

L'activité physique chez les personnes de 65 ans et plus

Au Québec, selon les plus récentes données de l'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) :

- Près de deux personnes âgées de 65 ans et plus sur cinq (39 %) sont considérées comme étant actives dans leur loisir et leur transport. Les hommes sont proportionnellement plus nombreux à l'être que les femmes (42 % c. 37 %). Une proportion plus importante de femmes que d'hommes sont considérées sédentaires (40 % c. 35 %). Les personnes de 75 ans et plus sont moins susceptibles d'être actives que celles âgées de 65 à 74 ans.
- Les personnes âgées qui ont obtenu un diplôme universitaire sont plus actives que celles qui ont obtenu un diplôme d'études collégiales ou secondaires ou qui ont atteint un niveau de scolarité moindre.
- Les personnes vivant dans un ménage à faible revenu sont moins susceptibles d'être considérées comme actives que celles vivant dans un ménage à revenu plus élevé.
- Des facteurs liés à la santé sont aussi associés au fait d'être actif plutôt que sédentaire. Les personnes en surpoids (embonpoint ou obésité) présentent une plus faible probabilité d'être actives que les personnes ayant un poids normal. En outre, les personnes se percevant en excellente ou très bonne santé sont plus susceptibles d'être actives que celles qui se déclarent en moins bonne santé. De plus, la satisfaction à l'égard de sa vie sociale est associée au niveau d'activité physique : les personnes insatisfaites ont une plus faible probabilité d'être actives que les personnes satisfaites.

Source :

Joubert, K., Conus, F. (2020). Vieillir en santé : caractéristiques associées au niveau d'activité physique chez les aînés québécois. Collection Zoom santé. Numéro 66. Institut de la statistique du Québec.