

L'activité physique en temps de COVID-19

Par Alisson Dubois, Marie-Eve St-Pierre et Marc-André Lavigne¹

Quarantaine, confinement, mesures de distanciation, nouvelles normes sanitaires en vigueur... l'offre et la demande d'activité physique en temps de pandémie ont été complètement chamboulées, laissant présager à long terme l'adoption de nouvelles habitudes et de nouveaux comportements. Les professionnels en loisir devront adapter leur offre à ces nouveaux besoins.

Ce bulletin présente les plus récentes données, en provenance du Québec et d'ailleurs, sur l'impact de la COVID-19 sur la pratique de l'activité physique. Il est encore difficile d'estimer si les changements seront passagers ou persisteront après la crise, mais les données provisoires laissent planer un doute sur le maintien à long terme de comportements plus sédentaires adoptés durant la pandémie.

La pandémie a eu un effet négatif sur plusieurs aspects de la qualité de vie des Québécois. Le dernier Sondage sur les attitudes et comportements des adultes québécois de l'Institut national de la santé publique (INSPQ), mené pour mieux comprendre les impacts de la COVID sur le mode de vie, rapporte que la qualité du sommeil a diminué chez 37 % de la population adulte et que le temps passé devant les écrans (consacré entre autres à la télévision, à l'internet et aux jeux vidéo) a augmenté pour 62 % des Québécois adultes. Par ailleurs, presque la moitié de la population adulte au Québec (43 %) affirme être davantage préoccupée à l'égard de son

poids qu'avant la pandémie (INSPQ, 2021a).

Ce constat de changements brusques des habitudes de vie est confirmé par de nombreuses études effectuées ailleurs dans le monde. Les mesures sanitaires édictées par les gouvernements pour contrer la pandémie ont eu en effet des répercussions importantes sur la quotidienneté et le temps libre, entre autres sur la pratique de l'activité physique, dont l'organisation est maintenant plus complexe et à laquelle la participation est plus problématique. Plusieurs activités organisées n'étant plus possibles, la pratique libre d'activités physiques a connu un

regain de popularité (Teare et Taks, 2021).

Ce bulletin fait le point sur l'évolution de la pratique de l'activité physique en temps de crise. Plus d'un an après le début de la pandémie, quelle est la place de l'activité physique selon la littérature scientifique et les données disponibles?

Mise en contexte

À cause du télétravail, de la perte d'emplois, de l'école à la maison et des autres restrictions gouvernementales affectant le quotidien, il est de plus en plus difficile de maintenir un mode de vie semblable à ce qu'il était auparavant (Sivan, 2020).

En raison des diverses mesures de distanciation sociale et de l'économie de temps de déplacement, les individus passent beaucoup plus de temps à la maison (Bánhidi et Lacza, 2020; de la Barre & coll., 2020).

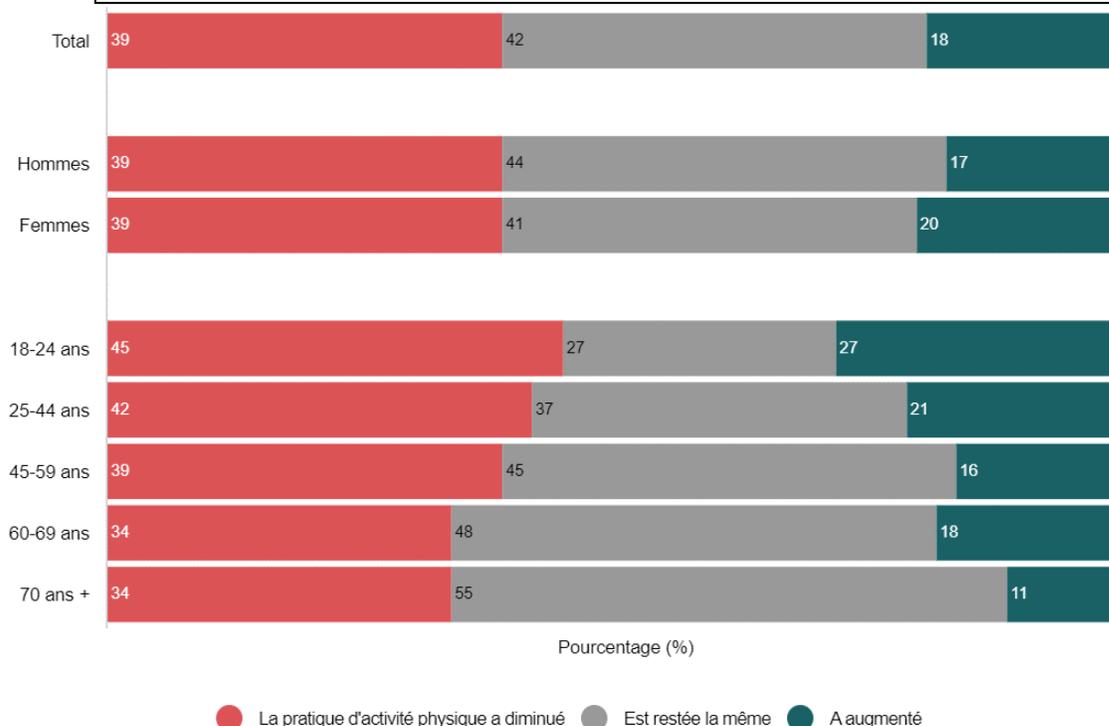
Tout aurait pu porter à croire que l'activité physique voie sa pratique augmentée et devienne une plus grande priorité dans le mode de vie au cours du confinement, mais, si certains écrits notent une augmentation dans des catégories précises de la population au cours des premiers mois de la pandémie ou une augmentation en contexte de plein air (Morse et coll., 2020), les études suggèrent plutôt une diminution chez une partie importante de la population.

Selon les études, les pays et la méthodologie employée (entre autres, s'agit-il d'une mesure réelle de l'activité physique ou d'une perception de pratique autodéclarée?), entre 35 % et 50 % de la population aurait vu l'intensité de sa pratique diminuer depuis le début de la pandémie. Pire, des données préliminaires de la Nouvelle-Zélande, où les mesures sanitaires ont été levées, laissent

présager que la pratique de l'activité physique post-COVID restera faible (Hargreaves et coll., 2021), peinant à retourner aux taux de pratique précédant la crise.

comparativement à avant la pandémie. Paradoxalement, les individus de 18 à 24 ans sont le groupe où l'on observe à la fois la diminution la plus importante et la plus grande augmentation du niveau d'activité physique (Figure 1).

Figure 1. Changements observés par les adultes québécois concernant leur pratique d'activité physique dans le dernier mois comparativement à avant la pandémie, selon l'âge et le sexe, période du 28 mai au 9 juin 2021, INSPQ, 2021a.



Effets de la pandémie sur la pratique de l'activité physique

Au Québec, l'INSPQ suit régulièrement depuis juillet 2020 l'évolution de la pratique de l'activité physique chez les adultes québécois et arrive à des constats similaires. Selon un sondage effectué du 28 mai au 9 juin 2021, on estime que 39 % des adultes québécois auraient diminué leur pratique dans le mois précédent

À propos de cette différence entre les groupes d'âge, l'INSPQ pose l'hypothèse que les personnes plus jeunes soient celles ayant vu leurs habitudes le plus souvent perturbées par les mesures de distanciation sociale ou le télétravail, qui ont eu un impact important sur, entre autres, l'activité physique de transport (INSPQ, 2021a). Les résultats de la démarche de l'INSPQ indiquent également que les personnes immigrantes

(42 %, contre 39 % pour les non-immigrants) et les personnes résidant dans la région métropolitaine de Montréal ont vu leur pratique diminuer dans une plus grande proportion (43 % RM de Montréal, 34 % villes de 10 000 à 100 000 habitants, 34 % petites villes et monde rural) (INSPQ, 2021a; 2021b).

Une autre différence notable s'observe chez les individus travaillant à domicile. En effet, on note dans cette population une plus forte diminution du niveau d'activité physique.

Parmi tous les répondants en télétravail, 44 % ont indiqué que leur niveau d'activité physique était moins élevé qu'auparavant. Même si le télétravail permet une meilleure gestion du temps, une plus grande flexibilité, une réduction des temps de déplacement et un meilleur contrôle de son horaire, la connectivité constante avec le milieu de travail, la conciliation des responsabilités professionnelles et familiales, l'augmentation de la charge mentale et physique et l'isolement peuvent avoir des conséquences significatives sur le temps libre et le temps consacré aux loisirs (INSPQ, 2020). Un séjour prolongé à la maison aurait ainsi une incidence sur l'augmentation des comportements sédentaires. Force est de constater qu'une partie des gens sont moins motivés par l'activité

physique à domicile ou dans leur quartier résidentiel (Martínez-de-Quel et coll., 2021).

Ces données récentes corroborent les résultats d'études datant des premiers mois de la pandémie, mettant en exergue une diminution constante de l'intensité de la pratique depuis le début de la crise (INSPQ, 2020). À titre de comparaison avec les données de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), la proportion d'adultes québécois considérés comme sédentaires ou peu actifs est passée de 32,2 % en 2017 à 58,1 % en septembre 2020 tandis que la proportion de ceux considérés comme actifs est passée de 56,0 % à 32,1 % (Figure 2).

pandémique. L'activité physique aide même certains à surmonter des difficultés dues à ce contexte. Plusieurs auteurs ont noté un cercle vicieux dans un tel contexte : augmentation du stress quotidien ou relié au travail, augmentation des comportements sédentaires, diminution de l'activité physique (Woodruff, Coyne et St-Pierre, 2021), et augmentation de symptômes dépressifs, d'anxiété et de qualité du sommeil (Pieh, Budimir et Probst, 2020; Marashi et coll., 2021; Puccinelli et coll., 2021).

Ces effets s'amenuisent lorsque l'activité physique augmente, entre autres sur le stress vécu au travail. Les personnes actives durant la pandémie ont été plus motivées et ont affirmé ressentir

Figure 2. Niveau d'activité physique chez les adultes québécois (%), périodes du 24 juillet au 5 août 2020 et du 4 au 16 septembre 2020, INSPQ, 2020.

	Activité physique*			
	Niveau 1 Actif	Niveau 2 Moyennement actif	Niveau 3 Peu actif	Niveau 4 Sédentaire
ESCC 2017-2018	56,0	11,7	11,2	21,0
24 juillet au 5 août 2020	35,3	12,3	21,3	31,2
4 au 16 septembre 2020	32,1	12,2	21,2	36,9

* Incluant l'activité physique de loisirs, de transport, d'activités domestiques et autre.

Les bienfaits de la pratique de l'activité physique durant la pandémie

Les recherches démontrent que les effets de l'activité physique sur la santé des individus, bien documentés avant la pandémie, s'observent toujours en contexte

plusieurs bienfaits, comme la réduction du stress et un meilleur sommeil. Elles étaient également plus confiantes, plus positives et se sentaient moins contraintes par les mesures gouvernementales (Hargreaves et coll. 2021; Lesser & Nienhuis, 2020).

L'INSPQ suppose d'ailleurs que les nombreux changements dans les habitudes de vie ont une influence réciproque. Une plus faible qualité du sommeil, par exemple, peut être à la fois la cause et l'effet d'une diminution de la pratique de l'activité physique (2021a).

On a par ailleurs relevé que les bienfaits recherchés n'étaient pas forcément les mêmes qu'avant la pandémie. Une étude canadienne rapporte que les répondants ont déclaré être moins motivés à faire de l'activité physique pour perdre du poids, gagner de la masse musculaire, avoir du plaisir, mieux paraître, développer des contacts sociaux, s'entraîner dans un sport ou parce qu'un professionnel de la santé l'a recommandé. Ils l'ont fait davantage pour diminuer le stress, réduire l'anxiété ou améliorer le sommeil (Marashi et coll., 2021).

Nouvelles tendances en activité physique pendant la pandémie et au-delà

Depuis le début de la crise sanitaire, une partie de la population a cherché de plus en plus à profiter des bienfaits de l'activité physique, mais les possibilités de pratiquer une activité physique régulière se sont faites de plus en plus rares en raison des consignes sanitaires qui ont obligé travailleurs et étudiants à rester

à la maison. Le défi est d'autant plus difficile pour les services publics qui sont contraints d'imposer des mesures de distanciation et d'isolement, tout en souhaitant une amélioration des conditions et des habitudes de vie de leurs citoyens.

Les pouvoirs publics ont donné l'ordre de fermer les commerces jugés non essentiels afin de limiter les contacts entre individus et la propagation du virus. Parmi ces commerces, on retrouve les centres de conditionnement physique, les lieux de divertissement et de loisir, et d'autres installations ou infrastructures conçues pour la pratique d'activités physiques (Barkley et coll., 2020; Lesser et Nienhuis, 2020; Bánhidi & Lacza, 2020). La limitation des lieux de pratique a obligé la population à trouver d'autres manières de pratiquer les activités physiques qu'elle aimait, notamment les sports collectifs et les activités physiques en salle.

La modification des comportements récréatifs a entraîné des changements de la demande et de l'offre et donné lieu à l'apparition ou l'accélération de diverses tendances. Une partie de la population s'est tournée vers l'activité physique individuelle à la maison (cours de cardiovélo en ligne, coaching à distance, etc.) ou à l'extérieur (marche, randonnée, vélo, jogging, course à pied, etc.) (Bánhidi et Lacza,

2020).

Bien que la pandémie ait eu un impact négatif sur la pratique de plusieurs activités récréatives, on constate que la participation a augmenté pour plusieurs activités physiques en plein air (Morse et coll. 2020; Venter et coll. 2020).

Le contexte inédit a forcé les organisations de loisir et de sport à se réinventer, tout en consolidant la tendance déjà observée d'un passage vers une pratique plus libre et moins contraignante d'activités physiques (Teare et Taks, 2021). Certaines questions importantes subsistent cependant : qu'en est-il de la reprise des activités? Comment les organisations peuvent-elles faire place à la relance dans cette nouvelle dynamique?

Somme toute, les contraintes liées à la pratique organisée ont transformé les habitudes de plusieurs, ce qui impose aux organisations de se réinventer, d'adapter leurs programmes et leurs façons de faire. La pandémie a entre autres réduit le recours aux installations sportives, augmenté l'utilisation des parcs et espaces verts et popularisé l'entraînement à domicile par, entre autres, l'offre de programmes en ligne (Folk et coll., 2021).

Il est trop tôt pour savoir si les nouveaux comportements de

loisir et les nouvelles habitudes se cristalliseront et survivront à la pandémie, même si les données préliminaires sur l'après-COVID et l'activité physique laissent présager que ce sera probablement le cas,

mais il y a là tout un champ de nouvelles possibilités pour le secteur du loisir, généralement résilient lorsqu'appelé à trouver des façons inédites de poursuivre ses activités. La popularité grandissante des

espaces verts et du plein air urbain (Venter, 2020) constitue à ce titre une avenue intéressante à explorer pour les services publics.

Références

- Bánhidi, M., & Lacza, G. (2020). Lifestyle changes during Covid-19 period in Hungary – feedback of university students. *World Leisure Journal*, 62(4), 325-330. <http://dx.doi.org/10.1080/16078055.2020.1825251>
- Barkley, J. E., Lepp, A., Glickman, E., Farnell, G., Beiting, J., Wiet, R., & Dowdell, B. (2020). The Acute Effects of the COVID-19 Pandemic on Physical Activity and Sedentary Behavior in University Students and Employees. *International journal of exercise science*, 13(5), 1326-1339
- De la Barre, S., Stone, G., McKeown, J., & Schroeder, J. (2020). Thinking about leisure during a global pandemic. *World Leisure Journal*, 62(4), 306-310. <http://dx.doi.org/10.1080/16078055.2020.1825264>
- Folk, A. L., Wagner, B. E., Hahn, S. L., Larson, N., Barr-Anderson, D. J., & Neumark-Sztainer, D. (2021). Changes to Physical Activity during a Global Pandemic: A Mixed Methods Analysis among a Diverse Population-Based Sample of Emerging Adults in the U.S. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3674. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073674>
- Hargreaves, E. A., Lee, C., Jenkins, M., Calverley, J. R., Hodge, K., & Houge Mackenzie, S. (2021). Changes in Physical Activity Pre-, During and Post-lockdown COVID-19 Restrictions in New Zealand and the Explanatory Role of Daily Hassles. *Frontiers in psychology*, 12, 642 954. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.642954>
- Institut national de santé publique du Québec (2020). COVID-19 – Pandémie et pratique d'activité physique chez les adultes. Repéré à <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3089-pandemie-activite-physique-adultes-covid19.pdf>
- Institut national de santé publique du Québec (2021a). Pandémie, habitudes de vie, qualité du sommeil et préoccupation à l'égard du poids. Repéré à <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/habitudes-de-vie-juin-2021>
- Lesser, I. A., & Nienhuis, C. P. (2020). The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behavior and Well-Being of Canadians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3899. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113899>
- Marashi, M. Y., Nicholson, E., Ogrodnik, M., Fenesi, B., & Heisz, J. J. (2021). A mental health paradox: Mental health was both a motivator and barrier to physical activity during the COVID-19 pandemic. *PLOS One*, 16(4)

Morse, J. W., Gladkikh, T. M., Hackenburg, D. M., & Gould, R. K. (2020). COVID-19 and human-nature relationships: Vermonters' activities in nature and associated nonmaterial values during the pandemic. *PLOS One*, 15(12), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243697>

Pieh, C., Budimir, S., & Probst, T. (2020). The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of psychosomatic research*, 136, 110-118

Puccinelli, P. J., Da Costa, T. S., Seffrin, A., De Lira, C. A. B., Vancini, R. L., Nikolaidis, P. T., ... Andrade, M. S. (2021). Reduced level of physical activity during COVID-19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: an internet-based survey. *BMC Public Health*, 21(1). doi: 10.1186/s12889-021-10470-z

Teare, G., & Taks, M. (2021). Exploring the Impact of the COVID 19 Pandemic on Youth Sport and Physical Activity Participation Trends. *Sustainability*, 13(4), 1744.

Venter, Z. S., Barton, D. N., Gundersen, V., Figari, H., & Nowell, M. (2020). Urban nature in a time of crisis: recreational use of green space increases during the COVID-19 outbreak in Oslo, Norway. *Environmental Research Letters*, 15(10).

Woodruff, S. J., Coyne, P., & St-Pierre, E. (2021). Stress, physical activity, and screen-related sedentary behaviour within the first month of the COVID-19 pandemic. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(2), 454-468

¹ Par Alisson Dubois, agente de recherche à l'Observatoire québécois du loisir

Marie-Eve St-Pierre, agente de recherche à l'Observatoire québécois du loisir, professionnelle en loisir à la coopérative L'Escabeau et assistante de recherche au Laboratoire en loisir et vie communautaire

Marc-André Lavigne, professeur, Département d'études en loisir, culture et tourisme de l'UQTR et codirecteur de l'Observatoire québécois du loisir