Activités physiques, sportives et sédentaires déclarées

Les données de cette fiche de synthèse à La Réunion sont issues des exploitations régionales de 2 enquêtes nationales, permettant de décrire les fréquences d'activités physiques, sportives ou sédentaires en population adulte et en population adolescente : Baromètre de Santé publique France DROM 2021 pour la population réunionnaise adulte, l'exploitation régionale de l'enquête EnCLASS 2021 pour les adolescents et de l'enquête régionale sur la pratique d'activité physique et sportive à La Réunion en 2021.

FAITS MARQUANTS – FREQUENCE DES ACTIVITES PHYSIQUES, SPORTIVES ET SEDENTAIRES

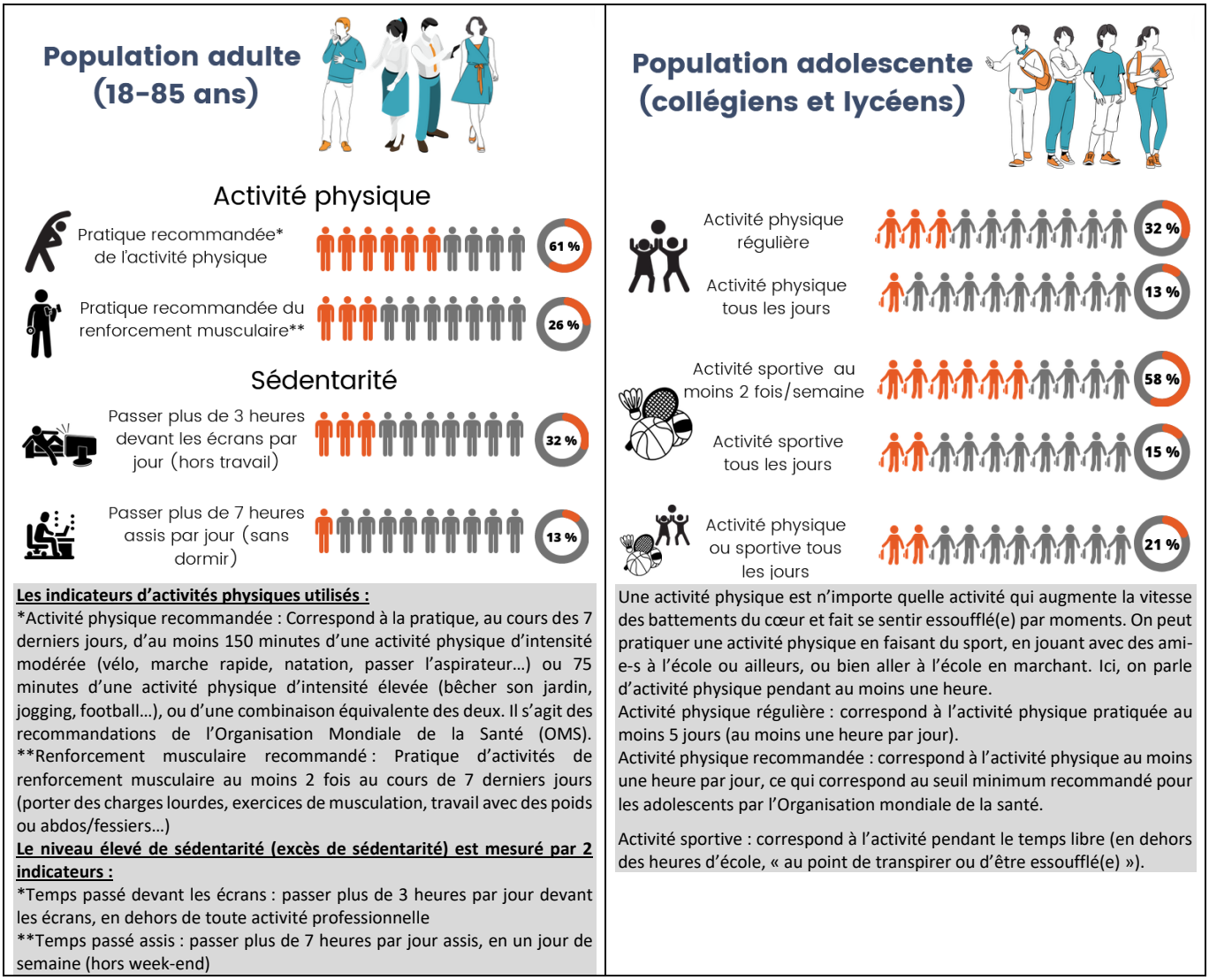
Activités physiques et sportives

- *La majorité de la population adulte réunionnaise déclare une activité physique conforme aux recommandations : 6 réunionnais sur 10 sont actifs selon les recommandations en 2021.*
- *Mais la pratique recommandée du renforcement musculaire est moins fréquente dans la population : environ un réunionnais sur 4 concerné.*
- *La pratique d'activité physique ou sportive est peu déclarée chez les adolescents : 2 adolescents sur 10 ont une activité physique (recommandée) ou sportive tous les jours ; 1 adolescent sur 3 fait une activité physique (au moins 1 heure / jour) de manière régulière (au moins 5 fois par semaine).*

Activités sédentaires

- *Un tiers des réunionnais passent plus de 3 heures par jour devant les écrans (hors activité professionnelle).*
- *Passer plus de 7 heures assis concerne plus d'un réunionnais sur 10.*

Fréquence des pratiques d'activités physiques, sportives et sédentaires dans la population adulte et adolescente à La Réunion en 2021



Les indicateurs d'activités physiques utilisés :

*Activité physique recommandée : Correspond à la pratique, au cours des 7 derniers jours, d'au moins 150 minutes d'une activité physique d'intensité modérée (vélo, marche rapide, natation, passer l'aspirateur…) ou 75 minutes d'une activité physique d'intensité élevée (bêcher son jardin, jogging, football…), ou d'une combinaison équivalente des deux. Il s'agit des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

**Renforcement musculaire recommandé : Pratique d'activités de renforcement musculaire au moins 2 fois au cours de 7 derniers jours (porter des charges lourdes, exercices de musculation, travail avec des poids ou abdos/fessiers…)

Le niveau élevé de sédentarité (excès de sédentarité) est mesuré par 2 indicateurs :

*Temps passé devant les écrans : passer plus de 3 heures par jour devant les écrans, en dehors de toute activité professionnelle

**Temps passé assis : passer plus de 7 heures par jour assis, en un jour de semaine (hors week-end)

Une activité physique est n'importe quelle activité qui augmente la vitesse des battements du cœur et fait se sentir essoufflé(e) par moments. On peut pratiquer une activité physique en faisant du sport, en jouant avec des ami-e-s à l'école ou ailleurs, ou bien aller à l'école en marchant. Ici, on parle d'activité physique pendant au moins une heure.

Activité physique régulière : correspond à l'activité physique pratiquée au moins 5 jours (au moins une heure par jour).

Activité physique recommandée : correspond à l'activité physique au moins une heure par jour, ce qui correspond au seuil minimum recommandé pour les adolescents par l'Organisation mondiale de la santé.

Activité sportive : correspond à l'activité pendant le temps libre (en dehors des heures d'école, « au point de transpirer ou d'être essoufflé(e) »).

Source : Baromètre de Santé publique France DROM 2021 – Exploitation ORS La Réunion ; Enquête EnCLASS DROM 2021 – Exploitation ORS La Réunion

FAITS MARQUANTS – FREQUENCE DES PRATIQUES SELON LE SEXE, L'AGE ET LE NIVEAU DE VIE

- *Les hommes sont nettement plus actifs que les femmes, à l'âge adulte comme à l'adolescence. En revanche, l'excès de sédentarité est comparable entre les sexes en population adulte.*
- *A l'adolescence, la pratique d'activité physique est moins élevée chez les filles par rapport aux garçons, et l'écart augmente quand les activités sont plus régulières ou quand il s'agit d'une pratique sportive. Le sport au quotidien concerne 3 fois plus les garçons que les filles.*
- *La pratique d'activité physique recommandée est stable selon l'âge en population adulte. En revanche, la pratique recommandée du renforcement musculaire décroit avec l'avancée en âge. Les activités sédentaires sont également plus élevées chez les jeunes adultes.*
- *A l'adolescence, la pratique d'activité physique ou sportive est moins élevée chez les lycéens par rapport aux collégiens. Ce décrochage est particulièrement notable chez les filles : la pratique quotidienne d'activité physique est divisée par 2 chez les lycéennes et par 4 en ce qui concerne le sport au quotidien.*
- *Un gradient socioéconomique en lien avec les activités physiques et sportives : les élèves issus des familles les plus défavorisées sont moins concernés par la pratique régulière du sport. Dans la population adulte, les recommandations sont moins bien suivies par les personnes avec les plus bas revenus ; à l'inverse la pratique d'activités physiques augmente avec le niveau de diplôme.*

Fréquence des pratiques d'activités physiques, sportives et sédentaires dans la population adulte et adolescente à La Réunion en 2021, selon les caractéristiques sociodémographiques

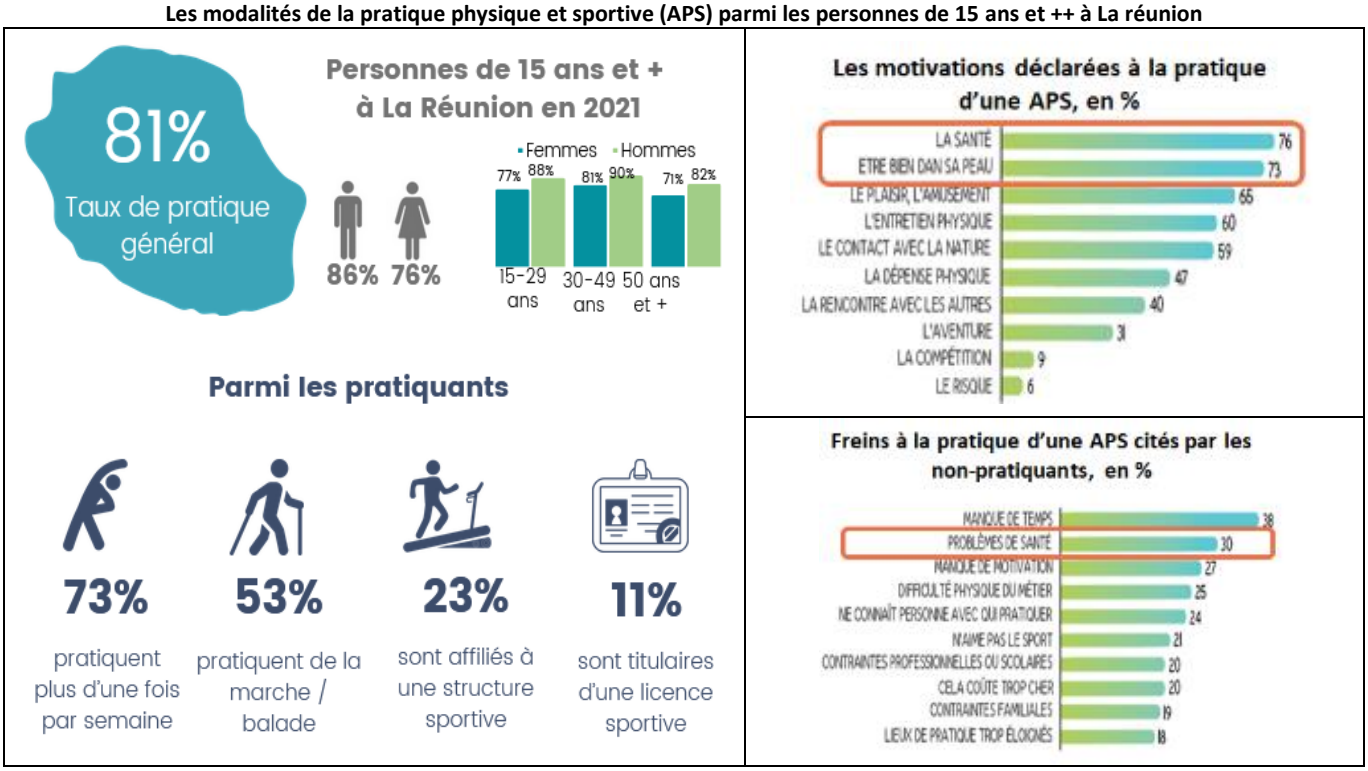


Source : Baromètre de Santé publique France DROM 2021 – Exploitation ORS La Réunion ; Enquête EnCLASS DROM 2021 – Exploitation ORS La Réunion
* Pratiques d'activités physiques ou d'activités de renforcement musculaire conformes aux recommandations (cf. définitions page 1).

FAITS MARQUANTS – LES MODALITES DE PRATIQUES DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES (APS) EN 2021

- *Massification de la pratique d'activité physique et sportive (APS) à La Réunion en 2021 : 71% de la population réunionnaise de 15 ans et + déclarent en pratiquer.*
- *L'univers des activités de marche/balade, course et athlétisme, le plus largement déclaré : cet univers de pratique est déclaré par 85% des personnes de 15 ans et plus qui déclarent faire une APS. La marche / balade est pratiquée par plus de la moitié des pratiquants.*
- *Des APS pratiquées majoritairement de manière autoorganisée : seulement 23% des pratiquants sont affiliés à une structure sportive et 11% sont titulaires d'une licence sportive.*
- *La santé motivation principale mais aussi l'un des premiers freins déclarés à la pratique d'une APS.*

Les modalités de la pratique physique et sportive (APS) parmi les personnes de 15 ans et ++ à La réunion



Sources : Enquête sur la physique et sportive à La Réunion en 2021 (Université de La Réunion, Région Réunion)
Champ : personnes de 15 ans et + domiciliées à La Réunion

Méthodologie :

- **Le Baromètre de Santé publique France** est une enquête menée depuis 1992 qui porte sur les attitudes et comportements de santé ainsi que l'opinion des Français sur la santé. En 2014, pour la première fois, l'enquête a été menée en France hexagonale et dans les quatre DROM historiques auprès des personnes âgées de 15 à 75 ans. En 2021, une nouvelle édition de l'enquête « Baromètre Santé » s'est tenue dans les DROM et notamment à La Réunion, portant sur la population âgée de 18 à 85 ans.

Les indicateurs d'activités physiques utilisés sont :

- **L'Enquête nationale en Collège et Lycée chez les Adolescents sur la Santé et les Substances (EnCLASS)** est une enquête biennale qui se déroule depuis 2018 dans toute la France, y compris les départements et régions d'outre-mer (DROM) en milieu scolaire, et permet le suivi du bien-être et des comportements de santé des adolescents, tout au long de l'enseignement secondaire.
- **Enquête régionale sur la pratique physique et sportive à La Réunion, en 2021 :** De septembre à décembre 2021, l'Université de La Réunion a mené pour le compte de La Région Réunion l'Enquête régionale sur les pratiques physiques et sportives. Cette enquête financée par l'Europe et le programme organisationnel du fonds européen de développement régional (FEDER) est une réplique aménagée de l'Enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives réalisée par l'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP) en 2020. L'échantillonnage de l'enquête régionale a bénéficié du concours de l'INSEE La Réunion-Mayotte et se compose de 5 200 personnes âgées de 15 ans et plus équiréparties entre les quatre microrégions de l'île. Le sondage téléphonique, effectué en créole ou en français, a recueilli 2010 observations. L'ensemble des tableaux dynamiques a été réalisé par l'AGORAH. Pour plus d'informations sur cette enquête vous pouvez télécharger le rapport Les pratiques physiques et sportives à La Réunion.

Pour plus d'informations :

- BARDOT M., KWAN C., MEDEVIELLE S. Alimentation, activité physique, sédentarité et pathologies associées chez les adultes à La Réunion. Exploitation de l'enquête Baromètre Santé DROM en 2021. Rapport. Saint-Denis: ORS La Réunion; 2024.
- Cubizolles S., Viale F., Jégo S ; La pratique des activités physiques et sportives à La Réunion - Résultats de l'enquête régionale sur les pratiques physiques & sportives à La Réunion en 2021 Enquête menée par La Région Réunion & l'Université de La Réunion dans le cadre du PO Feder 2014-2020. Lire.
- Ricquebourg M., Kwan C. Alimentation, activités physiques et corpulence des élèves de collège et lycée à La Réunion en 2021. Exploitation régionale de l'enquête EnCLASS dans les DROM en 2021. Rapport. Saint-Denis: ORS La Réunion ; 2023 Lire