

**RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CAMPBELL :**  
**LA CONDITION PHYSIQUE EN MILIEU DE TRAVAIL**

**Préparé pour :**

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

**George M. Torrance  
décembre 1991**

## RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CAMPBELL : LA CONDITION PHYSIQUE EN MILIEU DE TRAVAIL

### Introduction générale

Quel est le niveau d'activité des travailleurs canadiens? 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<sup>me</sup> 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 travailleurs canadiens de 20 à 64 ans.

# RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CAMPBELL : LA CONDITION PHYSIQUE EN MILIEU DE TRAVAIL

## Table des matières

Sommaire .....	1
1.0 Définition de la population active pour les besoins du présent rapport.....	3
2.0 Profil démographique du groupe cible.....	3
3.0 Niveau actuel d'activité physique.....	5
3.1 Fréquence et durée de l'activité .....	5
3.2 Dépense énergétique.....	5
3.3 Évolution du niveau d'activité physique.....	6
3.4 Types d'activités .....	6
4.0 Contexte de l'activité physique .....	6
4.1 Compagnons habituels .....	6
4.2 Lieu habituel.....	7
4.3 Soutien du milieu.....	7
5.0 Obstacles à l'activité physique .....	8
6.0 Attitude à l'égard de l'activité physique .....	9
6.1 Objectifs poursuivis pendant les loisirs.....	9
6.2 Rôle de l'activité physique dans la réalisation des objectifs.....	10
6.3 Opinion qu'ont les répondants de l'activité physique intense .....	10
6.4 Importance de certains facteurs pour la santé.....	11
6.5 Auto-évaluation de l'état de santé.....	11
7.0 Possibilités d'activités de loisir au travail ou à proximité.....	12
7.1 Possibilités d'activités de loisir au travail ou à proximité, selon les secteurs professionnels .....	12
7.2 Activité physique au travail, selon les secteurs professionnels.....	13
7.3 Niveau d'activité physique durant les loisirs, selon les secteurs professionnels .....	14
7.4 Activité physique au travail et activité physique durant les loisirs .....	14
Annexe .....	16

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 : LA CONDITION PHYSIQUE EN MILIEU DE TRAVAIL

### Sommaire

- Pour les besoins du présent rapport, le groupe cible de la condition physique en milieu de travail est composé de travailleurs à temps plein et de travailleurs à temps partiel de 20 à 64 ans qui appartiennent à la main-d'oeuvre rémunérée.
- Le rapport sur le mieux-être a démontré que, si l'on regarde l'ensemble de la population, les années de travail correspondent assez bien à la période où le taux de participation aux activités physiques durant les loisirs est le moins élevé. Le taux de participation, qui était élevé chez les jeunes et les étudiants, diminue chez les personnes qui travaillent et qui ont des obligations familiales. Il atteint son point le plus bas vers la fin de la cinquantaine. Après la retraite, le taux de participation à l'activité physique connaît une nouvelle hausse.
- Globalement, environ 44 p. 100 de la population active pratique une activité physique de loisir environ tous les deux jours durant 30 minutes. Une plus faible proportion, environ 33 p. 100 des hommes et 20 p. 100 des femmes, dépensent suffisamment d'énergie pour que cela soit favorable à leur santé cardio-vasculaire.
- Les activités les plus répandues auprès des personnes appartenant à la population active sont les mêmes que pour l'ensemble de la population. La marche, le jardinage, la natation, la danse et la bicyclette se classent parmi les cinq activités répandues. Les lieux où l'on fait habituellement de l'activité sont la maison, le plein air sans installation particulière, les centres de loisir et les clubs. Les travailleurs fréquentent davantage les centres de loisirs et les clubs que les autres groupes de la population. La plupart des membres de la population active font de l'exercice physique seuls, avec des amis ou encore avec des membres de la famille immédiate.
- Le lieu de travail n'est pas l'endroit choisi pour la pratique d'une activité physique de loisir, sauf par une petite minorité. Environ 4 p. 100 seulement des membres de la population active indiquent que le lieu de travail est l'endroit habituel où ils pratiquent une activité physique. Par ailleurs, seulement 3 p. 100 des travailleurs pratiquent une activité avec des collègues de travail.
- Les employeurs ne sont pas considérés comme une source d'encouragement importante pour la pratique d'activités physiques. Ils viennent après les autres sources d'encouragement comme les conjoints, les enfants, le médecin, les amis et les autres membres de la famille.
- Les principaux facteurs qui empêchent de faire plus d'activité sont le plus souvent le temps pris par le travail, le manque d'auto-discipline et le temps pris par les obligations familiales.
- La population active partage les mêmes croyances et a les mêmes attitudes à l'égard de l'activité physique que l'ensemble de la population. Les principaux objectifs poursuivis pendant les loisirs par la population active sont entre autres le fait de se sentir mieux mentalement et physiquement, de prendre l'air, de se sentir autonome et de se détendre. L'amélioration ou le maintien de la condition physique sont des objectifs moins importants. On considère que l'activité physique permet de se sentir mieux, d'améliorer sa condition physique, de se détendre, de prendre l'air et, pour ce qui est des femmes, de contrôler son poids et d'améliorer son apparence.
- La plupart des travailleurs ont une opinion mitigée à l'égard de l'activité physique «intense». Ils la considèrent bénéfique et la trouvent assez agréable et amusante; en revanche, ils sont moins

convaincus qu'elle soit pratique, facile et non douloureuse. Les hommes sont plus nombreux que les femmes à avoir une opinion favorable de l'activité physique intense.

- Environ 60 p. 100 des répondants estiment que l'activité physique intense contribue à se maintenir en bonne santé. Toutefois, ils la jugent moins importante que d'autres facteurs comme le sommeil, une bonne alimentation, la maîtrise du stress et le maintien d'un poids normal.

### **Possibilités d'activités de loisir au travail**

- Bien que le lieu de travail ne soit pas le lieu habituellement choisi pour la pratique d'activités physiques, beaucoup de répondants ont indiqué qu'il y existait des possibilités de faire de l'activité physique. On y trouve souvent des endroits où l'on peut se promener ou faire du jogging à proximité, et il y a parfois, dans une moins grande mesure, des douches et des vestiaires, des terrains de jeux, des cours de conditionnement physique ou encore des sports d'équipe.
- Ce sont aux employés du secteur du gouvernement, de l'éducation et de la santé que s'offrent le plus de possibilités d'activités. Par ailleurs, les employés du secteur manufacturier ont plus souvent accès que les employés des autres secteurs à des douches et à des vestiaires, tandis que les employés du secteur de la finance, de l'assurance et de l'immobilier ont plus souvent accès à des cours de conditionnement physique.

### **Activité physique au travail et activité physique durant les loisirs**

- La plupart des membres de la population active indiquent que leur travail exige un degré d'activité faible ou modéré. La situation est à peu près la même qu'il y a cinq ans.
- En général, le degré d'activité physique au travail a peu d'incidence sur le niveau d'activité durant les loisirs. Parmi certaines catégories professionnelles, on constate que ceux qui font un travail très exigeant physiquement ont légèrement tendance à être plus inactifs que les autres durant leurs loisirs, mais la relation n'est pas importante.

# RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CAMPBELL : LA CONDITION PHYSIQUE EN MILIEU DE TRAVAIL

## 1.0 Définition de la population active pour les besoins du présent rapport

L'analyse qui suit porte uniquement sur les travailleurs âgés de 20 à 64 ans. La question 59 de l'Enquête Campbell portait sur le genre de travail exécuté par le répondant; si celui-ci répondait qu'il travaillait, il devait répondre à plusieurs autres questions sur le type de travail qu'il faisait et sur les possibilités d'activités de loisir qui lui étaient offertes au travail. Les réponses obtenues à la question initiale ont permis de définir la population active pour les besoins du présent rapport. Dans le groupe des 20 à 64 ans, 78 p. 100 des répondants déclarent qu'ils travaillent, 22 p. 100 qu'ils ne travaillent pas.

Dans ce groupe d'âge, parmi ceux qui déclarent qu'ils ne travaillent pas — et qui ont été exclus du rapport — on trouve des étudiants et des ménagères à plein temps, des personnes gravement handicapées, d'autres qui ont pris une retraite anticipée ou qui ont quitté la vie active. La majorité, soit 70 p. 100, des répondants qui déclarent être sans emploi n'ont pas répondu aux questions et sont donc exclus du rapport; les autres ont répondu aux questions et on les a inclus dans l'analyse.

## 2.0 Profil démographique du groupe cible

Tableau T1 : Population active, selon l'âge et le sexe

	Hommes	Femmes	Total
20-24	12	15	13
25-34	31	34	32
35-44	27	26	26
45-54	18	17	18
55-64	12	9	11
Total	100	100	100

Le groupe d'âge le plus important de la population active est celui des 25 à 34 ans. Les hommes sont légèrement plus âgés que les femmes, et ils sont plus nombreux que les femmes dans le groupe d'âge des 45 ans et plus.

Tableau T2 : Population active, selon la situation professionnelle et le sexe

	Hommes	Femmes	Total
Employés à temps plein	95	70	84
Employés à temps partiel	4	29	15
Sans emploi	2	1 (±1)	2

---

\*Remarque : Les répondants pouvaient cocher plus d'une catégorie; les totaux ne sont donc pas nécessairement de 100 p. 100.

---

La population active féminine comporte plus de personnes qui travaillent à temps partiel que la population active masculine. Chez les hommes, 95 p. 100 travaillent à temps plein, 4 p. 100 à temps partiel. Chez les femmes, 70 p. 100 travaillent à temps plein et 29 p. 100 à temps partiel.

**Tableau T3 : Population active, selon la profession et le sexe**

	Hommes	Femmes	Total
Professionnels/gestionnaires	36	44	39
Cols blancs	20	49	33
Cols bleus	44	7	28

Dans l'échantillon de l'Enquête Campbell, environ quatre répondants sur dix sont des professionnels ou des gestionnaires, un tiers sont des cols blancs et 28 p. 100 des cols bleus. Il y a plus de femmes que d'hommes dans la catégorie des professionnels et gestionnaires et dans la catégorie des cols blancs; en revanche, les hommes sont proportionnellement plus nombreux dans la catégorie des cols bleus.

**Tableau T4 : Population active, selon le niveau de scolarité et le sexe**

	Hommes	Femmes	Total
Études sec. ou moins	23	16	20
Diplôme études secondaires	22	26	24
Études post-sec. partielles	32	36	34
Diplôme univ.	24	22	23

En ce qui concerne le niveau de scolarité, la répartition des hommes et des femmes au travail est fort semblable. On trouve légèrement plus d'hommes que de femmes dans les catégories inférieure et supérieure, tandis que les femmes sont plutôt concentrées dans les catégories intermédiaires.

**Tableau T5 : Population active, selon le revenu familial et le sexe**

	Hommes	Femmes	Total
Moins de 25 000 \$	15	20	17
25 000-54 000	53	50	52
55 000 et plus	32	30	31

Dans la tranche des revenus inférieurs, on retrouve une plus grande proportion de femmes. Dans les deux autres tranches, on trouve une plus grande proportion d'hommes. Cependant les écarts ne sont jamais importants.

**Tableau T6 : Population active, selon l'état matrimonial et le sexe**

	Hommes	Femmes	Total
Mariés	73	70	72
Divorcés/veufs/séparés	6	10	8
Célibataires	21	20	21

Environ sept dixièmes des travailleurs sont mariés. Le pourcentage de personnes divorcées, veuves et séparées est légèrement plus élevé chez les femmes.

**Tableau T7 : Population active, selon la taille de la famille et le sexe**

	<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>	<b>Total</b>
Une personne	14	15	14
Deux personnes	25	25	25
Trois ou plus	61	60	61

La majorité des répondants vivent dans une famille de trois personnes ou plus, ce qui laisse supposer la présence d'au moins un enfant au foyer.

### **3.0 Niveau actuel d'activité physique**

#### **3.1 Fréquence et durée de l'activité**

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 dans la population active qui pratiquent des activités physiques selon diverses fréquences et durées.

**Tableau T8 : Fréquence et durée de l'activité physique, selon le sexe**

	<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>
Tous les deux jours au moins 30 min	44	43
Tous les deux jours moins de 30 min	12	13
Activité irrégulière/aucune	43	44

La fréquence et la durée de l'activité physique se ressemblent chez les femmes et chez les hommes. Une proportion semblable d'hommes et de femmes pratiquent une activité en moyenne tous les deux jours (43 et 44 p. 100), et une proportion semblable d'hommes et de femmes s'adonnent à des activités de façon irrégulière ou ne font aucune activité physique.

#### **3.2 Dépense énergétique**

**Tableau T9 : Niveau d'activité (dépense énergétique), selon le sexe**

	<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>
Inactifs	41	54
Modérément actifs	26	26
Actifs	33	20

Si l'on tient compte de l'intensité, les hommes sont de loin plus actifs que les femmes, près de 12 p. 100 d'entre eux atteignant le niveau de 3 kcal/kg/jour. Cependant, une proportion élevée de travailleurs des deux sexes — plus de la moitié des femmes et plus de 80 p. 100 des hommes — sont dans la catégorie des personnes inactives.



### 3.3 Évolution du niveau d'activité physique

On a demandé aux répondants de comparer leur niveau actuel d'activité durant les loisirs à leur niveau d'activité de trois ou quatre ans auparavant.

**Tableau T10 : Auto-évaluation du niveau d'activité par rapport à 3 ou 4 ans auparavant**

	Hommes	Femmes
Plus actifs	22	26
Moins actifs	45	47
Toujours aussi actifs	24	15
Toujours aussi peu actifs	9	13

La majorité des répondants se considèrent moins actifs que trois ou quatre ans auparavant. Une plus grande proportion de femmes se considèrent plus actives que les hommes; par contre, une plus grande proportion d'hommes que de femmes considèrent qu'ils ont toujours été actifs et le sont encore.

### 3.4 Types d'activités

Le tableau T11 de l'annexe donne une répartition détaillée des pourcentages de répondants qui disent avoir participé à différentes activités au moins une fois au cours de l'année précédente. Les activités répandues, selon le sexe, sont résumées dans le tableau qui suit.

**Tableau T12 : Les dix activités répandues, selon le sexe**

Hommes		Femmes	
Jardinage	65	Marche	76
Marche	59	Jardinage	59
Natation	43	Natation	48
Bicyclette	40	Danse sociale	46
Danse sociale	32	Bicyclette	43
Golf	32	Exercices à la maison	39
Exercices à la maison	26	Cours de cond. phys.	24
Patinage	24	Patinage	20
Base-ball	21	Quilles	19
Ski alpin	21	Ski de fond	18

Chez les hommes comme chez les femmes, les cinq activités dominantes sont la marche, le jardinage, la natation, la bicyclette et la danse sociale. Dans la moitié inférieure de la liste, on trouve certaines différences : le golf, le base-ball et le ski alpin cités par les hommes sont remplacés par les cours de conditionnement physique ou de danse aérobique, les quilles et le ski de fond chez les femmes. Les exercices à la maison et le patinage se retrouvent dans les deux listes.

## 4.0 Contexte de l'activité physique

### 4.1 Compagnons habituels

Le plus souvent, les hommes font de l'exercice avec des amis, seuls ou avec des membres de la famille immédiate. Les femmes en font le plus souvent seules, puis avec des amis et enfin avec des membres de la famille immédiate. Une faible proportion des hommes et des femmes ont déclaré

qu'ils avaient comme compagnon un collègue de travail — seulement 4 p. 100 des hommes et 2 p. 100 des femmes.

**Tableau T13 : Compagnons habituels, selon le sexe**

	<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>
Personne	35	39
Amis	37	31
Famille immédiate	20	23
Collègues	4	2
Autres	4	6

## **4.2 Lieu habituel**

**Tableau T14 : Lieu habituel, selon le sexe**

	<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>
À la maison	25	28
En plein air/parc	32	35
Centre de loisirs/club	32	28
Au travail	5	3
École/autre	6	6

Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de faire de l'activité physique à domicile ou en plein air, sans aucune installation particulière. Environ un tiers des hommes et 27 p. 100 des femmes fréquentent habituellement un centre de loisirs ou un club. Les membres de la population active fréquentent les centres de loisirs et les clubs plus que tous les autres groupes de la population. Le taux des répondants qui ont indiqué que le lieu de travail est l'endroit habituel pour la pratique de leur activité physique est peu élevé — moins de 5 p. 100 chez les hommes et 3 p. 100 chez les femmes.

## **4.3 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 de l'échelle; on y montre le taux de femmes et d'hommes qui indiquent qu'ils reçoivent du soutien des diverses sources.

**Tableau T15 : Pourcentage de répondants indiquant qu'ils reçoivent du soutien, selon le sexe**

	Hommes	Femmes
Conjoint	52	54
Parents	30	32
Enfants	50	50
Autres membres de la famille	32	35
Amis	42	45
Employeur	25	26
Médecin	46	51

Dans ce groupe d'âge, les personnes qu'on considère comme apportant le plus de soutien sont les conjoints, les enfants, le médecin et les amis. Ce sont les employeurs qui fournissent le moins de soutien. La plupart des répondants les jugent neutres.

## 5.0 Obstacles à l'activité physique

Le tableau qui suit montre le pourcentage de répondants qui ont indiqué que les facteurs énumérés les empêchent dans une certaine mesure (les deux premières catégories) de faire plus d'activité physique.

**Tableau T16 : Pourcentage de répondants indiquant que les facteurs les empêchent de faire plus d'activité physique**

	Hommes	Femmes
temps — travail/études	60	63
temps — famille	29	41
temps — autres intérêts	24	19
manque d'énergie	20	33
manque d'aptitudes	11	18
manque de programmes/moniteurs	9	11
absence de partenaire	12	17
manque de soutien famille/amis	7	8
manque de services de garde	4	9
coût	15	18
auto-discipline	29	42
mal à l'aise	7	15
maladie/invalidité	8	10
peur de se blesser	5	6

Le manque de temps en raison du travail semble être le principal obstacle à la pratique de l'activité physique chez les hommes comme chez les femmes. L'obstacle considéré le plus important ensuite est le manque d'auto-discipline, les femmes le mentionnant plus souvent que les hommes (42 p. 100 contre 29 p. 100). Le double rôle d'un grand nombre de femmes — ménagères et travailleuses — explique pourquoi les femmes considèrent, dans une proportion de 41 p. 100, qu'elles manquent de temps en raison des obligations familiales. Seuls 29 p. 100 des hommes considèrent ce facteur comme un obstacle. Les lourdes responsabilités des femmes expliquent probablement le taux élevé de femmes qui ont mentionné le manque d'énergie — près d'un tiers des femmes de l'échantillon par rapport à 20 p. 100 des hommes.

## 6.0 Attitude à l'égard de l'activité physique

### 6.1 Objectifs poursuivis pendant les loisirs

À la deuxième question de l'Enquête Campbell, on a demandé aux répondants d'évaluer l'importance de divers objectifs poursuivis pendant les loisirs. Le tableau qui suit montre le pourcentage de répondants qui indiquent que l'objectif est très important ou important.

**Tableau T17 : Pourcentage de répondants indiquant que l'objectif est important**

	Hommes	Femmes
Se détendre	66	72
Rencontrer des gens	50	64
S'amuser	59	56
Gagner de l'argent	44	43
Prendre l'air	72	71
Participer à des compétitions	35	25
Se sentir indépendant	69	71
Se sentir mieux mentalement	82	88
Se sentir mieux physiquement	78	81
Améliorer sa condition physique	61	61
Relever des défis	64	68
Contrôler son poids	56	73
Prendre des risques	35	27

Pour les hommes comme pour les femmes qui travaillent, l'amélioration de la santé mentale constitue la priorité par excellence durant les loisirs, suivie en second lieu de l'amélioration de la santé physique. Pour le troisième objectif il y a une différence entre les deux sexes. Chez les femmes, le contrôle du poids prend la troisième place, 73 p. 100 d'entre elles jugeant cet objectif très important. Pour les hommes, cet objectif se retrouve loin derrière plusieurs autres. Les autres objectifs qui sont jugés importants sont la détente, les sorties au grand air, le sentiment d'indépendance et les défis à relever. L'amélioration de la condition physique se classe au sixième rang pour les hommes et au septième rang pour les femmes.

## 6.2 Rôle de l'activité physique dans la réalisation des objectifs

**Tableau T18 : Pourcentage des répondants qui indiquent que l'activité physique intense contribue à la réalisation des objectifs**

	Hommes	Femmes
Se détendre	72	72
Rencontrer des gens	51	51
S'amuser	67	59
Gagner de l'argent	8	7
Prendre l'air	71	69
Participer à des compétitions	29	12
Se sentir indépendant	41	41
Se sentir mieux mentalement	79	81
Se sentir mieux physiquement	86	88
Relever des défis	53	51
Améliorer son apparence	63	83
Contrôler son poids	61	80
Prendre des risques	30	23
Améliorer sa condition physique	81	87
Améliorer sa santé cardio-vasculaire	82	82
Augmenter sa force musculaire	77	82
Augmenter sa souplesse	75	82

Les répondants estiment que l'activité physique contribue à se sentir mieux physiquement, à améliorer sa condition physique en général et sa santé cardio-vasculaire. En outre, elle permet beaucoup de se détendre et de prendre l'air. Encore une fois, la plus grande différence entre hommes et femmes se situe au niveau de leur perception du rôle de l'activité physique dans le contrôle du poids et l'amélioration de l'apparence physique. En effet, vingt pour cent de plus de femmes que d'hommes considèrent que l'activité physique aide beaucoup à atteindre ces deux objectifs.

## 6.3 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. On leur a demandé d'indiquer, sur une échelle de cinq degrés, 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 façon suivante : opinion favorable (deux premières catégories), sans opinion (troisième catégorie) et opinion défavorable (deux dernières catégories). Le tableau qui suit montre les pourcentages de répondants qui ont une opinion favorable de l'activité physique.

**Tableau T19 : Pourcentage de répondants qui ont une opinion favorable de l'activité physique intense**

	Hommes	Femmes
Amusant	58	52
Bénéfique	82	81
Agréable	59	52
Pratique	31	26
Non douloureux	51	43
Facile	31	21

C'est la nature bénéfique de l'activité physique qui a été le plus citée par les répondants; plus de 80 p. 100 des hommes et des femmes reconnaissent que l'activité est bénéfique. Par ailleurs, les hommes ont en général une opinion plus favorable de l'activité physique que les femmes. Plus de la moitié des répondants des deux sexes considèrent l'activité physique amusante et agréable; toutefois, moins d'un tiers la trouvent pratique et facile. Les femmes sont plus portées que les hommes à la considérer peu pratique, difficile et douloureuse.

#### 6.4 Importance de certains facteurs pour la santé

**Tableau T20 : Pourcentage de répondants indiquant que les facteurs sont importants pour la santé**

	Hommes	Femmes
Sommeil	85	93
Bonne alimentation	73	83
Poids normal	68	83
Activités sociales	33	46
Maîtrise du stress	73	78
Activité physique	61	56
Environnement sans fumée	57	64

On a demandé aux répondants d'évaluer l'importance des divers facteurs pour la santé. Chez les hommes, les facteurs dominants sont le sommeil, la bonne alimentation, la maîtrise du stress et le maintien d'un poids normal. Quant aux femmes, le sommeil, le maintien d'un poids normal et l'alimentation prennent les trois premières places, suivis de la maîtrise du stress. Les hommes placent l'activité physique au cinquième rang, avant l'environnement sans fumée et les activités sociales. Les femmes la placent au sixième rang, après l'environnement sans fumée.

#### 6.5 Auto-évaluation de l'état de santé

**Tableau T21 : Auto-évaluation de l'état de santé, selon le sexe**

	Hommes	Femmes
Bonne	66	61
Moyenne	31	34
Mauvaise	4	6

La majorité des travailleurs, indépendamment du sexe, se considèrent en bonne santé. Une proportion légèrement plus grande d'hommes se considèrent en bonne santé.

## 7.0 Possibilités d'activités de loisir au travail ou à proximité

La question sur les possibilités d'activités de loisir au travail est restée sans réponse dans un grand nombre de cas. Ces cas n'ont pas été pris en considération dans le calcul des pourcentages suivants. Par conséquent, les pourcentages réels sont peut-être plus élevés.

**Tableau T22: Pourcentage des travailleurs de 20 à 64 ans indiquant qu'il y a des possibilités d'activités de loisir au travail ou à proximité**

Endroits pour la promenade	76
Douches ou vestiaires	46
Terrains de jeux	43
Sports d'équipe	31
Cours de conditionnement physique	34
Autres activités physiques	27
Programmes de promotion de la santé	24
Interdiction totale de fumer	25
Usage du tabac limité	74

## 7.1 Possibilités d'activités de loisir au travail ou à proximité, selon les secteurs professionnels

Les secteurs professionnels ont été codifiés d'après le code à deux chiffres de la Classification type des entreprises, 1980. Pour les besoins du rapport, les codes à deux chiffres ont été ramenés aux six catégories énumérées ci-dessous. L'objectif était de retenir le plus de détails possibles et, au besoin, de regrouper le plus possible les secteurs semblables.

**Tableau T23 : Répartition de la population active, selon les secteurs professionnels**

	Nombre (en milliers)	%
Secteur primaire/construction/ transports/communications	2 283	20
Secteur manufacturier	2 032	17
Commerce de gros et de détail	1 735	15
Finance/assurance/immobilier	1 395	12
Gouvernement/éducation/santé	3 454	30
Autres services	823	7
Total	11 722	100

Dans l'échantillon de l'Enquête Campbell, la catégorie la plus importante était composée du secteur du gouvernement, de la santé et l'éducation, où l'on retrouvait 30 p. 100 de la population active, suivie de la catégorie du secteur manufacturier avec 17 p. 100.

Les secteurs professionnels sont très différents en ce qui concerne le sexe et les occupations des personnes qui y travaillent. Les industries du secteur primaire, de la construction, des transports et des communications emploient une grande majorité d'hommes, tout comme le secteur manufacturier; le commerce de gros et de détail est composé d'une faible majorité d'hommes, tandis que le secteur de la finance, de l'assurance et de l'immobilier, le commerce de gros et de détail, le secteur du gouvernement, de l'éducation et de la santé, ainsi que le secteur des autres services, comportent une majorité de femmes. (Non illustré)

Le secteur du gouvernement, de la santé et de l'éducation, comporte de loin la plus forte proportion de gestionnaires et de professionnels, soit 71 p. 100. Le secteur des autres services emploie la plus

forte proportion des autres cols blancs. Le secteur primaire, de la construction, des transports et des communications et le secteur manufacturier ont les taux les plus élevés de cols bleus. (Non illustré)

Comme ci-dessus, le tableau qui suit ne tient compte que du nombre de personnes qui ont répondu aux questions, et non de la totalité de la population active dans chaque secteur. Par conséquent, les chiffres doivent être considérés davantage comme une indication de la situation relative dans les différents secteurs et non comme un reflet de l'ensemble de la situation réelle.

**Tableau T24 : Possibilités d'activités de loisir au travail ou à proximité, selon les secteurs professionnels**

	<b>Endroits pour la promenade</b>	<b>Douches/ vest.</b>	<b>Terrains de jeux</b>	<b>Sports d'équipe</b>	<b>Cours de cond. physique</b>	<b>Autres activités physiques</b>
Primaire	77	44	36	29	21	21
Manufact.	60	57	39	34	24	23
Commerce	71	25	42	27	31	27
Fin./ass.	82	31	33	24	44	29
Gouv./éd./santé	81	55	52	36	41	31
Autres services	75	43	46	30	35	33
	<b>Promotion de la santé</b>	<b>Interdiction totale de fumer</b>	<b>Usage limité du tabac</b>			
Primaire	22	20	77			
Manufact.	25	18	76			
Commerce	11	22	76			
Fin./ass.	20	27	68			
Gouv./éd./santé	30	28	76			
Autres services	24	21	74			

La majorité des répondants de tous les secteurs professionnels — dans une moins grande proportion pour les employés du secteur manufacturier — mentionnent qu'il y a des endroits agréables pour la promenade ou du jogging à proximité du lieu de travail. Les employés du secteur manufacturier sont toutefois plus nombreux à signaler la présence de douches ou de vestiaires. Le secteur du commerce de gros et de détail est moins pourvu de ce genre d'installations. Les employés du secteur du gouvernement, de la santé et de l'éducation sont plus nombreux que les autres à indiquer l'accessibilité à des terrains de jeux et à des sports d'équipe; les employés de la finance, de l'assurance et de l'immobilier, suivis de ceux du gouvernement, peuvent suivre des cours de conditionnement physique.

Les taux élevés de réponses indéterminées en matière de programmes de promotion de la santé font qu'il est risqué d'interpréter ces données. Les employés du secteur du gouvernement, de la santé et de l'éducation indiquent dans une plus grande proportion que les autres, qu'il y a des programmes de promotion de la santé et interdiction de fumer sur le lieu de travail. Plus des trois quarts des répondants de la plupart des secteurs professionnels signalent qu'il y a des restrictions à la consommation de tabac au travail; ce sont dans le secteur de la finance, de l'assurance et de l'immobilier qu'on signale le moins de restrictions.

## **7.2 Activité physique au travail, selon les secteurs professionnels**

On a mesuré le degré d'activité physique au travail de la même façon que dans le rapport sur le mieux-être. On a ainsi constaté que 51 p. 100 de la population active a un faible degré d'activité physique, 30 p. 100 un degré modéré, et 19 p. 100 un degré élevé. Les femmes sont légèrement



plus susceptibles que les hommes d'indiquer un faible degré d'activité physique, mais l'écart est peu important.

Le tableau qui suit montre les différents degrés d'activité physique au travail pour les répondants appartenant aux divers secteurs professionnels.

**Tableau T25 : Activité physique au travail, selon les secteurs professionnels**

	<b>Primaire</b>	<b>Manufacturier</b>	<b>Commerce</b>		
Faible	42	46	57		
Modéré	31	31	36		
Élevé	27	22	28		
	<b>Finance/ assurance</b>	<b>Gouv./éd./ santé</b>	<b>Autres services</b>	<b>Total</b>	
Faible	74	60	31	51	
Modéré	23	28	34	30	
Élevé	3	12	35	19	

C'est dans le secteur des autres services que la plus grande proportion de travailleurs fait état d'un degré élevé d'activité. Ce sont surtout, et de loin, les employés du secteur de la finance, de l'assurance et de l'immobilier, suivis de ceux du secteur du gouvernement, de l'éducation et de la santé qui ont le degré le plus faible d'activité physique au travail.

### 7.3 Niveau d'activité physique durant les loisirs, selon les secteurs professionnels

**Tableau T26 : Niveau d'activité physique durant les loisirs (dépense énergétique), selon les secteurs professionnels**

	<b>Primaire</b>	<b>Manufacturier</b>	<b>Commerce</b>		
Inactifs	50	45	51		
Modérément actifs	20	28	24		
Actifs	30	27	25		
	<b>Finance/ assurance</b>	<b>Gouv./éd./ santé</b>	<b>Autres services</b>	<b>Total</b>	
Inactifs	48	42	56	47	
Modérément actifs	29	29	22	26	
Actifs	24	29	22	27	

On trouve la plus forte proportion de gens qui sont actifs durant leurs loisirs dans la catégorie des employés du secteur primaire, de la construction, des transports et des communications. La plus forte proportion de personnes inactives se trouve dans le secteur des autres services. Les différences entre les secteurs professionnels ne sont pas particulièrement grandes.

### 7.4 Activité physique au travail et activité physique durant les loisirs

Dans le rapport sur le mieux-être (sujet 17, page 25), on peut lire que «dans ces résultats, on ne trouve rien pour confirmer l'hypothèse selon laquelle, si les cols bleus ont des loisirs sédentaires, c'est parce qu'ils sont physiquement actifs au travail.» Le tableau qui suit analyse la relation entre

l'activité physique au travail et l'activité physique pendant les loisirs pour les travailleurs de 20 à 64 ans.

**Tableau T27 : Activité physique pendant les loisirs, selon l'activité physique au travail**

<b>Activité durant les loisirs</b>	<b>Degré d'activité au travail</b>		
	<b>Faible</b>	<b>Modéré</b>	<b>Élevé</b>
Inactifs	44	47	52
Modérément actifs	30	24	21
Actifs	27	29	27

Les employés qui ont un degré d'activité élevé au travail sont légèrement plus portés à se classer dans la catégorie des personnes inactives durant leurs loisirs. Toutefois, on les retrouve en moins grande proportion que les autres dans la catégorie des personnes modérément actives et dans la même proportion que les autres dans la catégorie des personnes actives. Les principaux groupes à risque sont nettement ceux dont l'activité physique au travail est peu ou modérément élevée et qui sont inactifs durant leurs loisirs. On trouve dans ces catégories un grand nombre d'hommes et de femmes qui appartiennent à toutes les catégories professionnelles.

## Annexe

**Tableau T11 : Pourcentage des travailleurs qui pratiquent des activités physiques**

	<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>
Marche	59	76
Bicyclette	40	43
Jogging	20	14
Exercices à la maison	26	39
Cours de conditionnement physique	6	24
Patinage	24	20
Ski de fond	17	18
Ski alpin	21	18
Hockey	16	1 (±1)
Natation	43	48
Jardinage	65	59
Golf	32	15
Tennis	15	11
Poids et haltères	17	9
Base-ball	21	10
Danse sociale	32	46
Pêche	8	3
Volley-ball	3	3
Quilles	19	19
Autres	38	30