

## Changements de comportement en raison de la pandémie

La recherche a révélé que la pandémie de COVID-19 a eu une incidence sur le bien-être physique, mental, psychosocial et économique des personnes, autant ici au Canada que partout dans le monde. Il reste à déterminer si ces changements observés dureront ou s'arrêteront sous peu. *Source : ICRCF, Sondage l'incidence de la COVID-19 sur l'activité physique, 2020-2021*

### Perceptions d'activité courante (au moment du sondage) comparativement à la période pré-pandémique (%)

■ Un peu ou beaucoup moins ■ Même ■ Quelque peu ou beaucoup plus



Activité physique légère



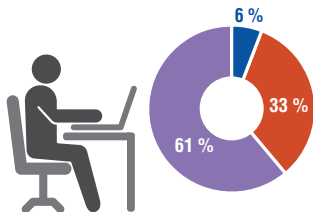
Activité physique modérée



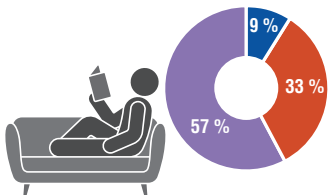
Activité physique vigoureuse

### Perceptions des niveaux actuels de comportements sédentaires comparativement à la période pré-pandémique

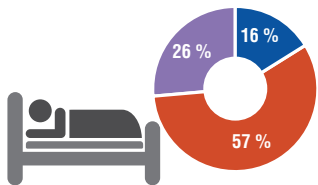
■ Un peu ou beaucoup moins ■ Même ■ Quelque peu ou beaucoup plus



Temps passé devant des écrans

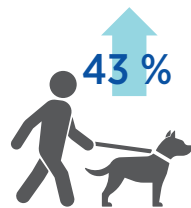


Temps passé assis

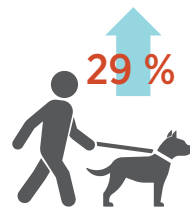


Temps passé à dormir

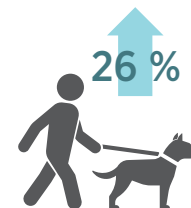
### Pourcentage d'adultes qui indiquent une augmentation de l'activité modérée maintenant comparativement à la période pré-pandémique, selon l'âge



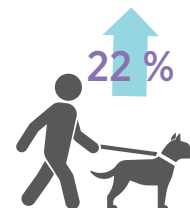
18-24 ans



25-44 ans

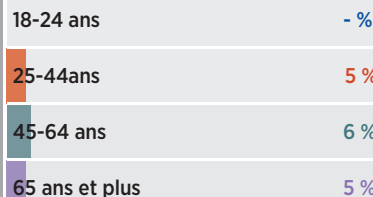


45-64 ans

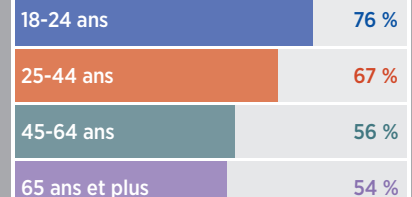


65 ans et plus

### Pourcentage d'adultes ayant indiqué un changement dans l'usage de l'écran, selon l'âge



Moins que la période pré-pandémique



Plus qu'au début de la pandémie



Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie

230-2733, chemin Lancaster  
Ottawa ON K1B 0A9

613-233-5528  
[www.cflri.ca/fr](http://www.cflri.ca/fr)

La production de ce résumé graphique a été rendue possible grâce à une contribution financière de Sport Canada et du Conseil fédéral-provincial/territorial sur le sport, l'activité physique et les loisirs. Les opinions exprimées dans ce document ne reflètent pas nécessairement les opinions de ces organismes.