

RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CAMPBELL :
L'INFLUENCE DE L'ÉDUCATION SUR L'ACTIVITÉ

Préparé pour :

**Développement de la condition physique
Condition physique Canada**

**George M. Torrance
décembre 1991**

RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CAMPBELL : L'INFLUENCE DE L'ÉDUCATION SUR L'ACTIVITÉ

Introduction générale

Quel est le niveau d'activité des Canadiens et des Canadiennes qui ont une scolarité de niveau secondaire ou moins? Les résultats de l'Enquête Campbell présentés dans ce rapport fournissent des éléments de réponse à cette question et à plusieurs autres interrogations relatives à l'activité physique de ces personnes.

L'Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada a été menée en 1988 par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. Avec l'enquête, on s'était fixé les trois objectifs suivants:

- actualiser les données de l'Enquête condition physique Canada de 1981
- examiner l'influence de l'exercice sur l'état de santé
- voir dans quelle mesure les personnes interrogées restent fidèles à la pratique d'un exercice régulier.

L'Enquête Campbell nous donne des renseignements sur les taux de participation et sur les activités les plus populaires parmi les Canadiens et les Canadiennes. Elle nous permet d'identifier les changements apportés à leurs habitudes d'activité physique entre 1981 et 1988. Comme l'indique le nom de l'enquête, le comité consultatif a élaboré l'enquête de 1988 sur le *mieux-être* en se basant sur le contenu de l'Enquête condition physique Canada de 1981 et en y ajoutant plus de détails sur certains aspects du mieux-être tels que les habitudes alimentaires, la santé mentale et physique et les attitudes envers l'activité physique.

On a recueilli une première partie des renseignements auprès de 4 000 Canadiens et Canadiennes par le biais d'un questionnaire complété à domicile par tous les résidents de 10 ans et plus. Des évaluateurs de la condition physique qualifiés ont ensuite pris les mesures d'anthropométrie et de condition physique suivant le protocole du Physitest normalisé canadien auprès des résidents âgés de 7 à 69 ans qui avaient réussi le Q-APP et consenti au test.

Les faits saillants de l'Enquête Campbell ont été publiés en 1990 dans un rapport de 130 pages intitulé *Le mieux-être des Canadiens et des Canadiennes: Faits saillants de l'Enquête Campbell de 1988*, rédigé par M. T. Stephens et M^{me} C.L. Craig. Le besoin ressenti par Condition physique Canada d'obtenir plus d'information concernant certains groupes cibles de la population a mené à la publication de rapports spécifiques sur les résultats d'enquête ayant trait aux jeunes, aux personnes d'âge mûr, aux personnes limitées dans leurs activités, à la population active, ainsi qu'aux adultes de 25 à 44 ans ayant une scolarité de niveau secondaire ou moins.

Parmi les résultats présentés dans ces rapports, certains ont déjà paru dans le rapport de 1990. Cependant, ils ont l'avantage de cibler une population particulière et donc d'éviter la nécessité d'extraire des renseignements enfouis parmi les détails portant sur l'ensemble de la population. Le présent rapport fait partie de cette série et se penche sur les jeunes Canadiens et Canadiennes qui ont une scolarité de niveau secondaire ou moins (et à qui on se réfère dans ce rapport quand on parle du groupe cible du programme Vitalité), les comparant avec la population ayant une scolarité de niveau post-secondaire.

RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CAMPBELL : L'INFLUENCE DE L'ÉDUCATION SUR L'ACTIVITÉ

Table des matières

Sommaire	1
1.0 Profil démographique du groupe cible.....	3
2.0 Niveau actuel d'activité physique.....	5
2.1 Fréquence et durée de l'activité physique.....	5
2.2 Dépense énergétique.....	6
2.3 Évolution de l'activité à l'échelle individuelle depuis 1981	7
2.4 Types d'activités	7
2.5 Activités que les répondants souhaitent entreprendre	8
3.0 Contexte de l'activité physique	9
3.1 Compagnons habituels	9
3.2 Lieu habituel.....	10
3.3 Nature des activités.....	10
3.4 Soutien du milieu.....	10
4.0 Obstacles à l'activité physique	12
5.0 Attitude à l'égard de l'activité physique	13
5.1 Objectifs poursuivis pendant les loisirs.....	13
5.2 Rôle de l'activité physique dans la réalisation des objectifs.....	13
5.3 Opinion qu'ont les répondants de l'activité physique intense.....	14
5.4 Importance de certains facteurs pour la santé.....	15
5.5 Excédent de poids et activité physique, selon le niveau de scolarité	16
5.6 Auto-évaluation de l'état de santé.....	16
5.7 Santé mentale et état dépressif	16
6.0 Intentions pour l'avenir	17
Annexe	19

Remarque : Dans les tableaux qui suivent, lorsque le coefficient de variation estimatif est supérieur à 33 p. 100, le pourcentage est suivi d'un intervalle correspondant à l'intervalle de confiance approximatif de 95 p. 100. Ces estimations doivent être utilisées avec prudence

RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CAMPBELL : L'INFLUENCE DE L'ÉDUCATION SUR L'ACTIVITÉ

Sommaire

- Le groupe cible de ce rapport se compose d'hommes et de femmes âgés de 25 à 44 ans ayant 9 à 13 ans de scolarité. Dans le présent rapport, on établit, pour les besoins de la comparaison, un parallèle entre les membres du groupe cible (scolarité de niveau secondaire ou moins) et les personnes ayant fait des études post-secondaires.
- Les répondants du groupe cible sont légèrement plus âgés que les répondants de l'autre groupe.
- Les femmes du groupe cible sont moins susceptibles que les femmes de l'autre groupe de travailler à temps plein et plus susceptibles d'être des ménagères à temps plein. En effet, environ 43 p. 100 des femmes du groupe cible sont des ménagères à temps plein, comparativement à 26 p. 100 des femmes de l'autre groupe.
- Une plus grande proportion des membres du groupe cible sont mariés et ont une grande famille.
- On constate de grandes différences au niveau des emplois détenus par les répondants qui travaillent, selon le niveau de scolarité. Chez les hommes, 52 p. 100 de ceux qui ont fait des études post-secondaires sont des professionnels ou des gestionnaires, comparativement à 14 p. 100 des hommes du groupe cible. En revanche, près des deux tiers des hommes du groupe cible sont des cols bleus, contre 27 p. 100 des hommes de l'autre groupe. Chez les femmes, les deux tiers de celles qui ont fait des études post-secondaires sont des professionnelles ou des gestionnaires, comparativement à 23 p. 100 des femmes du groupe cible. Les deux tiers des femmes du groupe cible sont des cols blancs (emploi de bureau, vente, etc.), contre 31 p. 100 des femmes de l'autre groupe.
- Les membres du groupe cible sont concentrés dans les tranches des revenus moyens ou inférieurs, alors que les membres de l'autre groupe sont plus nombreux dans la tranche des revenus supérieurs.
- Il y a une plus grande proportion de fumeurs dans le groupe cible. En effet, la moitié des hommes et 41 p. 100 des femmes de ce groupe fument, comparativement à 33 et 25 p. 100 respectivement des hommes et des femmes de l'autre groupe.
- Les répondants du groupe cible sont plus susceptibles que les autres d'avoir un excédent de poids, selon l'indice de masse corporelle.
- Si on tient compte à la fois de la fréquence et la durée des activités physiques pratiquées pendant les loisirs et de la dépense énergétique, les membres du groupe cible ont un niveau de participation inférieur à celui de leurs homologues plus instruits.
- Les membres du groupe cible sont moins nombreux à vouloir commencer une activité au cours de l'année à venir. Dans les deux groupes, les femmes sont plus nombreuses que les hommes à vouloir commencer une nouvelle activité.
- Les compagnons habituels pour l'activité physique sont les mêmes pour les deux groupes. Il s'agit souvent d'amis ou de membres de la famille. Les répondants font aussi de l'activité physique seuls.
- Les répondants du groupe cible des deux sexes sont plus susceptibles de pratiquer une activité physique à la maison que les répondants de l'autre groupe. On retrouve l'écart le plus marqué

chez les femmes. En effet, les femmes du groupe cible, dans une proportion d'environ 11 p. 100, ont davantage tendance à pratiquer une activité à la maison que les femmes de l'autre groupe, et elles ont moins tendance à fréquenter un centre de loisirs ou un club, dans une proportion de 9 p. 100.

- Les membres du groupe cible reçoivent autant de soutien de leur milieu, sinon plus, à participer à une activité physique que les personnes de l'autre groupe. Cette tendance est peut-être attribuable en partie au nombre plus élevé de célibataires et de familles peu nombreuses chez les personnes plus instruites, ce qui réduit le nombre potentiel de leurs sources de soutien. Quoiqu'il en soit, l'appui du milieu est associé à des niveaux d'activité physique élevés dans les deux groupes, indépendamment du sexe des répondants.
- En ce qui concerne les obstacles à la pratique de l'activité physique, les personnes du groupe cible sont légèrement moins susceptibles que les autres de mentionner le manque de temps et le manque d'auto-discipline. Bien que peu de personnes aient mentionné le manque d'aptitudes sportives, le manque de programmes et de moniteurs, ou encore le coût élevé, ce sont le plus souvent les personnes du groupe cible qui l'ont fait.
- Indépendamment de leur niveau de scolarité, les répondants partagent la même opinion quant à l'importance relative des facteurs comme le sommeil, la bonne alimentation, le contrôle du poids, la maîtrise du stress, l'environnement sans fumée et l'activité physique régulière pour la santé. Toutefois, les personnes du groupe cible ont moins tendance à considérer que l'activité physique, la bonne alimentation et l'environnement sans fumée sont des facteurs réellement importants pour la santé.
- Les différences entre les deux groupes en matière d'auto-évaluation de l'état de santé sont faibles. Les répondants plus instruits sont légèrement plus susceptibles de juger que leur santé est bonne ou très bonne et moins susceptibles de la juger moyenne ou mauvaise.
- Les hommes et les femmes plus instruits ont davantage tendance à avoir une bonne santé mentale. Ce sont surtout les femmes du groupe cible qui sont plus susceptibles d'être déprimées, d'après l'échelle des états dépressifs.
- Les personnes du groupe cible sont moins susceptibles que les personnes de l'autre groupe de souhaiter entreprendre une activité physique de façon régulière au cours de l'année à venir.

RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CAMPBELL : L'INFLUENCE DE L'ÉDUCATION SUR L'ACTIVITÉ

Le groupe cible de ce rapport comprend des hommes et des femmes âgés de 25 à 44 ans ayant entre neuf et treize années de scolarité. L'analyse qui suit porte donc sur le groupe d'âge des 25 à 44 ans. Pour les besoins de la comparaison, on a établi un parallèle entre les personnes ayant un diplôme d'études secondaires ou un niveau de scolarité moins élevé (groupe cible) et les personnes ayant fait des études post-secondaires partielles ou ayant un niveau de scolarité plus élevé.

1.0 Profil démographique du groupe cible

Dans le groupe des 25 à 44 ans, 40 p. 100 ont une scolarité de niveau secondaire ou moins, 60 p. 100 ont fait des études post-secondaires.

Tableau V1 : Sexe des répondants, selon le niveau de scolarité

	≤ Études secondaires	> Études secondaires
Hommes	48	51
Femmes	52	49

Parmi le groupe cible (diplôme d'études secondaires ou scolarité moins élevée), 48 p. 100 sont des hommes et 52 p. 100 des femmes.

Tableau V2 : Âge des répondants, selon le niveau de scolarité

	≤ É.S.	> É.S.
25-34	54	57
35-44	46	43

Les répondants du groupe cible sont légèrement plus âgés. Cinquante-quatre pour cent ont entre 25 à 34 ans, comparativement à 57 p. 100 de l'autre groupe.

Tableau V3 : Occupation* principale, selon le niveau de scolarité et le sexe

	Travail temps plein	Travail temps partiel	À la maison temps plein	Sans emploi
Hommes				
≤ É.S.	92	1 (±1)	1 (±1)	7
> É.S.	91	3	1 (±1)	3
Femmes				
≤ É.S.	50	21	43	4
> É.S.	61	20	26	3

* Remarque : Les répondants pouvaient cocher plusieurs occupations, les totaux ne sont donc pas nécessairement de 100 p. 100.

Une proportion à peu près égale du groupe cible et de l'autre groupe travaille à temps plein (91 p. 100). Toutefois, il y a plus d'hommes du groupe cible qui sont sans emploi et moins qui sont étudiants, parmi les 9 p. 100 qui restent.

Les femmes du groupe cible sont moins susceptibles que celles de l'autre groupe de travailler à temps plein et sont plus susceptibles d'être des ménagères. En effet, environ 43 p. 100 des femmes du groupe cible restent à la maison à temps plein, comparativement à 26 p. 100 des autres.

Tableau V4 : État matrimonial des répondants, selon le niveau de scolarité et le sexe

	Hommes		Femmes	
	≤ É.S.	> É.S.	≤ É.S.	> É.S.
Mariés	79	72	83	74
Autres	21	28	17	26

Les membres du groupe cible sont plus nombreux à être mariés. Chez les hommes, 79 p. 100 des membres du groupe cible, comparativement à 72 p. 100 des membres de l'autre groupe, sont mariés; chez les femmes, le rapport est de 83 p. 100 contre 74 p. 100.

Tableau V5 : Taille de la famille des répondants, selon le niveau de scolarité et le sexe

	Hommes		Femmes	
	≤ É.S.	> É.S.	≤ É.S.	> É.S.
Une personne	13	17	8	15
Deux personnes	20	27	18	24
Trois ou plus	67	57	75	61

Les membres du groupe cible possèdent des familles plus nombreuses. Environ 10 p. 100 de plus d'hommes et 14 p. 100 de plus de femmes du groupe cible ont des familles de trois membres ou plus.

Tableau V6 : Emploi des réponses, selon le niveau de scolarité et le sexe

	Hommes		Femmes	
	≤ É.S.	> É.S.	≤ É.S.	> É.S.
Prof./gestionnaires	14	52	23	67
Cols bleus	22	21	67	31
Cols blancs	64	27	11	2 (±1)

Il existe une grande différence, au niveau des emplois occupés, entre les personnes des deux groupes. Chez les hommes, 14 p. 100 du groupe cible sont des professionnels ou des gestionnaires, comparativement à 52 p. 100 de l'autre groupe. En revanche, près des deux tiers des hommes du groupe cible sont des cols bleus, contre 27 p. 100 de l'autre groupe. Chez les femmes, 23 p. 100 du groupe cible sont des professionnelles ou gestionnaires, comparativement à 67 p. 100 de l'autre groupe. Les deux tiers des femmes du groupe cible sont des cols blancs (emplois de bureau, vente, etc.), contre 31 p. 100 des femmes de l'autre groupe.

Tableau V7 : Revenu familial des répondants, selon le niveau de scolarité et le sexe

	Hommes		Femmes	
	≤ É.S.	> É.S.	≤ É.S.	> É.S.
Moins de 25 000 \$	20	11	28	15
25 000-55 000	63	49	54	47
Plus de 55 000	17	40	18	38

Les membres du groupe cible sont plus nombreux dans les catégories de revenus moyens et inférieurs. Seulement 17 p. 100 des hommes et 18 p. 100 des femmes du groupe cible se trouvent dans la catégorie des 55 000 \$ et plus, comparativement à 40 et 38 p. 100 de leurs homologues plus instruits.

Tableau V8 : Consommation de tabac, selon le niveau de scolarité et le sexe

	Hommes		Femmes	
	≤ É.S.	> É.S.	≤ É.S.	> É.S.
Jamais fumé	25	43	34	48
Fument la cigarette	50	33	41	25
Ex-fumeurs	24	22	25	27

Les membres du groupe cible sont plus nombreux à fumer. En effet, la moitié des hommes et 41 p. 100 des femmes fument actuellement, comparativement à 33 et 25 p. 100 de leurs homologues plus instruits.

On a mesuré l'excédent de poids au moyen d'un indice de masse corporelle supérieur à 25 pour les deux sexes (comme dans le rapport sur le mieux-être).

Tableau V9 : Pourcentage de répondants ayant un excédent de poids, selon le niveau de scolarité et le sexe

	Hommes		Femmes	
	≤ É.S.	> É.S.	≤ É.S.	> É.S.
IMC > 25	38	33	24	17

Les personnes moins instruites, indépendamment du sexe, étaient plus susceptibles d'avoir un excédent de poids. En effet, environ 38 p. 100 des hommes et 24 p. 100 des femmes du groupe cible avaient un excédent de poids, comparativement à 33 p. 100 des hommes et 17 p. 100 des femmes de l'autre groupe.

2.0 Niveau actuel d'activité physique

2.1 Fréquence et durée de l'activité physique

Selon la philosophie actuelle de la vie active, il faut intégrer l'activité physique à notre vie quotidienne. Pour mesurer l'activité physique, il suffit de combiner la fréquence moyenne de participation avec la durée moyenne, indépendamment de l'intensité. Le tableau qui suit montre le pourcentage d'hommes et de femmes qui pratiquent des activités physiques selon diverses fréquences et durées.

Tableau V10 : Fréquence et durée de l'activité physique durant les loisirs, selon le niveau de scolarité et le sexe

	Hommes		Femmes	
	≤ É.S.	> É.S.	≤ É.S.	> É.S.
Tous les deux jours, au moins 30 min	39	46	39	47
Tous les deux jours, moins de 30 min	11	12	9	15
Activité irrégulière	50	41	52	38

Chez les hommes comme chez les femmes, environ 7 à 8 p. 100 de moins des membres du groupe cible font de l'exercice physique de façon régulière, tous les deux jours durant au moins 30 minutes. Si l'on compare les hommes et les femmes appartenant au même groupe, les femmes font de l'exercice physique aussi régulièrement que les hommes.

2.2 Dépense énergétique

Tableau V11 : Niveau d'activité (dépense énergétique), selon le niveau de scolarité et le sexe

	Hommes		Femmes	
	≤ É.S.	> É.S.	≤ É.S.	> É.S.
Inactifs	46	38	60	49
Modérément actifs	24	27	23	28
Actifs	30	35	17	23

Si on considère la dépense énergétique, les membres du groupe cible se retrouvent en moins grand nombre que l'autre groupe dans la catégorie des personnes actives. On constate cette différence chez les deux sexes. Les personnes les plus actives sont les hommes ayant fait des études post-secondaires, dans une proportion de 35 p. 100. Les personnes les moins actives sont les femmes du groupe cible, dans une proportion de 17 p. 100. Plus de 60 p. 100 des femmes du groupe cible appartiennent à la catégorie des personnes inactives.

Le tableau qui suit établit une comparaison entre les ménagères à temps plein et les autres femmes (travailleuses à temps plein, étudiantes, sans emploi), selon le niveau de scolarité.

Tableau V12 : Niveau d'activité (dépense énergétique), selon l'occupation principale et le niveau de scolarité (femmes seulement)

	≤ É.S.		> É.S.	
	Ménagères	Autres	Ménagères	Autres
Inactives	61	59	48	51
Modérément actives	24	21	28	27
Actives	15	20	23	22

Chez les femmes du groupe cible, les ménagères à temps plein sont légèrement moins susceptibles d'être actives que les autres. En revanche, chez les femmes de l'autre groupe, c'est l'inverse. Le fait qu'une femme soit une ménagère à temps plein ou non semble avoir peu d'incidence sur le niveau d'activité physique. La différence est plus marquée lorsqu'on compare les femmes de niveaux de scolarité différents.

2.3 Évolution de l'activité à l'échelle individuelle depuis 1981

Le rapprochement des résultats de l'Enquête condition physique Canada de 1981 et de l'Enquête Campbell de 1988 a permis d'établir dans le rapport sur le mieux-être si les répondants avaient commencé ou poursuivi une activité, avaient cessé une activité ou avaient refusé de faire de l'activité. Le tableau qui suit compare les membres du groupe cible avec leurs homologues plus instruits en fonction de cette variable.

Tableau V13 : Évolution de l'activité individuelle entre 1981 et 1988, selon le niveau de scolarité et le sexe

	Hommes		Femmes	
	≤ É.S.	> É.S.	≤ É.S.	> É.S.
Poursuite	22	37	17	28
Début	32	26	24	23
Interruption	17	15	13	14
Refus	29	22	46	34

Les personnes plus instruites, indépendamment du sexe, sont plus susceptibles d'avoir une vie active, contrairement à leurs homologues qui, eux, sont plus susceptibles de refuser de s'adonner à des activités physiques. Près de 60 p. 100 des femmes du groupe cible étaient soit inactives pendant les deux périodes ou avaient diminué leur niveau d'activité depuis 1981.

2.4 Types d'activités

Le tableau V14 de l'annexe présente une répartition détaillée des pourcentages de répondants ayant indiqué qu'ils ont participé à des activités au moins une fois au cours de l'année écoulée. Les activités répandues dans chaque groupe, selon le niveau de scolarité et le sexe, ainsi que les taux de participation, sont résumés dans le tableau qui suit.

Tableau V15 : Activités répandues, selon le niveau de scolarité et le sexe

	Hommes			
	≤ É.S.		> É.S.	
Jardinage	62		Jardinage	66
Marche	51		Marche	66
Bicyclette	39		Bicyclette	48
Natation	38		Natation	46
Golf	31		Golf	34
Patinage	30		Danse	32
Danse	29		Ex. à la maison	31
Base-ball	27		Ski alpin	30
Exercices à la maison	23		Patinage	28
Quilles	23		Jogging	28
Hockey	23		Base-ball	24
Ski alpin	18		Tennis	22
Poids et haltères	14		Poids et haltères	20
Jogging	13		Quilles	18

Chez les hommes des deux groupes, les cinq premières activités sont identiques, bien que les hommes plus instruits y participent dans une plus grande proportion. Le patinage, le base-ball, les quilles et le hockey recueillent un taux plus élevé de participation chez les hommes du groupe cible, tandis que le ski alpin, le jogging et le tennis sont plus appréciés de leurs homologues plus instruits. Les écarts les plus importants entre les deux groupes se situent au niveau du jogging (13 p. 100

contre 28 p. 100), de la marche (51 p. 100 contre 66 p. 100), du tennis et du ski alpin (une différence de 12 p. 100).

Tableau V16 (suite)

		Femmes	
	\leq É.S.		$>$ É.S.
Marche	70	Marche	82
Jardinage	60	Jardinage	63
Danse	46	Natation	55
Natation	41	Bicyclette	49
Bicyclette	39	Danse	41
Exercices à la maison	37	Exercices à la maison	41
Quilles	22	Cours cond. phys.	32
Cours cond. phys.	20	Patinage	28
Patinage	19	Ski alpin	23
Ski de fond	15	Ski de fond	22
Ski alpin	11	Quilles	17
Golf	11	Golf	16
Base-ball	10	Jogging	16
Jogging	8	Tennis	14

Chez les femmes, les six mêmes activités se retrouvent en tête de liste pour les deux groupes. La danse et les quilles sont plus appréciées dans le groupe cible. Les écarts les plus importants entre les taux de participation des deux groupes se situent au niveau de la natation (55 p. 100 contre 41 p. 100), de la marche (82 p. 100 contre 70 p. 100), des cours de conditionnement physique (32 p. 100 contre 20 p. 100) et du ski alpin (23 p. 100 contre 11 p. 100).

On a demandé aux répondants d'indiquer s'il y avait des exercices ou des activités sportives qu'ils aimeraient entreprendre au cours de l'année à venir et d'indiquer deux choix d'activités.

Tableau V17 : Pourcentage de répondants souhaitant entreprendre une activité, selon le niveau de scolarité et le sexe

	\leq É.S.	$>$ É.S.
Hommes	40	59
Femmes	55	64

Les personnes moins instruites sont moins susceptibles que les autres de vouloir entreprendre une activité au cours de l'année à venir. Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à vouloir entreprendre une nouvelle activité, indépendamment de leur niveau de scolarité. Environ 14 p. 100 plus de femmes que d'hommes du groupe cible désirent entreprendre une activité.

2.5 Activités que les répondants souhaitent entreprendre

Le nombre de répondants ayant indiqué des choix d'activité n'était assez important pour donner lieu à des estimations. Le tableau qui suit présente les activités les plus souvent mentionnées (1^{er} et 2^e choix combinés), par ordre de préférence, à l'intérieur de chaque sous-groupe.

Chez les hommes, le tennis et la bicyclette occupent les deux premières places; chez les femmes, ce sont la natation et les cours de conditionnement physique ou de danse aérobie qui viennent en tête. Le base-ball et le hockey occupent aussi une place importante chez les hommes du groupe cible;

chez leurs homologues plus instruits, ce sont la natation et le ski alpin. En ce qui concerne les femmes, la bicyclette, le ski, la marche et le tennis occupent une place importante.

Hommes	
\leq É.S.	$>$ É.S.
Bicyclette	Tennis
Tennis	Bicyclette
Base-ball	Natation
Hockey	Ski alpin
Jogging	Ski de fond
Natation	Golf
Ski de fond	Racquetball

Femmes	
\leq É.S.	$>$ É.S.
Natation	Natation
Danse aérobic	Danse aérobic
Bicyclette	Bicyclette
Ski alpin	Tennis
Ski de fond	Ski alpin
Marche	Marche
Tennis	Jogging

3.0 Contexte de l'activité physique

3.1 Compagnons habituels

Tableau V18 : Compagnons habituels, selon le niveau de scolarité et le sexe

	Hommes		Femmes	
	\leq É.S.	$>$ É.S.	\leq É.S.	$>$ É.S.
Personne	29	32	38	33
Amis	43	40	35	29
Famille imméd.	19	20	22	27
Collègues	9	9	6	10

Chez les hommes, ce sont les amis qui sont le plus souvent cités comme compagnons pour l'activité physique. Une grande proportion de femmes s'exercent seules ou avec des amis. Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à faire une activité physique avec les membres de la famille immédiate, surtout les plus instruites. Un nombre relativement peu élevé de répondants citent les collègues comme compagnons habituels, le pourcentage le plus élevé se retrouvant dans la catégorie des femmes ayant fait des études post-secondaires.

Tableau V19 : Conjoint(s) qui font de l'activité physique régulièrement, selon le niveau de scolarité et le sexe

	Hommes		Femmes	
	\leq É.S.	$>$ É.S.	\leq É.S.	$>$ É.S.
Oui	35	42	38	46
Non	65	58	62	54

Une minorité de répondants indiquent que leur conjoint fait de l'exercice régulièrement. Les répondants du groupe cible sont moins nombreux que ceux de l'autre groupe à indiquer que leur conjoint fait de l'exercice régulièrement.

3.2 Lieu habituel

Tableau V20 : Lieu habituel, selon le niveau de scolarité et le sexe

	Hommes		Femmes	
	≤ É.S.	> É.S.	≤ É.S.	> É.S.
À la maison	27	20	34	23
Parc/en plein air	31	35	34	36
Centre de loisirs/club	33	36	25	33
École/travail	5	7	4	5

Les membres du groupe cible font davantage de l'activité à la maison que les membres de l'autre groupe. Les femmes du groupe cible font plus d'activité à la maison que les femmes de l'autre groupe, dans une proportion de 11 p. 100; en revanche, les femmes de l'autre groupe sont plus susceptibles de faire de l'activité dans un centre de loisirs ou un club, dans une proportion de 9 p. 100. C'est à ce niveau qu'on retrouve les plus grands écarts entre les deux groupes de répondants.

3.3 Nature des activités

À la question 11B, on a demandé aux répondants d'indiquer si leur activité hebdomadaire habituelle était programmée, dirigée par un moniteur, à caractère compétitif ou bien sans formalités.

Tableau V21 : Pourcentage de répondants indiquant que l'activité hebdomadaire est structurée

	Hommes		Femmes	
	≤ É.S.	> É.S.	≤ É.S.	> É.S.
Programmée	29	35	27	31
Dirigée	7	6	15	19
À caractère compétitif	16	14	4	5
Sans formalités	35	44	32	46

Les hommes participent plus que les femmes à des sports d'équipe dans des compétitions et les femmes participent plus que les hommes à des activités dirigées par un moniteur. À cet égard, il y a peu de différence entre le groupe cible et l'autre groupe.

3.4 Soutien du milieu

On a demandé aux répondants d'évaluer, sur une échelle de cinq degrés allant de «beaucoup/me soutient énormément» à «me décourage/attitude très négative», dans quelle mesure diverses personnes les encouragent à pratiquer régulièrement des activités physiques à grande dépense énergétique. Dans le tableau qui suit, on a combiné les réponses des deux premières catégories :

Tableau V22 : Pourcentage de répondants indiquant qu'ils reçoivent du soutien des diverses sources

	Hommes		Femmes	
	≤ É.S.	> É.S.	≤ É.S.	> É.S.
Conjoint	49	45	49	53
Parents	27	21	25	27
Enfants	32	22	38	24
Autres membres de la famille	28	24	28	29
Amis	38	40	38	42
Employeur	22	17	15	16
Médecin	41	35	46	41

Les hommes du groupe cible indiquent qu'ils reçoivent légèrement plus de soutien de la plupart des sources que les hommes de l'autre groupe. Les femmes du groupe cible sont encouragées par leurs enfants et leur médecin dans une plus grande proportion que les femmes de l'autre groupe; par contre, ces dernières reçoivent plus de soutien de leur conjoint ou leurs amis. Quel que soit le groupe, le conjoint est le plus souvent cité comme source de soutien parmi les diverses sources énumérées.

Le tableau qui suit présente l'indice de soutien utilisé dans le rapport sur le mieux-être. Dans le tableau qui suit, il s'est avéré nécessaire de combiner les catégories «sans opinion» et «décourage» parce que les réponses de la catégorie «décourage» étaient peu nombreuses.

Tableau V23 : Indice de soutien du milieu, selon le niveau de scolarité et le sexe

	Encourage	Sans opinion/décourage
Hommes		
≤ É.S.	28	72
> É.S.	19	81
Femmes		
≤ É.S.	32	68
> É.S.	29	71

Il est intéressant de remarquer ici que les hommes du groupe cible obtiennent sensiblement plus de soutien de leur milieu que les hommes de l'autre groupe. La situation est la même chez les femmes, mais l'écart est moins important. Ce résultat inattendu découle peut-être en partie du fait que le nombre de célibataires et de familles peu nombreuses est plus élevé dans la catégorie des personnes plus instruites, ce qui restreint leurs sources potentielles d'appui.

Tableau V24 : Pourcentage de répondants actifs (dépense énergétique), selon l'indice de soutien du milieu

	Encourage	Sans opinion/décourage
Hommes		
≤ É.S.	35	29
> É.S.	41	34
Femmes		
≤ É.S.	23	14
> É.S.	31	19

Quoi qu'il en soit, le tableau précédent établit clairement que les personnes qui obtiennent beaucoup de soutien de leur milieu sont plus susceptibles de s'adonner à des activités physiques que celles qui

n'en reçoivent pas, indépendamment du sexe et du niveau de scolarité. Le niveau de scolarité et le soutien du milieu semblent avoir des effets séparés et cumulatifs sur la participation à l'activité physique.

4.0 Obstacles à l'activité physique

L'importance de divers facteurs qui empêchent les gens de faire plus d'activité physique a été évaluée sur une échelle de cinq allant de «beaucoup» à «aucunement». Dans le tableau qui suit, on a combiné les réponses des deux premières catégories de l'échelle pour classer les facteurs comme importants.

Tableau V25 : Pourcentage des répondants indiquant que les facteurs les empêchent de faire plus d'activité physique

	Hommes	
	≤ É.S.	> É.S.
temps — travail/étude	54	68
temps — famille	34	36
temps — autres intérêts	23	26
manque d'énergie	22	19
manque d'aptitudes	11	8
manque de programmes/moniteurs	11	7
absence de partenaire	12	13
manque de soutien famille/amis	9	6
services de garde	7	6
coût	20	16
auto-discipline	27	32
mal à l'aise	9	7
maladie/invalidité	8	8
peur de se blesser	7	3
	Femmes	
	≤ É.S.	> É.S.
temps — travail/études	47	63
temps — famille	49	51
temps — autres intérêts	18	19
manque d'énergie	32	34
manque d'aptitudes	19	17
manque de programmes/moniteurs	10	9
absence de partenaire	15	16
manque de soutien famille/amis	10	9
services de garde	15	17
coût	25	21
auto-discipline	39	42
mal à l'aise	17	14
maladie/invalidité	12	8
peur de se blesser	7	6

Le manque de temps en raison du travail ou des études constitue l'obstacle le plus important pour tous les sous-groupes, sauf les femmes du groupe cible, pour qui le manque de temps en raison des obligations familiales est un obstacle légèrement plus important. Les personnes des deux sexes qui ont fait des études post-secondaires sont plus susceptibles que leurs homologues moins instruits de considérer comme un obstacle le manque de temps en raison du travail ou des études. Le manque de temps en raison des obligations familiales arrive généralement au second rang. Le manque d'auto-discipline occupe le troisième rang pour tous les sous-groupes. Ensuite vient le manque d'énergie, pour les femmes, qui le considèrent beaucoup plus que les hommes comme un obstacle.

Les personnes du groupe cible, par rapport aux personnes de l'autre groupe, considèrent les contraintes de temps et le manque d'auto-discipline comme des obstacles moins importants. Bien que le nombre de personnes considérant ces facteurs comme des obstacles soit relativement faible, les personnes moins instruites ont plus tendance que les autres à considérer comme des obstacles le manque d'aptitudes, le manque de programmes et de moniteurs, et le coût.

5.0 Attitude à l'égard de l'activité physique

5.1 Objectifs poursuivis pendant les loisirs

À la question 2 de l'Enquête Campbell, on a demandé aux répondants d'évaluer l'importance de divers objectifs poursuivis pendant les loisirs. Le tableau V26 de l'annexe montre les pourcentages de répondants qui considèrent que les objectifs sont importants. Le tableau V27 présente les cinq objectifs considérés les plus importants.

Tableau V27 : Les cinq objectifs les plus importants pendant les loisirs, selon le sexe

≤ É.S.			> É.S.	
		Hommes		
Se sentir mieux mentalement	83		Se sentir mieux mentalement	83
Se sentir mieux physiquement	79		Se sentir mieux physiquement	76
Prendre l'air	76		Prendre l'air	72
Se sentir indépendant	69		Se détendre	70
Relever des défis	69		Se sentir indépendant	67
		Femmes		
Se sentir mieux mentalement	85		Se sentir mieux mentalement	88
Se sentir mieux physiquement	81		Se sentir mieux physiquement	82
Contrôler son poids	75		Se détendre	75
Prendre l'air	74		Prendre l'air	70
Se sentir indépendant	70		Contrôler son poids	70

Les hommes du groupe cible accordent à peu près autant d'importance à leurs cinq premiers objectifs que les hommes de l'autre groupe n'en accordent aux leurs. L'amélioration de la santé mentale et physique et le fait de prendre l'air occupent les trois premières places. Pour les hommes moins instruits, le fait de relever des défis est moins important que pour les autres; en revanche, la détente est plus importante pour leurs homologues. En ce qui concerne les objectifs qui se classent aux derniers rangs (voir annexe), le fait de gagner de l'argent est nettement plus important pour les hommes du groupe cible. En effet, plus de la moitié d'entre eux jugent cet objectif important, comparativement à un tiers de leurs homologues. En outre, les hommes moins instruits, dans une proportion plus élevée, considèrent la participation à des compétitions et le contrôle du poids comme étant des objectifs importants.

Chez les femmes, c'est encore l'amélioration de la santé mentale et l'amélioration de la santé physique qui l'emportent sur tous les autres objectifs. Les femmes du groupe cible considèrent le contrôle du poids plus important, par rapport aux autres femmes, qui, elles, privilégient la détente et le défi. Les femmes moins instruites sont sensiblement plus nombreuses à considérer le fait de gagner de l'argent comme un objectif important.

5.2 Rôle de l'activité physique dans la réalisation des objectifs

Le tableau V28 de l'annexe présente les pourcentages de répondants qui considèrent que l'activité physique intense contribue à la réalisation des objectifs. En général, on considère que l'exercice

physique intense joue un rôle important dans l'amélioration de la santé physique et mentale, de la condition physique globale, et d'aspects particuliers de la condition physique, comme la santé cardio-vasculaire, la force musculaire et la souplesse.

Il y a des différences intéressantes entre les hommes et les femmes et entre les deux groupes de répondants. Les femmes, dans une plus grande proportion que les hommes, considèrent que l'activité physique aide surtout à améliorer son apparence et à contrôler son poids. Pour les femmes du groupe cible, ces deux facteurs viennent aux troisième et cinquième rangs, tandis que les femmes plus instruites les classent à un rang inférieur. Les hommes et les femmes plus instruits classent inmanquablement la condition physique et autres facteurs connexes à un rang plus élevé que leurs homologues du groupe cible. Les femmes plus instruites sont plus susceptibles que leurs homologues du groupe cible de considérer que l'activité physique contribue davantage à la détente. Il est curieux de constater qu'aucun des sous-groupes ne considère que l'activité physique permet de rencontrer des gens.

5.3 Opinion qu'ont les répondants de l'activité physique intense

À la question 19 de l'Enquête Campbell, on a demandé aux répondants d'indiquer ce qu'ils pensaient du fait de participer à des activités physiques à grande dépense énergétique. Sur une échelle de cinq degrés, on leur demandait d'indiquer s'ils trouvaient cela :

ennuyeux..... amusant
 bénéfique nuisible
 désagréable agréable
 pratique peu pratique
 douloureux..... non douloureux
 facile difficile

Les réponses ont été regroupées de la manière suivante : opinion favorable (deux premières catégories), sans opinion (troisième catégorie) et opinion défavorable (deux dernières catégories). Le tableau qui suit montre le pourcentage de répondants ayant une opinion favorable de l'activité physique, pour chacun des sous-groupes.

Tableau V29 : Pourcentage de répondants ayant une opinion favorable de l'activité physique intense

	≤ É.S.	> É.S.
Hommes		
Amusant	63	61
Bénéfique	81	86
Agréable	63	59
Pratique	36	30
Non douloureux	49	52
Facile	29	31
Femmes		
Amusant	52	54
Bénéfique	77	86
Agréable	53	55
Pratique	31	27
Non douloureux	45	44
Facile	23	20

Les différences entre les deux groupes de répondants ne sont pas importantes. Les répondants plus instruits considèrent dans une plus grande proportion que les autres que l'activité physique intense est bénéfique. Les répondants du groupe cible la considèrent davantage pratique. Les femmes ont

moins tendance que les hommes à la juger amusante, agréable ou facile, bien que plus de la moitié d'entre elles aient cette opinion. De plus, elles sont davantage portées que les hommes à estimer que l'activité physique est douloureuse.

5.4 Importance de certains facteurs pour la santé

Tableau V30 : Pourcentage des répondants indiquant que les facteurs sont importants pour la santé

	≤ É.S.	> É.S.
Hommes		
Sommeil	83	85
Bonne alimentation	67	78
Poids normal	68	69
Activités sociales	31	35
Maîtrise du stress	75	74
Activité physique	58	66
Environnement sans fumée	50	61
Femmes		
Sommeil	89	94
Bonne alimentation	76	89
Poids normal	76	86
Activités sociales	33	50
Maîtrise du stress	74	80
Activité physique	51	63
Environnement sans fumée	52	70

Pour les hommes des deux groupes, le sommeil est le facteur le plus important. Chez les hommes du groupe cible, la maîtrise du stress prend la deuxième place, tandis que chez leurs homologues, ce facteur prend la troisième place, après la bonne alimentation. Ensuite vient le maintien d'un poids normal pour les deux groupes. Les facteurs qui suivent sont l'activité physique et l'environnement sans fumée; les hommes du groupe cible les classent à un niveau nettement inférieur. Les hommes plus instruits sont plus portés que leurs homologues à considérer la bonne alimentation, l'environnement sans fumée et l'activité physique comme des facteurs importants pour la santé.

Chez les femmes, le sommeil et la bonne alimentation occupent le premier et le second rangs pour les plus instruites; pour les autres, ce sont le sommeil et le maintien d'un poids normal. Les femmes du groupe cible accordent nettement moins d'importance à la bonne alimentation et au maintien d'un poids normal. La maîtrise du stress arrive au quatrième rang pour les deux groupes. Les opinions divergent surtout sur l'importance des facteurs tels que l'activité physique, l'alimentation, la participation à des activités sociales et l'environnement sans fumée (20 p. 100 de plus de femmes plus instruites considèrent que ce dernier facteur est important). Tous les facteurs, excepté l'activité physique, sont jugés plus importants par les femmes que par les hommes.

5.5 Excédent de poids et activité physique, selon le niveau de scolarité

Tableau V31 : Pourcentage des répondants ayant un excédent de poids, selon l'activité physique, le niveau de scolarité et le sexe

	Actifs	Modérément actifs	Inactifs
Hommes			
≤ É.S.	35	36	41
> É.S.	32	27	38
Femmes			
≤ É.S.	18	21	27
> É.S.	12	20	17

Dans les deux groupes et chez les deux sexes, les personnes qui font de l'exercice physique ont moins tendance à avoir un excédent de poids que celles qui ne font pas d'exercice. Il est intéressant de remarquer que l'activité physique n'annule pas entièrement les différences sur le plan de l'excédent de poids entre les deux groupes de répondants. Dans les trois catégories d'activité physique, les répondants plus instruits sont moins susceptibles d'avoir un excédent de poids. En général, les hommes sont de loin plus nombreux que les femmes à avoir un excédent de poids.

5.6 Auto-évaluation de l'état de santé

Tableau V32 : Auto-évaluation de l'état de santé, selon le niveau de scolarité et le sexe

	≤ É.S.	> É.S.
Hommes		
Très bonne santé	21	22
Bonne santé	41	46
Santé moyenne/mauvaise	39	32
Femmes		
Très bonne santé	20	25
Bonne santé	39	41
Santé moyenne/mauvaise	41	35

En matière d'auto-évaluation de l'état de santé, les différences sont minimes entre les deux groupes. Les personnes plus instruites sont légèrement plus susceptibles de juger leur santé très bonne ou bonne et elles sont moins susceptibles de la juger moyenne ou mauvaise.

5.7 Santé mentale et état dépressif

Dans l'Enquête Campbell, on s'est servi de deux échelles pour mesurer la santé mentale, l'échelle de Bradburn et l'échelle des états dépressifs.

Tableau V33 : Pourcentage de répondants qui ont une bonne santé mentale, selon l'échelle de Bradburn, et pourcentage de répondants qui sont déprimés, selon l'échelle des états dépressifs

	≤ É.S.	> É.S.
Bonne santé mentale		
Hommes	24	32
Femmes	28	32
État dépressif		
Hommes	9	9
Femmes	21	11

Les répondants plus instruits ont une meilleure santé mentale que les répondants du groupe cible. Près de deux fois plus de femmes du groupe cible sont déprimées, selon l'échelle des états dépressifs, soit plus d'un cinquième des femmes de ce groupe. Les hommes du groupe cible ne sont pas plus déprimés que leurs homologues plus instruits. L'écart est important entre le nombre d'hommes et de femmes du groupe cible qui sont déprimés, mais cet écart est minime entre les hommes et les femmes plus instruits.

Le fait que les femmes soient ménagères à temps plein ou non a des répercussions sur la santé mentale.

Tableau V34 : Pourcentage des répondantes ayant une bonne santé mentale et pourcentage des répondantes qui sont déprimées

	≤ É.S.		> É.S.	
	Ménagères	Autres	Ménagères	Autres
Bonne santé mentale	22	32	32	32
État dépressif	22	20	10	12

Dans le groupe cible, seulement 22 p. 100 des ménagères à temps plein, comparativement à 32 p. 100 des autres, ont une bonne santé mentale, selon l'échelle de Bradburn. Toutefois, on a constaté une plus faible différence entre ces deux groupes dans le cas de l'état dépressif, environ un cinquième des femmes des deux groupes étant déprimées. Les femmes plus instruites sont en général beaucoup moins susceptibles d'être déprimées. Chez les femmes de 25 à 44 ans, ce sont les ménagères qui ont fait des études post-secondaires qui sont les moins déprimées, selon l'échelle des états dépressifs.

6.0 Intentions pour l'avenir

Tableau V35 : Intentions manifestées en matière d'activité physique pour l'année à venir, selon l'âge et le sexe

	≤ É.S.	> É.S.
Hommes		
moins d'une fois/semaine	31	21
1 à 2 fois/semaine	34	37
plus de 3 fois/semaine	35	42
Femmes		
moins d'une fois/semaine	28	21
1 à 2 fois/semaine	36	32
plus de 3 fois/semaine	37	48

Les répondants du groupe cible comptent participer régulièrement à une activité physique, dans une moins grande proportion que les répondants de l'autre groupe, au cours de la prochaine année. C'est chez les femmes plus instruites qu'on retrouve le plus haut pourcentage de personnes ayant l'intention de s'adonner à des activités physiques trois fois par semaine ou plus (48 p. 100), puis chez les hommes plus instruits (42 p. 100). Dans le groupe cible, les pourcentages correspondants sont de 37 et 35 p. 100 respectivement.

Annexe

Tableau V14 : Pourcentage de répondants ayant pratiqué diverses activités physiques au cours de l'année écoulée, selon le niveau d'instruction

	≤ É.S.	> É.S.
Marche		
Hommes	51	66
Femmes	70	82
Bicyclette		
Hommes	39	48
Femmes	39	49
Jogging		
Hommes	13	28
Femmes	8	16
Exercices à la maison		
Hommes	23	31
Femmes	37	41
Cours de conditionnement physique		
Hommes	4	9
Femmes	20	32
Patinage		
Hommes	30	28
Femmes	19	28
Ski de fond		
Hommes	12	22
Femmes	15	22
Ski alpin		
Hommes	18	30
Femmes	11	23
Hockey		
Hommes	23	17
Femmes	1 (±1)	1 (±1)
Natation		
Hommes	38	46
Femmes	41	55
Jardinage		
Hommes	62	66
Femmes	60	63
Golf		
Hommes	31	34
Femmes	11	16
Tennis		
Hommes	10	22
Femmes	5	14
Poids et haltères		
Hommes	14	20
Femmes	6	11

Base-ball		
Hommes	27	24
Femmes	10	10
Danse sociale		
Hommes	29	32
Femmes	46	41
Pêche		
Hommes	8	9
Femmes	3 (± 2)	4
Volley-ball		
Hommes	2 (± 2)	5
Femmes	1 (± 1)	4
Quilles		
Hommes	23	18
Femmes	22	17
Autres		
Hommes	35	49
Femmes	20	37

Tableau V26 : Pourcentage de répondants indiquant que les objectifs sont importants

	Hommes	
	≤ É.S.	> É.S.
Se détendre	66	70
Rencontrer des gens	52	48
S'amuser	61	59
Gagner de l'argent	52	34
Prendre l'air	76	72
Participer à des compétitions	44	31
Se sentir indépendant	69	67
Se sentir mieux mentalement	83	83
Se sentir mieux physiquement	79	76
Améliorer sa condition physique	64	60
Relever des défis	69	64
Contrôler son poids	60	52
Prendre des risques	37	35

	Femmes	
	≤ É.S.	> É.S.
Se détendre	67	75
Rencontrer des gens	61	63
S'amuser	52	56
Gagner de l'argent	43	30
Prendre l'air	74	70
Participer à des compétitions	23	20
Se sentir indépendant	70	67
Se sentir mieux mentalement	85	88
Se sentir mieux physiquement	81	83
Améliorer sa condition physique	61	62
Relever des défis	64	70
Contrôler son poids	75	70
Prendre des risques	26	24

Tableau V28 : Pourcentage des répondants indiquant que l'activité physique intense contribue à l'atteinte des objectifs poursuivis pendant les loisirs

	Hommes	
	≤ É.S.	> É.S.
Se détendre	71	78
Rencontrer des gens	57	52
S'amuser	74	72
Gagner de l'argent	11	7
Prendre l'air	72	72
Participer à des compétitions	33	31
Se sentir indépendant	45	38
Se sentir mieux mentalement	77	85
Se sentir mieux physiquement	85	90
Relever des défis	58	53
Améliorer son apparence	63	66
Contrôler son poids	59	63
Prendre des risques	34	30
Améliorer sa condition physique	75	91
Améliorer sa santé cardio-vasculaire	74	90
Augmenter sa force musculaire	73	87
Augmenter sa souplesse	74	81

	Femmes	
	≤ É.S.	> É.S.
Se détendre	66	78
Rencontrer des gens	54	51
S'amuser	62	60
Gagner de l'argent	10	3
Prendre l'air	69	66
Participer à des compétitions	12	11
Se sentir indépendant	44	41
Se sentir mieux mentalement	80	86
Se sentir mieux physiquement	88	91
Relever des défis	56	49
Améliorer son apparence	82	85
Contrôler son poids	80	81
Prendre des risques	23	19
Améliorer sa condition physique	82	91
Améliorer sa santé cardio-vasculaire	81	92
Augmenter sa force musculaire	76	87
Augmenter sa souplesse	76	86