,4	45,5 ^a
Faire de l'activité physique sans le jeune			
Souvent	21,5	36,2	42,3
À l'occasion ou jamais	18,4	36,3	45,4
Encourager le jeune à être actif			
Souvent	21,9 ^a	39,8 ^a	38,4 ^a
À l'occasion ou jamais	15,2 ^a	30,4 ^a	54,5 ^a

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 % ; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

a,b,c,d Pour un niveau donné, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

1. Il s'agit du regroupement des catégories « un peu actif », « très peu actif » et « pratique occasionnelle ou aucune pratique ».

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport*, 2018-2019.

Tableau A2.3

Niveau d'activité physique de loisir au cours des 12 derniers mois qui tient compte du nombre de saisons de pratique hebdomadaire selon certaines caractéristiques de la population visée, population de 18 ans et plus, Québec, 2018-2019

	Actif avec pratique soutenue ¹	Un peu actif avec pratique soutenue ²	Actif avec pratique moins soutenue ³	Un peu actif avec pratique moins soutenue ⁴	Pratique occasionnelle ⁵ ou aucune pratique
	%				
Caractéristiques sociodémographiques					
Sexe					
Homme	49,4 ^a	13,9	7,5	5,4 ^a	23,8
Femme	46,0 ^a	15,7	8,3	7,2 ^a	22,8
Plus haut niveau de scolarité					
Sans diplôme d'études secondaires	31,2 ^{ab}	19,6 ^{ab}	5,2* ^{ab}	4,5* ^a	39,5 ^{ab}
Diplôme d'études secondaires	44,5 ^a	16,4 ^c	7,8	7,4 ^a	23,9 ^a
Diplôme d'études collégiales	48,5 ^b	13,0 ^{ac}	8,8 ^a	6,6	23,2 ^b
Diplôme d'études universitaires	55,7 ^{ab}	13,8 ^b	8,1 ^b	6,1	16,3 ^{ab}
Lieu de naissance					
Canada	49,1 ^a	14,6	7,7	6,0	22,6 ^a
Hors Canada	41,2 ^a	15,6	8,9	7,7	26,7 ^a
Zone de résidence					
Urbaine	49,0 ^a	13,7 ^a	8,3 ^a	6,3	22,8
Semi-urbaine	44,9	16,8	8,3	6,5	23,5
Rurale	44,6 ^a	17,7 ^a	6,3 ^a	5,8	25,5
Utilisation du transport actif au cours 12 derniers mois					
Oui	52,2 ^a	14,5	8,4	6,0	19,0 ^a
Non	37,1 ^a	15,4	6,9	7,1	33,5 ^a
Perception de sa santé					
Excellente ou très bonne	62,6 ^a	13,2 ^a	6,5 ^a	4,9 ^{ab}	12,8 ^a
Bonne	39,3 ^a	16,7 ^a	9,4 ^a	7,6 ^a	26,9 ^a
Passable ou mauvaise	21,9 ^a	14,6	8,4	7,1 ^b	48,0 ^a
Barrières à la pratique de l'activité physique de loisir					
Manque de partenaires avec qui faire de l'activité physique					
Oui	37,2 ^a	14,8	10,5 ^a	8,2 ^a	29,3 ^a
Non	52,8 ^a	14,7	6,7 ^a	5,4 ^a	20,3 ^a
Coûts trop élevés					
Oui	43,4 ^a	14,5	8,6	7,6 ^a	25,8 ^a
Non	50,1 ^a	14,8	7,7	5,8 ^a	21,6 ^a
Difficultés d'accès à des activités ou des endroits qui conviennent pour faire de l'activité physique					
Oui	40,8 ^a	14,4	9,4	7,0	28,4 ^a
Non	50,1 ^a	15,0	7,5	6,1	21,3 ^a

Suite à la page 62

Tableau A2.3 (suite)

Niveau d'activité physique de loisir au cours des 12 derniers mois qui tient compte du nombre de saisons de pratique hebdomadaire selon certaines caractéristiques de la population visée, population de 18 ans et plus, Québec, 2018-2019

	Actif avec pratique soutenue ¹	Un peu actif avec pratique soutenue ²	Actif avec pratique moins soutenue ³	Un peu actif avec pratique moins soutenue ⁴	Pratique occasionnelle ⁵ ou aucune pratique
	%				
Manque de temps libre					
Oui	44,6 ^a	14,0	9,7 ^a	7,4 ^a	24,2
Non	51,0 ^a	15,5	6,2 ^a	5,1 ^a	22,2
Crainte de blessure					
Oui	33,1 ^a	20,1 ^a	6,1*	7,9	32,9 ^a
Non	50,5 ^a	13,9 ^a	8,3	6,0	21,3 ^a
Problèmes de santé, blessure ou limitation physique					
Oui	43,3 ^a	14,8	7,3	6,2	28,3 ^a
Non	50,6 ^a	14,8	8,3	6,3	20,0 ^a
Motivations à la pratique de l'activité physique de loisir					
Le besoin de se détendre, de se changer les idées ou d'évacuer son stress					
Oui	50,4 ^a	15,2	7,7	6,2	20,4 ^a
Non	27,3 ^a	11,8	9,9	6,7*	44,3 ^a
L'amélioration ou le maintien de sa santé ou de sa condition physique					
Oui	49,2 ^a	15,0	7,9	6,2	21,7 ^a
Non	21,0 ^a	11,0*	8,0**	7,4*	52,6 ^a
La recherche de sensations fortes					
Oui	57,7 ^a	12,2 ^a	8,4	4,5 ^a	17,2 ^a
Non	43,4 ^a	16,0 ^a	7,8	7,0 ^a	25,9 ^a
Le besoin de se dépasser, de performer ou de compétitionner					
Oui	58,4 ^a	11,5 ^a	8,6	5,2 ^a	16,3 ^a
Non	36,8 ^a	18,1 ^a	7,2	7,4 ^a	30,4 ^a
Le fait de pouvoir passer du temps en famille ou entre amis					
Oui	47,5	15,3	7,7	6,6	22,9
Non	48,9	13,3	8,6	5,2	24,0
Le contact avec la nature					
Oui	48,9 ^a	16,3 ^a	7,4 ^a	6,7	20,8 ^a
Non	43,5 ^a	9,3 ^a	9,8 ^a	4,9*	32,5 ^a
La pression ou les encouragements de l'entourage					
Oui	47,6	15,6	7,7	5,9	23,2
Non	48,1	14,3	8,1	6,5	23,0

Suite à la page 63

Tableau A2.3 (suite)

Niveau d'activité physique de loisir au cours des 12 derniers mois qui tient compte du nombre de saisons de pratique hebdomadaire selon certaines caractéristiques de la population visée, population de 18 ans et plus, Québec, 2018-2019

	Actif avec pratique soutenue ¹	Un peu actif avec pratique soutenue ²	Actif avec pratique moins soutenue ³	Un peu actif avec pratique moins soutenue ⁴	Pratique occasionnelle ⁵ ou aucune pratique
	%				
La possibilité de rencontrer des nouvelles personnes					
Oui	51,1 ^a	15,5	6,3 ^a	5,3 ^a	21,9
Non	45,7 ^a	14,3	9,0 ^a	6,9 ^a	24,1
L'amélioration ou le maintien de son apparence physique					
Oui	51,4 ^a	14,3	8,0	6,3	20,0 ^a
Non	35,1 ^a	16,4	7,7	6,4	34,5 ^a

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 % ; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

a,b,c Pour un niveau donné, le même exposant exprime une différence significative entre les hommes et les femmes au seuil de 0,05.

1. Actif ou moyennement actif durant trois ou quatre saisons sur quatre.

2. Un peu actif durant trois ou quatre saisons sur quatre.

3. Actif ou moyennement actif durant une ou deux saisons sur quatre.

4. Un peu actif durant une ou deux saisons sur quatre.

5. Pratique au cours des 12 derniers mois, mais inférieure à une fois par semaine durant les quatre saisons.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport*, 2018-2019.

Glossaire

Définition des facteurs d'intérêt¹

► Barrières à la pratique d'activité physique de loisir

Une série de variables permet de comprendre les raisons qui empêchent la pratique d'activité physique de loisir. Les variables examinées sont : 1) le manque d'intérêt, 2) le manque d'énergie ou la fatigue, 3) la gêne, 4) les coûts trop élevés, 5) le manque de partenaires ou d'amis avec qui faire de l'activité physique, 6) les problèmes de santé, les blessures ou les limitations physiques, 7) la crainte de blessure, 8) le fait de ne pas être assez en forme, 9) les difficultés d'accès à des activités ou à des endroits qui conviennent pour faire de l'activité physique, 10) le manque de temps libre de la personne et 11) le manque de temps des parents (mesurée uniquement chez les enfants et les jeunes). Pour chacune d'elles, la personne indique (par « Oui » ou « Non ») si, de manière générale, il s'agit d'une raison qui l'empêche, ou qui empêche l'enfant (lorsque le parent répond pour ce dernier), de pratiquer des activités physiques de loisir.

► Motivations à la pratique d'activité physique de loisir

Une série de variables est utilisée pour comprendre les raisons qui motivent ou pourraient motiver une personne à faire de l'activité physique durant ses temps libres. Les variables examinées sont : 1) le plaisir, 2) le besoin de se détendre, de se changer les idées ou d'évacuer son stress, 3) l'amélioration ou le maintien de son apparence physique (mesurée uniquement chez les jeunes et les adultes), 4) le désir d'être en meilleure forme physique (mesurée uniquement chez les enfants et les jeunes), 5) l'amélioration ou le maintien de sa santé ou de sa condition physique (mesurée uniquement chez les adultes), 6) la pression ou les encouragements de l'entourage (mesurée uniquement chez les jeunes et les adultes),

7) la possibilité de rencontrer de nouvelles personnes (mesurée uniquement chez les jeunes et les adultes), 8) la recherche de sensations fortes, 9) le contact avec la nature, 10) le fait de pouvoir passer du temps en famille ou entre amis et 11) le besoin de se dépasser, de performer ou de compétitionner. Pour chacune d'elles, la personne indique (par « Oui » ou « Non ») si, de manière générale, il s'agit d'une raison qui la motive, ou qui motive l'enfant (lorsque le parent répond pour ce dernier), à pratiquer des activités physiques de loisir.

► Soutien parental à la pratique d'activités physiques

Une série de sept variables permet de mesurer la fréquence à laquelle l'enfant ou le jeune a bénéficié d'un soutien parental à la pratique d'activités physiques au cours des 12 derniers mois. Les formes de soutien parental examinées sont les suivantes : 1) les parents ont encouragé l'enfant ou le jeune à être actif, 2) les parents ont fait de l'activité physique avec l'enfant ou le jeune, 3) les parents ont regardé l'enfant ou le jeune faire de l'activité physique, 4) les parents ont fait de l'activité physique sans l'enfant ou le jeune, 5) les parents ont dit à l'enfant ou au jeune que la pratique d'activités physiques était bonne pour lui, 6) les parents ont emmené l'enfant ou le jeune à un endroit pour qu'il fasse de l'activité physique, 7) les parents ont fait du bénévolat en lien avec une des activités physiques pratiquées par l'enfant ou le jeune et 8) les parents ont mis à la disposition de l'enfant ou du jeune du matériel pour la pratique d'activités physiques. Pour chacune de ces variables, les choix de réponse sont : « Souvent », « À l'occasion » ou « Jamais ». En raison de petits effectifs pour certaines catégories de ces variables, les choix de réponse ont été regroupés en deux catégories, soit « Souvent » et « À l'occasion ou jamais ».

1. Pour les 6 à 11 ans, c'est l'un des parents qui devait remplir le questionnaire pour son enfant, en fonction de sa propre perception. Dans le cas des 12 à 17 ans, le jeune répondait lui-même au questionnaire.

Références bibliographiques

- ALLENDER, S., G. COWBURN et C. FOSTER (2006). "Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies", *Health Education Research*, [En ligne], vol. 21, n° 6, décembre, p. 826-835. doi : [10.1093/her/cyl063](https://doi.org/10.1093/her/cyl063). (Consulté le 25 avril 2019).
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM) (2018). "General principles of exercise prescription", dans *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 10^e édition*, Philadelphie, Lippincott Williams and Wilkins, chapitre 6.
- ANDAJANI-SUTJAHJO, S., et autres (2004). "Perceived personal, social and environmental barriers to weight maintenance among young women: A community survey", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, [En ligne], vol. 1, n° 15, octobre, p. 1-7. doi : [10.1186/1479-5868-1-15](https://doi.org/10.1186/1479-5868-1-15). (Consulté le 31 décembre 2019).
- ANDERSON, E., et G. SHIVAKUMAR (2013). "Effects of exercise and physical activity on anxiety", *Frontiers in Psychiatry*, [En ligne], vol. 4, n° 27, avril, p. 1-4. doi : [10.3389/fpsy.2013.00027](https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00027). (Consulté le 5 février 2020).
- AÑEZ, E., et autres (2016). "Body image dissatisfaction, physical activity and screen-time in Spanish adolescents", *Journal of Health Psychology*, [En ligne], vol. 23, n° 1, août, p. 3647. doi : [10.1177/1359105316664134](https://doi.org/10.1177/1359105316664134). (Consulté le 30 janvier 2020).
- BALL, K., D. CRAWFORD et N. OWEN (2000). "Too fat to exercise? Obesity as a barrier to physical activity", *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, [En ligne], vol. 24, n° 3, juin, p. 331-333. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10937415 (Consulté le 4 mars 2020).
- BAUMAN, A. E., et autres (2002). "Toward a better understanding of the influences on physical activity. The role of determinants, correlates, causal variables, mediators, moderators, and confounders", *American Journal of Preventive Medicine*, [En ligne], vol. 23, n° 2, suppl. 1, août, p. 5-14. doi : [10.1016/S0749-3797\(02\)00469-5](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(02)00469-5). (Consulté le 4 mars 2020).
- BEETS, M. W., B. J. CARDINAL et B. L. ALDERMAN (2010). "Parental Social Support and the Physical Activity-Related Behaviors of Youth: A Review", *Health Education & Behavior*, [En ligne], vol. 37, n° 5, août, p. 621-644. doi : [10.1177/1090198110363884](https://doi.org/10.1177/1090198110363884). (Consulté le 3 mars 2020).
- BENTLEY, G. F., et autres (2012). "Parents' views on child physical activity and their implications for physical activity parenting interventions: a qualitative study", *BMC Pediatrics*, [En ligne], vol. 12, n° 180, novembre, p. 1-9. doi : [10.1186/1471-2431-12-180](https://doi.org/10.1186/1471-2431-12-180). (Consulté le 4 février 2020).
- BETHANCOURT, H. J., et autres (2014). "Barriers to and Facilitators of Physical Activity Program Use Among Older Adults", *Clinical Medicine & Research*, [En ligne], vol. 12, n° 12, septembre, p. 10-20. doi : [10.3121/cmr.2013.1171](https://doi.org/10.3121/cmr.2013.1171). (Consulté le 3 février 2020).
- BOIS, J., et P. SARRAZIN (2006). « Les chiens font-ils des chats ? Une revue de littérature sur le rôle des parents dans la socialisation de leur enfant pour le sport », *Science et motricité*, [En ligne], n° 57, janvier, p. 9-54. doi : [10.3917/sm.057.09](https://doi.org/10.3917/sm.057.09). (Consulté le 3 mars 2020).
- BOWLER, D., et autres (2010). "A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments", *BMC Public Health*, [En ligne], vol. 10, n° 456, août, p. 1-10. doi : [10.1186/1471-2458-10-456](https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-456). (Consulté le 30 janvier 2020).

- BROCKMAN, R., R. JAGO et K. R. FOX (2011). "Children's active play: self-reported motivators, barriers and facilitators", *BMC Public Health*, [En ligne], vol. 11, n° 461, juin, p. 17. doi : [10.1186/1471-2458-11-461](https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-461). (Consulté le 3 février 2020).
- BROWN, H. E., et autres (2016). "Family-based interventions to increase physical activity in children: a systematic review, meta-analysis and realist synthesis", *Obesity Reviews*, [En ligne], vol. 17, n° 4, janvier, p. 345-360. doi : [10.1111/obr.12362](https://doi.org/10.1111/obr.12362). (Consulté le 18 décembre 2019).
- BRUNET, J., et C. M. SABISTON (2009). "Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective", *Psychology of Sport and Exercise*, [En ligne], vol. 10, n° 3, mai, p. 329-335. doi : [10.1016/j.psychsport.2008.11.002](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.11.002). (Consulté le 30 janvier 2020).
- BRUNET, J., et C. M. SABISTON (2011). "Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan", *Psychology of Sport and Exercise*, [En ligne], vol. 12, n° 2, mars, p. 99-105. doi : [10.1016/j.psychsport.2010.09.006](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.006). (Consulté le 28 janvier 2020).
- CALOGIURI, G., et S. CHRONI (2014). "The impact of the natural environment on the promotion of active living: An integrative systematic review", *BMC Public Health*, [En ligne], vol. 14, n° 873, août, p. 1-27. doi : [10.1186/1471-2458-14-873](https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-873). (Consulté le 3 février 2020).
- CARLSON, S. A., et autres (2006). "Self-reported Injury and Physical Activity Levels: United States 2000 to 2002", *Annals of Epidemiology*, [En ligne], vol. 16, n° 9, septembre, p. 712-719. doi : [10.1016/j.annepidem.2006.01.002](https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2006.01.002). (Consulté le 5 mars 2020).
- CARSON, V., K. LANGLOIS et R. COLLEY (2020). « Associations parents-enfants concernant le comportement sédentaire et l'activité physique au cours de la petite enfance », *Rapports sur la santé*, [En ligne], produit n° 82-003-X au catalogue de Statistique Canada, vol. 31, n° 2, février, p. 1-12. doi : [10.25318/82-003-x202000200001-fra](https://doi.org/10.25318/82-003-x202000200001-fra). (Consulté le 3 mars 2020).
- CHILD, S., A. KACZYNSKI et S. MOORE (2017). "Meeting Physical Activity Guidelines: The Role of Personal Networks Among Residents of Low-Income Communities", *American Journal of Preventive Medicine*, [En ligne], vol. 53, n° 3, p. 385-391. doi : [10.1016/j.amepre.2017.04.007](https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.04.007). (Consulté le 5 mars 2020).
- CLELAND, V., et autres (2008). "A prospective examination of children's time spent outdoors, objectively measured physical activity and overweight", *International Journal of Obesity*, [En ligne], vol. 32, n° 11, novembre, p. 1685-1693. doi : [10.1038/ijo.2008.171](https://doi.org/10.1038/ijo.2008.171). (Consulté le 30 janvier 2020).
- COHEN, D. A., et autres (2007). "Contribution of Public Parks to Physical Activity", *American Journal of Public Health*, [En ligne], vol. 97, n° 3, mars, p. 509-514. doi : [10.2105/AJPH.2005.072447](https://doi.org/10.2105/AJPH.2005.072447). (Consulté le 4 février 2020).
- CORDER, K., et autres (2013). "What do adolescents want in order to become more active?", *BMC Public Health*, [En ligne], vol. 13, n° 718, août, p. 1-10. doi : [10.1186/1471-2458-13-718](https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-718). (Consulté le 3 février 2020).
- DEFORCHE, B. I., I. M. DE BOURDEAUDHUIJ et A. P. TANGHE (2006). "Attitude toward physical activity in normal-weight, overweight and obese adolescents", *Journal of Adolescent Health*, [En ligne], vol. 38, n° 5, mai, p. 560-568. doi : [10.1016/j.jadohealth.2005.01.015](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.01.015). (Consulté le 4 mars 2020).
- DESVEAUX, L., et autres (2016). "Barriers to Physical Activity Following Rehabilitation: Perspectives of Older Adults with Chronic Disease", *Journal of Aging and Physical Activity*, [En ligne], vol. 24, n° 2, avril, p. 223-233. doi : [10.1123/japa.2015-0018](https://doi.org/10.1123/japa.2015-0018). (Consulté le 3 février 2020).

- DIAS, D. F., M. R. LOCH et E. R. V. RONQUE (2015). "Barreiras percebidas à prática de atividades físicas no lazer e fatores associados em adolescentes", *Ciência & Saúde Coletiva*, [En ligne], vol. 20, novembre, p. 3339-3350. [www.scielo.br/pdf/csc/v20n11/1413-8123-csc-20-11-3339.pdf] (Consulté le 4 février 2020).
- DWYER-LINDGREN, L., et autres (2017). "Self-reported general health, physical distress, mental distress, and activity limitation by US county, 1995-2012", *Population Health Metrics*, [En ligne], vol. 15, n° 16, p. 1-12. [pophealthmetrics.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12963-017-0133-5] (Consulté le 17 janvier 2020).
- EDWARDSON, C. L., et T. GORELY (2010). "Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review", *Psychology of Sport and Exercise*, [En ligne], vol. 11, n° 6, novembre, p. 522-535. doi : [10.1016/j.psychsport.2010.05.001](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.05.001). (Consulté le 4 février 2020).
- ELFVING, B., T. ANDERSSON et W. J. GROOTEN (2007). "Low levels of physical activity in back pain patients are associated with high levels of fear-avoidance beliefs and pain catastrophizing", *Physiotherapy Research International*, [En ligne], vol. 12, n° 1, mars, p. 14-24. doi : [10.1002/pri.355](https://doi.org/10.1002/pri.355). (Consulté le 5 février 2020).
- FORECHI, L., et autres (2018). "Adherence to physical activity in adults with chronic diseases: ELSA-Brasil", *Revista de Saúde Pública*, [En ligne], vol. 52, n° 31, avril, p. 112. doi : [10.11606/s1518-8787.2018052000215](https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2018052000215). (Consulté le 4 février 2020).
- GARRIGUET, D., R. COLLEY et T. BUSHNIK (2017). "Parent-Child association in physical activity and sedentary behaviour", *Health Reports*, [En ligne], vol. 28, n° 6, juin, p. 3-11. [www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2017006/article/14827-eng.pdf] (Consulté le 29 janvier 2020).
- GENKINGER, J. M., et autres (2006). "Does Weight Status Influence Perceptions of Physical Activity Barriers among African-American Women?", *Ethnicity & Disease*, [En ligne], vol. 16, n° 1, hiver, p. 78-84. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16599352/] (Consulté le 4 mars 2020).
- GILES-CORTI, B., et R. J. DONOVAN (2002). "The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity", *Social Science & Medicine*, [En ligne], vol. 54, n° 12, juin, p. 1793-1812. doi : [10.1016/S0277-9536\(01\)00150-2](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(01)00150-2). (Consulté le 3 février 2020).
- GODIN, G., A. BÉLANGER-GRAVEL et B. NOLIN (2008). "Mechanism by Which BMI Influences Leisure-time Physical Activity Behavior", [En ligne], vol. 16, n° 6, juin, p. 1314-1317. doi : [10.1038/oby.2008.219](https://doi.org/10.1038/oby.2008.219). (Consulté le 4 mars 2020).
- GUSTAFSON, S. L., et R. E. RHODES (2006). "Parental Correlates of Physical Activity in Children and Early Adolescents", *Sports Medicine*, [En ligne], vol. 36, n° 1, janvier, p. 7997. doi : [10.2165/00007256-200636010-00006](https://doi.org/10.2165/00007256-200636010-00006). (Consulté le 30 janvier 2020).
- HAMEL, D., B. TREMBLAY et B. NOLIN (2019). Étude des blessures subies au cours de la pratique d'activités récréatives et sportives au Québec en 2015-2016, [En ligne], Québec, Institut national de santé publique du Québec, 79 p. [www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2525_blessures_activites_recreatives_sportives.pdf] (Consulté le 16 janvier 2020).
- HARDY, L. L., et autres (2010). "Parental perceptions of barriers to children's participation in organised sport in Australia", *Journal of Paediatrics and Child Health*, [En ligne], vol. 46, n° 4, avril, p. 197-203. doi : [10.1111/j.1440-1754.2009.01661.x](https://doi.org/10.1111/j.1440-1754.2009.01661.x). (Consulté le 5 février 2020).

- HARRINGTON, D. W., J. W. JARVIS et H. MANSON (2017). "Parents' Perceived Barriers to Accessing Sports and Recreation Facilities in Ontario, Canada: Exploring the Relationships between Income, Neighbourhood Deprivation, and Community", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, [En ligne], vol. 14, n° 10, octobre, p. 1-15. doi : [10.3390/ijerph14101272](https://doi.org/10.3390/ijerph14101272). (Consulté le 4 février 2020).
- HASSMÉN, P., N. KOIVULA et A. UUTELA (2000). "Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland", *Preventive Medicine*, [En ligne], vol. 30, n° 1, janvier, p. 17-25. doi : [10.1006/pmed.1999.0597](https://doi.org/10.1006/pmed.1999.0597). (Consulté le 7 février 2020).
- HEITZLER, C. D., et autres (2006). "Correlates of physical activity in a national sample of children aged 9-13 years", *Preventive Medicine*, [En ligne], vol. 42, n° 4, avril, p. 254-260. doi : [10.1016/j.ypmed.2006.01.010](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2006.01.010). (Consulté le 29 janvier 2020).
- HNATIUK, J. A., K. R. HESKETH et E. M. VAN SLUIJS (2016). "Correlates of home and neighbourhood-based physical activity in UK 3-4-year-old children", *European Journal of Public Health*, [En ligne], vol. 26, n° 6, décembre, p. 947-953. doi : [10.1093/eurpub/ckw067](https://doi.org/10.1093/eurpub/ckw067). (Consulté le 18 décembre 2019).
- HORODYSKA, K., et autres (2019). "Perceptions of Physical Activity Promotion, Transportation Support, Physical Activity, and Body Mass: an Insight into Parent-Child Dyadic Processes", *International Journal of Behavioral Medicine*, [En ligne], vol. 26, n° 3, juin, p. 255-265. doi : [10.1007/s12529-019-09780-9](https://doi.org/10.1007/s12529-019-09780-9). (Consulté le 4 février 2020).
- HUG, S. M., et autres (2009). "Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency", *Health & Place*, [En ligne], vol. 15, n° 4, décembre, p. 971-980. doi : [10.1016/j.healthplace.2009.03.002](https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2009.03.002). (Consulté le 30 janvier 2020).
- INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE (2013). « Obstacles à la participation des enfants aux activités physiques », *Faisons bouger nos enfants ! Sondage indicateur de l'activité physique de 2010-2011 : Les faits et données*, [En ligne], n° 14, p. 1-4. [www.cflri.ca/sites/default/files/node/1335/files/ICRCP%20SIAP%202010-2011%20Bulletin%2014%20FR.pdf] (Consulté le 16 janvier 2020).
- INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2022). *Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport 2018-2019. Méthodologie de l'enquête et caractéristiques de la population visée*, [En ligne], Québec, L'Institut, 28 p. [statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-activite-physique-sport-2018-2019-methodologie.pdf].
- JAESCHKE, L., et autres (2017). "Socio-cultural determinants of physical activity across the life course: a 'Determinants of Diet and Physical Activity' (DEDIPAC) umbrella systematic literature review", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, [En ligne], vol. 14, n° 173, décembre, p. 1-15. doi : [10.1186/s12966-017-0627-3](https://doi.org/10.1186/s12966-017-0627-3). (Consulté le 28 janvier 2020).
- JAGO, R., et autres (2009). "Friendship groups and physical activity: qualitative findings on how physical activity is initiated and maintained among 10-11 year old children", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, [En ligne], vol. 6, n° 4, janvier, p. 1-9. doi : [10.1186/1479-5868-6-4](https://doi.org/10.1186/1479-5868-6-4). (Consulté le 5 février 2020).
- JANSSEN, I., et A. G. LEBLANC (2010). "Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, [En ligne], vol. 7, n° 40, mai, p. 1-16. doi : [10.1186/1479-5868-7-40](https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40). (Consulté le 29 janvier 2020).
- JIMÉNEZ-PAVÓN, D., et autres (2012). "Associations of parental education and parental physical activity (PA) with children's PA: The ENERGY cross-sectional study", *Preventive Medicine*, [En ligne], vol. 55, n° 4, octobre, p. 310-314. doi : [10.1016/j.ypmed.2012.07.011](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.07.011). (Consulté le 29 janvier 2020).

- JOUBERT, K. (2018). « Activité physique de loisir et de transport », dans *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes*, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, Tome 3, p. 117-148. [statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sur-la-sante-des-jeunes-du-secondaire-2016-2017-resultats-de-la-deuxieme-edition-tome-3-la-sante-physique-et-les-habitudes-de-vie-des-jeunes.pdf] (Consulté le 10 janvier 2020).
- KACZYNSKI, A. T., et K. A. HENDERSON (2007). "Environmental Correlates of Physical Activity: A Review of Evidence about Parks and Recreation", *Leisure Sciences*, [En ligne], vol. 29, n° 4, juin, p. 315-354. doi : [10.1080/01490400701394865](https://doi.org/10.1080/01490400701394865). (Consulté le 30 janvier 2020).
- KACZYNSKI, A. T., L. R. POTWARKA et B. E. SAELENS (2008). "Association of Park Size, Distance, and Features with Physical Activity in Neighborhood Parks", *American Journal of Public Health*, [En ligne], vol. 98, n° 8, août, p. 1451-1456. doi : [10.2105/ajph.2007.129064](https://doi.org/10.2105/ajph.2007.129064). (Consulté le 30 janvier 2020).
- KAHN, E. B., et autres (2002). "The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review", *American Journal of Preventive Medicine*, [En ligne], vol. 22, n° 4, suppl. 1, mai, p. 73-107. doi : [10.1016/s0749-3797\(02\)00434-8](https://doi.org/10.1016/s0749-3797(02)00434-8). (Consulté le 5 février 2020).
- KATZMARZYK, P. T., et M. S. TREMBLAY (2007). « Limitations des données sur l'activité physique du Canada : répercussions sur les tendances de la surveillance », *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, [En ligne], vol. 32, suppl. 2F, mars, p. S206-S216. doi : [10.1139/h07-167](https://doi.org/10.1139/h07-167). (Consulté le 20 janvier 2020).
- LAROSE, J. G., et autres (2013). "Differences in motivations and weight loss behaviors in young adults and older adults in the National Weight Control Registry", *Obesity*, [En ligne], vol. 21, n° 3, mars, p. 449-453. doi : [10.1002/oby.20053](https://doi.org/10.1002/oby.20053). (Consulté le 3 février 2020).
- LAROUCHE, R., et autres (2016). "Outdoor time, physical activity, sedentary time, and health indicators at ages 7 to 14: 2012/2013 Canadian Health Measures Survey", *Health Reports*, [En ligne], produit n° 82-003-X au catalogue de Statistique Canada, vol. 27, n° 9, septembre, p. 3-13. [www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2016009/article/14652-eng.pdf] (Consulté le 31 janvier 2020).
- LAROUCHE, R., D. GARRIGUET et M. S. TREMBLAY (2017). "Outdoor time, physical activity and sedentary time among young children: The 2012-2013 Canadian Health Measures Survey", *Canadian Journal of Public Health*, [En ligne], vol. 107, n° 6, mars, p. e500-e506. doi : [10.17269/cjph.107.5700](https://doi.org/10.17269/cjph.107.5700). (Consulté le 31 janvier 2020).
- LARSSON, C., et autres (2016). "Impact of pain characteristics and fear-avoidance beliefs on physical activity levels among older adults with chronic pain: a population-based, longitudinal study", *BMC Geriatrics*, [En ligne], vol. 16, n° 50, février, p. 1-8. doi : [10.1186/s12877-016-0224-3](https://doi.org/10.1186/s12877-016-0224-3). (Consulté le 5 février 2020).
- LETHEM, J., et autres (1983). "Outline of a fear-avoidance model of exaggerated pain perception", *Behaviour Research and Therapy*, [En ligne], vol. 21, n° 4, p. 401-408. doi : [10.1016/0005-7967\(83\)90009-8](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90009-8). (Consulté le 5 février 2020).
- LIESE, A. D., et autres (2013). "Physical activity, sedentary behaviors, physical fitness, and their relation to health outcomes in youth with type 1 and type 2 diabetes: A review of the epidemiologic literature", *Journal of Sport and Health Science*, [En ligne], vol. 2, n° 1, mars, p. 21-38. doi : [10.1016/j.jshs.2012.10.005](https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.10.005). (Consulté le 4 février 2020).
- LINDSAY, A. C., et autres (2018). "Examining Influences of Parenting Styles and Practices on Physical Activity and Sedentary Behaviors in Latino Children in the United States: Integrative Review", *JMIR Public Health and Surveillance*, [En ligne], vol. 4, n° 1, janviermars, p. 1-14. doi : [10.2196/publichealth.8159](https://doi.org/10.2196/publichealth.8159). (Consulté le 5 février 2020).

- KREUSER, F., et autres (2013). «“Obese Equals Lazy?” Analysis of the Association between Weight Status and Physical Activity in Children”, *Journal of Obesity*, [En ligne], vol. 2013, février, p.1-8. doi : [10.1155/2013/437017](https://doi.org/10.1155/2013/437017). (Consulté le 4 mars 2020).
- MACERA, C. A., A. CAVANAUGH et J. BELLETTIERE (2017). “State of the Art Review: Physical Activity and Older Adults”, *American Journal of Lifestyle Medicine*, [En ligne], vol. 11, n° 1, janvier, p. 42-57. doi : [10.1177/1559827615571897](https://doi.org/10.1177/1559827615571897). (Consulté le 3 février 2020).
- MADSEN, K. A., C. E. MCCULLOCH et P. B. CRAWFORD (2008). “Parent Modeling: Perceptions of Parents’ Physical Activity Predict Girls’ Activity throughout Adolescence”, *The Journal of Pediatrics*, [En ligne], vol. 154, n° 2, septembre, p. 278-283. doi : [10.1016/j.jpeds.2008.07.044](https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2008.07.044). (Consulté le 5 février 2020).
- MAHONEY, J., A. L. HARRIS et J. S. ECCLES (2006). “Organized Activity Participation, Positive Youth Development, and the Over-Scheduling Hypothesis”, *SRCD Social Policy Report*, [En ligne], vol. 20, n° 4, hiver, p. 1-31. doi : [10.1002/j.2379-3988.2006.tb00049.x](https://doi.org/10.1002/j.2379-3988.2006.tb00049.x). (Consulté le 6 février 2020).
- MAILEY, E. L., et autres (2018). “Goals Matter: Exercising for Well-Being But Not Health or Appearance Predicts Future Exercise Among Parents”, *Journal of Physical Activity and Health*, [En ligne], vol. 15, n° 11, novembre, p. 857-865. doi : [10.1123/jpah.2017-0469](https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0469). (Consulté le 7 février 2020).
- MAILEY, E. L., et E. MCAULEY (2014). “Impact of a brief intervention on physical activity and social cognitive determinants among working mothers: a randomized trial”, *Journal of Behavioral Medicine*, [En ligne], vol. 37, n° 2, avril, p. 343-355. doi : [10.1007/s10865-013-9492-y](https://doi.org/10.1007/s10865-013-9492-y). (Consulté le 5 février 2020).
- MCMINN, A. M., et autres (2013). “Family and home influences on children’s after-school and weekend physical activity”, *European Journal of Public Health*, [En ligne], vol. 23, n° 5, octobre, p. 805-810. doi : [10.1093/eurpub/cks160](https://doi.org/10.1093/eurpub/cks160). (Consulté le 18 décembre 2019).
- MCPHEE, J. S., et autres (2016). “Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty”, *Biogerontology*, [En ligne], vol. 17, n° 3, juin, p. 567-580. doi : [10.1007/s10522-016-9641-0](https://doi.org/10.1007/s10522-016-9641-0). (Consulté le 5 février 2020).
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR (MEES) [Québec] (2017). *Politique de l'activité physique, du sport et du loisir. Au Québec, on bouge!*, [En ligne], Québec, Gouvernement du Québec, 38 p. [www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Politique-FR-v18_sans-bouge3.pdf] (Consulté le 12 octobre 2018).
- MINKWITZ, J., et autres (2016). “Sensation Seeking and Physical Activity”, *Health Behavior and Policy Review*, [En ligne], vol. 3, n° 6, novembre, p. 528-534. doi : [10.14485/HBPR.3.6.2](https://doi.org/10.14485/HBPR.3.6.2). (Consulté le 29 janvier 2020).
- MOLANOROUZI, K., S. KHOO et T. MORRIS (2015). “Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender”, *BMC Public Health*, [En ligne], vol. 15, n° 66, janvier, p. 1-12. doi : [10.1186/s12889-015-1429-7](https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7). (Consulté le 3 février 2020).
- MOLJORD, I. E., et autres (2011). “Stress and Happiness among Adolescents with Varying Frequency of Physical Activity”, *Perceptual and Motor Skills*, [En ligne], vol. 113, n° 2, octobre, p. 631-646. doi : [10.2466/02.06.10.13.Pms.113.5.631-646](https://doi.org/10.2466/02.06.10.13.Pms.113.5.631-646). (Consulté le 5 février 2020).
- MOORE, J. B., et autres (2010). “A qualitative examination of perceived barriers and facilitators of physical activity for urban and rural youth”, *Health Education Research*, [En ligne], vol. 25, n° 2, avril, p. 355-367. doi : [10.1093/her/cyq004](https://doi.org/10.1093/her/cyq004). (Consulté le 4 février 2020).

- MORRATO, E. H., et autres (2007). "Physical Activity in U.S. Adults with Diabetes and At Risk for Developing Diabetes, 2003", *Diabetes Care*, [En ligne], vol. 30, n° 2, février, p. 203-209. doi : [10.2337/dc06-1128](https://doi.org/10.2337/dc06-1128). (Consulté le 5 mars 2020).
- MORRISSEY, J. L., et autres (2015). "The effect of family and friend support on physical activity through adolescence: a longitudinal study", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, [En ligne], vol. 12, n° 103, août, p. 19. doi : [10.1186/s12966-015-0265-6](https://doi.org/10.1186/s12966-015-0265-6). (Consulté le 18 décembre 2019).
- MÖTTELI, S., et S. DOHLE (2017). "Egocentric social network correlates of physical activity", *Journal of Sport and Health Science*, [En ligne], janvier, p. 1-6. doi : [10.1016/j.jshs.2017.01.002](https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.01.002). (Consulté le 5 mars 2020).
- MOWEN, A., et autres (2007). "The Role of Park Proximity and Social Support in Shaping Park Visitation, Physical Activity, and Perceived Health Among Older Adults", *Journal of Physical Activity and Health*, [En ligne], vol. 4, n° 2, avril, p. 167-179. doi : [10.1123/jpah.4.2.167](https://doi.org/10.1123/jpah.4.2.167). (Consulté le 30 janvier 2020).
- NEWSON, R. S., et E. B. KEMPS (2007). "Factors that Promote and Prevent Exercise Engagement in Older Adults", *Journal of Aging and Health*, [En ligne], vol. 19, n° 3, juin, p. 470-481. doi : [10.1177/0898264307300169](https://doi.org/10.1177/0898264307300169). (Consulté le 3 février 2020).
- NIELSEN, J. B., et autres (2017). "Barriers to lifestyle changes for prevention of cardiovascular disease – a survey among 40-60-year old Danes", *BMC Cardiovascular Disorders*, [En ligne], vol. 17, n° 245, septembre, p. 1-8. doi : [10.1186/s12872-017-0677-0](https://doi.org/10.1186/s12872-017-0677-0). (Consulté le 28 janvier 2020).
- NOLIN, B. (2016a). *Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) et Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC). Indicateurs d'activité physique : brève description et possibilités d'utilisation*, Québec, Institut national de santé publique du Québec, 6 p.
- NOLIN, B. (2016b). *Indice d'activité physique : document technique. Enquête québécoise sur la santé de la population 2014-2015*, [En ligne], Québec, Institut national de santé publique du Québec, 15 p. [www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2163_indice_activite_physique.pdf] (Consulté le 29 mars 2019).
- NOLIN, B. (2018). *Indice d'activité physique : codification, critères et algorithmes. Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017*, [En ligne], Québec, Institut national de santé publique du Québec, 19 p. [www.inspq.qc.ca/publications/2474] (Consulté le 7 mars 2019).
- ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS) (2010). *Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*, [En ligne], Genève, Organisation mondiale de la santé, 58 p. [apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44436/9789242599978_fre.pdf?sequence=1] (Consulté le 15 octobre 2018).
- PARKS, S. E., R. A. HOUSEMANN et R. C. BROWNSON (2003). "Differential correlates of physical activity in urban and rural adults of various socioeconomic backgrounds in the United States", *Journal of Epidemiology and Community Health*, [En ligne], vol. 57, n° 1, janvier, p. 29-35. doi : [10.1136/jech.57.1.29](https://doi.org/10.1136/jech.57.1.29). (Consulté le 4 février 2020).
- PATNODE, C. D., et autres (2010). "The relative influence of demographic, individual, social, and environmental factors on physical activity among boys and girls", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, [En ligne], vol. 7, n° 79, novembre, p. 1-10. doi : [10.1186/1479-5868-7-79](https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-79). (Consulté le 4 février 2020).
- PERRY, B., et autres (2016). "Partner Influence in Diet and Exercise Behaviors: Testing Behavior Modeling, Social Control, and Normative Body Size", *PloS One*, [En ligne], vol. 11, n° 12, décembre, p. 1-14. doi : [10.1371/journal.pone.0169193](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169193). (Consulté le 28 janvier 2020).

- PETERSON, M. S., et autres (2013). "The association of self-efficacy and parent social support on physical activity in male and female adolescents", *Health Psychology*, [En ligne], vol. 32, n° 6, juin, p. 666-674. doi : [10.1037/a0029129](https://doi.org/10.1037/a0029129). (Consulté le 5 février 2020).
- PUGLIESE, J., et B. TINSLEY (2007). "Parental Socialization of Child and Adolescent Physical Activity: A Meta-Analysis", *Journal of Family Psychology*, [En ligne], vol. 21, n° 3, p. 331-343. doi : [10.1037/0893-3200.21.3.331](https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.3.331). (Consulté le 4 février 2020).
- PYPER, E., D. HARRINGTON et H. MANSON (2016). "The impact of different types of parental support behaviours on child physical activity, healthy eating, and screen time: a cross-sectional study", *BMC Public Health*, [En ligne], vol. 16, n° 568, août, p. 1-15. doi : [10.1186/s12889-016-3245-0](https://doi.org/10.1186/s12889-016-3245-0). (Consulté le 18 décembre 2019).
- ROALDSEN, K. S., et autres (2009). "Fear-avoidance beliefs and pain as predictors for low physical activity in patients with leg ulcer", *Physiotherapy Research International*, [En ligne], vol. 14, n° 3, septembre, p. 167-180. doi : [10.1002/pri.433](https://doi.org/10.1002/pri.433). (Consulté le 5 février 2020).
- ROBBINS, L. B., et autres (2010). "Sixth-Grade Boys' Perceived Benefits of and Barriers to Physical Activity and Suggestions for Increasing Physical Activity", *The Journal of School Nursing*, [En ligne], vol. 26, n° 1, février, p. 65-77. doi : [10.1177/1059840509351020](https://doi.org/10.1177/1059840509351020). (Consulté le 4 février 2020).
- ROBERTS, C. K., et R. J. BARNARD (2005). "Effects of exercise and diet on chronic disease", *Journal of Applied Physiology*, [En ligne], vol. 98, n° 1, janvier, p. 3-30. doi : [10.1152/jappphysiol.00852.2004](https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00852.2004). (Consulté le 4 février 2020).
- RODRIGUES, D., C. PADEZ et A. M. MACHADO-RODRIGUES (2019). "Parental Perception of Barriers to Children's Participation in Sports: Biological, Social, and Geographic Correlates of Portuguese Children", *Journal of Physical Activity and Health*, [En ligne], vol. 16, n° 8, août, p. 595-600. doi : [10.1123/jpah.2018-0390](https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0390). (Consulté le 5 février 2020).
- ROGERSON, M., et autres (2016). "Influences of Green Outdoors versus Indoors Environmental Settings on Psychological and Social Outcomes of Controlled Exercise", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, [En ligne], vol. 13, n° 4, mars, p. 1-16. doi : [10.3390/ijerph13040363](https://doi.org/10.3390/ijerph13040363). (Consulté le 30 janvier 2020).
- RYAN, R. M., et E. L. DECI (2000). "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being", *American Psychologist*, [En ligne], vol. 55, n° 1, janvier, p. 68-78. doi : [10.1037/0003-066x.55.1.68](https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68). (Consulté le 30 janvier 2020).
- SABISTON, C., et autres (2018). "Body image, physical activity, and sport: A scoping review", *Psychology of Sport and Exercise*, [En ligne], vol. 42, décembre, p. 48-57. doi : [10.1016/j.psychsport.2018.12.010](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.010). (Consulté le 30 janvier 2020).
- SAINT-MAURICE, P. F., et autres (2019). "Association of Leisure-Time Physical Activity Across the Adult Life Course With All-Cause and Cause-Specific Mortality", *JAMA Network Open*, [En ligne], vol. 2, n° 3, mars, p. 1-12. doi : [10.1001/jamanetworkopen.2019.0355](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.0355). (Consulté le 18 décembre 2020).
- SALLIS, J. F., et N. OWEN (2015). "Ecological Models of Health Behavior", dans GLANZ, K., B. K. RIMER et K. VISWANATH, *Health Behavior. Theory, Research, and Practice*, 5e édition, San Francisco (Californie), Jossey-Bass, p. 43-64.
- SALLIS, J. F., et autres (2016). "Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study", *The Lancet*, [En ligne], vol. 387, n° 10034, mai, p. 2207-2217. doi : [10.1016/s0140-6736\(15\)01284-2](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(15)01284-2). (Consulté le 3 février 2020).

- SALLIS, J. F., J. J. PROCHASKA et W. C. TAYLOR (2000). "A review of correlates of physical activity of children and adolescents", *Medicine & Science in Sports & Exercise*, [En ligne], vol. 32, n° 5, mai, p. 963-975. [insights.ovid.com/pubmed?pmid=10795788] (Consulté le 25 avril 2019).
- SALMON, J., et autres (2003). "Physical activity and sedentary behavior: A population-based study of barriers, enjoyment, and preference", *Health Psychology*, [En ligne], vol. 22, n° 2, mars, p. 178-188. doi : [10.1037/0278-6133.22.2.178](https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.2.178). (Consulté le 31 janvier 2019).
- SCHNOHR, P., et autres (2005). "Stress and life dissatisfaction are inversely associated with jogging and other types of physical activity in leisure time–The Copenhagen City Heart Study", *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, [En ligne], vol. 15, n° 2, avril, p. 107-112. doi : [10.1111/j.1600-0838.2004.00394.x](https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2004.00394.x). (Consulté le 5 février 2020).
- SCHOEPPE, S., et autres (2017). "The influence of parental modelling on children's physical activity and screen time: Does it differ by gender?", *European Journal of Public Health*, [En ligne], vol. 27, n° 1, février, p. 152-157. doi : [10.1093/eurpub/ckw182](https://doi.org/10.1093/eurpub/ckw182). (Consulté le 5 février 2020).
- SEGUIN, R., et autres (2014). "Understanding Barriers and Facilitators to Healthy Eating and Active Living in Rural Communities", *Journal of Nutrition and Metabolism*, [En ligne], vol. 2014, décembre, p. 1-8. doi : [10.1155/2014/146502](https://doi.org/10.1155/2014/146502). (Consulté le 31 janvier 2020).
- SILVA, M. N., et autres (2010). "Using self-determination theory to promote physical activity and weight control: a randomized controlled trial in women", *Journal of Behavioral Medicine*, [En ligne], vol. 33, n° 2, avril, p. 110-122. doi : [10.1007/s10865-009-9239-y](https://doi.org/10.1007/s10865-009-9239-y). (Consulté le 3 février 2020).
- SIRARD, J. R., K. A. PFEIFFER et R. R. PATE (2006). "Motivational factors associated with sports program participation in middle school students", *Journal of Adolescent Health*, [En ligne], vol. 38, n° 6, juin, p. 696-703. doi : [10.1016/j.jadohealth.2005.07.013](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.07.013). (Consulté le 3 février 2020).
- SMITH, B., et autres (2010). "Parental influences on child physical activity and screen viewing time: a population based study", *BMC Public Health*, [En ligne], vol. 10, n° 593, octobre, p. 1-11. doi : [10.1186/1471-2458-10-593](https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-593). (Consulté le 4 février 2020).
- SOMERSET, S., et D. J. HOARE (2018). "Barriers to voluntary participation in sport for children: a systematic review", *BMC Pediatrics*, [En ligne], vol. 18, n° 47, février, p. 1-19. doi : [10.1186/s12887-018-1014-1](https://doi.org/10.1186/s12887-018-1014-1). (Consulté le 5 février 2020).
- STEENHUIS, I. H., et autres (2009). "Financial Barriers and Pricing Strategies Related to Participation in Sports Activities: The Perceptions of People of Low Income", *Journal of Physical Activity and Health*, [En ligne], vol. 6, n° 6, novembre, p. 716-721. doi : [10.1123/jpah.6.6.716](https://doi.org/10.1123/jpah.6.6.716). (Consulté le 31 janvier 2020).
- STELTENPOHL, C. N., et autres (2018). "Me Time, or We Time? Age Differences in Motivation for Exercise", *The Gerontologist*, [En ligne], vol. 59, n° 4, avril, p. 709-717. doi : [10.1093/geront/gny038](https://doi.org/10.1093/geront/gny038). (Consulté le 3 février 2020).
- STERDT, E., S. LIERSCH et U. WALTER (2013). "Correlates of physical activity of children and adolescents: A systematic review of reviews", *Health Education Journal*, [En ligne], vol. 73, n° 1, janvier, p. 72-89. doi : [10.1177/0017896912469578](https://doi.org/10.1177/0017896912469578). (Consulté le 7 février 2020).
- STUTTS, W. C. (2002). "Physical Activity Determinants in Adults. Perceived Benefits, Barriers, and Self Efficacy", *AAOHN Journal*, [En ligne], vol. 50, n° 11, novembre, p. 499-507. doi : [10.1177/216507990205001106](https://doi.org/10.1177/216507990205001106). (Consulté le 31 janvier 2020).

- TAPPE, K. A., et autres (2013). "Children's physical activity and parents' perception of the neighborhood environment: neighborhood impact on kids study", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, [En ligne], vol. 10, n° 39, mars, p. 1-10. doi : [10.1186/1479-5868-10-39](https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-39). (Consulté le 4 février 2020).
- TEIXEIRA, P. J., et autres (2012). "Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, [En ligne], vol. 9, n° 78, juin, p. 1-30. doi : [10.1186/1479-5868-9-78](https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78). (Consulté le 30 janvier 2020).
- TERGERSON, J. L., et K. A. KING (2002). "Do Perceived Cues, Benefits, and Barriers to Physical Activity Differ Between Male and Female Adolescents?", *Journal of School Health*, [En ligne], vol. 72, n° 9, novembre, p. 374-380. doi : [10.1111/j.1746-1561.2002.tb03562.x](https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2002.tb03562.x). (Consulté le 5 février 2020).
- THOMAS, G. N., et autres (2012). "Health Promotion in Older Chinese: A 12-Month Cluster Randomized Controlled Trial of Pedometry and "Peer Support", *Medicine & Science in Sports & Exercise*, [En ligne], vol. 44, n° 6, juin, p. 1157-1166. doi : [10.1249/MSS.0b013e318244314a](https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318244314a). (Consulté le 5 février 2020).
- THOMPSON COON, J., et autres (2011). "Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A systematic review", *Environmental Science & Technology*, [En ligne], vol. 45, n° 5, mars, p. 1761-1772. doi : [10.1021/es102947t](https://doi.org/10.1021/es102947t). (Consulté le 3 février 2020).
- THOMPSON, J. L., et autres (2010). "Physically active families – de-bunking the myth? A qualitative study of family participation in physical activity", *Child: Care, Health and Development*, [En ligne], vol. 36, n° 2, mars, p. 265-274. doi : [10.1111/j.1365-2214.2009.01051.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2009.01051.x). (Consulté le 4 février 2020).
- TOFTAGER, M., et autres (2011). "Distance to Green Space and Physical Activity: A Danish National Representative Survey", *Journal of Physical Activity and Health*, [En ligne], vol. 8, n° 6, août, p. 741-749. doi : [10.1123/jpah.8.6.741](https://doi.org/10.1123/jpah.8.6.741). (Consulté le 30 janvier 2020).
- TROST, S. G., et autres (2002). "Correlates of adults' participation in physical activity: review and update", *Medicine & Science in Sports & Exercise*, [En ligne], vol. 34, n° 12, décembre, p. 1996-2001. doi : [10.1097/00005768-200212000-00020](https://doi.org/10.1097/00005768-200212000-00020). (Consulté le 8 mars 2019).
- U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (USDHHS) (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*, Atlanta, U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 278 p.
- VANCAMPFORT, D., et autres (2019). "Correlates of physical activity among 142,118 adolescents aged 12-15 years from 48 low- and middle-income countries", *Preventive Medicine*, [En ligne], vol. 127, octobre, p. 1-7. doi : [10.1016/j.ypmed.2019.105819](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.105819). (Consulté le 5 février 2020).
- VU, M. B., et autres (2006). "Listening to Girls and Boys Talk About Girls' Physical Activity Behaviors", *Health Education & Behavior* [En ligne], vol. 33, n° 1, février, p. 81-96. doi : [10.1177/1090198105282443](https://doi.org/10.1177/1090198105282443). (Consulté le 4 février 2020).
- WARBURTON, D. E. R., C. W. NICOL et S. S. D. BREDIN (2006). "Health benefits of physical activity: the evidence", *Canadian Medical Association Journal*, [En ligne], vol. 174, n° 6, mars, p. 801-809. doi : [10.1503/cmaj.051351](https://doi.org/10.1503/cmaj.051351). (Consulté le 18 décembre 2019).
- WELCH, N., et autres (2009). "Is the perception of time pressure a barrier to healthy eating and physical activity among women?", *Public Health Nutrition*, [En ligne], vol. 12, n° 7, juillet, p. 888-895. doi : [10.1017/S1368980008003066](https://doi.org/10.1017/S1368980008003066). (Consulté le 31 janvier 2020).

- WHEELER, B. W., et autres (2010). "Greenspace and children's physical activity: A GPS/GIS analysis of the PEACH project", *Preventive Medicine*, [En ligne], vol. 51, n° 2, août, p. 148-152. doi : [10.1016/j.ypmed.2010.06.001](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.06.001). (Consulté le 30 janvier 2020).
- WILCOX, S., et autres (2008). "Active for Life: Final Results from the Translation of Two Physical Activity Programs", *American Journal of Preventive Medicine*, [En ligne], vol. 35, n° 4, octobre, p. 340-351. doi : [10.1016/j.amepre.2008.07.001](https://doi.org/10.1016/j.amepre.2008.07.001). (Consulté le 5 février 2020).
- WILK, P., et autres (2018). "Examining individual, interpersonal, and environmental influences on children's physical activity levels", *SSM – Population Health*, [En ligne], vol. 4, avril, p. 76-85. doi : [10.1016/j.ssmph.2017.11.004](https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2017.11.004). (Consulté le 13 janvier 2020).
- WILKINSON, A. V., et autres (2013). "Sensation-seeking genes and physical activity in youth", *Genes, Brain and Behavior*, [En ligne], vol. 12, n° 2, mars, p. 181-188. doi : [10.1111/gbb.12006](https://doi.org/10.1111/gbb.12006). (Consulté le 29 janvier 2020).
- WILKINSON, A. V., et autres (2012). "Experimenting with cigarettes and physical activity among Mexican origin youth: a cross sectional analysis of the interdependent associations among sensation seeking, acculturation, and gender", *BMC Public Health*, [En ligne], vol. 12, n° 332, mai, p. 1-11. doi : [10.1186/1471-2458-12-332](https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-332). (Consulté le 29 janvier 2020).
- WILLIAMS, S. L., et D. P. FRENCH (2011). "What are the most effective intervention techniques for changing physical activity self-efficacy and physical activity behaviour – and are they the same?", *Health Education Research*, [En ligne], vol. 26, n° 2, avril, p. 308-322. doi : [10.1093/her/cyr005](https://doi.org/10.1093/her/cyr005). (Consulté le 7 février 2020).
- WILSON, A. C., A. S. LEWANDOWSKI et T. M. PALERMO (2011). "Fear-Avoidance Beliefs and Parental Responses to Pain in Adolescents with Chronic Pain", *Pain Research and Management*, [En ligne], vol. 16, n° 3, mai-juin, p. 178-182. doi : [10.1155/2011/296298](https://doi.org/10.1155/2011/296298). (Consulté le 5 février 2020).
- WILSON, D. K., et autres (2005). "Brief Report: A Qualitative Study of Gender Preferences and Motivational Factors for Physical Activity in Underserved Adolescents", *Journal of Pediatric Psychology*, [En ligne], vol. 30, n° 3, avril-mai, p. 293-297. doi : [10.1093/jpepsy/jsi039](https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsi039). (Consulté le 3 février 2020).
- WINZER, E., et autres (2019). "Behavior changes by a buddy-style intervention including physical training, and nutritional and social support", *Geriatrics & Gerontology International*, [En ligne], vol. 19, n° 4, avril, p. 323-329. doi : [10.1111/ggi.13616](https://doi.org/10.1111/ggi.13616). (Consulté le 5 février 2020).
- WITTEN, K., et autres (2008). "Neighbourhood access to open spaces and the physical activity of residents: A national study", *Preventive Medicine*, [En ligne], vol. 47, n° 3, septembre, p. 299-303. doi : [10.1016/j.ypmed.2008.04.010](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.04.010). (Consulté le 30 janvier 2020).
- WOLIN, K. Y., et autres (2008). "Low discretionary time as a barrier to physical activity and intervention uptake", *American Journal of Health Behavior*, [En ligne], vol. 32, n° 6, novembre-décembre, p. 563-569. doi : [10.5555/ajhb.2008.32.6.563](https://doi.org/10.5555/ajhb.2008.32.6.563). (Consulté le 5 février 2020).
- WRIGHT, M. S., et autres (2010). "A qualitative study of parental modeling and social support for physical activity in underserved adolescents", *Health Education Research*, [En ligne], vol. 25, n° 2, avril, p. 224-232. doi : [10.1093/her/cyn043](https://doi.org/10.1093/her/cyn043). (Consulté le 13 janvier 2020).
- XU, H., L. M. WEN et C. RISSEL (2015). "Associations of Parental Influences with Physical Activity and Screen Time Among Young Children: A Systematic Review", *Journal of Obesity*, [En ligne], vol. 2015, p. 1-23. doi : [10.1155/2015/546925](https://doi.org/10.1155/2015/546925). (Consulté le 4 février 2020).

- YAO, C. A., et R. E. RHODES (2015). "Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, [En ligne], vol. 12, n° 10, février, p. 1-38. doi : [10.1186/s12966-015-0163-y](https://doi.org/10.1186/s12966-015-0163-y). (Consulté le 13 janvier 2020).
- YUNGBLUT, H. E., R. J. SCHINKE et K. R. MCGANNON (2012). "Views of adolescent female youth on physical activity during early adolescence", *Journal of Sports Science & Medicine*, [En ligne], vol. 11, n° 1, mars, p. 39-50. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24149121] (Consulté le 4 février 2020).
- ZERVOU, F., et autres (2017). "Motives for exercise participation: The role of individual and psychological characteristics", *Cogent Psychology*, [En ligne], vol. 4, n° 1, juin, p. 1-12. doi : [10.1080/23311908.2017.1345141](https://doi.org/10.1080/23311908.2017.1345141). (Consulté le 3 février 2020).

Le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur a confié à l'Institut de la statistique du Québec le mandat de réaliser une enquête sur l'activité physique et le sport pour évaluer les retombées de sa politique lancée en 2017, *Au Québec, on bouge!* Ainsi, l'*Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport, 2018-2019* mesure la pratique d'activités physiques et sportives dans la population et permet d'en savoir plus sur la valeur que les Québécois accordent à l'activité physique ainsi que sur leurs perceptions à l'égard de l'accessibilité et de la qualité des lieux de pratique. Au total, 17 649 personnes réparties dans les 17 régions administratives du Québec ont répondu à l'un des questionnaires de l'enquête, lesquels étaient adaptés aux enfants de 6 à 11 ans, aux jeunes de 12 à 17 ans et aux adultes de 18 ans et plus.

« La statistique au
service de la société :
la référence au Québec »

statistique.quebec.ca