



## Un aîné sur trois fait de l'activité physique

n° 37

Plus du tiers des aînés canadiens font de l'activité physique durant leurs temps libres. En 1999, 14 % de toutes les personnes de 65 ans et plus étaient considérées comme très actives physiquement dans leurs loisirs, tandis que 22 % faisaient de l'activité physique de façon modérée. Mais la majorité des aînés ont participé seulement à des activités de loisirs de nature inactive.

Les aînés sont moins susceptibles que les plus jeunes d'être physiquement très actifs durant les moments de loisirs. En 1999, 14 % des aînés étaient considérés comme physiquement très actifs, tandis que chez les plus jeunes, les chiffres variaient entre 34 % pour les 15 à 24 ans et 18 % pour les 55 à 64 ans.

Fait peu surprenant, les aînés d'âge plus jeune sont quelque peu plus susceptibles que leurs homologues plus âgés de participer à des activités physiques durant leurs loisirs. En 1999, 18 % des aînés âgés de 65 à 74 ans étaient très actifs physiquement dans leurs temps libres, comparativement à 10 % de ceux âgés de 75 à 84 ans et de seulement 6 % de ceux âgés de 85 ans et plus. Par ailleurs, parmi les aînés, les hommes sont plus susceptibles que les femmes de faire de l'activité physique, et ce, dans tous les groupes d'âge.

**Pourcentage des personnes actives physiquement sur une base régulière, selon l'âge, 1999**

