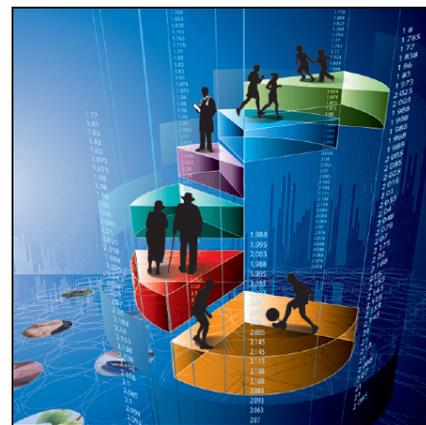


## Rapports sur la santé

# Répercussions durables de la pandémie de COVID-19 sur l'activité physique et le temps passé devant un écran chez les adultes canadiens

par Rachel C. Colley et Travis J. Saunders

Date de diffusion : le 18 octobre 2023



---

## 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 [infostats@statcan.gc.ca](mailto:infostats@statcan.gc.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 |

## 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 le Roi du chef du Canada, représenté par le ministre de l'Industrie, 2023

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.*

---

# Répercussions durables de la pandémie de COVID-19 sur l'activité physique et le temps passé devant un écran chez les adultes canadiens

par Rachel C. Colley et Travis J. Saunders

DOI: <https://www.doi.org/10.25318/82-003-x202301000002-fra>

## RÉSUMÉ

### Contexte

Des recherches canadiennes et internationales ont montré que la pandémie de COVID-19 a entraîné des changements dans les comportements influant sur la santé, notamment en ce qui a trait à l'activité physique et au temps passé devant un écran.

### Méthodologie

Dans le cadre de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) des questions sont posées aux répondants adultes (âgés de 18 à 64 ans) et aux répondants plus âgés (65 ans et plus) sur le temps qu'ils consacrent à l'activité physique dans les domaines suivants : loisirs, transport, tâches ménagères et/ou travail. Des questions sont aussi posées sur le temps passé devant un écran les jours où ils travaillent et les jours où ils ne travaillent pas. La présente analyse compare les données sur l'activité physique provenant de quatre échantillons transversaux recueillis en 2018 (n = 50 093), de janvier à la mi-mars 2020 (n = 13 933), de septembre à décembre 2020 (n = 25 661) et de janvier 2021 à février 2022 (n = 45 742). Le temps d'écran est comparé à l'aide des données recueillies en 2018 et de celles recueillies en 2021. Des analyses infra-annuelles examinent la façon dont l'activité physique et le temps passé devant un écran varient au cours d'une année donnée et entre les années à l'étude.

### Résultats

Le pourcentage de femmes de 18 à 64 ans qui suivent la recommandation en matière d'activité physique n'a pas changé de 2018 (54,3 %) à 2021 (55,1 %), alors qu'il a légèrement diminué chez les hommes (de 63,0 % en 2018 à 59,8 % en 2021). Au cours de la même période, le pourcentage d'adultes de 65 ans et plus qui suivent la recommandation a augmenté aussi bien chez les hommes (de 40,7 % à 43,8 %) que chez les femmes (de 33,4 % à 36,9 %). L'activité physique totale a diminué de 17,5 minutes par semaine chez les hommes de 18 à 64 ans et a augmenté de 8,4 minutes par semaine chez les femmes de 18 à 64 ans. De 2018 à 2021, les hommes et les femmes de 65 ans et plus ont augmenté leur activité physique totale d'environ 30 minutes par semaine. Le pourcentage d'adultes de 18 à 64 ans faisant partie de la catégorie du moins de temps passé devant un écran a diminué pour passer de 53,9 % en 2018 à 45,0 % en 2021 pour les jours travaillés, et de 37,8 % en 2018 à 28,0 % en 2021 pour les jours non travaillés. Le pourcentage d'adultes de 65 ans et plus faisant partie de la catégorie du moins de temps passé devant un écran a diminué pour passer de 49,4 % en 2018 à 37,8 % en 2021 pour les jours travaillés, et de 29,4 % en 2018 à 21,5 % en 2021 pour les jours non travaillés.

### Interprétation

L'activité physique chez les hommes de 18 à 64 ans a diminué entre 2018 et 2021, alors qu'elle n'a pas changé chez les femmes de ce groupe d'âge. Au cours de la même période, les adultes plus âgés ont augmenté leur activité physique. Un grand nombre d'adultes sont passés de la catégorie du moins de temps passé devant un écran (c.-à-d. deux heures ou moins par jour) à la catégorie du plus de temps passé devant un écran (c.-à-d. quatre heures ou plus par jour) pendant les années 2020 et 2021 de la pandémie. On ignore si les effets à court terme de la pandémie de COVID-19 sur l'activité physique et le temps passé devant un écran se maintiendront au fil du temps. Il importe d'exercer une surveillance continue des répercussions à plus long terme de la pandémie sur les comportements influant sur la santé des Canadiennes et des Canadiens.

### Mots-clés

exercice, mouvement, sport, télétravail, télévision

## AUTEURS

Rachel C. Colley travaille à la Division de l'analyse de la santé de Statistique Canada. Travis J. Saunders travaille à l'Université de l'Île-du-Prince-Édouard.

## Ce que l'on sait déjà sur le sujet

- Les possibilités de pratiquer des activités physiques structurées étaient moins nombreuses au cours des années 2020 et 2021 de la pandémie de COVID-19, en raison des restrictions sanitaires instaurées pour réduire la transmission du virus.
- Une analyse antérieure des données de l'ESCC a révélé une stabilité relative au chapitre de l'activité physique chez les adultes canadiens entre l'automne 2018 et l'automne 2020.
- Les adultes qui ont indiqué faire de l'activité physique à l'extérieur et réduire au minimum le temps passé devant un écran étaient plus susceptibles de déclarer un meilleur état de santé général et une meilleure santé mentale.

## Ce qu'apporte l'étude

- Les femmes de 18 à 64 ans ont maintenu leur niveau d'activité physique en 2018 ainsi que tout au long des années 2020 et 2021 de la pandémie, alors que le niveau d'activité physique chez les hommes de 18 à 64 ans a légèrement diminué au cours de la même période.
- Les personnes plus âgées ont augmenté leur activité physique de 30 minutes par semaine, en moyenne, pendant les années 2020 et 2021 de la pandémie.
- Un grand nombre d'adultes sont passés de la catégorie du moins de temps passé devant un écran (c.-à-d. deux heures ou moins par jour) à la catégorie du plus de temps passé devant un écran (c.-à-d. quatre heures ou plus par jour) pendant les années 2020 et 2021 de la pandémie.

Les mesures de confinement et les fermetures imposées dans le contexte de la pandémie de COVID-19 ont réduit le nombre d'occasions où il était possible de participer à de nombreuses formes d'activités sportives et récréatives structurées<sup>1</sup>. De plus, les décrets ordonnant de rester à domicile se sont traduits par une transition vers le télétravail et une utilisation accrue des écrans. Les sources de données suivant les comportements influant sur la santé avant et pendant la pandémie de COVID-19 sont peu nombreuses. Selon une analyse antérieure, au Canada, l'activité physique a diminué chez les jeunes entre l'automne 2018 et l'automne 2020<sup>2,3</sup>, alors qu'elle est restée stable chez les adultes et a légèrement augmenté chez les adultes plus âgés. Une étude fondée sur les données de la Série d'enquêtes sur les perspectives canadiennes (SEPC) a révélé que l'activité physique pratiquée à l'extérieur a augmenté sur trois points dans le temps, du 29 mars 2020 au 26 juillet 2020<sup>4</sup>, chez les adultes de 25 ans et plus. Une autre enquête portant sur les données de la SEPC a révélé que 60 % des adultes de 25 ans et plus ont déclaré une augmentation de leur temps passé devant un écran<sup>5</sup>, une constatation qui concorde avec celle d'une petite étude réalisée auprès de femmes canadiennes, qui a fait état d'une augmentation du temps de loisir passé devant un écran pendant les années 2020 et 2021 de la pandémie<sup>6</sup>. Une étude américaine, qui comparait l'activité physique et la sédentarité entre l'automne 2019 et l'automne 2020, a montré une stabilité similaire dans ces comportements chez les adultes américains<sup>7</sup>. Il a été déterminé que, pendant les années 2020 et 2021 de la pandémie, les adultes au Canada<sup>4</sup> et aux États-Unis<sup>7</sup> qui avaient des enfants à la maison étaient plus susceptibles de réduire leur activité physique et d'accroître le temps qu'ils passaient devant un écran.

Il importe de faire un suivi des tendances en matière d'activité physique et de temps passé devant un écran au sein de la population canadienne afin de déterminer si les habitudes de vie sont revenues à leurs niveaux prépandémiques, ou si elles se sont améliorées ou détériorées. L'activité physique est un important déterminant de la santé, et ceux qui ont maintenu leur niveau d'activité physique et qui ont évité de passer plus de temps devant un écran pendant les années 2020 et 2021 de la pandémie ont fait état de meilleurs résultats en matière de santé mentale<sup>8,9</sup>. L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) est une enquête transversale annuelle qui recueille auprès de la population canadienne des renseignements sur leur état de santé, leur recours aux soins de santé et les déterminants de la santé. Des renseignements au sujet de l'activité physique ont été recueillis auprès des répondants à l'ESCC à l'automne 2020 et à l'automne 2021 (c.-à-d. durant la pandémie), au moyen des mêmes modules de questionnaire que ceux qui ont été utilisés pour les cycles de 2018 et du début de 2020 (avant la pandémie). Le caractère continu du contenu du questionnaire rend possible la comparaison de deux périodes avant la pandémie et de deux périodes durant la pandémie. L'examen d'un ensemble de données axé sur les jeunes a mis en relief des différences marquées au chapitre des trajectoires d'activité des garçons et des filles durant la pandémie<sup>10</sup>. La présente étude vise à comparer l'activité physique et le temps passé devant un écran avant et pendant les années 2020 et 2021 de la pandémie parmi les adultes et les adultes plus âgés au Canada.

**Tableau 1**

**Pourcentage de Canadiens d'âge adulte qui suivent la recommandation en matière d'activité physique et nombre moyen de minutes d'activité physique par jour dans l'ensemble et par domaine, groupe d'âge et sexe, 2018, 2020 et 2021**

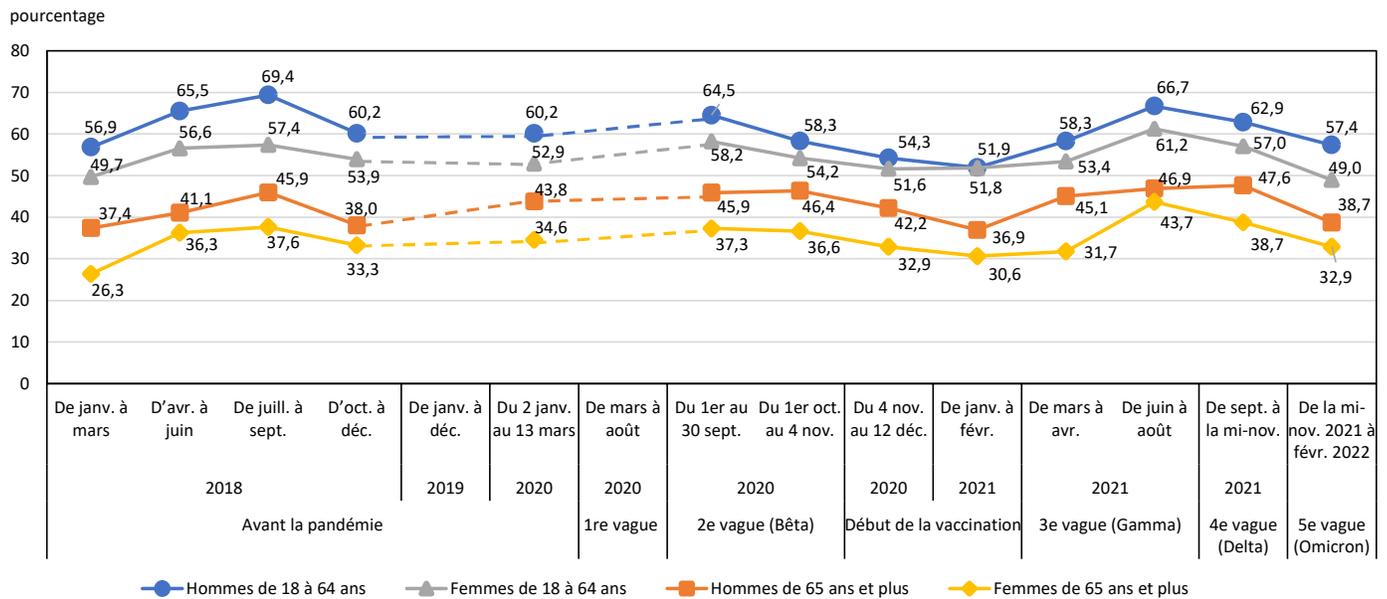
	2018			2020			2021					
	De janvier à décembre			De janvier à mars			De septembre à décembre			De janvier à décembre		
	Avant la pandémie						Pendant les années 2020 et 2021 de la pandémie					
	Intervalle de confiance de 95 %		% ou moyenne	Intervalle de confiance de 95 %		% ou moyenne	Intervalle de confiance de 95 %		% ou moyenne	Intervalle de confiance de 95 %		% ou moyenne
	de	à		de	à		de	à		de	à	
<b>Adultes de 18 ans et plus</b>												
<b>Pourcentage qui suivent la recommandation en matière d'activité physique (%)</b>												
Hommes et femmes	54,1	53,3	54,8	52,7	51,1	54,2	53,2	52,0	54,4	53,6	52,8	54,4
Hommes	58,6	57,4	59,7	56,8	54,5	59,0	56,2 †	54,3	58,0	56,4 †	55,3	57,6
Femmes	49,7	48,6	50,7	48,7	46,6	50,7	50,4	48,8	52,0	50,8	49,6	51,9
<b>Activité physique totale (minutes par jour)</b>												
Hommes et femmes	41,2	40,5	42,0	38,2 ††	36,9	39,6	41,0	39,8	42,1	41,5	40,7	42,4
Hommes	47,7	46,5	48,9	44,1 †	42,0	46,1	46,7	44,8	48,6	46,4	45,1	47,7
Femmes	35,0	34,1	35,8	32,6 †	30,9	34,3	35,4	34,0	36,7	36,8 †	35,7	37,9
<b>Activité physique récréative (minutes par jour)</b>												
Hommes et femmes	13,7	13,4	14,1	13,5	12,8	14,1	14,0	13,4	14,6	15,3 ††	14,9	15,8
Hommes	15,6	15,0	16,1	15,1	14,1	16,1	15,3	14,4	16,3	16,7 †	16,0	17,3
Femmes	12,0	11,5	12,4	11,9	11,0	12,8	12,8	12,0	13,6	14,0 ††	13,4	14,6
<b>Transport actif (minutes par jour)</b>												
Hommes et femmes	12,9	12,5	13,3	13,0	12,3	13,7	12,5	12,0	13,1	11,7 ††	11,3	12,1
Hommes	13,8	13,2	14,4	14,5	13,5	15,6	13,7	12,8	14,6	12,4 †	11,8	12,9
Femmes	12,0	11,6	12,5	11,4	10,6	12,3	11,4	10,7	12,2	11,1 †	10,6	11,7
<b>Activité physique au travail ou dans le cadre de tâches ménagères (minutes par jour)</b>												
Hommes et femmes	14,9	14,4	15,3	12,0 ††	11,2	12,8	14,6	13,8	15,3	14,7	14,2	15,2
Hommes	18,6	17,9	19,4	14,7 ††	13,3	16,0	17,9	16,6	19,3	17,6	16,9	18,4
Femmes	11,2	10,7	11,7	9,4 †	8,5	10,4	11,3	10,5	12,1	11,8	11,2	12,4
<b>Adultes de 18 à 64 ans</b>												
<b>Pourcentage qui suivent la recommandation en matière d'activité physique (%)</b>												
Hommes et femmes	58,7	57,7	59,6	56,5	54,6	58,4	57,0	55,5	58,5	57,5	56,5	58,4
Hommes	63,0	61,6	64,3	60,2	57,5	62,8	59,2 †	56,9	61,3	59,8 †	58,4	61,3
Femmes	54,3	53,1	55,6	52,9	50,2	55,5	54,9	52,8	56,9	55,1	53,6	56,5
<b>Activité physique totale (minutes par jour)</b>												
Hommes et femmes	45,2	44,3	46,1	41,6 ††	39,9	43,3	44,0	42,7	45,4	44,6	43,5	45,6
Hommes	51,9	50,5	53,3	47,6 †	45,1	50,1	49,8	47,5	52,1	49,4 †	47,8	51,1
Femmes	38,5	37,4	39,5	35,6 †	33,4	37,7	38,3	36,6	40,0	39,7	38,3	41,0
<b>Activité physique récréative (minutes par jour)</b>												
Hommes et femmes	15,0	14,6	15,4	15,0	14,1	15,8	15,4	14,7	16,2	16,5 ††	16,0	17,1
Hommes	16,7	16,1	17,3	16,4	15,2	17,7	16,5	15,3	17,6	17,7	16,8	18,5
Femmes	13,3	12,8	13,8	13,5	12,4	14,6	14,4 †	13,4	15,4	15,4 ††	14,7	16,1
<b>Transport actif (minutes par jour)</b>												
Hommes et femmes	13,8	13,4	14,3	13,3	12,5	14,2	12,9 †	12,2	13,7	12,3 ††	11,8	12,7
Hommes	14,7	14,0	15,4	14,9	13,6	16,2	14,1	13,0	15,2	12,8 ††	12,1	13,5
Femmes	13,0	12,4	13,5	11,7 †	10,7	12,8	11,8 †	10,8	12,7	11,7 †	11,0	12,4
<b>Activité physique au travail ou dans le cadre de tâches ménagères (minutes par jour)</b>												
Les deux sexes	16,6	16,0	17,2	13,5 ††	12,6	14,5	15,9	14,9	16,8	16,0	15,4	16,6
Hommes	20,8	19,8	21,7	16,5 ††	14,9	18,1	19,4	17,8	21,1	19,2	18,3	20,2
Femmes	12,4	11,8	13,0	10,6 †	9,4	11,7	12,3	11,3	13,2	12,7	11,9	13,5
<b>Adultes de 65 ans et plus</b>												
<b>Pourcentage qui suivent la recommandation en matière d'activité physique (%)</b>												
Hommes et femmes	36,8	35,6	38,0	38,9	36,8	41,0	39,9 †	38,5	41,4	40,1 ††	38,9	41,3
Hommes	40,7	38,9	42,5	43,8	40,6	47,1	44,9 †	42,7	47,0	43,8 †	42,1	45,6
Femmes	33,4	31,8	35,0	34,6	32,0	37,2	35,6	33,7	37,6	36,9 †	35,3	38,5
<b>Activité physique totale (minutes par jour)</b>												
Hommes et femmes	26,4	25,3	27,5	26,2	24,6	27,7	30,2 ††	28,8	31,5	31,1 ††	30,0	32,1
Hommes	30,7	28,8	32,5	30,3	27,9	32,7	35,2 †	33,0	37,4	35,2 ††	33,6	36,9
Femmes	22,7	21,5	24,0	22,6	20,7	24,5	25,8 †	24,1	27,4	27,5 ††	26,0	28,9
<b>Activité physique récréative (minutes par jour)</b>												
Hommes et femmes	9,0	8,4	9,6	8,2	7,4	9,0	9,2	8,5	9,8	11,1 ††	10,5	11,7
Hommes	11,0	9,9	12,1	10,0	8,7	11,3	11,1	10,0	12,3	13,0 †	12,0	14,0
Femmes	7,3	6,7	7,8	6,6	5,5	7,6	7,4	6,7	8,2	9,5 ††	8,7	10,2
<b>Transport actif (minutes par jour)</b>												
Hommes et femmes	9,3	8,7	9,9	11,7 ††	10,7	12,6	11,1 ††	10,3	11,9	10,0	9,4	10,5
Hommes	10,0	9,1	10,9	13,0 ††	11,5	14,5	12,1 †	10,8	13,4	10,7	9,8	11,5
Femmes	8,7	8,0	9,4	10,5 †	9,3	11,7	10,3 †	9,3	11,3	9,4	8,6	10,1
<b>Activité physique au travail ou dans le cadre de tâches ménagères (minutes par jour)</b>												
Hommes et femmes	8,4	7,8	8,9	6,5 ††	5,7	7,3	10,1 ††	9,4	10,8	10,2	9,6	10,8
Hommes	9,9	9,1	10,8	7,4 ††	6,3	8,6	12,2 †	11,0	13,4	11,8	10,9	12,7
Femmes	7,0	6,2	7,8	5,7	4,7	6,7	8,2 †	7,4	9,1	8,8	8,0	9,6

† valeur significativement différente de 2018, p<0,05

†† valeur significativement différente de 2018, p<0,001

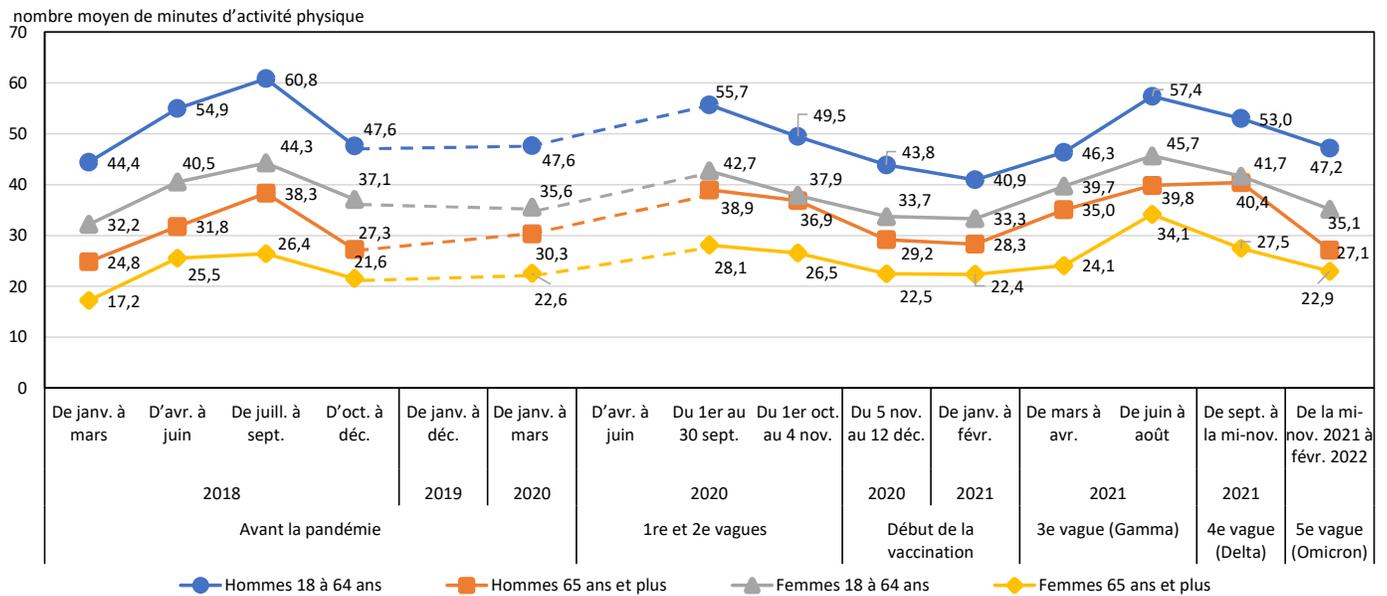
Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2018, 2020 et 2021.

**Figure 1**  
Pourcentage d'adultes qui suivent la recommandation en matière d'activité physique, par période de collecte (2018, 2020 et 2021)



**Note :** Les lignes pointillées représentent les périodes où aucune donnée n'a été recueillie à partir d'un échantillon représentatif de la population nationale.  
**Source :** Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2018, 2020 et 2021.

**Figure 2**  
Nombre moyen de minutes d'activité physique totale chez les adultes, par période de collecte (2018, 2020 et 2021)



**Note :** Les lignes pointillées représentent les périodes où aucune donnée n'a été recueillie à partir d'un échantillon représentatif de la population nationale.  
**Source :** Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2018, 2020 et 2021.

## Méthodologie

### Source des données

Cette analyse est fondée sur des données autodéclarées sur l'activité physique et le temps passé devant un écran d'adultes

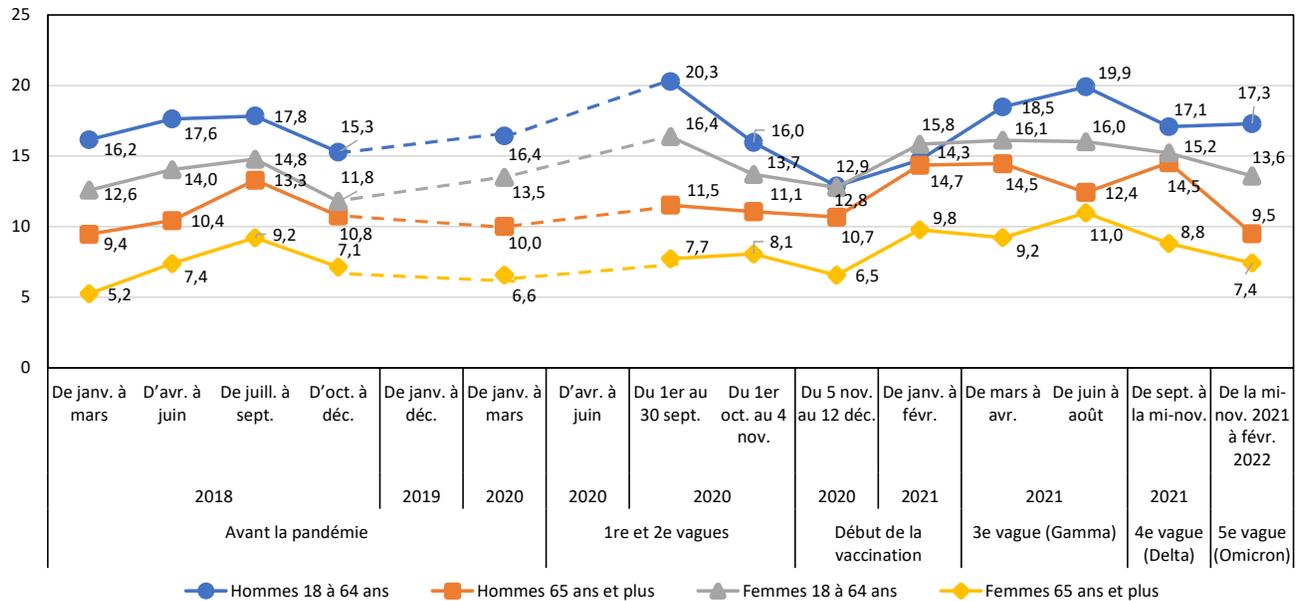
canadiens âgés de 18 ans et plus, obtenues dans le cadre de l'ESCC. Les données annuelles de 2018 (n = 50 093) et de 2021 (n = 45 742) sont comparées (tableau 1). Les données sont également présentées par période de collecte (figures 1 à 5). Les périodes de collecte, chacune d'environ trois mois, sont toutes représentatives de la population canadienne. L'ESCC couvre la population âgée de 12 ans et plus des 10 provinces et des trois

territoires. Sont exclus de la portée de l'ESCC les personnes vivant dans les réserves et autres établissements autochtones des provinces, les membres à temps plein des Forces canadiennes, les personnes vivant en établissement, et les personnes vivant

dans les régions sociosanitaires du Nunavik et des Terres-Criées-de-la-Baie-James, au Québec. Ces exclusions représentent moins de 3 % de la population canadienne. Les fichiers de données annuelles ne comprennent pas de données pour les

**Figure 3**  
Nombre moyen de minutes d'activité récréative chez les adultes, par période de collecte (2018, 2020 et 2021)

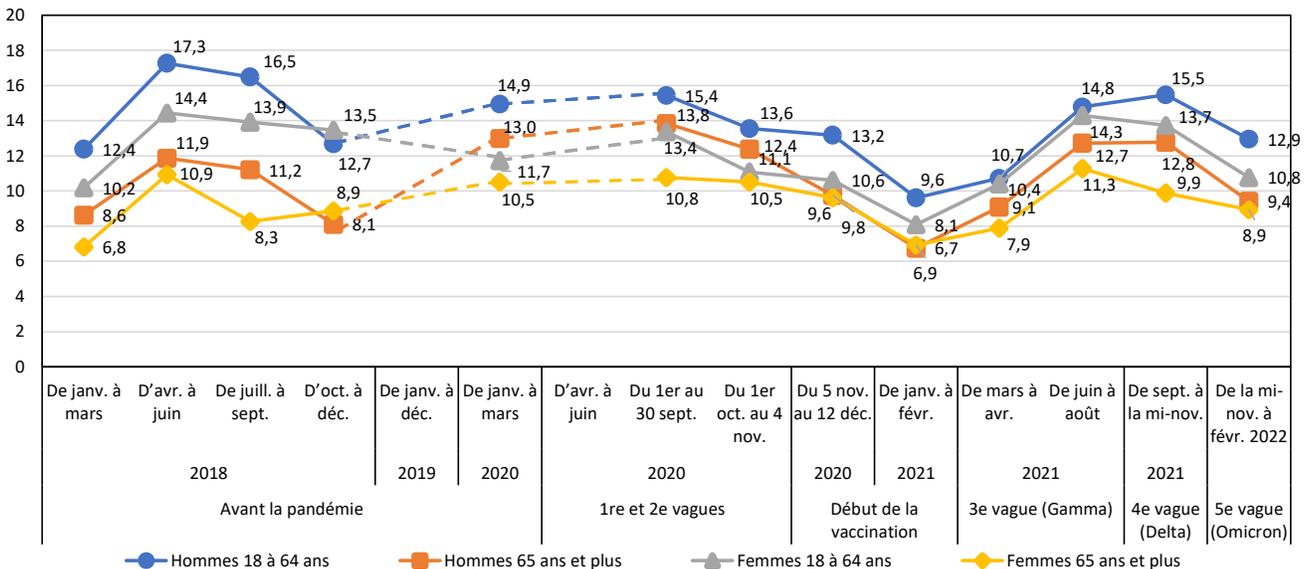
nombre moyen de minutes d'activité physique



**Note :** Les lignes pointillées représentent les périodes où aucune donnée n'a été recueillie à partir d'un échantillon représentatif de la population nationale.  
**Source :** Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2018, 2020 et 2021.

**Figure 4**  
Nombre moyen de minutes de transport actif chez les adultes, par période de collecte (2018, 2020 et 2021)

nombre moyen de minutes d'activité physique



**Note :** Les lignes pointillées représentent les périodes où aucune donnée n'a été recueillie à partir d'un échantillon représentatif de la population nationale.  
**Source :** Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2018, 2020 et 2021.

territoires étant donné que des données couvrant deux années sont nécessaires pour que l'on puisse obtenir des données représentatives de cette région. La pandémie a eu d'importantes répercussions sur les opérations de collecte de données de l'ESCC de 2020. Les effets sur l'analyse et la qualité des données de 2020 sont décrits ailleurs<sup>2,11</sup>. Étant donné la situation inhabituelle en 2020, les données recueillies avant la pandémie (de janvier à la mi-mars, n = 13 933) sont présentées séparément des données recueillies durant la pandémie (d'août à décembre, n = 25 661) (tableaux 1 et 2). Puisque les données sur l'activité physique et le temps passé devant un écran n'ont pas été recueillies auprès d'un échantillon complet en 2019, elles ne sont pas incluses dans cette analyse. Les données sur le temps passé devant un écran ont seulement été recueillies auprès d'un échantillon national en 2018 et en 2021.

### Questions sur l'activité physique et le temps passé devant un écran

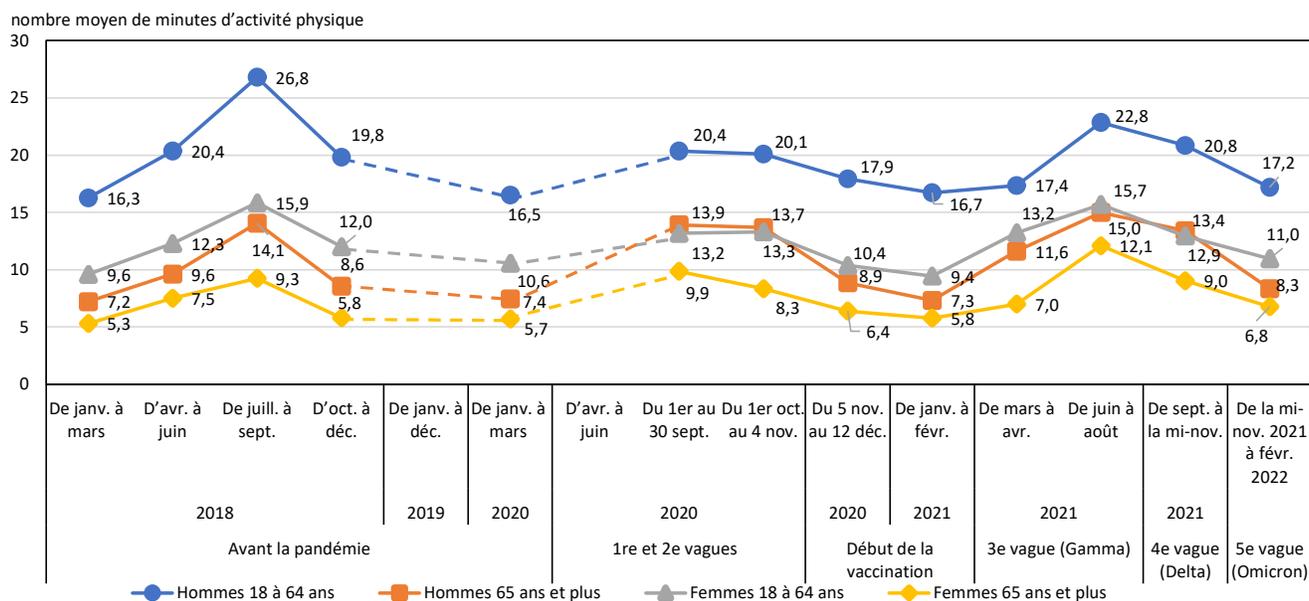
On a demandé aux répondants à l'ESCC de fournir des estimations du temps qu'ils avaient consacré au cours des sept jours précédents à de l'activité physique liée au transport, aux loisirs, au travail et aux tâches ménagères. Les valeurs supérieures à deux heures par jour dans l'un ou l'autre des domaines ont été désignées comme des valeurs aberrantes et ont été consignées comme étant « deux heures ». On considérait que les adultes suivaient la recommandation en matière d'activité physique si la somme hebdomadaire de leur activité physique modérée à vigoureuse (comprenant tous les domaines d'activité physique) était égale ou supérieure à 150 minutes<sup>12,13</sup>. On a demandé aux répondants d'estimer combien d'heures, en moyenne, ils passaient quotidiennement devant un écran

(deux heures ou moins par jour; plus de deux heures, mais moins de quatre heures par jour; de quatre à moins de six heures par jour; de six à moins de huit heures par jour; huit heures ou plus par jour) les jours où ils travaillaient et ceux où ils ne travaillaient pas. Les catégories du temps passé devant un écran ont été recodées de la façon suivante : deux heures ou moins par jour; plus de deux heures, mais moins de quatre heures par jour; et quatre heures ou plus par jour. Aucune de ces catégories ne cadre avec la recommandation des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes (trois heures ou moins par jour); par conséquent, le respect du niveau de référence n'a pas été évalué dans la présente analyse.

### Analyse statistique

Des statistiques descriptives ont servi à établir les moyennes pondérées du nombre de minutes d'activité physique et les pourcentages pondérés de la proportion de répondants qui suivent la recommandation en matière d'activité physique (150 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par semaine) énoncée dans les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures. La variance des estimations a été examinée en utilisant des intervalles de confiance de 95 % produits au moyen de poids bootstrap. Des poids d'enquête ont été appliqués aux données pour tenir compte du biais de non-réponse et pour s'assurer que les résultats sont représentatifs de la population canadienne. Des analyses ont été effectuées à l'aide du SAS (version 9.4), et les différences entre les trois périodes ont été testées au moyen d'énoncés CONTRAST dans la procédure PROC DESCRIPT du progiciel SUDAAN (version 11.0.3) appelable en SAS.

**Figure 5**  
Nombre moyen de minutes d'activités liées au travail et aux tâches ménagères chez les adultes, par période de collecte (2018, 2020 et 2021)



**Note :** Les lignes pointillées représentent les périodes où aucune donnée n'a été recueillie à partir d'un échantillon représentatif de la population nationale.  
**Source :** Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2018, 2020 et 2021.

## Résultats

Le pourcentage de femmes de 18 à 64 ans qui suivaient la recommandation en matière d'activité physique n'a pas changé de façon marquée pour chacun des points temporels : 2018 (54,3 %), 2020 avant la pandémie (52,9 %), 2020 durant la pandémie (54,9 %) et 2021 (55,1 %) (tableau 1). Le pourcentage d'hommes de 18 à 64 ans qui suivaient la

recommandation est resté stable de 2018 (63,0 %) à 2020 avant la pandémie (60,2 %), puis il a diminué à l'automne 2020 (59,2 %) et en 2021 (59,8 %).

Considéré dans son ensemble, le niveau d'activité physique n'a pas changé de façon notable de 2018 (41,2 minutes par jour) à 2021 (41,5 minutes par jour) (tableau 1). Alors que l'activité physique totale a diminué de 17,5 minutes par semaine chez les

**Tableau 2**  
Répartition en pourcentage dans l'ensemble des catégories de temps passé devant un écran pendant les jours travaillés et non travaillés chez les adultes et les adultes plus âgés, 2018 et 2021

	2018			2021			Écarts entre 2021 et 2018 (points de pourcentage)
	Avant la pandémie			Pendant la pandémie			
	Intervalle de confiance de 95 %			Intervalle de confiance de 95 %			
	%	de	à	%	de	à	
<b>Adultes de 18 à 64 ans</b>							
<b>Jours travaillés</b>							
<b>Hommes et femmes</b>							
Deux heures ou moins par jour	53,9	52,9	55,0	45,0 <sup>††</sup>	43,9	46,2	-8,9
Plus de deux heures par jour, mais moins de quatre heures par jour	31,0	30,0	32,0	35,0 <sup>††</sup>	33,9	36,2	4,0
Quatre heures ou plus par jour	15,1	14,3	15,9	20,0 <sup>††</sup>	19,0	20,9	4,9
<b>Hommes</b>							
Deux heures ou moins par jour	50,7	49,3	52,1	42,9 <sup>††</sup>	41,3	44,6	-7,8
Plus de deux heures par jour, mais moins de quatre heures par jour	32,7	31,4	34,1	35,7 <sup>†</sup>	34,1	37,3	2,9
Quatre heures ou plus par jour	16,5	15,5	17,7	21,4 <sup>††</sup>	20,0	22,9	4,8
<b>Femmes</b>							
Deux heures ou moins par jour	57,6	56,2	59,0	47,3 <sup>††</sup>	45,7	49,0	-10,3
Plus de deux heures par jour, mais moins de quatre heures par jour	29,0	27,8	30,3	34,3 <sup>††</sup>	32,8	35,9	5,3
Quatre heures ou plus par jour	13,4	12,5	14,4	18,4 <sup>††</sup>	17,1	19,7	5,0
<b>Jours non travaillés</b>							
<b>Hommes et femmes</b>							
Deux heures ou moins par jour	37,8	36,9	38,7	28,0 <sup>††</sup>	27,1	29,0	-9,8
Plus de deux heures par jour, mais moins de quatre heures par jour	34,9	34,1	35,8	34,9	34,0	35,9	0,0
Quatre heures ou plus par jour	27,3	26,5	28,1	37,0 <sup>††</sup>	36,0	38,1	9,8
<b>Hommes</b>							
Deux heures ou moins par jour	35,5	34,2	36,7	26,2 <sup>††</sup>	24,9	27,6	-9,3
Plus de deux heures par jour, mais moins de quatre heures par jour	34,5	33,3	35,8	33,3	31,9	34,8	-1,2
Quatre heures ou plus par jour	30,0	28,9	31,1	40,5 <sup>††</sup>	39,0	42,1	10,5
<b>Femmes</b>							
Deux heures ou moins par jour	40,1	38,9	41,4	29,8 <sup>††</sup>	28,5	31,2	-10,3
Plus de deux heures par jour, mais moins de quatre heures par jour	35,3	34,1	36,5	36,6	35,2	37,9	1,3
Quatre heures ou plus par jour	24,6	23,6	25,6	33,6 <sup>††</sup>	32,3	34,9	9,0
<b>Adultes de 65 ans et plus</b>							
<b>Jours travaillés</b>							
<b>Hommes et femmes</b>							
Deux heures ou moins par jour	49,4	45,9	52,9	37,8 <sup>††</sup>	34,5	41,2	-11,6
Plus de deux heures par jour, mais moins de quatre heures par jour	36,0	32,8	39,3	40,2	37,1	43,5	4,2
Quatre heures ou plus par jour	14,5	12,6	16,7	21,9 <sup>††</sup>	19,4	24,8	7,4
<b>Hommes</b>							
Deux heures ou moins par jour	49,0	44,5	53,6	37,8 <sup>††</sup>	33,5	42,2	-11,2
Plus de deux heures par jour, mais moins de quatre heures par jour	35,7	31,4	40,2	42,5 <sup>†</sup>	38,3	46,9	6,8
Quatre heures ou plus par jour	15,3	12,8	18,1	19,7 <sup>†</sup>	16,5	23,3	4,4
<b>Femmes</b>							
Deux heures ou moins par jour	50,1	44,2	55,9	37,9 <sup>†</sup>	33,1	42,9	-12,2
Plus de deux heures par jour, mais moins de quatre heures par jour	36,5	31,5	41,9	37,1	32,5	42,0	0,6
Quatre heures ou plus par jour	13,4	10,4	17,2	25,0 <sup>††</sup>	20,8	29,8	11,6
<b>Jours non travaillés</b>							
<b>Hommes et femmes</b>							
Deux heures ou moins par jour	29,4	28,2	30,6	21,5 <sup>††</sup>	20,5	22,6	-7,9
Plus de deux heures par jour, mais moins de quatre heures par jour	38,0	36,8	39,2	36,8	35,6	37,9	-1,2
Quatre heures ou plus par jour	32,6	31,5	33,8	41,7 <sup>††</sup>	40,5	43,0	9,1
<b>Hommes</b>							
Deux heures ou moins par jour	27,3	25,7	29,0	21,1 <sup>††</sup>	19,6	22,7	-6,2
Plus de deux heures par jour, mais moins de quatre heures par jour	39,1	37,2	40,9	38,3	36,6	40,0	-0,8
Quatre heures ou plus par jour	33,7	31,9	35,4	40,6 <sup>††</sup>	38,8	42,5	7,0
<b>Femmes</b>							
Deux heures ou moins par jour	31,2	29,6	32,9	21,9 <sup>††</sup>	20,5	23,4	-9,3
Plus de deux heures par jour, mais moins de quatre heures par jour	37,0	35,4	38,7	35,4	33,9	37,0	-1,6
Quatre heures ou plus par jour	31,8	30,2	33,4	42,7 <sup>††</sup>	41,0	44,4	10,9

<sup>†</sup> valeur significativement différente de 2018, p<0,05

<sup>††</sup> valeur significativement différente de 2018, p<0,001

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2018 et 2021.

hommes de 18 à 64 ans, elle a augmenté de 8,4 minutes par semaine chez les femmes de 18 à 64 ans. Les hommes et les femmes de 65 ans et plus ont augmenté leur activité physique totale d'environ 30 minutes par semaine au cours de la période de 2018 à 2021. Peu importe le groupe d'âge et le genre, l'activité physique liée aux loisirs a augmenté de 2018 à 2021 (11,2 minutes par semaine en moyenne). Chez les jeunes adultes, le temps consacré au transport actif n'a pas changé de 2018 à 2020; cependant, il était légèrement plus faible en 2021 qu'en 2018 (de 10,5 minutes par semaine). Chez les adultes plus âgés, le transport actif a augmenté de 2018 à 2020, puis a diminué en 2021 pour atteindre un niveau comparable à celui enregistré en 2018. L'activité physique liée aux tâches ménagères et celle au travail sont restées stables de 2018 à 2021 chez les jeunes adultes, mais ont augmenté chez les adultes plus âgés (de 12,6 minutes par semaine).

Lorsque les données sont examinées selon la période de collecte, les années 2018 et 2021 affichent des tendances similaires pour ce qui est des variations de l'activité physique totale selon la saison. Pour les deux années, le plus haut pourcentage de personnes suivant les recommandations en matière d'activité physique est observé pendant les mois d'été et le plus bas pourcentage, de janvier à février ou mars (figure 1). L'activité physique totale à l'été 2021 (vague Gamma) et à l'été 2018 était similaire, sauf pour les femmes plus âgées, dont l'activité physique a augmenté entre l'été 2021 (34,1 minutes par jour en moyenne) et l'été 2018 (26,4 minutes par jour en moyenne) (figure 2). L'activité physique totale était plus élevée à l'automne 2020 et à l'automne 2021 (vague Delta) qu'à l'automne 2018. Selon les plus récentes données, l'activité physique totale au cours des mois d'hiver était plus élevée au cours de la période de la fin de 2021 au début de 2022 (vague Omicron) que durant la période de collecte coïncidant avec les mois d'hiver de 2018 (de janvier à mars).

La variation annuelle observée dans l'activité physique liée aux loisirs est illustrée à la figure 3, où on voit que les niveaux sont plus élevés au printemps et en été qu'en automne et en hiver. Les niveaux d'activité physique liée aux loisirs étaient élevés en septembre 2020, mais ils ont diminué au cours des mois d'hiver pour atteindre des niveaux comparables à ceux observés pendant l'hiver 2018. La tendance au chapitre de l'activité liée aux loisirs observée en 2021 est semblable à celle de 2018, et les estimations les plus récentes de l'hiver 2021-2022 (vague Omicron) sont comparables aux estimations de l'hiver 2018. L'activité physique liée au transport actif était la moins élevée au cours des mois d'hiver, toutes années confondues (figure 4). L'activité physique liée au travail et aux tâches ménagères avait tendance à demeurer relativement stable d'une saison à l'autre, avec une légère augmentation pendant les mois d'été (figure 5). L'augmentation enregistrée pendant l'été était plus marquée chez les hommes de 18 à 64 ans que chez les femmes et les adultes plus âgés.

Dans l'ensemble, de 2018 à 2021, on a observé une transition de la catégorie du moins de temps passé devant un écran (deux heures ou moins par jour) à la catégorie du plus de temps passé

devant un écran (quatre heures ou plus par jour) ou à la catégorie intermédiaire (plus de deux heures, mais moins de quatre heures par jour), et ce, pour les jours travaillés et non travaillés. Chez les hommes de 18 à 64 ans et les hommes et les femmes de 65 ans et plus, la diminution du pourcentage de personnes se classant dans la catégorie du moins de temps passé devant un écran a évolué vers la catégorie de plus de temps passé devant un écran ou à la catégorie intermédiaire pour les jours travaillés. Toutefois pour les jours non travaillés, le changement s'est effectué presque exclusivement entre la catégorie du moins de temps passé devant un écran à la catégorie du plus de temps passé devant un écran (tableau 2, figure 6). Chez les femmes âgées de 65 ans et plus, la diminution observée de 2018 à 2021 dans la catégorie du moins de temps passé devant un écran s'est presque entièrement déplacée dans la catégorie du plus de temps passé devant un écran, aussi bien pour les jours travaillés que pour les jours non travaillés (table 2, figure 6b).

## Discussion

La présente étude est fondée sur les données de suivi démographique de grande qualité et à grande échelle de l'ESCC et vise à fournir des renseignements sur la façon dont la pandémie a influé sur les habitudes liées à l'activité physique et au temps passé devant un écran chez les Canadiennes et Canadiens d'âge adulte et plus âgés. Dans l'ensemble, l'analyse indique que les adultes ont maintenu leur niveau d'activité physique, alors que les adultes plus âgés ont accru leur activité physique d'environ 30 minutes par semaine. Le temps passé devant un écran a augmenté pour les adultes de tous âges pendant les années 2020 et 2021 de la pandémie, de nombreuses personnes ayant passé de la catégorie du moins de temps passé devant un écran (deux heures ou moins par jour) à celle du plus de temps passé devant un écran (quatre heures ou plus par jour). Ces résultats viennent compléter et prolonger ceux d'une étude antérieure sur l'activité physique à l'automne 2018 et à l'automne 2020<sup>2</sup>. La stabilité relative des niveaux d'activité physique des adultes canadiens contraste avec la diminution marquée observée chez les jeunes pendant les années 2020 et 2021 de la pandémie<sup>2,10</sup>.

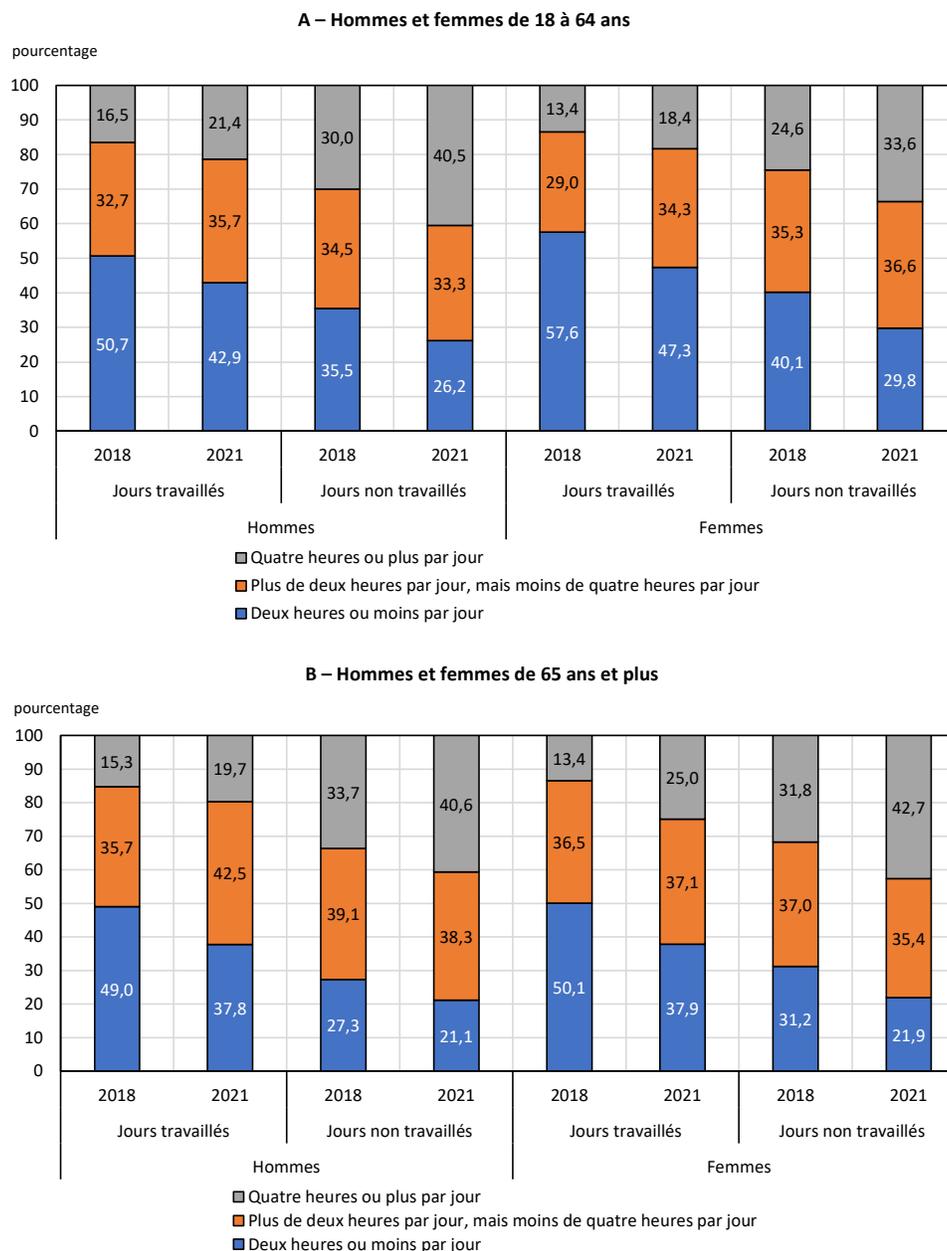
Les résultats de cette étude et de celle portant sur les jeunes laissent supposer que les adultes ont peut-être eu plus de facilité à adapter leurs routines en matière d'activité physique en dépit des restrictions imposées durant la pandémie. L'activité physique chez les jeunes est en grande partie réalisée à l'école, dans le cadre de sports organisés et dans le cadre du transport actif, trois domaines qui ont fait l'objet de restrictions durant différentes phases de la pandémie. Une petite étude menée à Calgary auprès de répondants d'âge adulte a révélé que, malgré les difficultés associées à l'adaptation de routines quotidiennes et à l'intégration de l'activité physique dans celles-ci, de nombreux répondants se sont adaptés et ont même ressenti un sentiment accru de bien-être<sup>14</sup>. Bon nombre d'adultes pratiquent des activités physiques à la maison, et la pandémie n'a rien changé à cet égard. En fait, une augmentation du temps libre

pouvant être consacré aux loisirs, en raison des mesures de confinement et du télétravail, pourrait avoir aidé certaines personnes à trouver du temps pour faire de l'exercice à la maison. Selon les données de l'Enquête sur les marchandises vendues au détail, les dépenses liées à l'équipement d'exercice à domicile ont augmenté entre l'automne 2018 et l'automne 2020<sup>3</sup>. Aussi, à la SEPC, les femmes ont fait état de dépenses plus importantes liées à l'achat d'équipement d'exercice à domicile pendant les années 2020 et 2021 de la

pandémie<sup>15</sup>. En outre, la disponibilité de l'équipement d'exercice à domicile était un facteur de prédiction clé de l'exercice chez les adultes canadiens pendant les années 2020 et 2021 de la pandémie<sup>16</sup>.

L'activité physique liée au transport actif a diminué chez les personnes de 18 à 64 ans, possiblement en raison du télétravail. On a observé une légère augmentation du transport actif chez les adultes plus âgés, laquelle pourrait être attribuable à un désir

**Figure 6**  
Répartition des hommes et des femmes dans l'ensemble des catégories de réponse liées au temps passé devant un écran, 2018 et 2021



Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2018, 2020 et 2021.

accru de passer du temps en plein air. Pendant la pandémie, les autorités sanitaires ont recommandé de faire de l'activité physique à l'extérieur<sup>17</sup>. Cependant, les règles liées à la distanciation physique pourraient avoir fait en sorte qu'il était difficile pour les habitants des milieux urbains densément peuplés de suivre ce conseil. Une question subsiste au-delà de la portée de la présente analyse, à savoir si la situation urbaine ou rurale et l'accès à des espaces praticables sécuritaires en plein air étaient associés à un transport actif accru pendant les années 2020 et 2021 de la pandémie. Une étude qualitative menée en 2020 a révélé que trois facteurs clés contribuent à l'activité physique en période de pandémie : l'utilisation adaptée des espaces extérieurs, l'importance de la connectivité et des destinations, et la navigation des interactions avec les gens à l'extérieur<sup>18</sup>. Il a été mentionné que les parcs et les sentiers sont particulièrement importants pour inciter les gens à faire de l'activité physique à l'extérieur. Un investissement continu dans l'infrastructure qui encourage l'activité en plein air et le transport actif pourrait être utile pour maintenir et promouvoir l'activité physique au cours des futures pandémies.

Les données sur le temps passé devant un écran recueillies pendant les années 2020 et 2021 de la pandémie dans le cadre de l'ESCC présentent une limite importante, soit l'absence de détails au sujet du type de temps passé devant un écran. On présume que l'augmentation du temps passé devant un écran enregistrée de 2018 aux années 2020 et 2021 de la pandémie s'explique en grande partie par la transition au télétravail et à l'école à la maison et la distanciation physique. Une question fondamentale se pose alors que la population se remet de la pandémie, à savoir si la proportion d'adultes ayant passé de la catégorie du moins de temps passé devant un écran à la catégorie du plus de temps passé devant un écran est permanente ou si elle retournera aux niveaux prépandémiques. Une autre limite des données sur le temps passé devant un écran qui ont été recueillies dans le cadre de cette étude est que les catégories de réponse ne permettent pas d'évaluer directement le respect de la recommandation en matière de temps passé devant un écran (trois heures ou moins de temps de loisir passé devant un écran par jour) des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures. Chez les adultes de 65 ans et plus, une augmentation bénéfique de l'activité physique a été observée conjointement à une augmentation néfaste du temps passé devant un écran. Cette constatation est importante étant donné que des études antérieures ont montré que le fait de suivre un plus grand nombre des recommandations des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures (c.-à-d. la recommandation en matière d'activité physique et celle liée au temps passé devant un écran) est associé à un risque de mortalité réduit et à une meilleure santé<sup>19,20</sup>.

Il convient de souligner que l'augmentation de l'activité physique observée chez les adultes âgés de 65 ans et plus dans cette étude (30 minutes par semaine, soit environ 17 % plus élevée que les données de référence) est probablement cliniquement significative. Une telle augmentation dans le cadre d'une intervention de santé publique serait perçue de façon

favorable. Une étude plus poussée des raisons expliquant cette augmentation chez les adultes âgés de 65 ans et plus, de même que des moyens de la conserver et de l'accroître encore davantage, est nécessaire. Bien que la présente étude donne un aperçu général de la façon dont l'activité physique et le temps passé devant un écran ont changé de 2018 au début de l'année 2022, reste en suspens la question de savoir comment ces tendances varient à l'échelle du Canada et au sein de divers groupes sociodémographiques. Cette désagrégation sera importante étant donné que les restrictions de santé publique variaient considérablement à l'échelle du Canada, et diverses sous-populations étaient touchées de façon disproportionnée par la pandémie. Par exemple, chez les adultes, l'activité physique modérée à vigoureuse autodéclarée de mars à mai 2020 était associée négativement à l'âge et positivement associée au revenu, à la scolarité, à l'emploi, au fait de posséder un chien et à l'accès à de l'équipement et à des programmes permettant de faire de l'activité physique<sup>16</sup>. À l'instar de leurs pairs, les Canadiens ayant une incapacité ont signalé un nombre moins important d'occasions de faire de l'activité physique au printemps 2020 en raison de la fermeture des écoles et de l'annulation des sports<sup>21</sup>. Cette situation a été exacerbée par l'absence de services de physiothérapie en personne et d'équipement d'exercice à domicile spécialisé<sup>22</sup>, ce qui a réduit encore davantage les occasions de faire de l'activité physique chez certaines personnes ayant une incapacité<sup>21</sup>. L'annulation de programmes axés spécifiquement sur certaines maladies, comme la réadaptation cardiaque et pulmonaire, a également limité de façon considérable l'accès pour les gens aux prises avec une pneumopathie ou une cardiopathie, compte tenu de l'annulation de plus de 40 % des programmes de réadaptation cardiaque et de la réaffectation de la moitié des employés au cours des deux premiers mois de la pandémie<sup>23</sup>. On ne sait pas si les trajectoires d'activité étaient différentes pour les groupes susmentionnés comparativement aux constatations générales présentées dans le présent document.

Il sera important d'assurer une surveillance continue de l'activité physique et du temps passé devant un écran au fur et à mesure que d'autres données seront disponibles. Il est primordial de procéder à une analyse plus détaillée visant à mieux comprendre comment ces comportements variaient parmi diverses sous-populations et dans différentes régions du Canada. L'activité physique est associée positivement à la santé; par conséquent, le maintien apparent de ce comportement durant la pandémie par les jeunes adultes et l'augmentation substantielle observée chez les adultes plus âgées peuvent être un aspect positif dans ce qui s'est avéré être une période très éprouvante pour les Canadiennes et les Canadiens.

## Références

1. Agence de la santé publique du Canada. *Résumé de données probantes à l'appui des mesures de santé publique liées à la COVID-19*. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/document-orientation/resume-donnees-probantes-appui-mesures-sante-publique-covid-19.html>
2. Colley, R.C. et Watt, J. (2022). Les répercussions inégales de la pandémie de COVID-19 sur les habitudes d'activité physique des Canadiens. *Rapports sur la santé*, 33(5), 23-35.
3. Watt, J. et Colley, R.C. (2021, 17 septembre). Les jeunes — mais non les adultes — ont déclaré avoir fait moins d'activité physique pendant la pandémie de COVID-19. *StatCan et la COVID-19 : Des données aux connaissances, pour bâtir un Canada meilleur* (produit n° 45-28-0001 au catalogue).
4. Andreaacchi, A.T., Yoshida-Montezuma, Y., Colley, R.C., Smith, B.T., Vanderloo, L. et Anderson, L.N. (2022). Les changements dans les facteurs de risque associés aux maladies chroniques et les habitudes d'activités physiques actuelles chez les adultes canadiens vivant avec ou sans enfant pendant la pandémie de COVID-19. *Rapports sur la santé*, 33(4), 3-13.
5. Zajacova, A., Jehn, A., Stackhouse, M., Denice, P.A. et Ramos, H. (2020). Changes in health behaviours during early COVID-19 and socio-demographic disparities: a cross-sectional analysis. *La revue canadienne de santé publique*, 111, 953-962.
6. Coyne, P., Staffell, Z. et Woodruff, S.J. (2021). Recreational screen time use among a small sample of Canadians during the first six months of the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12664.
7. Matthews, C.E., Saint-Maurice, P., Fulton, J.E., Patel, S., Lofffield, E., Sampson, J.N., Keadle, S.K. et Berrigan, D. (2022). Changes in physical activity and sedentary time in United States adults in response to COVID-19. *PLoS ONE*, 17(9), e0273919.
8. Colley, R.C., Bushnik, T. et Langlois, K. (2020). L'exercice et le temps passé devant un écran pendant la pandémie de COVID-19. *Rapports sur la santé*, 31(6), 3-12.
9. Koziel Ly, N.K., Ladan, M., Villeneuve, P.J., Matheson, K. et Anisman, H. (2022). Protective effects of physical activity on mental health outcomes during the COVID-19 pandemic. *PLoS ONE*, 17(12), e0279468.
10. Colley, R.C. et Saunders, T.J. (2023). The ongoing impact of the COVID-19 pandemic on the physical activity and screen time of Canadian youth. *Rapports sur la santé*, 34(10), 3-12.
11. Statistique Canada. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Composante annuelle (ESCC). [https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV\\_f.pl?Function=getSurvey&Id=1263799](https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV_f.pl?Function=getSurvey&Id=1263799)
12. Société canadienne de physiologie de l'exercice. *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures*. <https://csepguidelines.ca/language/fr/>
13. Ross, R., Chaput, J.P., Giangregorio, L.M. et coll. (2020). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Adults aged 18-64 years and Adults aged 65 years or older: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme*, 45(10, suppl. 2), S57-S102.
14. Petersen, J.A., Naish, C., Ghoneim, D., Cabaj, J.L., Doyle-Baker, P.K. et McCormack, G.R. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behaviour: A qualitative study in a Canadian city. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4441.
15. AbdulHussein, A., Cozzarin, B. et Dimitrov, S. (2022). Changes in consumer spending behavior during the COVID-19 pandemic across product categories. *Electronic Commerce Research*. <https://doi.org/10.1007/s10660-022-09618-9>
16. Rhodes, R.E., Liu, S., Lithopoulos, A., Zhang, C.-Q. et Garcia-Barrera, M.A. (2020). Correlates of Perceived Physical Activity Transitions during the COVID-19 Pandemic among Canadian Adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12, 1157-1182.
17. Organisation mondiale de la Santé. (2020, 27 mars). *Ayez une activité physique pendant la pandémie de COVID-19*. Consulté le 30 mai 2023 à <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/be-active-during-covid-19>
18. McCormack, G.R., Petersen, J., Naish, C., Ghoneim, D. et Doyle-Baker, P.K. (2022). Neighbourhood environment facilitators and barriers to outdoor activity during the first wave of the COVID-19 pandemic in Canada: a qualitative study. *Cities and Health*. <https://doi.org/10.1080/23748834.2021.2016218>
19. Clarke, A.E., Carson, V., Chaput, J.-P. et coll. (2021). Meeting Canadian 24-Hour Movement Guideline recommendations and risk of all-cause mortality. *Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme*, 46(12), 1487-1494.
20. Rollo, S., Lang, J.J., Roberts, K.C. et coll. (2022). Health associations with meeting the Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Adults: Results from the Canadian Health Measures Survey. *Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme*, 33(1), 16-26.
21. Arbour-Nicitopoulos, K.P., James, M.E., Moore, S.A., Sharma, R. et Martin Ginis, K.A. (2022). Movement behaviours and health of children and youth with disabilities: Impact of the 2020 COVID-19 pandemic. *Paediatrics and Child Health*, 27(suppl. 1), S66-S71.
22. Kamyuka, D., Carlin, L., McPherson, G. et Misener, L. (2020). Access to Physical Activity and Sport and the Effects of Isolation and Cordon Sanitaire During COVID-19 for People With Disabilities in Scotland and Canada. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 594501.
23. Marzolini, S., Ghisi, G.L. de M., Hébert, A.-A., Ahden, S. et Oh, P. (2021). Cardiac Rehabilitation in Canada During COVID-19. *CJC Open*, 3, 152-158.