

## Auto-efficacité

Selon le Sondage indicateur de l'activité physique en 1995<sup>1</sup>, la proportion de Canadiens et Canadiennes ayant une formule d'activité physique jugée optimale par le American College of Sport Medicine<sup>2</sup> n'a pas changé. Cette formule consiste à faire, un jour sur deux, 30 minutes ou plus d'activité physique à intensité au moins modérée. Les gens qui considèrent ceci comme un défi pourraient être encouragés d'apprendre que, en dépensant seulement 1 500 calories de plus par semaine, on réduit considérablement les risques de décès prématuré<sup>3</sup>. Une dépense énergétique de ce niveau équivaut, au total, à une heure de marche pendant la journée.

Des données récentes révèlent que, au Canada, un plus grand nombre de personnes semblent pouvoir se maintenir à ce deuxième niveau d'activité<sup>4</sup>. Mais comment pouvons-nous aider les Canadiens et Canadiennes à s'appuyer sur cette augmentation pour atteindre une formule optimale d'activité physique? Un des principaux indicateurs du niveau d'activité physique des gens est leur auto-efficacité — leur confiance en leur capacité de suivre des comportements précis visés dans le domaine de l'activité physique.

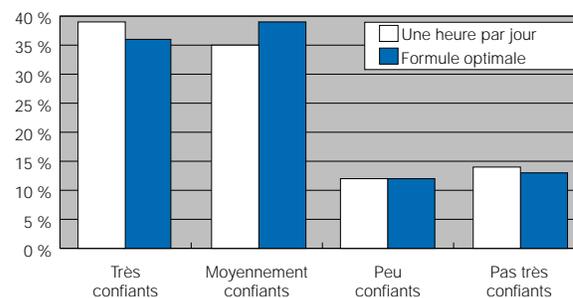
Le Sondage indicateur de l'activité physique en 1997 a permis d'étudier l'auto-efficacité des adultes de 18 ans et plus à suivre deux formules d'activité physique :

- la pratique, un jour sur deux, d'au minimum 30 minutes d'activité physique à intensité au moins modérée (formule optimale);
- l'accumulation quotidienne de 60 minutes d'activité physique à n'importe quel niveau d'intensité.

Comme l'indique la Figure 1, il y a plus de personnes très confiantes de pouvoir accumuler quoti-

Figure 1

### CONFIANCE EN LA CAPACITÉ DE SUIVRE LES FORMULES D'ACTIVITÉ



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

diennement une heure d'activité qu'il y a de personnes très confiantes d'atteindre la formule optimale. Par contre, le pourcentage des personnes moyennement confiantes de pouvoir atteindre la formule optimale d'activité physique est plus haut que celui des personnes moyennement confiantes de pouvoir accumuler quotidiennement une heure d'activité.

Même s'il existe relativement peu de différence entre les convictions des gens, il vaut la peine de se demander si cette différence est importante en ce qui a trait aux politiques. Si tous les Canadiens et Canadiennes croyaient qu'ils peuvent autant se conformer à une formule qu'à l'autre, la réponse serait négative. Mais ce n'est pas le cas. Même si les convictions des gens au sujet des deux types de formules ne diffèrent que légèrement, elles ne sont pas identiques.

En déterminant quels groupes sont plus confiants de pouvoir suivre chacun de ces deux types de comportements, on obtient de précieux renseignements pour cibler convenablement les interventions.



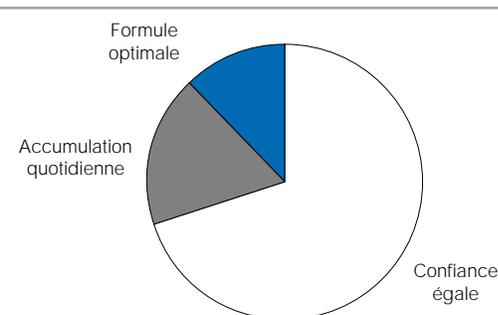
À cette fin, les répondants ont été répartis en trois groupes :

- ceux qui étaient plus confiants de pouvoir accumuler quotidiennement une heure d'activité physique;
- ceux qui avaient une plus grande auto-efficacité à suivre la formule optimale;
- ceux qui pensaient pouvoir autant suivre une formule que l'autre.

Comme le montre la Figure 2, la majorité des gens au Canada (70 %) ont autant confiance en leur capacité d'accumuler quotidiennement une heure d'activité qu'en celle de suivre la formule optimale. Là où les convictions varient, les gens ont plus tendance à croire qu'ils peuvent accumuler 60 minutes d'activité pendant la journée qu'à se sentir capables de suivre la formule optimale.

Figure 2

#### FORMULE SUSCITANT UNE PLUS GRANDE CONFIANCE



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

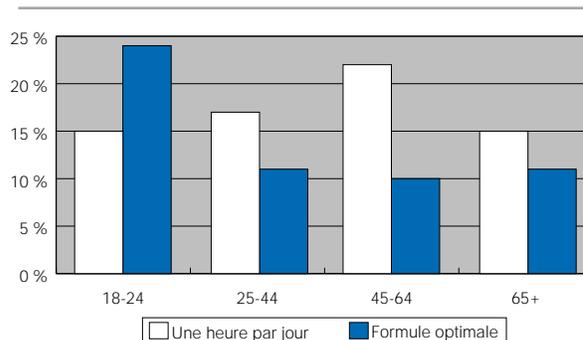
## L'âge et le sexe

Les différences en matière de convictions tendent à se manifester davantage chez les jeunes adultes. Environ 60 % des adultes de 18 à 24 ans disent avoir une confiance égale, en comparaison de 70 % des adultes des autres groupes d'âge.

Comme l'indique la Figure 3, c'est aussi chez les jeunes adultes que l'on trouve le plus haut pourcentage de personnes qui ont la plus grande auto-efficacité à suivre la formule optimale. Ce pourcentage diminue nettement chez les adultes de 25 à 44 ans et se stabilise dans les autres groupes d'âge. Par contre, le pourcentage de personnes qui ont une plus grande auto-efficacité à accumuler quotidiennement une heure d'activité physique aug-

Figure 3

#### FORMULE SUSCITANT UNE PLUS GRANDE CONFIANCE selon l'âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

mente avec l'âge, atteignant le plus haut niveau dans le groupe des 45 à 64 ans et diminuant à nouveau dans le groupe des 65 ans ou plus.

Il en ressort que, là où les convictions diffèrent, les jeunes adultes ont plus tendance à avoir confiance en leur capacité de suivre la formule optimale et les autres groupes d'âge sont plus portés à croire qu'ils peuvent accumuler quotidiennement une heure d'activité physique. De fait, dans le groupe des 45 à 64 ans dont les convictions diffèrent, il y a un pourcentage deux fois plus grand de personnes qui estiment pouvoir accumuler quotidiennement une heure d'activité que de personnes qui se croient plus capables de suivre la formule optimale.

Selon les résultats, il n'existe aucune différence entre les sexes, sauf dans le groupe des 45 à 64 ans. Dans ce groupe d'âge, les femmes tendent moins que les hommes à avoir une confiance égale dans leur capacité de se conformer aux deux formules d'activité. Et, toujours dans ce groupe d'âge, plus de femmes que d'hommes jugent qu'elles sont plus capables d'accumuler une heure d'activité physique que de se conformer à la formule optimale.

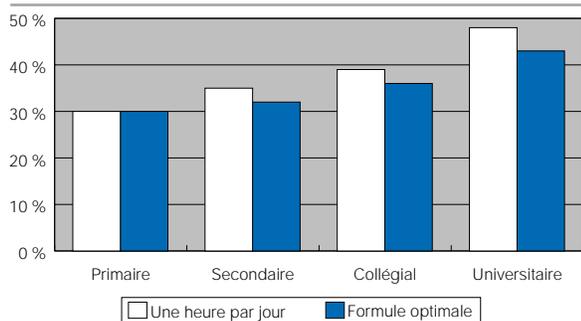
## Différences socio-économiques

L'auto-efficacité est plus grande chez les gens qui ont un haut niveau d'études (Figure 4) et de revenu. Cette constatation s'applique autant à la confiance des gens en leur capacité de se conformer à la formule optimale qu'à celle d'accumuler quotidiennement une heure d'activité.

Selon le niveau de revenu, le pourcentage de gens ayant une confiance égale en leur capacité de

Figure 4

### TRÈS CONFIANTS DE POUVOIR SUIVRE LES FORMULES selon le niveau d'études



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

suivre ces deux comportements varie, tout comme le pourcentage de gens se sentant plus sûrs de pouvoir se conformer à l'une ou l'autre des deux formules quand le niveau de confiance diffère. Les personnes dont le revenu annuel du ménage est inférieur à 30 000 dollars ont le plus tendance à avoir une confiance égale en leur capacité de faire quotidiennement une heure d'activité physique et de suivre la formule optimale (environ 75 %). Celles dont le revenu est supérieur à 60 000 dollars sont les moins portées (environ 66 %) à avoir une confiance égale.

Les étudiants et les employés à temps plein ont le plus tendance à se sentir très sûrs de leur capacité d'observer la formule optimale, suivis des employés à temps partiel, des personnes au foyer, des sans-emploi et des retraités. Les résultats portant sur l'accumulation d'une heure d'activité physique par jour sont semblables. (L'âge peut être un facteur influençant ces résultats.)

Les sans-emploi sont les plus enclins à avoir une confiance égale (85 %) dans leur capacité de suivre les deux comportements. Les étudiants sont les moins portés à avoir une confiance égale, seulement 63 % d'entre eux en ayant fait part.

### Composition de la famille

En matière d'auto-efficacité à suivre la formule optimale, il ne semble exister aucune différence liée à l'état matrimonial ou à la présence d'enfants à la maison. Cette constatation s'applique aussi à l'auto-efficacité d'accumuler quotidiennement une heure d'activité physique. Toutefois, les personnes mariées, veuves, séparées ou divorcées tendent à avoir plus confiance dans leur capacité d'ac-

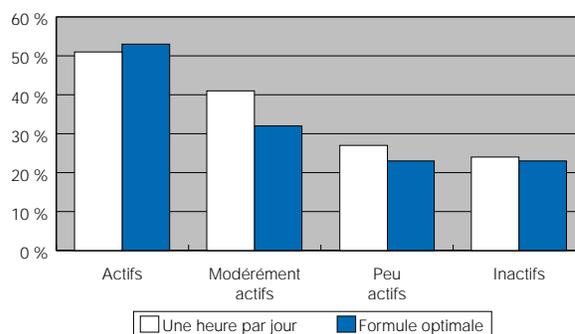
muler quotidiennement une heure d'activité que dans celle de se conformer à la formule optimale. Là encore, l'âge pourrait être un facteur influençant les résultats.

### Niveau d'activité

Les personnes physiquement plus actives (dépensant  $\geq 3$  KJ) ont plus tendance à être sûres de pouvoir suivre la formule optimale (Figure 5). Elles ont aussi plus confiance en leur capacité d'accumuler quotidiennement une heure d'activité et sont plus portées à croire qu'elles peuvent suivre l'une ou l'autre des deux formules d'activité physique. Ces résultats correspondent à ceux des recherches indiquant que l'auto-efficacité est étroitement liée au niveau d'activité physique<sup>5</sup>.

Figure 5

### TRÈS CONFIANTS DE POUVOIR SUIVRE LES FORMULES selon le niveau d'activité physique



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

### Pour accroître l'auto-efficacité

Pour accroître l'auto-efficacité des gens à mener un mode de vie actif, il faut renforcer la conviction qu'ils sont capables de faire ce qu'il faut pour être actifs. Cela exige qu'ils soient convaincus de pouvoir maîtriser ce qu'ils doivent faire et de surmonter n'importe quel obstacle. La promotion d'activités qui s'intègrent relativement facilement dans la vie quotidienne aidera les gens à avoir l'impression qu'ils contrôlent la situation et qu'ils peuvent franchir les premières étapes menant à un plus haut niveau d'activité physique. Une stratégie d'intervention prometteuse en matière d'auto-efficacité consisterait à identifier ce que différentes personnes se sentent le plus capables de faire, puis à les encourager et à les appuyer pour qu'elles le fassent.

Là où il existe une différence entre les convictions, plus de jeunes répondants croient pouvoir suivre la formule optimale d'activité. Par contre, dans le même cas, un plus grand nombre de personnes plus âgées se sentent en mesure d'accumuler quotidiennement une heure d'activité. Ce genre de recherche est unique car il permet de comprendre les formules spécifiques d'activité physique auxquelles les gens dont l'âge et les conditions de vie différent croient pouvoir se conformer. Il suggère que, dans le domaine de l'activité physique, les messages et les interventions ciblant les jeunes et les adultes plus âgés devraient être conçus différemment.

- Encourager les gens, en les orientant personnellement ou en groupe, à identifier la formule d'activité qu'ils se croient le plus capables de suivre, puis à s'efforcer d'atteindre et de maintenir cette formule.
- Encourager les gens à s'adonner davantage aux activités qu'ils font actuellement, car cela renforce leur conviction d'avoir les habiletés nécessaires. La marche et le jardinage sont des activités couramment pratiquées dans tous les groupes d'âge. La bicyclette, la natation, la danse sociale et les exercices à la maison sont aussi des activités que les adultes de moins de 45 ans choisissent souvent.
- Mettre l'accent sur des activités exigeant une planification minimale et pouvant facilement s'intégrer dans la vie de tous les jours (par exemple, la marche).
- Encourager les personnes physiquement inactives à franchir une petite étape pour devenir plus actives — à marcher une fois de plus par semaine pendant dix minutes, par exemple.
- Organiser des activités, telles que des foires sur la santé et la condition physique, afin d'encourager les gens à faire l'essai de différentes activités dans une ambiance favorable. Insister sur le fait qu'ils commenceront à obtenir du succès en maîtrisant relativement rapidement les habiletés initiales.
- Rappeler aux gens de commencer et de progresser lentement.

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

---

## Références

- <sup>1</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). Habitudes en matière d'activité physique. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 2.
- <sup>2</sup> Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., Macera, C., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G.W., King, A.C., Kriska, A., Leon, A.S., Marcus, B.H., Morris, J., Paffenbarger, R.S., Patrick, K., Pollock, M.L., Rippe, J.M., Sallis, J., & Wilmore, J.H. (1995). Physical activity and public health: A recommendation from the Centers of Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of the American Medical Association*, 273 (5), 402-407.
- <sup>3</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1997). La sédentarité : un danger pour la santé. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 20.
- <sup>4</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). L'activité physique au Canada. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 1.
- <sup>5</sup> McAuley, E. (1994). Physical activity and psychosocial outcomes. Dans C. Bouchard, R.J. Shephard, & T. Stephens (Éditeurs), *Physical Activity, Fitness and Health: International Proceedings and Consensus Statement*. Champaign, IL : Human Kinetics Publishers.

Publié en décembre 1997

# Auto-efficacité (30 min d'activité modérée un jour sur deux)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	<b>Très confiants</b>	<b>Modérément confiants</b>	<b>Un peu confiants</b>	<b>Pas très confiants</b>
<b>TOTAL, 18 ANS ET PLUS</b>	36 %	39 %	12 %	13 %
<i>femmes</i>	30	43	15	13
<i>hommes</i>	42	36	9	13
<b>18-24</b>	40	49	–	–
<i>femmes</i>	33	51	–	–
<i>hommes</i>	46	47	–	–
<b>25-44</b>	41	36	11	11
<i>femmes</i>	36	37	15	12
<i>hommes</i>	47	34	8	11
<b>45-64</b>	31	42	14	13
<i>femmes</i>	23	48	–	14
<i>hommes</i>	39	37	–	–
<b>65+</b>	25	36	–	–
<i>femmes</i>	–	44	–	–
<i>hommes</i>	–	–	–	–
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>				
<i>Inférieur au secondaire</i>	30	37	17	16
<i>Secondaire</i>	32	41	13	13
<i>Collégial</i>	36	44	10	11
<i>Universitaire</i>	43	37	9	11
<b>REVENU FAMILIAL</b>				
< 20 000 \$	28	43	–	14
20 000 \$ - 29 999 \$	28	36	20	17
30 000 \$ - 39 999 \$	37	41	–	–
40 000 \$ - 59 999 \$	33	38	15	14
60 000 \$ - 79 999 \$	42	41	–	–
80 000 \$ - 99 999 \$	52	36	–	–
≥ 100 000 \$	52	37	–	–
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>				
<i>Employé à temps plein</i>	41	39	11	9
<i>Employé à temps partiel</i>	32	44	–	–
<i>Sans-emploi</i>	31	43	–	–
<i>Personne au foyer</i>	33	38	–	–
<i>Étudiant</i>	42	44	–	–
<i>Retraité</i>	28	35	16	21

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

## (suite)

	<b>Très confiants</b>	<b>Modérément confiants</b>	<b>Un peu confiants</b>	<b>Pas très confiants</b>
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>				
< 1 000	31 %	39 %	19 %	–
1 000 - 9 999	29	45	14	12
10 000 - 74 999	36	42	11	12
75 000 - 299 999	37	38	–	14
≥ 300 000	40	36	10	14
<b>COMPOSITION DE LA FAMILLE</b>				
<i>Personne avec conjoint</i>	36	40	13	12
<i>avec enfants au foyer</i>	39	39	11	11
<i>sans enfants au foyer</i>	33	40	14	13
<i>... veuve, divorcée ou séparée</i>	34	38	11	18
<i>avec enfants au foyer</i>	37	41	–	–
<i>sans enfants au foyer</i>	33	37	–	20
<i>... jamais mariée</i>	40	40	11	10
<i>avec enfants au foyer</i>	–	–	–	–
<i>sans enfants au foyer</i>	41	38	11	10
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>				
<i>Actifs (≥3 KKJ<sup>1</sup>)</i>	53	35	6	5
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	32	47	13	8
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	23	43	14	21
<i>Inactifs (&lt;0,5 KKJ)</i>	23	28	21	27
<b>FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ</b>				
<i>Au moins un jour sur deux</i>	41	41	10	8
<i>Au moins 2 fois par semaine</i>	28	36	–	21
<i>Moins de 2 fois par semaine</i>	24	37	18	21

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.

# Auto-efficacité (60 min d'activité légère tous les jours)

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Très confiants	Modérément confiants	Un peu confiants	Pas très confiants
<b>TOTAL, 18 ANS ET PLUS</b>	39 %	35 %	12 %	14 %
<i>femmes</i>	35	36	13	16
<i>hommes</i>	43	33	11	13
<b>18-24</b>	37	44	–	–
<i>femmes</i>	30	49	–	–
<i>hommes</i>	43	39	–	–
<b>25-44</b>	44	33	9	14
<i>femmes</i>	39	37	9	16
<i>hommes</i>	50	30	9	11
<b>45-64</b>	38	34	13	15
<i>femmes</i>	34	35	–	17
<i>hommes</i>	43	32	–	13
<b>65+</b>	25	32	–	22
<i>femmes</i>	–	–	–	–
<i>hommes</i>	–	–	–	–
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>				
<i>Inférieur au secondaire</i>	30	33	16	21
<i>Secondaire</i>	35	38	14	13
<i>Collégial</i>	39	39	12	11
<i>Universitaire</i>	48	32	7	13
<b>REVENU FAMILIAL</b>				
< 20 000 \$	33	32	–	24
20 000 \$ - 29 999 \$	32	33	–	15
30 000 \$ - 39 999 \$	37	40	–	–
40 000 \$ - 59 999 \$	36	37	12	15
60 000 \$ - 79 999 \$	44	41	–	–
80 000 \$ - 99 999 \$	52	37	–	–
≥ 100 000 \$	60	19	–	–
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>				
<i>Employé à temps plein</i>	45	35	11	9
<i>Employé à temps partiel</i>	40	38	–	–
<i>Sans-emploi</i>	30	–	–	–
<i>Personne au foyer</i>	34	45	–	–
<i>Étudiant</i>	39	42	–	–
<i>Retraité</i>	29	31	–	22

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

## (suite)

	<b>Très confiants</b>	<b>Modérément confiants</b>	<b>Un peu confiants</b>	<b>Pas très confiants</b>
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>				
< 1 000	37 %	34 %	–	16 %
1 000 - 9 999	35	35	14	16
10 000 - 74 999	39	37	12	12
75 000 - 299 999	39	37	–	14
≥ 300 000	42	31	13	14
<b>COMPOSITION DE LA FAMILLE</b>				
<i>Personne avec conjoint</i>	40	35	12	13
<i>avec enfants au foyer</i>	46	34	9	12
<i>sans enfants au foyer</i>	35	36	14	15
<i>... veuve, divorcée ou séparée</i>	36	34	11	19
<i>avec enfants au foyer</i>	42	37	–	–
<i>sans enfants au foyer</i>	35	33	–	20
<i>... jamais mariée</i>	39	35	13	13
<i>avec enfants au foyer</i>	–	–	–	–
<i>sans enfants au foyer</i>	40	35	13	12
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>				
<i>Actifs (≥3 KKJ<sup>1</sup>)</i>	51	35	7	7
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	41	35	14	11
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	27	44	12	17
<i>Inactifs (&lt;0,5 KKJ)</i>	24	21	22	33
<b>FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ</b>				
<i>Au moins un jour sur deux</i>	44	35	11	11
<i>Au moins 2 fois par semaine</i>	33	43	–	–
<i>Moins de 2 fois par semaine</i>	27	32	18	23

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.