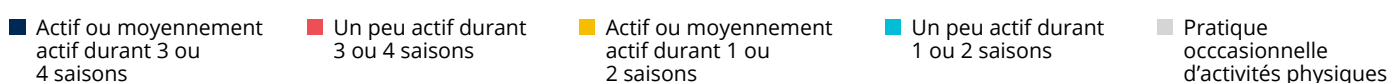
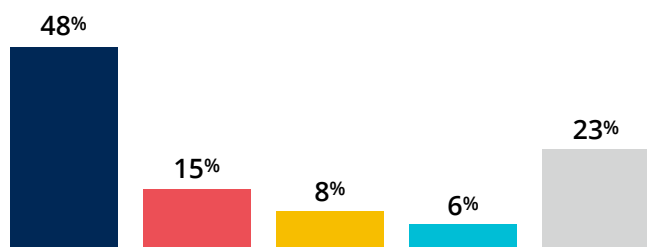


L'activité physique de loisir des adultes québécois en 2018-2019

Près d'un adulte sur deux a été actif ou moyennement actif durant 3 ou 4 saisons au cours de l'année précédant l'enquête



≠ Pourcentage significativement différent entre les hommes et les femmes.
Note : Les catégories du niveau d'activité physique sont mutuellement exclusives.

Pour être considérés comme actifs, moyennement actifs ou un peu actifs, les adultes doivent :

- avoir fait de l'activité physique de loisir au cours de l'année précédant l'enquête
- en avoir fait au moins 1 fois par semaine durant au moins 1 des 4 saisons



Le niveau d'activité physique varie au cours de la vie adulte

⬇ Le pourcentage des adultes **actifs ou moyennement actifs** durant 3 ou 4 saisons diminue au fur et à mesure que l'âge augmente.

52% 18-44 ans
47% 45-64 ans
41% 65 ans et plus

⬆ Le pourcentage des adultes **un peu actifs** durant 3 ou 4 saisons augmente avec l'âge.

10% 18-44 ans
16% 45-64 ans
22% 65 ans et plus

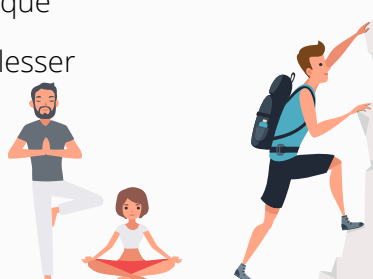
⬆ Les aînés sont les plus nombreux en proportion à avoir fait de l'activité physique **occasionnellement** ou à n'en avoir **jamais** fait.

21% 18-44 ans
23% 45-64 ans
29% 65 ans et plus

Les barrières et les motivations à la pratique d'activités physiques de loisir

Les adultes sont **moins susceptibles** d'être actifs lorsqu'ils...

- ... manquent de partenaires avec qui faire de l'activité physique
- ... ont peur de se blesser
- ... manquent de temps libre



Les adultes sont **plus susceptibles** d'être actifs lorsqu'ils...

- ... recherchent des sensations fortes
- ... peuvent se dépasser ou performer
- ... peuvent se détendre ou évacuer du stress
- ... désirent avoir une meilleure condition ou apparence physique



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

Illustrations : Shutterstock.com et Freepik.com