

# StatCan et la COVID-19 :

Des données aux connaissances, pour bâtir un Canada meilleur



## Les jeunes – mais non les adultes – ont déclaré avoir fait moins d'activité physique pendant la pandémie de COVID-19

par Jenny Watt et Rachel C. Colley

Date de diffusion : le 17 septembre 2021



Statistique  
Canada

Statistics  
Canada

Canada

---

## Comment obtenir d'autres renseignements

Pour toute demande de renseignements au sujet de ce produit ou sur l'ensemble des données et des services de Statistique Canada, visiter notre site Web à [www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca).

Vous pouvez également communiquer avec nous par :

**Courriel** à [STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca](mailto:STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca)

**Téléphone** entre 8 h 30 et 16 h 30 du lundi au vendredi aux numéros suivants :

- |   |                |
|---|----------------|
| • Service de renseignements statistiques                                    | 1-800-263-1136 |
| • Service national d'appareils de télécommunications pour les malentendants | 1-800-363-7629 |
| • Télécopieur   | 1-514-283-9350 |

### Programme des services de dépôt

- |                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| • Service de renseignements | 1-800-635-7943 |
| • Télécopieur               | 1-800-565-7757 |

## Normes de service à la clientèle

Statistique Canada s'engage à fournir à ses clients des services rapides, fiables et courtois. À cet égard, notre organisme s'est doté de normes de service à la clientèle que les employés observent. Pour obtenir une copie de ces normes de service, veuillez communiquer avec Statistique Canada au numéro sans frais 1-800-263-1136. Les normes de service sont aussi publiées sur le site [www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca) sous « Contactez-nous » > « [Normes de service à la clientèle](#) ».

## Note de reconnaissance

Le succès du système statistique du Canada repose sur un partenariat bien établi entre Statistique Canada et la population du Canada, les entreprises, les administrations et les autres organismes. Sans cette collaboration et cette bonne volonté, il serait impossible de produire des statistiques exactes et actuelles.

Publication autorisée par le ministre responsable de Statistique Canada

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de l'Industrie 2021

Tous droits réservés. L'utilisation de la présente publication est assujettie aux modalités de l'[entente de licence ouverte](#) de Statistique Canada.

Une [version HTML](#) est aussi disponible.

This publication is also available in English.

---



## Les jeunes – mais non les adultes – ont déclaré avoir fait moins d'activité physique pendant la pandémie de COVID-19

par Jenny Watt et Rachel C. Colley

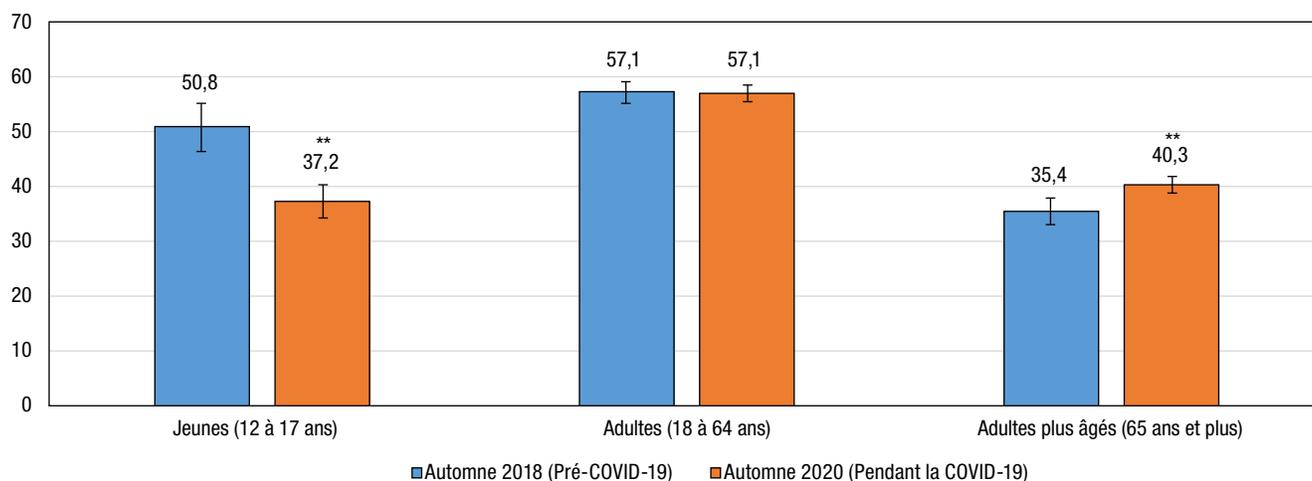
### Moins de jeunes de 12 à 17 ans ont respecté les recommandations canadiennes en matière d'activité physique pendant la pandémie de COVID-19

Plus du tiers (37,2 %) des jeunes de 12 à 17 ans ont respecté les recommandations canadiennes en matière d'activité physique pendant la pandémie de COVID-19, comparativement à la moitié (50,8 %) des jeunes avant la pandémie (graphique 1). En revanche, il n'y a pas eu de changement significatif au sein du pourcentage d'adultes âgés de 18 à 64 ans respectant les recommandations. Les personnes âgées, quant à elle, ont augmenté leur activité physique : 35,4 % des adultes âgés de 65 ans et plus respectaient les recommandations en 2018 par rapport à 40,3 % en 2020<sup>1</sup>. Ces résultats proviennent des périodes de collecte de l'automne des cycles 2018 et 2020 de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), qui a utilisé une série de questions sur l'activité physique au cours de la semaine précédente pour évaluer si les répondants avaient déclaré avoir accumulé la quantité d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse recommandée par les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures de 2020.

#### Graphique 1

#### Pourcentage de jeunes et d'adultes canadiens qui ont déclaré avoir respecté les recommandations en matière d'activité physique au cours de la semaine précédente, avant et pendant la pandémie de COVID-19

pourcentage respectant les Directives canadiennes en matière d'activité



\*\* significativement différent de l'automne 2018 ( $p < 0,01$ )

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2018 et 2020.

1. Ce résultat est conforme à une étude basée sur des données de suivi par téléphone intelligent réalisée au Royaume-Uni, qui a permis de constater une augmentation de l'activité physique chez les personnes âgées de 65 ans et plus pendant la pandémie de COVID-19 (McCarthy, Potts et Fisher, 2020).

# StatCan et la COVID-19 :

## Des données aux connaissances, pour bâtir un Canada meilleur



La pandémie de COVID-19 s'est accompagnée de diverses mesures de distanciation physique (par exemple, fermetures d'écoles, politiques de travail à domicile), et des restrictions prolongées peuvent entraîner une réduction de la participation à l'activité physique. Les résultats de deux études canadiennes suggèrent que l'activité physique a diminué chez les adultes canadiens pendant les premiers mois de la pandémie (Woodruff et coll., 2021; Lesser et Neinhaus, 2020). Une autre étude révèle que l'activité physique des adultes a diminué dans un premier temps, mais qu'elle est ensuite revenue aux niveaux pré-pandémiques (Sebastiano et coll., 2020). L'étude actuelle compare les données de l'automne 2018 (avant la COVID-19) à l'automne 2020 (pendant la COVID-19) pour examiner les changements dans l'activité physique des jeunes (âgés de 12 à 17 ans), des adultes (âgés de 18 à 64 ans) et des adultes plus âgés (âgés de 65 ans et plus).

## Moins de cours d'éducation physique, moins de sports organisés et isolement des amis : les jeunes ont déclaré avoir fait moins d'activité physique dans les loisirs et à l'école.

Bien que les politiques visant à contrôler la propagation de la COVID-19 aient varié dans l'ensemble du pays, on a généralement demandé aux jeunes et aux adultes canadiens de limiter les contacts avec les personnes extérieures à leur foyer, ce qui réduit les possibilités d'activité physique à l'extérieur de la maison. De plus, de nombreux jeunes partout au Canada ont été touchés par des fermetures d'écoles et par des restrictions sur l'éducation physique et les sports organisés<sup>2</sup>, tandis que de nombreux adultes ont été touchés par des politiques de travail à domicile (Mehdi & Morissette, 2021) et d'autres changements dans le statut d'emploi (Statistique Canada, 2021).

Les jeunes ont été interrogés au sujet de l'activité physique découlant de quatre sources : le transport actif (par exemple, la marche ou le vélo pour se rendre à un endroit et en revenir), les loisirs (par exemple, la participation à des sports à l'extérieur de l'école), l'école (par exemple, le cours de gymnastique) et les tâches ménagères. En comparant l'automne 2018 et l'automne 2020, les jeunes ont déclaré significativement moins de minutes quotidiennes moyennes d'activité physique découlant des loisirs et de l'école (graphique 2.a). L'activité physique découlant des loisirs a diminué, passant d'une moyenne de 27,0 minutes par jour en 2018 à 20,3 minutes en 2020, et le temps moyen consacré à l'activité physique à l'école est passé de 24,7 à 13,0 minutes par jour. Il n'y avait pas de différence significative dans l'activité physique déclarée faite dans le cadre du transport actif ou des tâches ménagères. Les résultats étaient semblables pour les garçons et les filles.

Les adultes et les personnes âgées ont été interrogés sur l'activité physique découlant de trois sources : le transport actif, les loisirs et le ménage/le travail (c'est-à-dire l'activité physique liée aux tâches ménagères, au travail ou au bénévolat). Si l'on compare l'automne 2018 et l'automne 2020, les adultes âgés de 18 à 64 ans ont déclaré davantage de minutes quotidiennes moyennes d'activité physique accumulées dans le cadre des loisirs, bien que la différence ne s'élève qu'à quelques minutes supplémentaires par jour (13,6 minutes en 2018 par rapport à 15,5 en 2020; graphique 2.b). Chez les adultes âgés de 65 ans et plus, on a constaté une augmentation de l'activité physique accumulée dans le cadre des tâches ménagères ou du travail ou du bénévolat (7,0 à 10,3 minutes quotidiennes moyennes). Les résultats étaient semblables pour les hommes et les femmes.

2. Les politiques particulières diffèrent selon les administrations. À l'automne 2020, les élèves du secondaire en Ontario ont partagé leur temps entre l'apprentissage à distance et l'apprentissage en personne (ministère de l'Éducation de l'Ontario, 2021). En Colombie-Britannique, par contre, les écoles offraient un apprentissage en personne à temps plein, avec plusieurs restrictions sur l'éducation physique et les activités parascolaires (ministère de l'Éducation de la Colombie-Britannique, 2021). Dans les deux provinces, les familles pouvaient renoncer à l'apprentissage en personne et se fier exclusivement à l'apprentissage à distance.



# StatCan et la COVID-19 :

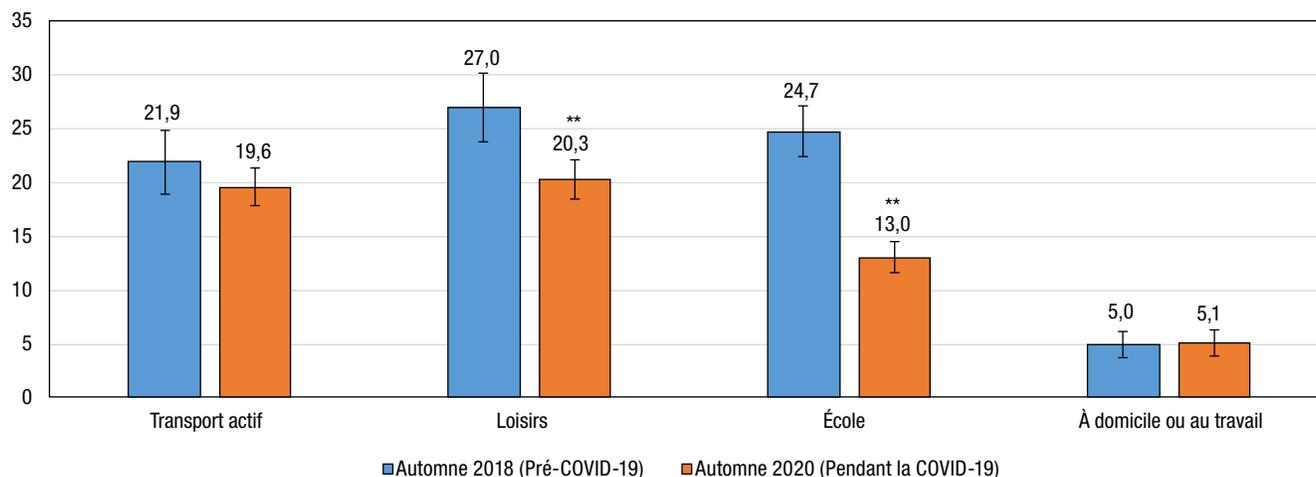
Des données aux connaissances, pour bâtir un Canada meilleur



**Graphique 2.a**

**Nombre moyen de minutes d'activité physique quotidienne au cours de la semaine précédente, avant et pendant la pandémie de COVID-19, par domaine, jeunes canadiens âgés de 12 à 17 ans**

nombre moyen de minutes d'activité physique faite par jour



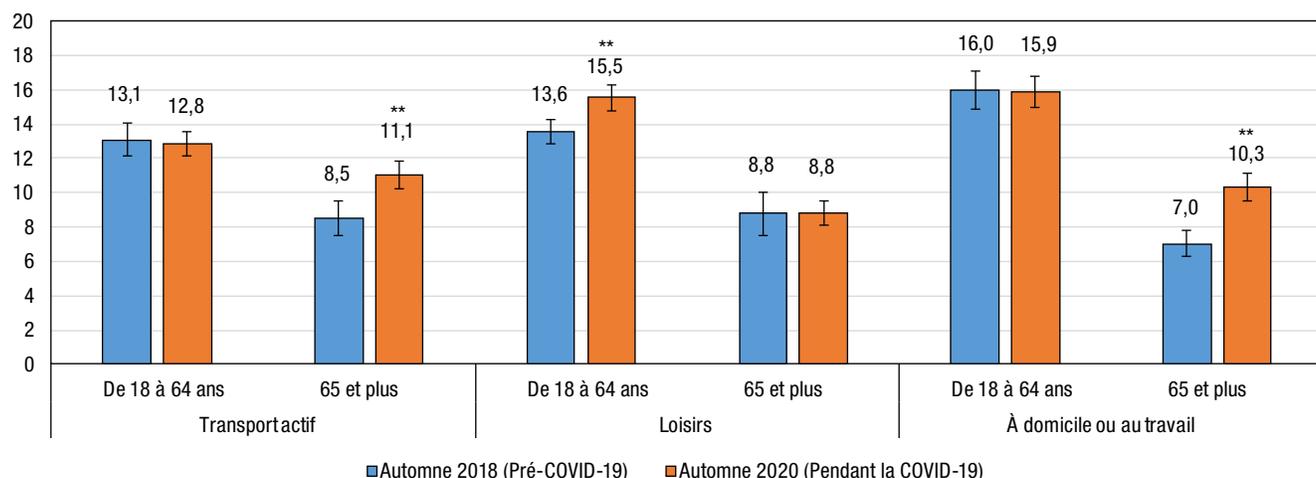
\*\* significativement différent de l'automne 2018 ( $p < 0,01$ )

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2018 et 2020.

**Graphique 2.b**

**Nombre moyen de minutes d'activité physique quotidienne au cours de la semaine précédente, avant et pendant la pandémie de COVID-19, par domaine, adultes canadiens âgés de 18 à 64 ans et adultes canadiens âgés de 65 ans et plus**

nombre moyen de minutes d'activité physique faite par jour



\*\* significativement différent de l'automne 2018 ( $p < 0,01$ )

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2018 et 2020.



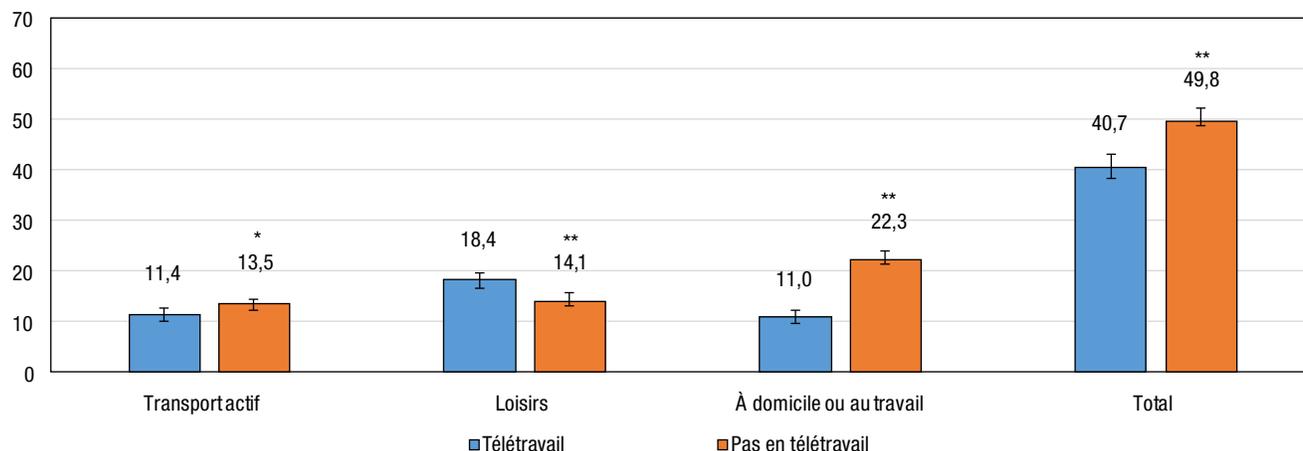
## Les travailleurs qui travaillent à domicile déclarent une activité physique moindre

Bien que les niveaux d'activité physique chez les adultes en âge de travailler n'aient pas changé de manière significative entre l'automne 2018 et l'automne 2020, les résultats varient selon que les travailleurs travaillaient ou non à domicile dans le but de se protéger ou de protéger les autres de la COVID-19. Les travailleurs qui ont travaillé à domicile en raison de la pandémie ont déclaré 40,9 minutes quotidiennes d'activité physique, en moyenne, ce qui est inférieur aux 49,8 minutes quotidiennes déclarées par les autres travailleurs (graphique 3). Cela s'explique par le fait qu'il y a moins de minutes d'activité physique accumulées par l'intermédiaire du transport actif (11,7 par rapport à 13,5 minutes quotidiennes moyennes) et du ménage/du travail (11,3 par rapport à 22,3 minutes quotidiennes moyennes) chez ceux qui travaillaient à domicile par rapport à ceux qui ne travaillaient pas à domicile. Toutefois, les travailleurs qui ont travaillé à domicile en raison de la pandémie ont déclaré un plus grand nombre de minutes d'activité physique découlant des loisirs (18,1 par rapport à 14,1 minutes quotidiennes moyennes). Cela suggère que les travailleurs qui travaillaient à domicile en raison de la pandémie ont pu passer à d'autres formes d'activité physique, comme des séances d'entraînement à domicile ou des promenades récréatives dans leur quartier.

### Graphique 3

**Nombre quotidien moyen de minutes d'activité physique au cours de la semaine précédente, selon le statut de travail à domicile chez les adultes canadiens âgés de 18 à 64 ans ayant déclaré avoir travaillé au cours de la semaine précédente, de septembre à décembre 2020**

nombre moyen de minutes d'activité physique faite par jour



\* significativement différent des travailleurs ayant travaillé à domicile en raison de la pandémie de COVID-19 ( $p < 0,05$ )

\*\* significativement différent des travailleurs ayant travaillé à domicile en raison de la pandémie de COVID-19 ( $p < 0,01$ )

**Note :** Il a été demandé aux participants à l'enquête s'ils travaillaient à domicile pour se protéger ou protéger les autres par rapport à la COVID-19. Certains répondants de la catégorie « N'a pas travaillé à domicile en raison de la pandémie de COVID-19 » peuvent avoir travaillé à domicile pour d'autres raisons.

**Source :** Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2018 et 2020.

# StatCan et la COVID-19 :

## Des données aux connaissances, pour bâtir un Canada meilleur



### Le saviez-vous?

Au quatrième trimestre de 2020 (d'octobre à décembre), les Canadiens ont dépensé environ 211,4 millions de dollars en équipement d'exercice dans les magasins de détail, ce qui représente une augmentation de 24 % par rapport au quatrième trimestre de 2018.

Source : [Tableau 20-10-0016-01, Enquête sur les marchandises vendues au détail.](#)

## Sources de données et méthodologie

Cette étude a utilisé les données des cycles 2018 et 2020 de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), une enquête transversale annuelle qui recueille des renseignements relatifs à l'état de santé, à l'utilisation des soins de santé et aux déterminants de la santé de la population canadienne. Bien que les données pour les deux années proviennent de l'ESCC, le cycle de 2020 de l'enquête comportait certaines différences. En mars 2020, la collecte des données de l'ESCC a été interrompue et n'a repris qu'en septembre 2020, après quoi les périodes de collecte sont passées de périodes de trois mois à des périodes de cinq semaines. Les interviews en personne ont été interrompues pour l'ESCC et la collecte a été effectuée uniquement par interviews téléphoniques.

Un certain biais a été découvert dans le cycle de 2020 de l'ESCC, qui est probablement attribuable aux limites de la collecte des données d'enquête pendant la pandémie, notamment la diminution du taux de réponse et le recours aux interviews téléphoniques seulement. Selon des estimations pondérées, les résultats montrent que les répondants interviewés pendant la pandémie (de septembre à décembre 2020) semblent avoir un niveau de scolarité légèrement supérieur et étaient légèrement plus susceptibles d'être propriétaires de leur lieu de résidence comparativement aux cycles précédents.

Comme on l'a fait pour les cycles précédents de l'ESCC, pour les données de 2020, les poids d'enquête ont été ajustés afin de réduire au minimum tout biais qui pourrait découler de la non-réponse à l'enquête; des ajustements pour la non-réponse et du calage, effectués au moyen des renseignements auxiliaires accessibles, ont été appliqués et sont reflétés dans les poids d'enquête fournis avec le fichier de données. Des validations exhaustives des estimations de l'enquête ont également été effectuées et examinées du point de vue de l'analyse du biais. Malgré ces ajustements rigoureux et ces validations, le taux de non-réponse plus élevé augmente le risque de biais résiduel et accentue l'ampleur de la possible incidence d'un tel biais sur les estimations produites au moyen des données de l'enquête. Par conséquent, il est conseillé aux utilisateurs d'utiliser les données de l'ESCC de 2020 avec prudence, en particulier lorsqu'ils créent des estimations pour de petites sous-populations ou qu'ils font des comparaisons avec d'autres années de l'ESCC.

Cette étude a comparé l'activité physique faite avant et pendant la pandémie de COVID-19 en comparant les données de septembre à décembre 2020 de l'ESCC de 2020 avec les données d'octobre à décembre de l'ESCC de 2018<sup>3</sup>. L'étude a indiqué le pourcentage de jeunes, d'adultes et de personnes âgées qui ont respecté les recommandations canadiennes en matière d'activité physique. Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures de 2020 fournissent des recommandations sur le sommeil, le comportement sédentaire et l'activité physique pour divers groupes d'âge (Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2021). Le respect de ces directives est associé à un risque plus faible de mortalité, à un risque plus faible de plusieurs problèmes de santé (par exemple,

3. L'ESCC a également été recueillie en 2019; toutefois, le module sur l'activité physique était facultatif cette année-là et n'a été mis en œuvre que dans certaines provinces. En raison de l'interruption de la collecte de données en 2020, le segment d'automne de 2020 s'étendait sur les mois de septembre à décembre plutôt que sur la période habituelle d'octobre à décembre (comme pour l'échantillon de 2018). L'activité physique varie selon la saison; toutefois, il est peu probable que cette petite différence dans les mois du segment d'automne ait eu un impact appréciable sur les résultats.



# StatCan et la COVID-19 :

Des données aux connaissances, pour bâtir un Canada meilleur



l'hypertension, le diabète de type 2), à une meilleure santé osseuse, à un meilleur fonctionnement cognitif et à un meilleur fonctionnement physique. Les jeunes (âgés de 12 à 17 ans) devraient accumuler 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par jour. Les adultes (de 18 à 64 ans) et les personnes âgées (de 65 ans et plus) devraient accumuler 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à vigoureuse par semaine. Pour cette étude, le pourcentage de personnes respectant les recommandations d'activité physique particulières à leur groupe d'âge a été estimé en utilisant les réponses à une série de questions sur l'activité physique au cours de la semaine précédente. Pour l'analyse portant sur le statut de travail à domicile, l'échantillon a été limité aux répondants ayant travaillé au cours de la semaine précédente.



Statistique  
Canada

Statistics  
Canada

Canada

# StatCan et la COVID-19 :

## Des données aux connaissances, pour bâtir un Canada meilleur



## Références

Le ministère de l'Éducation de la Colombie-Britannique. (16 avril 2021). « [COVID-19 et autres maladies transmissibles – Directives provinciales pour le système d'éducation](https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/education/administration/kindergarten-to-grade-12/safe-caring-orderly/fr-k-12-covid-19-health-safety-guidelines.pdf) ». Disponible au lien suivant : <https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/education/administration/kindergarten-to-grade-12/safe-caring-orderly/fr-k-12-covid-19-health-safety-guidelines.pdf>.

Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2020). « [Directives canadiennes en matière de mouvement](https://csepguidelines.ca/fr/) ». Disponible au lien suivant : <https://csepguidelines.ca/fr/>.

Di Sebastiano, K.M., T. Chulak-Bozzer, L.M. Vanderloo et G. Faulkner. 2020. « [Don't walk so close to me: Physical distancing and adult physical activity in Canada](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01895) ». *Frontiers In Psychology* 11 : 1895. Disponible au lien suivant : <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01895>.

Lesser, I.A., et C.P. Nienhuis. 2020. « [The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians](http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17113899) ». *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (11) : 3899. Disponible au lien suivant : <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17113899>.

McCarthy H., Potts H., et A. Fisher. 2020. « [Physical Activity Behavior Before, During, and After COVID-19 Restrictions: Longitudinal Smartphone-Tracking Study of Adults in the United Kingdom](https://doi.org/10.2196/23701) ». *J Med Internet Res* 23 (2) : e23701. Disponible au lien suivant : <https://doi.org/10.2196/23701>.

Mehdi, T. et R. Morissette. 2021. « [Travail à domicile : productivité et préférences](https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2021001/article/00012-fra.htm) ». StatCan et la COVID-19 : Des données aux connaissances, pour bâtir un Canada meilleur. Produit n° 45-28-0001 au catalogue de Statistique Canada. Ottawa : Statistique Canada. Disponible au lien suivant : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2021001/article/00012-fra.htm>.

Le ministère d'Éducation de l'Ontario. (2 mars 2021). « [Guide relatif à la réouverture des écoles de l'Ontario](https://www.ontario.ca/fr/page/guide-relatif-la-reouverture-des-ecoles-de-lontario) ». Disponible au lien suivant : <https://www.ontario.ca/fr/page/guide-relatif-la-reouverture-des-ecoles-de-lontario>.

Statistique Canada. (1 janvier 2021). « [Enquête sur la population active, décembre 2020](https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/210108/dq210108a-fra.htm) ». *Le Quotidien*, 8 janvier, produit no 11-001-X au catalogue de Statistique Canada. Disponible au lien suivant : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/210108/dq210108a-fra.htm>.

Statistique Canada. [Enquête sur les marchandises vendues, ventes au détail \(x 1 000\)](https://doi.org/10.25318/2010001601-fra). Disponible au lien suivant : <https://doi.org/10.25318/2010001601-fra>.

Woodruff, S.J., P. Coyne et E. St-Pierre. 2021. « [Stress, physical activity, and screen-related sedentary behaviour within the first month of the COVID-19 pandemic](https://doi.org/10.1111/aphw.12261) ». *Applied Psychology: Health and Well-Being*. À paraître. Disponible au lien suivant : <https://doi.org/10.1111/aphw.12261>.

