

**RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CAMPBELL :**  
**PROFIL DES PERSONNES LIMITÉES DANS LEURS ACTIVITÉS**

**Préparé pour :**

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

**George M. Torrance  
décembre 1991**

## RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CAMPBELL : PROFIL DES PERSONNES LIMITÉES DANS LEURS ACTIVITÉS

### Introduction générale

Quel est le niveau d'activité des Canadiens et Canadiennes limités dans leurs activités? 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 Canadiens et Canadiennes limités dans leurs activités, les comparant avec les personnes de tous les âges non limitées dans leurs activités.

# RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CAMPBELL : PROFIL DES PERSONNES LIMITÉES DANS LEURS ACTIVITÉS

## Table des matières

Sommaire .....	1
1.0 Évaluation du handicap ou des limites dans les activités .....	3
2.0 Niveau actuel d'activité physique.....	3
2.1 Fréquence et durée de l'activité physique.....	3
2.2 Dépense énergétique.....	4
2.3 Évolution de l'activité à l'échelle individuelle entre 1981 et 1988.....	4
2.4 Types d'activités .....	5
2.5 Comparaison avec l'Enquête condition physique Canada de 1981 .....	6
3.0 Contexte de l'activité physique .....	6
3.1 Compagnons habituels.....	6
3.2 Lieu habituel et nature des activités .....	6
3.3 Soutien du milieu.....	7
4.0 Obstacles à l'activité physique .....	8
4.2 Obstacles selon l'âge .....	8
4.3 Choix de faire de l'activité physique .....	10
5.0 Attitude à l'égard de l'activité physique .....	10
5.1 Objectifs poursuivis pendant les loisirs.....	10
5.2 Rôle de l'activité physique dans la réalisation des objectifs.....	11
5.3 Opinion qu'ont les répondants de l'activité physique intense .....	12
5.4 Importance de certains facteurs pour la santé.....	12
5.5 Santé mentale et état dépressif .....	13
5.6 Auto-évaluation de l'état de santé.....	13
6.0 Activités que les répondants souhaitent entreprendre.....	13
7.0 Intentions pour l'avenir .....	14

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 : PROFIL DES PERSONNES LIMITÉES DANS LEURS ACTIVITÉS

### Sommaire

- Dans le présent rapport, on compare les habitudes d'activité physique et les attitudes à l'égard de l'activité physique des personnes handicapées ou limitées dans leurs activités. Le groupe des personnes handicapées ou limitées dans leurs activités englobe toutes les personnes ayant indiqué qu'elles étaient limitées dans leur travail ou leurs activités physiques durant les loisirs en raison d'une maladie prolongée ou encore d'une blessure ou d'un handicap permanent.
- Dans l'ensemble de la population des 10 ans et plus, 13 p. 100 sont limités dans leurs activités en raison soit d'une maladie prolongée soit d'une blessure ou d'un handicap permanent. Dans le groupe des 65 ans et plus, qui comporte le plus grand nombre de personnes limitées dans leurs activités, on en trouve 33 p. 100 chez les hommes et 37 p. 100 chez les femmes.
- Bien que les personnes limitées dans leurs activités ne soient pas aussi actives que les autres durant leurs loisirs, la différence n'est pas grande. En effet, environ 42 p. 100 des personnes handicapées, comparativement à 50 p. 100 des personnes non handicapées, s'adonnent en moyenne à au moins 30 minutes d'activité continue tous les deux jours. Cependant, si l'on tient compte de l'intensité de l'activité, l'écart entre les deux groupes s'agrandit.
- Les cinq activités les plus répandues sont les mêmes pour les personnes limitées dans leurs activités et pour les autres. Les taux de participation des deux groupes sont très semblables dans les activités telles que la marche, le jardinage et les exercices physiques pratiqués à la maison. Viennent ensuite la natation et la danse, que les personnes limitées dans leurs activités pratiquent dans une moins grande proportion que les autres.
- Les personnes limitées dans leurs activités, dans une plus grande proportion que les autres, font de l'activité seules. Les amis sont les compagnons habituels de celles qui ne s'exercent pas seules.
- Les personnes limitées dans leurs activités sont plus susceptibles que les autres de s'adonner à des activités à la maison ou en plein air, sans installation particulière, et moins susceptibles de fréquenter des centres de loisirs ou des clubs. Elles sont également moins susceptibles de prendre part à des activités programmées, des activités dirigées par un moniteur ou des activités à caractère compétitif.
- Sur le plan du soutien du milieu, les personnes limitées dans leurs activités, par rapport aux autres, se sentent légèrement moins encouragées à faire de l'exercice physique par leur conjoint, leurs parents et amis. Ce sont surtout les personnes de 65 ans et plus qui se sentent le moins encouragées.
- Les principaux obstacles à une pratique accrue de l'activité physique cités par les personnes limitées dans leurs activités sont la maladie ou le handicap, le manque d'énergie et le manque d'auto-discipline. La peur de se blesser et le manque d'aptitudes sont deux obstacles cités beaucoup plus souvent par les personnes limitées dans leurs activités que par les autres.
- Les objectifs poursuivis pendant les loisirs par les deux groupes de répondants sont semblables. Les trois premières priorités sont l'amélioration de la santé mentale et physique et le fait de prendre l'air. Les personnes limitées dans leurs activités sont un peu moins portées que les autres à considérer que l'activité physique intense contribue de façon importante à la réalisation des objectifs. Elles ont une opinion moins favorable de l'activité physique et la considèrent moins importante pour la santé que les répondants de l'autre groupe.

- Les personnes limitées dans leurs activités sont en moins bonne santé mentale que les autres et elles évaluent leur état de santé comme moins bon.
- Par rapport aux autres répondants, les personnes handicapées sont moins disposées à entreprendre une activité au cours de l'année à venir. Toutefois, si on répartit les répondants selon l'âge, les personnes handicapées sont aussi susceptibles, ou légèrement moins susceptibles, que les personnes non handicapées de vouloir entreprendre une nouvelle activité.

# RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CAMPBELL : PROFIL DES PERSONNES LIMITÉES DANS LEURS ACTIVITÉS

## 1.0 Évaluation du handicap ou des limites dans les activités

Il existe plusieurs façons d'évaluer les handicaps ou les limites dans les activités à partir des réponses obtenues aux questions posées dans l'Enquête Campbell. Par souci de cohérence avec l'Enquête condition physique Canada de 1981, on s'est fondé dans le cadre du présent rapport sur les réponses aux questions 35 et 36. Les personnes ayant indiqué qu'elles étaient limitées, dans leur travail ou dans leurs activités physiques, en raison d'une maladie prolongée, d'une blessure ou d'un handicap permanent, ont été classées dans le groupe des personnes handicapées ou limitées dans leurs activités.

Dans l'ensemble de la population des 10 ans et plus, le taux de personnes qui sont limitées dans leurs activités en raison d'une maladie prolongée ou d'une blessure ou un handicap permanent s'élève à 13 p. 100, ce qui représente environ 2,9 millions de Canadiens.

L'invalidité s'accroît avec l'âge. Six pour cent des hommes de moins de 45 ans sont limités dans leurs activités; ce taux passe à 17 p. 100 chez les hommes de 45 à 64 ans et à 33 p. 100 chez ceux de 65 ans et plus. Chez les femmes, le taux est presque le même dans le groupe d'âge des moins de 45 ans, il passe à 25 p. 100 dans le groupe des 45 à 64 ans et atteint 37 p. 100 dans le groupe des 65 ans et plus.

**Tableau H1 : Pourcentage de répondants ayant un handicap, selon l'âge et le sexe**

	Hommes	Femmes
10-44	6	7
45-64	17	25
65 et plus	33	37

Dans les pages qui suivent, on compare les personnes handicapées, telles que nous les avons définies ci-dessus, avec les personnes non handicapées. Il faut garder à l'esprit que dans ces deux groupes, on retrouve une répartition différente des répondants selon les divers groupes d'âge, et que l'âge, tout comme la présence d'un handicap, influe sur la pratique de l'activité physique et sur l'attitude à l'égard de l'activité physique. Soixante-dix pour cent des personnes non handicapées appartiennent au groupe d'âge des 10 à 44 ans, comparativement à seulement 35 p. 100 des personnes handicapées. Par ailleurs, seulement 9 p. 100 des personnes non handicapées ont plus de 65 ans, comparativement à 29 p. 100 des personnes handicapées. Dans plusieurs tableaux, on indique la répartition des âges des répondants afin de clarifier les effets séparés de l'âge et du handicap sur les résultats.

## 2.0 Niveau actuel d'activité physique

### 2.1 Fréquence et durée de l'activité physique

Selon la philosophie actuelle de la vie active, il faut intégrer l'activité physique à notre vie quotidienne, dans la mesure de nos capacités. Dans le tableau qui suit, on compare les personnes handicapées avec les personnes non handicapées sur le plan de la durée et de la fréquence de l'activité physique, indépendamment du niveau d'intensité.

**Tableau H2 : Fréquence et durée de l'activité physique**

	Handicapés	Non handicapés
Tous les deux jours au moins 30 min	42	50
Tous les deux jours moins de 30 min	14	13
Activité irrégulière	43	37

Bien que les personnes handicapées ne soient pas aussi nombreuses que les autres à faire de l'activité physique de façon régulière, les différences entre les deux groupes ne sont pas grandes. En effet, environ 42 p. 100 des personnes handicapées, comparativement à 50 p. 100 des personnes non handicapées, pratiquent une activité en moyenne tous les deux jours durant au moins 30 minutes.

## 2.2 Dépense énergétique

Si l'on regarde l'intensité de l'activité, l'écart s'accroît entre les personnes handicapées et les personnes non handicapées. Le tableau H3 montre que sur le plan de la dépense énergétique, les personnes handicapées sont davantage inactives — 57 p. 100 contre 40 p. 100. Toutefois, il est intéressant de noter que plus d'un cinquième des personnes handicapées se trouvent dans la catégorie des personnes actives (dépense de 3 kcal/kg/jour ou plus).

**Tableau H3 : Niveau d'activité (dépense énergétique)**

	Handicapés	Non handicapés
Inactifs	57	40
Modérément actifs	21	25
Actifs	21	35

Le tableau suivant montre le pourcentage de répondants inactifs chez les personnes handicapées, selon l'âge. Le groupe le plus jeune comporte la plus faible proportion de personnes inactives. Il y a proportionnellement moins de personnes inactives dans le groupe des 65 ans et plus que dans celui des 45 à 64 ans. On retrouve aussi cette même tendance chez les personnes non handicapées.

**Tableau H4 : Niveau d'activité (dépense énergétique), selon l'âge (personnes handicapées seulement)**

	10-44	45-64	65 et plus
Inactifs	48	65	58
Modérément actifs	27	19	18
Actifs	25	16	24

## 2.3 Évolution de l'activité à l'échelle individuelle entre 1981 et 1988

Le rapprochement des résultats de l'Enquête Campbell de 1988 et ceux de l'Enquête condition physique Canada de 1981 sur les mêmes individus a permis de déterminer si les répondants ont modifié leurs habitudes de participation à l'activité physique au cours des années. Dans l'ensemble des répondants de 15 ans et plus, 27 p. 100 ont poursuivi une activité déjà commencée, 26 p. 100 ont commencé une nouvelle activité, 14 p. 100 ont abandonné une activité et 32 p. 100 ne font toujours pas d'activité. Comme le montre le tableau ci-dessous, le pourcentage des personnes

handicapées est plus élevé dans les catégories «interruption» et «refus» et moins élevé dans les catégories «poursuite» et «début». Toutefois, il est à noter qu'un cinquième de ces personnes ont entrepris des activités physiques régulières en dépit de leur handicap au cours de la période visée.

**Tableau H5 : Évolution de l'activité à l'échelle individuelle entre 1981 et 1988**

	Handicapés	Non handicapés
Poursuite	19	30
Début	21	27
Interruption	15	14
Refus	45	29

## 2.4 Types d'activités

Dans le tableau qui suit, on établit une comparaison entre les personnes handicapées et les personnes non handicapées quant à leur participation aux cinq activités répandues. La marche (à pied ou en fauteuil roulant) est l'activité qui a le plus de popularité, et les proportions des répondants des deux groupes qui pratiquent cette activité sont presque identiques. (Une proportion relativement faible des répondants pratiquent cette activité en fauteuil roulant.) Le jardinage prend la deuxième place, avec un taux supérieur de participation pour les personnes handicapées. Les personnes handicapées et les personnes non handicapées pratiquent des exercices à la maison, dans une proportion identique. En ce qui concerne les deux autres activités, la natation et la danse, le taux de participation des personnes handicapées est nettement moins élevé que celui des personnes non handicapées.

**Tableau H6 : Pourcentage de répondants pratiquant les cinq activités répandues**

	Handicapés	Non handicapés
Marche	68	68
Jardinage	59	56
Exercices à la maison	33	34
Natation	28	48
Danse	25	38

La répartition des résultats selon les groupes d'âge (tableau H7) montre que la marche (à pied ou en fauteuil roulant), le jardinage et les exercices à la maison demeurent les activités répandues dans tous les groupes d'âge. La natation et la danse, toutefois, connaissent une baisse substantielle dans les deux groupes plus âgés. On constate aussi ce phénomène chez les personnes non handicapées, mais dans une moindre mesure.

**Tableau H7 : Pourcentage de répondants pratiquant les cinq activités répandues, selon l'âge (personnes handicapées seulement)**

	10-44	45-64	65 et plus
Marche	69	68	66
Jardinage	58	64	52
Exercices à la maison	35	34	29
Natation	47	23	12
Danse	36	24	15



## 2.5 Comparaison avec l'Enquête condition physique Canada de 1981

Bien que les méthodes employées dans les deux enquêtes ne soient pas exactement comparables, le tableau qui suit montre l'évolution de la participation à certaines activités entre l'Enquête condition physique Canada de 1981 et l'Enquête Campbell de 1988.

**Tableau H8 : Pourcentage de Canadiens et de Canadiennes handicapés pratiquant les cinq activités répandues, 1988 et 1981\***

	1988	1981*
Marche	68	58
Jardinage	59	29
Exercices à la maison	33	22
Natation	28	22
Danse	25	9

---

\*Source : «L'activité physique chez les adultes handicapés ou limités dans leurs activités au Canada» (1986:13).

---

On constate une croissance importante des taux de participation aux différentes activités. La hausse considérable de la participation aux activités de jardinage et de danse sociale découle peut-être des modifications apportées dans la formulation des questions. L'ajout de la marche en fauteuil roulant à l'activité de la marche en 1988 est peut-être responsable de la légère hausse du taux de participation à cette activité, mais ce n'est probablement pas un facteur significatif.

## 3.0 Contexte de l'activité physique

### 3.1 Compagnons habituels

Les personnes handicapées sont plus susceptibles que les autres de faire de l'activité physique seules. Cette tendance se retrouve aussi chez les personnes âgées — 57 p. 100 des personnes ayant plus de 65 ans font de l'activité physique seules, qu'elles soient limitées ou non dans leurs activités.

**Tableau H9 : Compagnons habituels**

	Handicapés	Non handicapés
Personne	54	33
Amis	23	38
Famille immédiate	18	18
Autres	5	10

### 3.2 Lieu habituel et nature des activités

Les personnes handicapées sont plus susceptibles que les personnes non handicapées de pratiquer des activités à la maison ou en plein air, sans installation particulière, et moins susceptibles de fréquenter les centres de loisirs ou les clubs. Elles sont aussi moins susceptibles de pratiquer des

activités structurées, c'est-à-dire des activités programmées, des activités dirigées par un moniteur et des activités à caractère compétitif.

**Tableau H10 : Lieu habituel**

	<b>Handicapés</b>	<b>Non handicapés</b>
À la maison	37	27
Parc/en plein air	35	32
Centres de loisirs/clubs	18	27
Autres	11	14

**Tableau H11 : Pourcentage de répondants indiquant que l'activité hebdomadaire n'est pas structurée**

	<b>Handicapés</b>	<b>Non handicapés</b>
Non programmée	82	68
Non dirigée	94	83
Pas à caractère compétitif	95	87

### **3.3 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 ils étaient encouragés par diverses personnes 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 :

**Tableau H12 : Pourcentage de répondants indiquant qu'ils reçoivent du soutien des diverses sources**

	<b>Handicapés</b>	<b>Non handicapés</b>
Conjoint	47	55
Parents	36	41
Enfants	52	52
Autres membres de la famille	36	39
Amis	40	49
Employeur	26	25
Médecin	50	49

Les personnes handicapées, par rapport aux personnes non handicapées, se sentent légèrement moins encouragées par leur conjoint, leurs parents et amis à faire de l'activité physique. Cette tendance peut s'expliquer en partie par le fait qu'on retrouve plus de personnes handicapées que de personnes non handicapées dans le groupe plus âgé.

Le tableau qui suit présente l'indice de soutien calculé dans le rapport sur le mieux-être, selon l'âge des répondants. Cet indice est calculé d'après le soutien obtenu de l'ensemble des sources.

**Tableau H13 : Pourcentage de répondants recevant du soutien, selon l'âge**

Âge	Handicapés	Non handicapés
10-44	27	29
45-64	28	30
65 et plus	23	34

Les personnes handicapées et les personnes non handicapées de moins de 65 ans se sentent encouragées, dans une proportion presque égale, par les personnes qui occupent une place importante dans leur vie. Ce sont surtout les personnes handicapées de 65 ans et plus qui sont moins encouragées.

#### 4.0 Obstacles à l'activité physique

Dans le tableau qui suit, on compare le pourcentage des personnes handicapées et le pourcentage des personnes non handicapées ayant indiqué que les facteurs énumérés ci-dessous les empêchaient beaucoup ou un peu de faire plus d'activité physique.

**Tableau H14 : Pourcentage de répondants indiquant que les facteurs les empêchent de faire plus d'activité physique**

	Handicapés	Non handicapés
manque de temps — travail/études	27	51
manque de temps — obligations familiales	21	28
manque de temps — autres intérêts	17	22
manque d'énergie	34	22
manque d'aptitudes	23	15
manque de programmes/moniteurs	12	11
absence de partenaire	19	14
manque de soutien famille/amis	10	9
manque de services de garde	3	6
coût	15	17
auto-discipline	29	31
mal à l'aise	15	10
maladie/invalidité	56	7
peur de se blesser	27	6

Pour les personnes non handicapées, ce sont le temps pris par les études et le travail, le manque d'auto-discipline et le manque de temps en raison d'obligations familiales qui constituent les obstacles les plus importants. Pour les personnes handicapées, ce sont la maladie ou l'invalidité, le manque d'énergie et le manque d'auto-discipline. Par ailleurs, les personnes handicapées invoquent davantage la peur de se blesser et le manque d'aptitudes.

#### 4.2 Obstacles selon l'âge

L'importance de certains obstacles croît ou décroît avec l'âge. Bien que le tableau précédent puisse laisser croire que le manque de temps est moins important pour les personnes handicapées, le tableau qui suit indique que le temps pris par les études ou le travail est un obstacle presque aussi important pour les personnes handicapées que pour les personnes non handicapées dans le groupe des 10 à 44 ans; toutefois, ce facteur devient relativement moins important pour les personnes handicapées des autres groupes d'âge.

**Tableau H15 : Pourcentage de répondants indiquant que le temps pris par les études ou le travail est un obstacle important, selon l'âge**

Âge	Handicapés	Non handicapés
10-44	52	58
45-64	25	41
65 et plus	1 (±)	10

En revanche, le manque d'énergie est considéré comme un obstacle important par les personnes handicapées de tous les groupes d'âge, dans une proportion à peu près égale, et l'écart reste constant entre les personnes handicapées et les personnes non handicapées.

**Tableau H16 : Pourcentage de répondants indiquant que le manque d'énergie est un obstacle important, selon l'âge**

Âge	Handicapés	Non handicapés
10-44	37	23
45-64	31	21
65 et plus	36	17

Le manque d'auto-discipline est cité le plus souvent comme obstacle par les personnes handicapées du groupe le plus jeune. Le pourcentage de ce groupe qui invoque ce facteur excède légèrement le pourcentage des personnes non handicapées du même groupe.

**Tableau H17 : Pourcentage de répondants indiquant que le manque d'auto-discipline est un obstacle important, selon l'âge**

Âge	Handicapés	Non handicapés
10-44	38	32
45-64	28	32
65 et plus	18	18

Le pourcentage des personnes handicapées qui citent la maladie ou les blessures ou encore la peur de se blesser comme obstacles importants est quelque peu plus élevé dans le groupe des 45 à 64 ans que dans celui des 65 ans et plus.

**Tableau H18 : Pourcentage de répondants indiquant que la maladie ou les blessures sont des obstacles importants, selon l'âge**

Âge	Handicapés	Non handicapés
10-44	46	7
45-64	64	7
65 et plus	58	12

**Tableau H19 : Pourcentage de répondants indiquant que la peur de se blesser est un obstacle important, selon l'âge**

	Handicapés	Non handicapés
<b>Âge</b>		
10-44	22	5
45-64	31	7
65 et plus	28	9

### 4.3 Choix de faire de l'activité physique

La question 20 était formulée ainsi : «Cela étant dit, dans quelle mesure pouvez-vous décider de vous adonner régulièrement à des activités physiques à grande dépense énergétique?» Les choix de réponses allaient de «je suis tout à fait libre de décider» à «trop de facteurs me limitent». La question 23 était rédigée de la façon suivante : «Seriez-vous d'accord pour déclarer que, si vous le vouliez, vous pourriez facilement participer à des activités physiques à grande dépense énergétique trois fois par semaine ou plus, pendant 20 minutes au moins chaque fois?» Les choix de réponses allaient de «tout à fait d'accord» à «absolument pas d'accord». Dans les tableaux suivants, on a combiné les réponses des deux premières et des deux dernières catégories de l'échelle.

**Tableau H20 : Choix de faire de l'activité physique**

	Handicapés	Non handicapés
Ont le choix	51	62
Sont indécis	13	20
Sont limités	35	19

Près de deux fois plus de personnes handicapées que de personnes non handicapées indiquent que des facteurs les restreignent. Cependant, il est aussi intéressant de remarquer que plus de la moitié des personnes handicapées indiquent qu'elles ont le choix.

Les personnes handicapées sont par ailleurs moins d'accord pour déclarer qu'elles pourraient augmenter facilement leur participation à une activité. Le tableau qui suit montre que trois fois plus de personnes handicapées que de personnes non handicapées ne pourraient augmenter facilement leur participation.

**Tableau H21 : Possibilité d'accroître facilement sa participation**

	Handicapés	Non handicapés
D'accord	39	67
Ni d'accord ni en désaccord	17	19
En désaccord	44	14

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

### 5.1 Objectifs poursuivis pendant les loisirs

À la deuxième question de l'Enquête Campbell, on a demandé aux répondants d'évaluer l'importance que revêtaient pour eux divers objectifs poursuivis durant les loisirs. Le tableau qui

suit montre les pourcentages de répondants des deux groupes qui ont indiqué que l'objectif était très important ou important.

**Tableau H22 : Pourcentage de répondants jugeant l'objectif très important ou important**

	Handicapés	Non handicapés
Se détendre	68	63
Rencontrer des gens	56	61
S'amuser	49	62
Gagner de l'argent	37	42
Prendre l'air	68	73
Participer à des compétitions	27	31
Se sentir indépendant	70	70
Se sentir mieux mentalement	83	81
Se sentir mieux physiquement	79	80
Améliorer sa condition physique	58	65
Relever des défis	58	67
Contrôler son poids	61	65
Prendre des risques	21	35

En général, les deux groupes ont évalué les objectifs de façon assez similaire. Les personnes handicapées ont tendance à accorder légèrement moins d'importance que les membres de l'autre groupe à l'amélioration de la condition physique et elles attachent moins d'importance au fait de s'amuser et de prendre des risques. On retrouve la même tendance chez les personnes âgées.

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

**Tableau H23 : Pourcentage de répondants indiquant que l'activité physique intense contribue à l'atteinte des objectifs poursuivis pendant les loisirs**

	Handicapés	Non handicapés
Se détendre	56	67
Rencontrer des gens	47	55
S'amuser	55	67
Gagner de l'argent	8	9
Prendre de l'air	68	70
Participer à des compétitions	13	25
Se sentir indépendant	43	44
Se sentir mieux mentalement	72	77
Se sentir mieux physiquement	76	85
Améliorer sa condition physique	45	55
Relever des défis	64	71
Améliorer son apparence	64	68
Contrôler son poids	20	30
Prendre des risques	73	82
Améliorer sa santé cardio-vasculaire	72	79
Améliorer sa force musculaire	69	78
Augmenter sa souplesse	70	76

En général, les personnes handicapées sont moins susceptibles que les personnes non handicapées de considérer que l'activité physique intense contribue à la réalisation des objectifs. Les opinions divergent le plus en ce qui concerne le rôle de l'activité physique intense dans l'atteinte des objectifs suivants : s'amuser, participer à des compétitions, relever des défis et prendre des risques. De toute façon, ces trois derniers objectifs sont moins importants au départ. Par ailleurs, les deux groupes de

répondants estiment, dans une proportion presque identique, que l'activité physique permet de prendre l'air et de se sentir indépendant.

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

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

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

Les réponses ont été regroupées de la manière suivante : opinion favorable (les deux premières catégories), sans opinion (la troisième catégorie) et opinion défavorable (les deux dernières catégories). Le tableau qui suit montre les pourcentages de personnes handicapées et de personnes non handicapées qui ont une opinion favorable de l'activité physique.

**Tableau H24 : Pourcentage de répondants qui ont une opinion favorable de l'activité physique intense**

	Handicapés	Non handicapés
Amusant	51	59
Bénéfique	70	81
Agréable	55	59
Pratique	32	35
Non douloureux	37	50
Facile	22	31

Dans tous les cas, les personnes handicapées ont tendance à avoir une opinion moins favorable que les autres de l'activité physique intense. Les plus grands écarts enregistrés sont les suivants : 13 p. 100 de moins de personnes handicapées la trouvent non douloureuse, 10 p. 100 de moins la trouvent bénéfique et 9 p. 100 de moins la trouvent facile.

### 5.4 Importance de certains facteurs pour la santé

**Tableau H25 : Pourcentage de répondants indiquant que les facteurs sont très importants ou importants pour la santé**

	Handicapés	Non handicapés
Sommeil	91	87
Bonne alimentation	82	76
Poids normal	78	74
Activités sociales	36	44
Maîtrise du stress	74	70
Activité physique	53	63
Environnement sans fumée	61	64

L'ordre d'importance est identique pour les deux groupes de répondants. La plus grande différence réside dans l'importance accordée à l'activité physique. En effet, 10 p. 100 de moins de personnes handicapées jugent l'activité physique importante pour la santé.

## 5.5 Santé mentale et état dépressif

Dans l'Enquête Campbell, on s'est servi de deux échelles pour mesurer la santé mentale, l'échelle de Bradburn et l'échelle des états dépressifs. Dans le tableau qui suit, on utilise la même méthode que dans le rapport sur le mieux-être pour comparer les personnes handicapées et les personnes non handicapées selon ces échelles de mesure.

**Tableau H26 : Pourcentage de répondants ayant une bonne santé mentale, selon l'échelle de Bradburn, et pourcentage de répondants qui sont déprimés, selon l'échelle des états dépressifs**

	Handicapés	Non handicapés
Bonne santé mentale	25	30
Dépression	19	13

Les personnes handicapées sont quelque peu plus portées à être dépressives que les personnes non handicapées, selon l'échelle des états dépressifs, et légèrement moins portées à avoir une bonne santé mentale. Toutefois, les différences ne sont pas grandes entre les deux groupes.

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

**Tableau H27 : Auto-évaluation de l'état de santé**

	Handicapés	Non handicapés
Bonne santé	41	66
Santé moyenne	45	30
Mauvaise santé	14	4

Vingt-cinq pour cent de moins de personnes handicapées se considèrent en bonne ou en très bonne santé.

## 6.0 Activités que les répondants souhaitent entreprendre

Dans l'ensemble, les personnes handicapées sont de loin moins susceptibles de vouloir entreprendre une nouvelle activité au cours de l'année à venir (tableau H28). Environ 36 p. 100 des personnes handicapées indiquent qu'il y a des exercices ou des activités sportives qu'elles souhaitent entreprendre, comparativement à 50 p. 100 des personnes non handicapées. Toutefois, si l'on compare les résultats selon l'âge, il devient évident que cette différence est largement attribuable aux différences qui existent dans la répartition des répondants selon les divers groupes d'âge. À l'intérieur des divers groupes d'âge, les personnes handicapées sont aussi susceptibles, ou légèrement moins susceptibles, que les personnes non handicapées de vouloir entreprendre une activité (tableau H29).



**Tableau H28 : Répondants désirant entreprendre des exercices ou des activités sportives au cours de l'année à venir**

	Handicapés	Non handicapés
Oui	64	50
Non	36	50

**Tableau H29 : Pourcentage de répondants souhaitant entreprendre une activité, selon l'âge**

Âge	Handicapés	Non handicapés
10-44	58	58
45-64	31	39
65 et plus	18	17

Bien que les chiffres ne soient pas assez importants pour permettre des estimations détaillées, les activités mentionnées le plus souvent par les personnes handicapées sont la natation, la marche, la bicyclette, les cours de conditionnement physique, le ski de fond et le tennis. Il est intéressant de noter que les exercices à la maison, une des activités répandues, n'a pas été mentionnée par un pourcentage élevé de répondants.

## 7.0 Intentions pour l'avenir

La question 24 était formulée ainsi : «Au cours de l'année à venir, combien de fois comptez-vous vous adonner à des activités physiques à grande dépense énergétique?» Le tableau qui suit donne un aperçu des réponses obtenues.

**Tableau H30 : Intentions en matière d'activité physique**

	Handicapés	Non handicapés
Jamais	35	10
Moins d'une fois par semaine	13	15
1 à 2 fois par semaine	24	31
3 fois ou plus par semaine	28	45

Dans l'ensemble, moins de personnes handicapées que de personnes non handicapées ont manifesté l'intention de s'adonner à une activité physique intense au cours de l'année à venir, ou de le faire aussi souvent. Toutefois, n'oublions pas que la structure des âges est différente dans les deux groupes. Chez les personnes de moins de 45 ans, plus de 70 p. 100 des personnes handicapées ont l'intention de prendre part à une activité physique intense plus d'une fois par semaine, ce qui représente seulement 8 p. 100 de moins que les personnes non handicapées. L'écart s'agrandit dans le groupe d'âge des 45 à 64 ans, où 48 p. 100 des personnes handicapées contre 63 p. 100 des personnes non handicapées comptent faire de l'exercice; l'écart s'agrandit davantage encore dans le groupe le plus âgé. Ainsi, les intentions de participation diminuent plus nettement selon l'âge dans le groupe des personnes handicapées que dans celui des personnes non handicapées.

**Tableau H31 : Pourcentage de répondants indiquant qu'ils souhaitent pratiquer une activité physique plus d'une fois par semaine, selon l'âge**

<b>Âge</b>	<b>Handicapés</b>	<b>Non handicapés</b>
10-44	74	81
45-64	48	63
65 et plus	32	53