

Lieux où se pratiquent les activités physiques

Où les Canadiens et Canadiennes font-ils de l'activité physique? Le Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, mené par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, a permis d'inventorier les différents endroits où les adultes et les enfants font de l'activité physique au Canada.

Les adultes

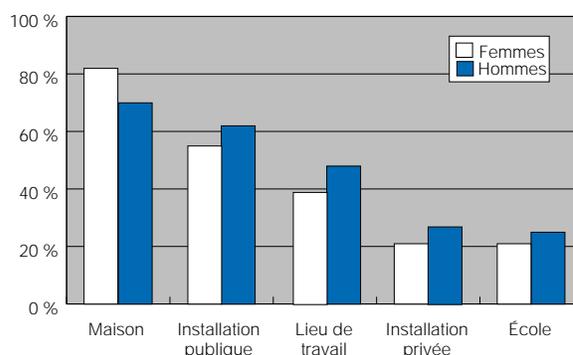
Les endroits le plus souvent cités par les hommes et les femmes sont d'abord la maison, puis les installations publiques, le lieu de travail, les installations privées et l'école (Figure 1). Les trois quarts des gens qui ont dit faire de l'activité physique à la maison ont également indiqué qu'ils en faisaient ailleurs. Il n'y a que deux personnes sur dix qui ont mentionné seulement la maison et qu'une personne sur dix qui a fait seulement part des installations, la majorité s'adonnant à des activités physiques à différents endroits.

Dans tous les groupes d'âge, les femmes sont plus portées que les hommes à faire de l'activité physique à la maison. Même si la maison est aussi la réponse que les hommes ont donnée le plus souvent, ces derniers tendent plus que les femmes à faire de l'activité physique au travail et dans des installations publiques et des installations privées. Ces différences sont les plus marquées parmi les jeunes adultes de 18 à 24 ans et les adultes de 25 à 44 ans. Et si, dans le groupe d'âge de 45 à 64 ans, les hommes sont plus enclins à s'adonner à des activités physiques au travail, par contre les femmes et les hommes ont autant tendance à aller dans des installations publiques ou privées.

Selon les réponses données, la maison est l'endroit où les gens font le plus souvent de l'activité physique, quels que soient leur niveau d'études, leur tranche de revenu, leur situation d'emploi ou l'envergure de leur

Figure 1

LIEUX OÙ SE PRATIQUENT LES ACTIVITÉS PHYSIQUES
selon le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

communauté. Les plus fortunés sont les plus portés à dire qu'ils s'adonnent à des activités physiques chez eux. Ceux dont le revenu du ménage ou le niveau d'études est élevé sont moins enclins à se livrer à des activités physiques au travail. Par contre, ils ont plus tendance à se servir des installations publiques et des installations privées.

Environ la moitié des Canadiens et Canadiennes qui ont un emploi (à temps plein ou à temps partiel) ont dit s'adonner à des activités physiques au travail. Par ailleurs, plus de la moitié des étudiants âgés de plus de 18 ans et un tiers des employés à temps partiel ont mentionné qu'ils pratiquaient des activités physiques dans les écoles. En revanche, seule une personne employée à temps plein sur 10 va faire de l'activité physique dans les écoles. Les personnes au foyer et les adultes à la retraite sont les moins portés à utiliser les installations publiques. Les retraités sont aussi ceux qui tendent le moins à utiliser les installations privées,



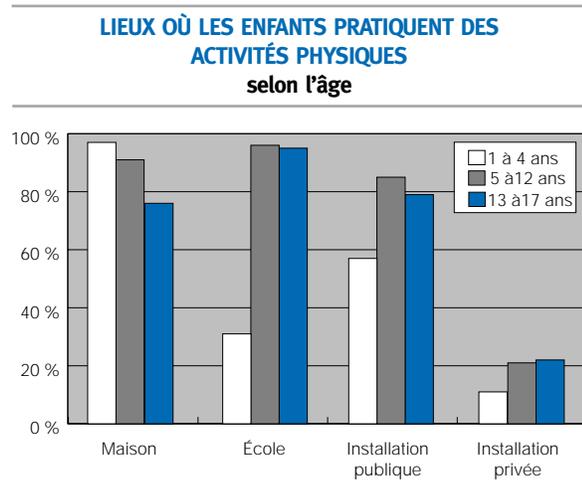
contrairement aux étudiants, qui ont le plus tendance à le faire.

Les personnes qui vivent dans des communautés de moins de 1 000 habitants sont moins susceptibles d'aller faire de l'activité physique dans des installations publiques ou privées que celles qui résident dans de grands centres.

Les enfants et les jeunes

La plupart des garçons et des filles sont physiquement actifs à la maison, à l'école et dans les installations publiques (Figure 2). Selon les réponses obtenues, seul un enfant sur cinq va faire de l'activité physique dans une installation privée. Parmi les enfants qui utilisent les installations publiques et les installations privées, près des deux tiers vont le plus souvent dans des installations publiques.

Figure 2



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCMPV

La maison est l'endroit que les parents citent le plus souvent en parlant de l'activité physique des enfants d'âge préscolaire. Viennent ensuite les installations publiques qu'utilisent plus de la moitié des filles et des garçons de cet âge.

D'après les réponses des parents, presque tous les enfants d'âge scolaire (de 5 à 17 ans) font de l'activité physique à l'école. Toutefois, des différences liées à l'âge se manifestent au niveau de l'utilisation relative des divers endroits où les enfants et les jeunes s'adonnent à des activités physiques. La maison est l'endroit où la grande majorité (91 %) des enfants âgés de 5 à 12 ans font de l'activité physique. Ce pourcentage

baisse considérablement chez les jeunes de 13 à 17 ans où il tombe à 76 %. Par contre, les adolescents ont plus tendance à utiliser les installations publiques que les plus jeunes enfants. De fait, dépassant la maison, les installations publiques passent au deuxième rang chez les adolescents pour la pratique de l'activité physique. Cela est principalement attribuable à la baisse du nombre d'adolescentes qui font de l'activité physique à la maison.

En général, il n'existe pas de rapport entre l'endroit où l'enfant fait de l'activité physique et le niveau d'études de ses parents, à une exception près : les enfants dont les parents ont un haut niveau d'études tendent plus à utiliser les installations publiques.

Composition de la famille

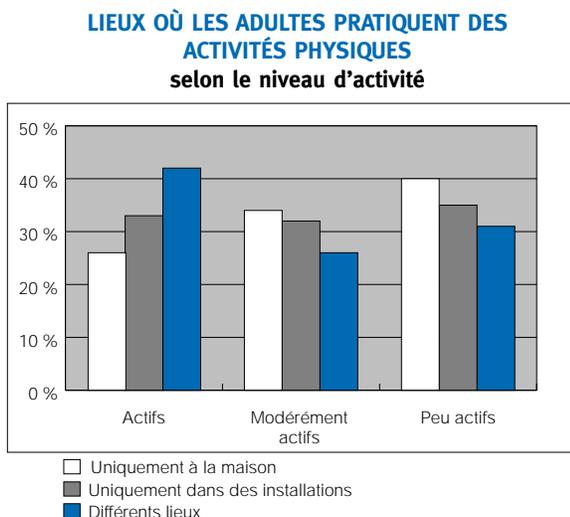
Les couples et les parents veufs, divorcés ou séparés qui ont des enfants de moins de 18 ans vivant à la maison ont beaucoup plus tendance à faire de l'activité physique dans des installations publiques. De fait, les deux tiers de tous les parents ont dit qu'ils utilisaient des installations publiques. Parmi les adultes qui n'ont pas d'enfants vivant à la maison, ceux qui ne se sont jamais mariés sont les plus portés à utiliser les installations publiques. Les parents qui sont célibataires tendent plus à faire de l'exercice à la maison que les autres adultes célibataires.

Niveau d'activité

Les adultes physiquement actifs ont plus tendance que ceux qui le sont moins à pratiquer des activités physiques à tous les endroits sauf au travail. Les hommes et les femmes qui utilisent différents endroits sont ceux qui sont le plus susceptibles d'être physiquement actifs (Figure 3). Cette constatation s'applique à tous les groupes d'âge. Les hommes et les femmes qui font de l'activité physique uniquement dans des installations tendent à être physiquement moins actifs et ceux qui s'adonnent à des activités physiques uniquement à la maison sont les personnes le moins portées à être physiquement actives.

Selon les réponses obtenues, les enfants de 5 à 17 ans qui s'adonnent à des activités physiques à la maison passent deux fois plus de temps à faire de l'activité physique que ceux qui ne sont pas physiquement actifs chez eux. En outre, les adolescents qui utilisent des installations consacrent plus de temps à faire de l'activité physique. En particulier, les adolescents qui utilisent des installations publiques et ceux qui utilisent des installations privées passent respec-

Figure 3



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

tivement 4 heures et demie et 4 heures de plus par semaine à faire de l'activité physique. Il n'y a généralement pas de lien entre l'endroit où les enfants font de l'activité physique et le niveau d'activité des parents. Toutefois, les enfants dont les parents sont physiquement actifs ont plus tendance à utiliser des installations privées.

La maison comme lieu d'activité

Les femmes ont été plus portées que les hommes à dire qu'elles faisaient de l'activité physique uniquement à la maison. La proportion d'adultes physiquement actifs uniquement à la maison augmente avec l'âge. Les aînés ont 1,6 fois plus tendance à se livrer à des activités physiques uniquement à la maison que les personnes âgées de 45 à 64 ans. À la préretraite, les gens sont 1,6 fois plus susceptibles de faire de l'activité physique uniquement à la maison que les adultes âgés de 25 à 44 ans. En nombres absolus cependant, moins d'aînés que d'adultes âgés de 25 à 44 ans ont dit qu'ils s'adonnaient à des activités physiques uniquement à la maison, en raison du grand nombre de Canadiens et de Canadiennes appartenant au second groupe.

Faire de l'activité physique uniquement à la maison est une tendance plus répandue parmi les Canadiens et Canadiennes qui ont un niveau d'études peu élevé. Dans la même veine, les personnes dont le revenu est inférieur à 40 000 dollars ont eu plus tendance à dire qu'elles faisaient de l'activité physique uniquement à la maison que celles qui ont un revenu supérieur.

Les activités le plus souvent citées par les gens qui se livrent à des activités physiques uniquement à la maison sont la marche, le jardinage, les exercices à la maison, la danse sociale, la bicyclette et la natation. En comparaison de la population en général, les personnes qui s'adonnent à des activités physiques uniquement à la maison ont eu plus tendance à mentionner les exercices à la maison et moins tendance à mentionner la danse sociale, la bicyclette et la natation.

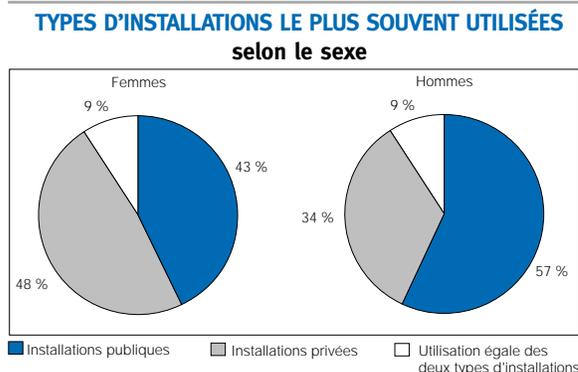
Utilisation des installations

Six adultes sur dix ont dit que les installations publiques étaient un des endroits où ils pratiquaient des activités physiques, et près d'un sur quatre a répondu qu'il utilisait des installations privées. Les trois quarts de ceux qui se servent des installations privées utilisent également des installations publiques.

Un nombre pratiquement égal d'hommes et de femmes font de l'activité physique dans des installations publiques. Parmi les utilisateurs des installations publiques, plus de cinq sur dix sont âgés de 25 à 44 ans, deux sur dix ont de 18 à 24 ans, deux sur dix ont de 45 à 64 ans et moins d'un est âgé de plus de 65 ans. Chez le quart de ces personnes, le revenu annuel du ménage est inférieur à 30 000 dollars, alors que le revenu du ménage de la moitié des autres est de 60 000 dollars ou plus annuellement et celui de l'autre moitié se situe entre 30 000 et 60 000 dollars par an. La moitié des Canadiens et Canadiennes qui se servent des installations publiques sont classés comme étant physiquement actifs.

Vu le chevauchement qui existe au niveau de l'utilisation des installations, le profil des utilisateurs des installations privées est plus ou moins le même. Les utilisateurs des installations privées semblent faire cependant légèrement plus d'activité physique.

Figure 4



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Dans ce sondage, on demandait aux personnes qui utilisaient des installations publiques et des installations privées, lesquelles elles utilisaient le plus souvent. En général, cinq sur dix vont plus souvent dans des installations publiques et quatre sur dix se rendent plus souvent dans des installations privées. Environ une personne sur dix a répondu qu'elle utilisait autant des installations publiques que des installations privées. Parmi les personnes qui utilisent des installations publiques et des installations privées, les femmes tendent à se rendre dans des installations privées plus souvent, tandis que les hommes ont tendance à aller plus souvent dans des installations publiques (Figure 4).

Comment rejoindre les gens?

Le fait que la pratique d'activités physiques à la maison soit répandue chez les adultes et que ceux qui se livrent à des activités physiques uniquement à la maison sont moins actifs pose des défis aux professionnels de la promotion de la santé et des loisirs. Il faudrait peut-être élargir l'approche traditionnelle, qui consiste à promouvoir un programme particulier offert à une certaine heure dans une installation donnée, en y incluant une approche d'éducation aux loisirs.

Une telle approche pourrait faire ressortir les bienfaits de l'activité physique, donner des conseils sur la façon de procéder pour pratiquer régulièrement de l'activité physique et pourrait promouvoir les ressources qu'offre la communauté. En particulier, elle consisterait :

- à développer des services qui atteignent le grand nombre potentiel d'adultes, dont les femmes, qui sont physiquement actifs à la maison et à déterminer quels types de services et de programmes augmenteraient leur participation et les maintiendraient suffisamment motivés pour qu'ils pratiquent des activités physiques régulièrement;
- à tabler sur les activités choisies par les personnes qui se livrent à des activités physiques uniquement à la maison, par exemple en fournissant des sentiers agréables à celles qui font de la marche et de la bicyclette, en offrant des conseils professionnels à celles qui font des exercices à la maison, en organisant des concours de jardinage, etc.;
- à organiser des activités de quartiers et des ateliers permettant aux gens qui font de l'exercice à la maison de faire l'essai de nouvelles activités ou d'apprendre des habiletés et des mesures de précaution leur donnant de l'assurance pour qu'ils s'adonnent à différentes activités, et à attirer des participants en s'assurant le concours d'entreprises locales qui fourniraient de l'équipement ou d'autres dons en guise de prix;
- à tirer parti des écoles locales qui peuvent servir de centres d'activités communautaires en dehors des heures d'école;
- à promouvoir les activités physiques ne nécessitant pas d'installations dans les communautés de petite envergure où il y a moins d'installations, en mettant plutôt l'accent sur les loisirs de plein air.

Pour commander d'autres bulletins de cette série ou pour obtenir des tableaux détaillés sur le sujet présenté dans le présent bulletin, veuillez écrire à :

l'Institut canadien de la recherche sur
la condition physique et le mode de vie
185, rue Somerset ouest, bureau 201
Ottawa (Ontario)
K2P 0J2
téléphone : (613) 233-5528
télécopieur : (613) 233-5536
info@icrcp.ca

Subventionné en partie par Santé Canada

Publié en décembre 1996

Lieux où les adultes pratiquent des activités physiques

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

	Maison	Lieu de travail	École	Installation publique	Installation privée
TOTAL, 18 ANS ET PLUS	76 %	44 %	23 %	58 %	24 %
<i>femmes</i>	82	39	21	55	21
<i>hommes</i>	70	48	25	62	27
18-24	76	50	58	79	32
<i>femmes</i>	89	43	51	73	25
<i>hommes</i>	63	57	65	85	39
25-44	77	46	14	65	26
<i>femmes</i>	83	41	–	61	23
<i>hommes</i>	71	49	–	70	29
45-64	75	39	–	43	19
<i>femmes</i>	79	33	–	42	20
<i>hommes</i>	71	44	–	45	18
65+	77	–	–	33	13
<i>femmes</i>	80	–	–	33	–
<i>hommes</i>	73	–	–	33	–
NIVEAU D'INSTRUCTION					
<i>Inférieur au secondaire</i>	70	49	–	33	15
<i>Secondaire</i>	78	50	23	57	23
<i>Collégial</i>	80	44	–	66	20
<i>Universitaire</i>	77	35	26	70	34
REVENU FAMILIAL					
< 20 000 \$	72	46	34	48	19
20 000 \$ - 29 999 \$	74	50	–	52	23
30 000 \$ - 39 999 \$	76	47	–	51	17
40 000 \$ - 59 999 \$	76	45	–	63	23
60 000 \$ - 79 999 \$	74	42	–	72	26
80 000 \$ - 99 999 \$	87	35	–	81	34
≥ 100 000 \$	84	30	–	68	47
SITUATION D'EMPLOI					
<i>Employé à temps plein</i>	75	45	12	64	27
<i>Employé à temps partiel</i>	77	48	36	63	24
<i>Sans-emploi</i>	68	–	–	63	–
<i>Personne au foyer</i>	87	–	–	41	20
<i>Étudiant</i>	82	–	55	69	34
<i>Retraité</i>	74	–	–	34	13
POPULATION DE LA LOCALITÉ					
< 1 000	86	61	–	38	20
1 000 - 9 999	73	46	–	56	20
10 000 - 74 999	76	44	–	63	21
75 000 - 299 999	79	36	34	62	24
≥ 300 000	75	43	28	65	31

(suite)

	<i>Maison</i>	<i>Lieu de travail</i>	<i>École</i>	<i>Installation publique</i>	<i>Installation privée</i>
COMPOSITION DE LA FAMILLE					
<i>Personne avec conjoint</i>	77 %	43 %	10 %	55 %	22 %
<i>avec enfants au foyer</i>	81	47	–	68	24
<i>sans enfants au foyer</i>	75	40	–	43	20
<i>... veuve, divorcée ou séparée</i>	78	38	–	47	15
<i>avec enfants au foyer</i>	90	42	–	65	–
<i>sans enfants au foyer</i>	74	37	–	42	13
<i>... jamais mariée</i>	73	47	48	72	32
<i>avec enfants au foyer</i>	87	–	–	62	–
<i>sans enfants au foyer</i>	72	47	46	73	34
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE					
<i>Actifs (≥ 3 KKJ¹)</i>	82	44	31	72	34
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	78	42	–	57	23
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	73	45	–	50	15
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	62	42	–	31	–
FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ					
<i>Au moins un jour sur deux</i>	81	44	25	63	28
<i>Au moins 2 fois par semaine</i>	72	38	–	49	18
<i>Moins de 2 fois par semaine</i>	65	46	–	50	14

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à une marche d'une heure chaque jour.

– L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Lieux où les enfants pratiquent des activités physiques

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

	Maison	Lieu de travail	École	Installation publique	Installation privée
TOTAL, ENFANTS (1 À 17 ANS)	88 %	–	83 %	76 %	19 %
filles	88	–	85	75	18
garçons	88	–	80	76	19
1-4	97	–	31	57	–
filles	97	–	–	61	–
garçons	98	–	–	52	–
5-12	91	–	96	85	21
filles	93	–	98	81	21
garçons	88	–	94	89	–
13-17	76	–	95	79	22
filles	67	–	97	81	–
garçons	82	–	93	77	–
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE					
Inférieur au secondaire	80	–	83	57	–
Secondaire	91	–	82	73	–
Collégial	91	–	86	83	26
Universitaire	88	–	82	84	24
SITUATION D'EMPLOI DES PARENTS					
Deux parents à temps plein	86	–	87	81	20
Un à temps plein, un à temps partiel	90	–	83	78	–
Un à temps plein	89	–	83	79	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ					
< 1 000	95	–	83	58	–
1 000 - 9 999	84	–	83	73	–
10 000 - 74 999	91	–	84	84	–
75 000 - 299 999	86	–	84	75	–
≥ 300 000	92	–	85	82	29
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE					
Actif (≥3 KKJ ¹)	87	–	79	78	24
Modérément actif (1,5-2,9 KKJ)	90	–	86	78	21
Peu actif (<1,5 KKJ)	89	–	84	74	–
FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ DE L'ADULTE					
Au moins un jour sur deux	89	–	86	80	21
Au moins 2 fois par semaine	86	–	74	67	–
Moins de 2 fois par semaine	89	–	80	73	–

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à une marche d'une heure chaque jour.

– L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.