

Opinions positives

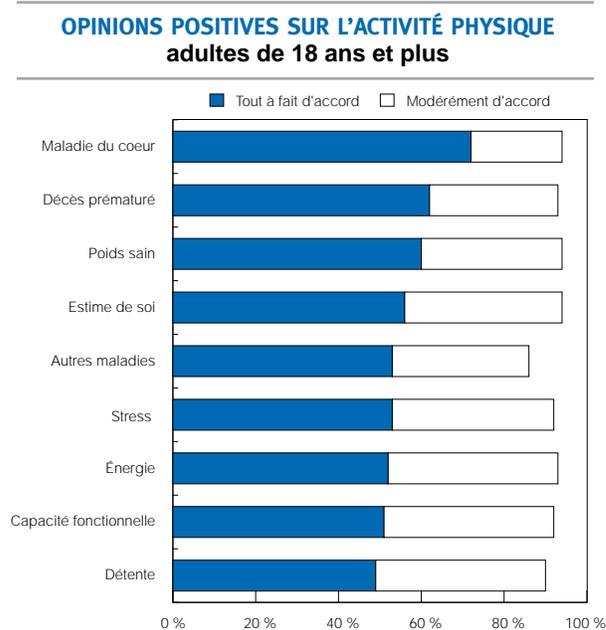
Les opinions des personnes sur les bienfaits de l'activité physique sont un indicateur du degré de participation à l'activité physique et en accroissent les chances de réalisation^{1,2}. Neuf Canadiennes et Canadiens sur dix croient que l'activité physique est importante pour leur bien-être physique général³. Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, on a étudié certains bienfaits à court terme et à long terme de l'activité physique auxquels on peut raisonnablement s'attendre de la pratique régulière de l'activité physique. Le présent bulletin dévoile les opinions positives de la population canadienne en ce qui concerne la participation à l'activité physique tandis que le bulletin suivant porte sur leurs opinions négatives à cet égard.

La Figure 1 indique que la grande majorité des Canadiennes et Canadiens croient fermement que l'activité physique procure une gamme d'effets positifs allant de la réduction des risques de maladie du coeur à la détente. Près des trois quarts des Canadiens sont *tout à fait d'accord* avec le fait que l'activité physique aide à prévenir la maladie du coeur tandis que 22 % des répondants se disent *modérément d'accord* avec cet énoncé.

En outre, la majorité des Canadiens sont tout à fait d'accord avec pratiquement tous les bienfaits de l'activité physique, dont :

- la réduction du risque de décès prématuré (62 %),
- le maintien d'un poids sain (60 %),
- une meilleure estime de soi (56 %),
- la prévention d'autres maladies (53 %),
- la réduction du stress (53 %),
- une plus grande énergie (52 %),

Figure 1



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

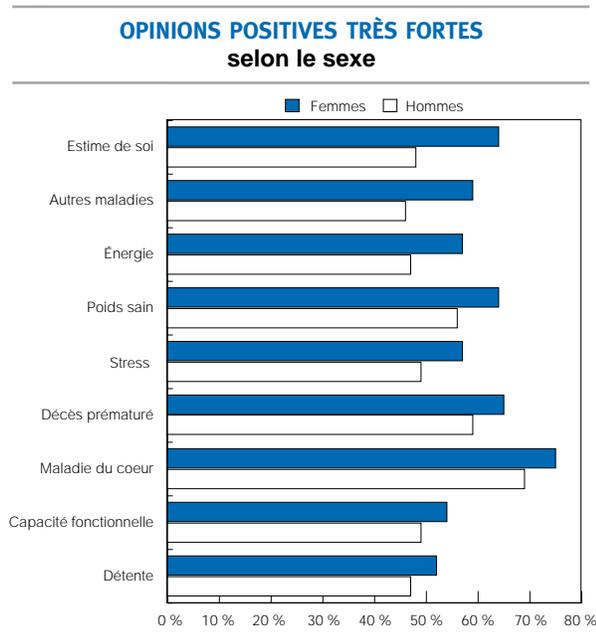
- la capacité de s'acquitter des tâches quotidiennes (51 %),
- une plus grande détente (49 %).

Âge et sexe

Si les adultes de tout âge sont d'avis que l'activité physique procure des bienfaits, la force de leurs opinions diffère de façon significative en fonction de l'âge. En comparaison avec les adultes plus jeunes, les aînés ont moins tendance à être fortement d'accord avec la plupart des effets positifs de l'activité physique. Plus particulièrement, ils ont nettement moins tendance que les adultes de 25 à 44 ans à être tout à fait d'accord avec le fait que l'activité physique :



Figure 2



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

- prévient la maladie du coeur (- 23 %),
- aide les gens à se sentir pleins d'énergie (- 18 %),
- aide à conserver un poids sain (- 17 %),
- aide à se détendre (- 16 %),
- permet aux gens de s'acquitter de leurs tâches quotidiennes (- 15 %),
- réduit le stress (- 15 %) et
- prévient d'autres maladies comme le diabète de type II et l'ostéoporose (- 14 %).

Les hommes et les femmes présentent des différences quant à la fermeté de leurs opinions. Comme l'illustrent les données de la Figure 2, les femmes ont plus tendance à être fortement d'accord avec le fait que l'activité physique

- améliore l'opinion de soi (16 %),
- prévient des maladies comme le diabète de type II et l'ostéoporose (13 %),
- aide les gens à se sentir pleins d'énergie (10 %),
- aide à conserver un poids sain (8 %),
- réduit le stress (8 %),
- prévient les décès prématurés (6 %) et
- prévient la maladie du coeur (6 %).

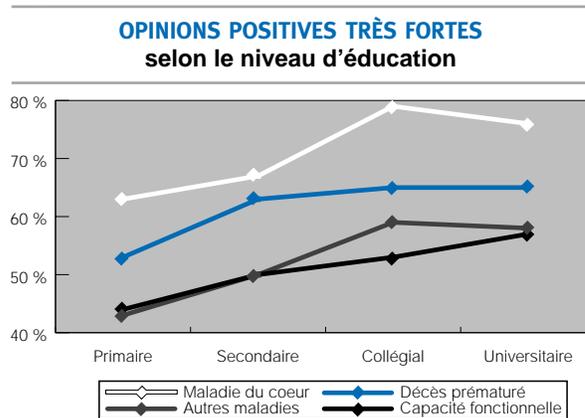
Différences socio-économiques

Dans l'ensemble, les personnes qui possèdent un diplôme universitaire sont plus portées à être tout à fait d'accord avec les effets positifs de l'activité physique (Figure 3). Les diplômés universitaires ont plus tendance que les personnes qui possèdent un diplôme d'études secondaires à être fortement d'accord avec le fait que l'activité physique procure de l'énergie, prévient la maladie du coeur et favorise la détente. En comparaison avec les répondants qui n'ont pas terminé leurs études secondaires, les diplômés d'université ont également davantage tendance à affirmer fortement que l'activité physique diminue les risques de maladies chroniques, de maladie du coeur et de décès prématuré, et contribue à favoriser un mode de vie autonome et à réduire le stress.

Comme il a été indiqué dans les bulletins précédents, les adultes plus âgés n'ont pas, dans une grande proportion, terminé leurs études secondaires. Par conséquent, les différences d'opinions émises par les personnes qui n'ont pas un diplôme d'études secondaires pourraient aussi en partie refléter les différences d'âges. En particulier, les opinions divergentes concernant la prévention de la maladie, le maintien de l'autonomie et la réduction du stress, selon que les personnes appartiennent au groupe dont le niveau d'éducation est le plus élevé ou au groupe dont le niveau d'éducation est le moins élevé, reflètent les différences notées entre les adultes plus âgés et ceux de 25 à 44 ans.

Les personnes ayant des revenus plus élevés ont plus tendance à considérer que l'activité physique est positive, plus particulièrement pour ce qui est de la réduction des risques de maladie cardiaque et

Figure 3



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

de décès prématuré. Dans les deux cas, les personnes qui ont des revenus d'au moins 40 000 \$ sont plus susceptibles d'être fortement d'accord avec le fait que l'activité physique est profitable par rapport à celles qui ont des revenus inférieurs.

D'une manière générale, les personnes à la retraite sont moins enclines que les autres à être fortement d'accord avec le fait que l'activité physique a des effets positifs (Tableau 1). En comparaison avec les personnes au foyer, une plus grande proportion de retraités ne voit pas les bienfaits de l'activité physique par rapport à l'apport d'énergie qu'elle procure, au sentiment de plus grande détente, à l'amélioration de l'estime de soi, au maintien d'un poids sain et à la réduction du stress. Les personnes à la retraite ont aussi moins tendance que les travailleurs à être fortement d'accord avec le fait que l'activité physique prévient la maladie du coeur et aide les gens à se sentir pleins d'énergie.

Si la situation de famille est corrélée aux opinions positives sur l'activité physique pour ce qui est de la capacité de s'acquitter des tâches quotidiennes, la prévention des maladies autres que la maladie du coeur et l'amélioration de l'estime de soi, elle n'est pas corrélée aux autres opinions positives. Pour ces trois résultats positifs, les personnes veuves, divorcées ou séparées ont tendance à se montrer plus d'accord avec les bienfaits de l'activité physique que les personnes qui vivent à deux et celles qui n'ont jamais été mariées.

Tableau 1

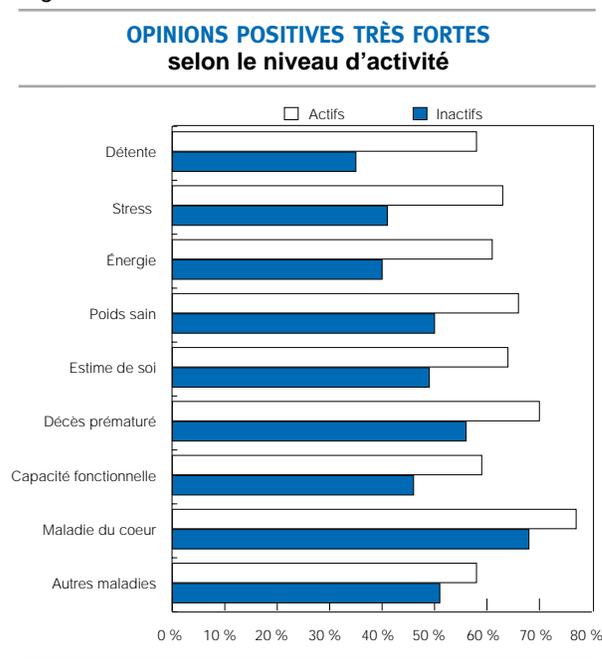
OPINIONS POSITIVES TRÈS FORTES selon l'occupation			
	Retraités	Personnes au foyer	Travailleurs
Énergie	40 %	64 %	54 %
Détente	40	61	51
Estime de soi	51	71	55
Poids sain	49	68	61
Stress	45	63	54
Maladie du coeur	60	71	74

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

Niveau d'activité

Le niveau d'activité d'une personne est directement lié à la probabilité qu'elle soit fortement d'accord avec le fait que l'activité physique procure des

Figure 4



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

bienfaits, comme le montre la Figure 4. Pour quatre effets à court terme comme favoriser la détente, réduire le stress, se sentir plein d'énergie et maintenir un poids sain, on observe une relation linéaire entre la force des opinions positives et le niveau d'activité. Quant à l'effet de l'activité physique sur l'estime de soi, on note une opinion plus forte chez le groupe des personnes actives.

Quant aux quatre autres bienfaits (prévention du décès prématuré, maintien de la capacité fonctionnelle, prévention de la maladie du coeur et prévention d'autres maladies), qui sont des effets à plus long terme, on observe une relation directe entre l'opinion positive et le niveau d'activité, mais seulement chez les personnes qui sont au moins un peu actives.

Faire valoir les effets positifs

Les Canadiennes et Canadiens semblent dans l'ensemble comprendre et croire fortement que l'activité physique peut procurer une grande gamme de bienfaits à court et à long terme. En effet, les opinions fortes au sujet des avantages à court terme augmentent par rapport aux niveaux d'activité allant des personnes inactives aux personnes actives. On note pour les bienfaits à long terme que les personnes inactives ont des opinions aussi fortes sur les effets positifs de l'activité

physique sur la santé que celles qui sont peu ou modérément actives. Cela indique que les personnes qui seraient quelque peu actives et qui participeraient régulièrement à une activité physique auraient peut-être déjà fait l'expérience des bienfaits à court terme de l'activité physique, du moins dans une certaine mesure.

Les résultats montrent que nous avons plutôt bien réussi à éduquer la population sur les bienfaits de l'activité physique quant à la réduction des risques de maladie du cœur et de décès prématuré, et quant au maintien d'un poids sain. D'une manière générale, les personnes ne connaissent pas autant les effets positifs de l'activité physique sur les autres maladies et les conditions affectant la qualité de la vie sur le plan de la santé. Pour sensibiliser davantage la population canadienne sur les bienfaits de l'activité physique, il importe

- d'insister sur le fait que certains bienfaits de l'activité physique sur la santé se ressentent à long terme mais que l'on peut en tirer d'autres avantages très rapidement. Des résultats tangibles comme se sentir plein d'énergie, plus détendu et mieux en mesure de lutter contre le stress se font sentir dès les quatre premiers mois après le début de l'activité physique⁴;
- de faire valoir que les risques d'apparition de nombreuses maladies sont réduits par la participation dès maintenant à une activité physique et que cette dernière ne doit pas nécessairement être vigoureuse pour être valable;
- de souligner auprès des hommes que ces bienfaits s'appliquent tant aux hommes qu'aux femmes — car la plupart des recherches antérieures ont porté sur les retombées chez les hommes;
- de réitérer qu'il n'est jamais trop tard pour profiter des bienfaits de l'activité physique. Il n'y a pas de meilleur moment qu'aujourd'hui pour être actif afin de minimiser les risques ou les effets de la maladie du cœur, de se sentir plein d'énergie, de favoriser une plus grande détente et de continuer à s'acquitter des tâches quotidiennes de façon autonome. Cela est particulièrement important pour les aînés, qui ont moins tendance à croire aux effets positifs de l'activité physique et qui pourraient par conséquent ne pas s'attendre à les ressentir.

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

- ¹ Fishbein, M. & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison, Wesley.
- ² Dishman, R.K. & Sallis, J.F. (1994). Determinants and interventions for physical activity and exercise. Dans C. Bouchard, R.J. Shephard, & T. Stephens (éditeurs), *Physical activity, fitness and health: International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- ³ Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1998). Valeur de l'activité physique. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 25.
- ⁴ Bouchard, C., Brawley, L., Gauvin, L., & Shephard, R. (1998). [Revue scientifique en préparation du Guide canadien sur l'activité physique]. Ottawa, Ontario : Société canadienne de physiologie de l'exercice.

Publié en mars 1998

Opinions positives sur l'activité physique

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Prévient la maladie du cœur		Prolonge la vie		Permet de conserver un poids sain	
	Modérément d'accord	Tout à fait d'accord	Modérément d'accord	Tout à fait d'accord	Modérément d'accord	Tout à fait d'accord
TOTAL, 18 ANS ET PLUS	22 %	72 %	31 %	62 %	34 %	60 %
<i>femmes</i>	21	75	28	65	31	64
<i>hommes</i>	24	69	33	59	36	56
18-24	28	69	36	61	32	65
<i>femmes</i>	26	71	30	65	31	67
<i>hommes</i>	31	66	42	57	33	63
25-44	18	78	28	66	32	64
<i>femmes</i>	17	79	29	65	27	69
<i>hommes</i>	19	76	28	67	36	59
45-64	24	72	30	62	34	58
<i>femmes</i>	20	79	25	67	31	63
<i>hommes</i>	29	66	34	57	37	52
65+	26	55	35	54	42	47
<i>femmes</i>	–	59	29	63	43	51
<i>hommes</i>	–	–	–	–	–	–
NIVEAU D'INSTRUCTION						
<i>Inférieur au secondaire</i>	30	63	39	53	37	56
<i>Secondaire</i>	26	67	32	63	35	58
<i>Collégial</i>	16	79	29	65	32	64
<i>Universitaire</i>	19	76	27	65	32	61
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	23	68	33	58	33	60
20 000 \$ - 39 999 \$	26	66	34	59	37	57
40 000 \$ - 59 999 \$	23	74	27	67	32	63
≥ 60 000 \$	23	73	29	65	34	62

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

	Prévient la maladie du cœur		Prolonge la vie		Permet de conserver un poids sain	
	Modérément d'accord	Tout à fait d'accord	Modérément d'accord	Tout à fait d'accord	Modérément d'accord	Tout à fait d'accord
SITUATION D'EMPLOI						
<i>Employé à temps plein</i>	24 %	74 %	32 %	64 %	34 %	61 %
<i>Employé à temps partiel</i>	19	76	30	61	32	63
<i>Sans-emploi</i>	–	74	–	57	–	55
<i>Personne au foyer</i>	–	71	34	59	–	68
<i>Étudiant</i>	23	71	30	65	37	61
<i>Retraité</i>	26	60	32	57	43	49
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
<i>< 1 000</i>	25	69	25	68	31	65
<i>1 000 - 9 999</i>	30	64	28	62	34	58
<i>10 000 - 74 999</i>	20	76	37	58	34	59
<i>75 000 - 299 999</i>	23	74	29	68	36	59
<i>≥ 300 000</i>	19	71	30	61	33	61
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
<i>Personne avec conjoint</i>	23	72	32	62	36	58
<i>avec enfants au foyer</i>	20	77	31	63	35	59
<i>sans enfants au foyer</i>	25	68	32	61	36	57
<i>... veuve, divorcée ou séparée</i>	21	73	26	67	31	63
<i>avec enfants au foyer</i>	–	86	–	68	–	69
<i>sans enfants au foyer</i>	23	70	27	67	32	62
<i>... jamais mariée</i>	21	70	31	61	32	63
<i>avec enfants au foyer</i>	–	67	–	63	–	72
<i>sans enfants au foyer</i>	21	70	30	61	32	62
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
<i>Actifs (≥3 KKJ¹)</i>	20	77	26	70	29	66
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	22	73	35	60	36	59
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	27	65	35	55	36	57
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	21	68	31	56	39	50

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.

	<i>Améliore l'estime de soi</i>		<i>Réduit le stress</i>		<i>Prévient d'autres maladies</i>	
	<i>Modérément d'accord</i>	<i>Tout à fait d'accord</i>	<i>Modérément d'accord</i>	<i>Tout à fait d'accord</i>	<i>Modérément d'accord</i>	<i>Tout à fait d'accord</i>
TOTAL, 18 ANS ET PLUS	38 %	56 %	39 %	53 %	33 %	53 %
<i>femmes</i>	32	64	36	57	30	59
<i>hommes</i>	43	48	42	49	36	46
18-24	38	57	39	57	44	43
<i>femmes</i>	33	63	42	56	45	47
<i>hommes</i>	43	52	35	57	43	40
25-44	36	59	38	57	31	56
<i>femmes</i>	31	67	32	63	28	61
<i>hommes</i>	41	53	43	51	33	51
45-64	39	54	41	51	30	58
<i>femmes</i>	31	64	35	58	28	66
<i>hommes</i>	47	43	47	44	33	49
65+	40	50	42	42	32	42
<i>femmes</i>	38	57	45	43	–	53
<i>hommes</i>	–	–	–	–	–	–
NIVEAU D'INSTRUCTION						
<i>Inférieur au secondaire</i>	40	56	43	48	36	43
<i>Secondaire</i>	41	53	39	51	34	50
<i>Collégial</i>	40	56	41	54	30	59
<i>Universitaire</i>	32	59	37	57	30	58
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	35	58	36	56	31	50
20 000 \$ - 39 999 \$	39	56	43	50	33	51
40 000 \$ - 59 999 \$	36	56	43	53	37	56
≥ 60 000 \$	35	60	38	58	33	56

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

	<i>Améliore l'estime de soi</i>		<i>Réduit le stress</i>		<i>Prévient d'autres maladies</i>	
	<i>Modérément d'accord</i>	<i>Tout à fait d'accord</i>	<i>Modérément d'accord</i>	<i>Tout à fait d'accord</i>	<i>Modérément d'accord</i>	<i>Tout à fait d'accord</i>
SITUATION D'EMPLOI						
<i>Employé à temps plein</i>	39 %	55 %	42 %	54 %	33 %	54 %
<i>Employé à temps partiel</i>	37	58	41	53	31	55
<i>Sans-emploi</i>	–	53	–	58	–	39
<i>Personne au foyer</i>	–	71	30	63	30	58
<i>Étudiant</i>	38	58	43	51	42	50
<i>Retraité</i>	39	51	40	45	32	47
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
<i>< 1 000</i>	30	63	42	52	25	60
<i>1 000 - 9 999</i>	33	59	39	52	34	51
<i>10 000 - 74 999</i>	38	56	38	57	33	53
<i>75 000 - 299 999</i>	37	58	39	55	37	49
<i>≥ 300 000</i>	44	49	42	49	33	53
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
<i>Personne avec conjoint</i>	39	55	40	53	33	53
<i>avec enfants au foyer</i>	37	58	40	57	33	54
<i>sans enfants au foyer</i>	41	52	41	50	33	52
<i>... veuve, divorcée ou séparée</i>	32	64	31	58	29	60
<i>avec enfants au foyer</i>	–	77	–	74	–	64
<i>sans enfants au foyer</i>	34	60	34	54	29	59
<i>... jamais mariée</i>	37	55	42	51	36	50
<i>avec enfants au foyer</i>	–	64	–	59	–	–
<i>sans enfants au foyer</i>	37	55	43	50	36	49
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
<i>Actifs (≥3 KKJ¹)</i>	33	64	32	63	31	58
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	41	53	45	50	34	54
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	38	53	45	47	36	44
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	39	49	43	41	28	51

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.

	<i>Donne de l'énergie</i>		<i>Permet de s'acquitter des tâches quotidiennes</i>		<i>Favorise la détente</i>	
	<i>Modérément d'accord</i>	<i>Tout à fait d'accord</i>	<i>Modérément d'accord</i>	<i>Tout à fait d'accord</i>	<i>Modérément d'accord</i>	<i>Tout à fait d'accord</i>
TOTAL, 18 ANS ET PLUS	41 %	52 %	41 %	51 %	41 %	49 %
<i>femmes</i>	38	57	40	54	40	52
<i>hommes</i>	44	47	42	49	42	47
18-24	42	55	45	50	46	48
<i>femmes</i>	40	59	47	50	52	47
<i>hommes</i>	44	51	44	50	40	50
25-44	38	57	39	54	39	53
<i>femmes</i>	34	62	38	56	34	57
<i>hommes</i>	41	52	41	53	43	49
45-64	42	50	37	55	40	52
<i>femmes</i>	35	56	35	59	38	55
<i>hommes</i>	49	44	40	50	43	48
65+	45	39	46	39	46	37
<i>femmes</i>	47	42	46	41	48	39
<i>hommes</i>	–	–	–	–	–	–
NIVEAU D'INSTRUCTION						
<i>Inférieur au secondaire</i>	41	49	42	44	39	48
<i>Secondaire</i>	44	47	42	50	42	45
<i>Collégial</i>	41	54	41	53	45	49
<i>Universitaire</i>	38	57	38	57	39	54
REVENU FAMILIAL						
< 20 000 \$	35	55	40	53	38	52
20 000 \$ - 39 999 \$	43	49	41	50	45	45
40 000 \$ - 59 999 \$	45	49	46	47	45	49
≥ 60 000 \$	40	56	37	58	38	55

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

	<i>Donne de l'énergie</i>		<i>Permet de s'acquitter des tâches quotidiennes</i>		<i>Favorise la détente</i>	
	<i>Modérément d'accord</i>	<i>Tout à fait d'accord</i>	<i>Modérément d'accord</i>	<i>Tout à fait d'accord</i>	<i>Modérément d'accord</i>	<i>Tout à fait d'accord</i>
SITUATION D'EMPLOI						
<i>Employé à temps plein</i>	41 %	54 %	41 %	53 %	42 %	51 %
<i>Employé à temps partiel</i>	36	58	42	53	43	47
<i>Sans-emploi</i>	–	51	38	40	37	49
<i>Personne au foyer</i>	26	64	30	58	29	61
<i>Étudiant</i>	47	50	46	49	47	46
<i>Retraité</i>	47	40	42	44	45	40
POPULATION DE LA LOCALITÉ						
<i>< 1 000</i>	38	53	31	61	41	48
<i>1 000 - 9 999</i>	41	53	43	48	43	48
<i>10 000 - 74 999</i>	39	53	42	48	40	51
<i>75 000 - 299 999</i>	39	53	40	55	39	51
<i>≥ 300 000</i>	44	49	41	53	43	47
COMPOSITION DE LA FAMILLE						
<i>Personne avec conjoint</i>	42	51	40	52	40	50
<i>avec enfants au foyer</i>	42	52	38	54	39	53
<i>sans enfants au foyer</i>	43	50	41	50	41	48
<i>... veuve, divorcée ou séparée</i>	38	54	37	57	42	48
<i>avec enfants au foyer</i>	35	64	42	55	44	53
<i>sans enfants au foyer</i>	39	52	36	58	41	47
<i>... jamais mariée</i>	38	55	44	47	45	47
<i>avec enfants au foyer</i>	–	66	–	66	–	50
<i>sans enfants au foyer</i>	39	54	46	45	44	46
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE						
<i>Actifs (≥3 KKJ¹)</i>	35	61	36	59	35	58
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	43	51	39	54	44	49
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	44	46	49	41	45	44
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	46	40	39	46	48	35

1 Kilo-calories/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.