

DÉFINITIONS

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Toute activité où une proportion importante de notre corps est en mouvement.



Il existe donc beaucoup de possibilités pour faire de l'activité physique, en variant :



LA DURÉE

(temps passé à l'activité)



LE TYPE

(endurance, renforcement musculaire, souplesse, équilibre...)



L'INTENSITÉ

(faible, modérée, élevée)



LA FRÉQUENCE

(nombre de fois/semaine)



LES CONTEXTES

(professionnel, scolaire, vie quotidienne, déplacements, loisirs)

ÊTRE ACTIF

c'est atteindre les recommandations en activité physique

ÊTRE INACTIF

c'est ne pas atteindre les recommandations en activité physique

SÉDENTARITÉ

Tous les moments où nous sommes assis ou allongés (hors temps de sommeil) et où nous dépensons très peu d'énergie.



Il est possible de détailler les comportements sédentaires en fonction :



DE LA DURÉE

(durée globale et durée consécutive)



DU TYPE

(devant les écrans ou non, type de contenu regardé, nécessitant une activité mentale active ou passive)



DU CONTEXTE

(professionnel, scolaire, vie quotidienne, déplacements, loisirs)

ÊTRE NON SÉDENTAIRE

c'est adopter moins de comportements sédentaires que la limite maximum recommandée

ÊTRE SÉDENTAIRE

c'est adopter plus de comportements sédentaires que recommandé