

Proportion de la population ayant une fréquence d'activité physique de loisir ou de transport d'au moins 3 jours par semaine

Définition : Proportion de la population de 15 ans ou plus vivant dans un logement non institutionnel ayant atteint une fréquence d'activité physique de loisir ou de transport d'au moins 3 jours par semaine (peu importe l'intensité) au cours des quatre semaines précédant l'enquête.

Utilité : La pratique régulière d'activité physique et sportive favorise une bonne condition physique, la santé physique et mentale. L'activité physique agit en amont (en prévention) de problèmes majeurs de santé comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, certains cancers ainsi que le surpoids et l'obésité. Elle peut aussi agir en aval (en traitement) de plusieurs de ces problèmes. Le déploiement d'interventions agissant auprès des individus et des environnements favorise l'augmentation du niveau et de la fréquence de la pratique d'activité physique. Une fréquence de pratique d'activité physique d'au moins 3 jours par semaine permet de favoriser le développement d'une habitude régulière d'activité physique.

Précisions : L'activité physique de loisir est celle pratiquée durant les temps libres. L'activité physique de transport comprend les déplacements actifs à pied, à bicyclette, en patins à roues alignées ou par un autre moyen actif réalisés à des fins utilitaires comme pour se rendre au travail, à l'école ou ailleurs. L'activité physique domestique, celle associée au travail ou à l'occupation principale, ainsi que l'activité physique « autre » ne sont pas incluses.

Proportion de la population de 15 ans ou plus ayant une fréquence d'activité physique de loisir ou de transport d'au moins 3 jours par semaine selon le territoire de réseau local de services (RLS), la région des Laurentides et le Québec, 2014-2015

Territoire	Activité physique de loisir	Activité physique de transport %
Québec	40,3	29,7
Région des Laurentides	39,5	20,2 (-)
RLS de Deux-Montagnes—Mirabel-Sud	35,0	19,7
RLS de la Rivière-du-Nord—Mirabel-Nord	39,1	15,5
RLS de Thérèse-De Blainville	38,1	22,1
RLS d'Antoine-Labelle	42,5	16,8
RLS des Pays-d'en-Haut	49,2 (+)	27,5 (+)
RLS des Laurentides	45,1	28,3 (+)
RLS d'Argenteuil	39,4	16,9

(-)(+) : Pour la RÉGION, valeur significativement plus faible ou plus élevée que celle du Québec, au seuil de 0,05; pour les territoires de RLS, valeur significativement plus faible ou plus élevée que celle de la région, au seuil de 0,05.

La région se compare au Québec en activité physique de loisir mais pas pour le transport actif

On observe que dans la région comme au Québec, 40 % de la population est active dans ses loisirs au moins 3 jours par semaine. Toutefois, cette proportion n'est que de 20 % pour le transport actif dans la région et est significativement inférieure à celle du Québec.

L'impact de régions urbaines comme Montréal dans la moyenne nationale peut par contre jouer en défaveur de la région des Laurentides, où le transport actif est moins bien établi vu la diversité urbaine et rurale de ses territoires locaux.

Le RLS des Pays-d'en-Haut se démarque de la région par ses proportions supérieures de personnes pratiquant une activité physique de loisir et également de transport 3 jours par semaine ou plus. On observe aussi un écart avec la région dans le RLS des Laurentides pour ce qui est du transport actif.

Source(s) : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP)

Proportion de la population ayant une fréquence d'activité physique de loisir ou de transport d'au moins 3 jours par semaine

Proportion de la population ayant une fréquence d'activité physique de TRANSPORT d'au moins 3 jours par semaine selon l'âge, la région des Laurentides et le Québec, 2014-2015

Groupe d'âge	Région des Laurentides		Québec	
	%	Nombre	%	Nombre
15 à 24 ans	30,8 (-)	22 300	40,6	402 800
25 à 44 ans	17,5 (-)	25 500	28,9	626 200
45 à 64 ans	19,0 (-)	34 000	27,4	647 600
65 ans ou plus	18,8 (-)	17 400	23,4	324 300

(-)(+) : Pour la RÉGION, valeur significativement plus faible ou plus élevée que celle du Québec, au seuil de 0,05.

La région se positionne défavorablement par rapport au Québec pour tous les groupes d'âge

Chez les jeunes, autant que chez les adultes et les aînés de la région, on observe des proportions plus faibles de personnes ayant une fréquence d'activité physique de transport d'au moins 3 jours par semaine en comparaison à la province. D'autre part, les jeunes de la région et du Québec sont plus nombreux en proportion que les autres groupes d'âge à pratiquer une activité physique de transport au moins 3 jours par semaine.

Lorsqu'on analyse l'activité physique de loisir par groupe d'âge (données non présentées), on observe seulement une proportion plus faible chez les personnes de 45 à 64 ans de la région comparativement à celles du Québec. De plus, les proportions sont réparties relativement également entre les groupes d'âge, de sorte que les jeunes ne se distinguent pas en activité physique de loisir.

Source(s) : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP)