

RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CAMPBELL :
PROFIL DES PERSONNES D'ÂGE MÛR

Préparé pour :

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

**George M. Torrance
décembre 1991**

RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CAMPBELL : PROFIL DES PERSONNES D'ÂGE MÛR

Introduction générale

Quel est le niveau d'activité des Canadiens et des Canadiennes d'âge mûr? 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 des personnes d'âge mûr.

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^{me} 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 d'âge mûr, les comparant avec la population adulte âgée de 45 à 54 ans.

RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CAMPBELL : PROFIL DES PERSONNES D'ÂGE MÛR

Table des matières

Sommaire	1
1.0 Profil démographique des personnes d'âge mûr.....	3
2.0 Niveau actuel d'activité physique.....	5
2.1 Fréquence et durée de l'activité	5
2.2 Dépense énergétique.....	6
2.3 Évolution à l'échelle individuelle depuis 1981	7
2.4 Types d'activités	7
3.0 Contexte de l'activité physique	8
3.1 Compagnons habituels	8
3.2 Lieu habituel.....	9
3.3 Nature des activités.....	10
3.4 Soutien du milieu.....	10
4.0 Obstacles à l'activité physique	12
4.1 Choix de faire de l'activité physique.....	13
5.0 Attitude à l'égard de l'activité physique	14
5.1 Objectifs poursuivis pendant les loisirs.....	14
5.2 Rôle de l'activité physique dans la réalisation des objectifs.....	15
5.3 Opinion qu'ont les répondants de l'activité physique intense.....	15
5.4 Importance de certains facteurs pour la santé.....	17
5.5 Auto-évaluation de l'état de santé.....	17
5.6 Santé mentale et état dépressif	18
6.0 Intentions pour l'avenir	19
Annexe	21

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 D'ÂGE MÛR

Sommaire

- Pour les besoins du présent rapport, les personnes d'âge mûr sont les personnes âgées de 55 ans et plus. On compare ici les habitudes d'activité physique et les attitudes à l'égard de l'activité physique des hommes et des femmes âgées de 55 à 64 ans, de 65 à 74 ans et de 75 ans et plus. Pour les besoins de la comparaison, le groupe des 45-54 ans est aussi inclus.
- La pratique de l'activité physique chez les personnes d'âge mûr suit une courbe en forme de cloche. Après avoir atteint un bas niveau dans le groupe des 45-64 ans, la participation reprend après l'âge de 65 ans chez les deux sexes, et elle demeure plus régulière que dans tout autre groupe d'âge, sauf chez les enfants et les adolescents, jusqu'à l'âge de 75 ans. Par la suite, elle décline de nouveau.
- Les activités qui ont la plus grande popularité dans tous les groupes d'âge et pour les deux sexes sont la marche et le jardinage. La popularité de ces activités se maintient même dans le groupe le plus âgé, particulièrement chez les hommes.
- La proportion des personnes qui pratiquent seules une activité physique augmente régulièrement avec l'âge chez les deux sexes; les membres de la famille et les amis sont les compagnons les plus fréquents pour celles qui ne font pas d'exercice seules. Les veuves et les personnes seules sont plus susceptibles de faire de l'exercice seuls.
- Les personnes d'âge mûr font de l'activité physique à la maison et en plein air, sans installation particulière, ou dans un parc. Un cinquième pratiquent leur activité dans un centre de loisirs ou un club, jusqu'à l'âge de 75 ans, puis c'est le plus souvent à la maison qu'ils font de l'activité physique.
- Les personnes d'âge mûr sont moins susceptibles que les jeunes de participer à des activités programmées, à des activités dirigées par un instructeur ou à des activités à caractère compétitif.
- Le soutien du milieu est étroitement lié à la pratique de l'activité physique. Chez les hommes, le soutien du milieu est plus important chez le groupe des 55-64 ans par rapport à ce qu'il était auparavant, il reste relativement important chez le groupe des 65-74 ans et perd de son importance chez le groupe des 75 ans ou plus. Chez les femmes, le soutien reste presque au même niveau qu'il était durant la vingtaine, et ce jusqu'à l'âge de 75 ans, où il décroît brusquement. Jusqu'à l'âge de 75 ans, les répondants estiment que ce sont les conjoints et les enfants qui offrent le plus grand soutien; après l'âge de 75 ans, ils considèrent que c'est le médecin.
- Chez les deux sexes, le manque de temps en raison du travail est l'obstacle le plus souvent mentionné par les répondants de moins de 55 ans. Le manque de discipline personnelle est le deuxième obstacle pour le groupe le plus jeune. Le manque de temps en raison des obligations familiales est important pour les femmes, particulièrement avant l'âge de 55 ans. Le manque d'énergie et l'incapacité due à la maladie ou à une blessure prennent de l'importance avec l'âge, encore plus pour les femmes que pour les hommes.
- Pour les personnes d'âge mûr, les objectifs poursuivis pendant les loisirs sont l'amélioration de la santé mentale, l'amélioration de la santé physique et le fait de prendre l'air. Chez les deux sexes, le fait de se sentir indépendant est dans les cinq objectifs les plus importants pour tous les sous-groupes d'âge, sauf un. L'activité physique intense est considérée comme permettant d'améliorer sa santé physique, sa condition physique et sa santé mentale et de prendre l'air.

- La plupart des sous-groupes considèrent l'activité physique intense comme bénéfique, agréable et amusante.
- Dans l'évaluation d'une liste de facteurs importants pour la santé, les personnes d'âge mûr considèrent l'activité physique régulière moins importante que le sommeil, la bonne alimentation, le maintien d'un poids normal, la maîtrise du stress et l'environnement sans fumée. Parmi les hommes et les femmes de plus de 45 ans, le groupe des 65-74 ans accorde plus d'importance à l'activité physique.
- La proportion des personnes d'âge mûr qui considèrent leur état de santé comme très bon ou bon demeure constante parmi tous les groupes d'âge. Chez les hommes, environ les deux tiers évaluent leur santé comme très bonne ou bonne. Chez les femmes, environ six sur dix évaluent leur santé comme très bonne ou bonne, dans tous les groupes d'âge.
- Les personnes actives considèrent que leur santé est meilleure. Environ 75 p. 100 des personnes actives de 55 ans ou plus, contre 55 p. 100 des personnes inactives, évaluent leur santé comme bonne ou très bonne.
- La plupart des personnes d'âge mûr ne souhaitent pas entreprendre une nouvelle activité au cours de l'année à venir. Parmi celles qui le désirent, les cinq activités mentionnées par le groupe des 65 ans et plus sont la natation, les quilles, la marche, le golf et la bicyclette.

RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CAMPBELL : PROFIL DES PERSONNES D'ÂGE MÛR

L'analyse qui suit porte sur les personnes de 55 ans et plus. Dans la plupart des tableaux, ce groupe est divisé en quatre sous-groupes : 55-64, 65-74, 75 et plus et, pour les fins de la comparaison, 45-54. Cette répartition facilite la comparaison entre les groupes d'âge successifs et permet de faire coïncider l'un des groupes d'âge avec la période normale de la retraite.

La pratique de l'activité physique chez les personnes d'un certain âge et chez les personnes d'âge mûr est influencée par des facteurs de santé et des facteurs socio-économiques et par des transitions comme la retraite. Il sera donc utile d'examiner d'abord plusieurs de ces facteurs relativement à l'échantillon de l'Enquête Campbell.

1.0 Profil démographique des personnes d'âge mûr

Tableau M1 : Occupation principale*, selon l'âge et le sexe

	Travail à temps plein	Travail à temps partiel	À la maison à temps plein	À la retraite
Hommes				
45-54	93	4 (±3)	2 (±2)	2 (±2)
55-64	62	5	1 (±2)	32
65-74	11	6 (±5)	1 (±2)	88
75 et plus	0 (±1)	2 (±4)	5 (±6)	100
Femmes				
45-54	46	23	42	1 (±2)
55-64	21	15	56	14
65-74	2 (±2)	5 (±3)	60	52
75 et plus	1 (±2)	0 (±1)	42	66

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

Jusqu'à l'âge de 55 ans, plus de 90 p. 100 des hommes travaillent à temps plein. Dans le groupe des 55 à 64 ans, 32 p. 100 sont à la retraite, et dans le groupe des 65-74 ans, près de 90 p. 100. Dans le groupe des 45-54 ans, environ 46 p. 100 des femmes travaillent à temps plein, 23 p. 100 travaillent à temps partiel et 42 p. 100 sont ménagères à temps plein. Dans le groupe suivant, environ un cinquième des répondantes travaillent à temps plein, une plus faible proportion à temps partiel, environ 56 p. 100 sont ménagères à temps plein et moins de 15 p. 100 sont à la retraite. Dans les deux groupes les plus âgés, la plupart indiquent qu'elles sont ménagères à temps plein ou retraitées. La proportion des femmes qui se disent retraitées augmente dans le groupe le plus âgé par rapport à la proportion de celles qui se disent ménagères à temps plein.

Tableau M2 : État matrimonial, selon l'âge et le sexe

	Mariés	Veufs
Hommes		
45-54	88	1 (± 1)
55-64	85	2 (± 2)
65-74	83	11
75 et plus	67	23
Femmes		
45-54	81	4
55-64	71	19
65-74	56	33
75 et plus	21	72

La répartition des répondants selon l'état matrimonial montre l'incidence du décès des hommes à un âge plus jeune. Dans tous les groupes, plus d'hommes que de femmes sont mariés et moins sont veufs. Déjà, dans le groupe des 55-64 ans, près de 19 p. 100 des femmes sont veuves, et la proportion augmente à un tiers dans le groupe des 65-74 ans et à plus de 70 p. 100 dans le groupe des 75 ans et plus. Par opposition, les deux tiers des hommes du groupe le plus âgé sont encore mariés.

L'Enquête Campbell ne comportait aucune question sur la composition des familles, mais la taille de la famille est présentée dans le tableau qui suit.

Tableau M3 : Taille de la famille, selon l'âge et le sexe

	Une personne	Deux personnes	Trois personnes ou plus
Hommes			
45-54	9	21	70
55-64	11	40	49
65-74	13	65	22
75 et plus	35	53	12 (± 9)
Femmes			
45-54	6	24	70
55-64	15	48	37
65-74	32	54	14
75 et plus	63	26	11 (± 7)

À mesure que l'âge augmente, la taille de la famille se réduit, mais elle se réduit plus rapidement pour les femmes que pour les hommes. Avant l'âge de 75 ans, les hommes vivent en majorité dans une famille de 2 personnes ou plus. Dans le groupe le plus âgé, un peu plus d'un tiers vivent seuls.

Dans le groupe des 65-74 ans, près d'un tiers des femmes vivent seules, et dans le groupe le plus âgé, près des deux tiers. Chez les deux sexes, le nombre de personnes vivant dans une famille de 3 membres ou plus décroît très rapidement, à partir du moment où les personnes atteignent l'âge de 45 ans.

Tableau M4 : Revenu familial, selon l'âge et le sexe

	Moins de 25 000 \$	Plus de 25 000 \$
Hommes		
45-54	11	89
55-64	28	73
65-74	65	35
75 et plus	71	29
Femmes		
45-54	18	83
55-64	53	47
65-74	62	38
75 et plus	81	19

Avant l'âge de 65 ans, les femmes ont un revenu familial inférieur à 25 000 \$, dans une proportion plus importante que les hommes. Pour une grande proportion des répondants des deux sexes, le revenu familial diminue après l'âge de 65 ans. Dans le groupe le plus âgé, les femmes sont plus susceptibles que les hommes, dans une proportion de 10 p. 100, d'avoir un revenu inférieur à 25 000 \$.

L'invalidité est un facteur qui joue un rôle important dans la capacité de pratiquer des activités physiques. Par souci de cohérence avec l'Enquête condition physique Canada de 1981, nous avons défini l'invalidité, pour les besoins du présent rapport, en fonction des réponses obtenues aux questions 35 et 36. Les personnes qui ont indiqué qu'elles étaient limitées sur le plan du travail ou dans les activités physiques pendant les loisirs en raison d'une maladie prolongée ou d'une blessure ou d'un handicap permanent ont été incluses dans la catégorie des personnes handicapées.

Tableau M5 : Présence d'un handicap, selon l'âge et le sexe

	Handicapés	Non handicapés
Hommes		
45-54	13	87
55-64	21	79
65-74	31	69
75 et plus	39	61
Femmes		
45-54	20	81
55-64	31	69
65-74	36	64
75 ou plus	38	62

L'invalidité augmente régulièrement avec l'âge. Dans le groupe des 55-64 ans, environ deux hommes sur dix et trois femmes sur dix sont invalides. Dans le groupe suivant, les proportions passent à 31 p. 100 chez les hommes et à 36 p. 100 chez les femmes. Dans le groupe le plus âgé, près de quatre personnes sur dix des deux sexes sont invalides.

2.0 Niveau actuel d'activité physique

2.1 Fréquence et durée de l'activité

La philosophie de la vie active nous encourage à intégrer régulièrement l'activité physique dans notre vie quotidienne. Pour mesurer l'activité physique, il faut combiner la fréquence moyenne de participation à une activité physique et la durée moyenne de l'activité, indépendamment de

l'intensité. Le tableau qui suit montre le pourcentage de personnes d'âge mûr qui pratiquent une activité physique en moyenne tous les deux jours à divers niveaux de fréquence et de durée.

Tableau M6 : Fréquence et durée de l'activité physique, selon l'âge et le sexe

	Tous les deux jours		De façon irrégulière/ aucune activité
	au moins 30 min	moins de 30 min	
Hommes			
45-54	42	18	41
55-64	47	12	41
65-74	60	12	28
75 et plus	55	7 (±8)	38
Femmes			
45-54	46	16	39
55-64	39	20	41
65-74	54	17	30
75 et plus	18	32	50

La pratique régulière d'une activité physique augmente chez les hommes et les femmes après l'âge de 65 ans, jusqu'à environ 75 ans. La proportion de répondants qui pratiquent une activité en moyenne tous les deux jours pendant au moins 30 minutes consécutives augmente de 15 p. 100 entre les 55-64 ans et les 65-74 ans. Dans le groupe le plus âgé, cette proportion recommence à décroître, surtout chez les femmes.

2.2 Dépense énergétique

La mesure de l'énergie dépensée permet de diviser la population selon trois niveaux : les personnes actives (3 KKJ et plus), les personnes modérément actives (1,5 à 2,9 KKJ) et les personnes inactives (0 à 1,4 KKJ).

Tableau M7 : Niveau d'activité (dépense énergétique), selon l'âge et le sexe

	Inactifs	Modérément actifs	Actifs
Hommes			
45-54	47	24	30
55-64	44	26	30
65-74	39	18	44
75 et plus	40	24	36
Femmes			
45-54	52	26	22
55-64	63	19	18
65-74	45	27	28
75 et plus	76	16	9 (±7)

Il y a une augmentation importante du niveau d'activité entre le groupe des 55-64 ans et celui des 65-74 ans, chez les deux sexes. Cette augmentation coïncide à peu près avec l'âge de la retraite. Le niveau d'activité diminue ensuite dans le groupe des 75 ans et plus, surtout chez les femmes. (Les femmes de ce groupe sont plus âgées que les hommes.) Les femmes sont actives dans une plus grande proportion que les hommes dans les quatre groupes.

Le rapport sur le mieux-être a utilisé plusieurs autres facteurs pour mesurer le niveau d'activité. On a constaté que les personnes d'âge mûr sont de loin plus susceptibles que les personnes de tous les

autres groupes d'âge d'atteindre le niveau d'activité approprié pendant au moins 30 minutes tous les deux jours (en partie parce qu'elles doivent faire moins d'efforts pour atteindre le niveau cible d'intensité).

2.3 Évolution à l'échelle individuelle depuis 1981

En fonction des données recueillies sur les mêmes personnes dans l'Enquête condition physique Canada de 1981 et l'Enquête Campbell de 1988, on a pu déterminer, dans le rapport sur le mieux-être, si ces personnes avaient entrepris ou poursuivi une activité physique ou si elles avaient abandonné ou refusé d'entreprendre une activité. Il s'est avéré nécessaire de combiner les catégories dans le tableau qui suit.

Tableau M8 : Évolution de l'activité physique au niveau individuel, selon l'âge et le sexe

	Poursuite/ début	Interruption/ refus
Hommes		
45-54	63	38
55-64	58	42
65 et plus	61	39
Femmes		
45-54	48	52
55-64	37	63
65 et plus	47	53

On constate en général chez les répondants des deux sexes que la proportion de personnes qui entreprennent ou poursuivent une activité diminue dans le groupe des 55-64 ans, puis augmente dans le groupe des 65 ans et plus. La diminution et la hausse sont plus évidentes chez les femmes. Cette tendance se reflète dans le tableau ci-dessus, dans lequel on observe une progression dans le groupe des 65 ans et plus, mais la tendance est ici confirmée au moyen de données sur l'évolution de l'activité physique à l'échelle individuelle.

2.4 Types d'activités

Le tableau qui suit présente les activités qui ont le plus de popularité auprès des personnes d'âge mûr; on y indique aussi les pourcentages des répondants qui pratiquent ces activités.

Tableau M9 : Activités répandues, selon l'âge et le sexe

		45-54		55-64	
		Hommes	Femmes	Hommes	Femmes
jardinage	75	marche	79	marche	75
marche	64	jardinage	72	jardinage	62
natation	39	danse	37	natation	32
danse	32	ex. maison	35	danse	31
bicyclette	32	natation	31	ex. maison	25
golf	30	bicyclette	28	golf	24

		65-74		75 et plus	
		Hommes	Femmes	Hommes	Femmes
jardinage	76	marche	78	marche	61
marche	74	jardinage	56	jardinage	42
ex. maison	36	ex. maison	33	ex. maison	35
danse	25	natation	22	natation	9 (±7)
natation	22	danse	18	danse	8 (±7)
bicyclette	22	bicyclette	12	quilles	5 (±5)

La marche et le jardinage sont les activités les plus répandues dans tous les groupes d'âge chez les deux sexes. La popularité de ces activités se maintient même dans le groupe le plus âgé, surtout chez les hommes. La natation, pour les hommes, et la danse, pour les femmes, détiennent la troisième place chez les personnes de moins de 65 ans, puis ce sont les exercices à la maison qui prennent la troisième place. La bicyclette se trouve toujours dans les six premières places chez les répondants de moins de 75 ans. Le golf figure dans la liste des hommes de moins de 65 ans.

3.0 Contexte de l'activité physique

3.1 Compagnons habituels

Tableau M10 : Compagnons habituels, selon l'âge et le sexe

	Personne	Amis	Famille
Hommes			
45-54	42	25	26
55-64	47	21	27
65-74	57	15	23
75 et plus	64	19	13 (±11)
Femmes			
45-54	46	19	29
55-64	52	24	21
65-74	53	24	21
75 et plus	69	26	3 (±5)

La proportion de répondants pratiquant seuls une activité physique augmente régulièrement avec l'âge chez les deux sexes. Chez les femmes, on constate une augmentation importante entre le groupe des 65-74 ans et le groupe des 75 ans et plus.

Dans les deux tableaux qui suivent, on examine en détail les raisons qui expliquent cette situation. Le premier montre les compagnons habituels, selon la taille de la famille, pour le groupe des 55 ans et plus, et le second, les compagnons habituels, selon l'état matrimonial.

Tableau M12 : Compagnons habituels, selon la taille de la famille (groupe des 55 ans et plus)

	Taille de la famille		
	Une personne	Deux personnes	Trois personnes ou plus
Compagnon habituel			
Personne	66	51	50
Amis	26	21	20
Famille	4 (± 3)	25	25

Tableau M13 : Compagnons habituels, selon l'état matrimonial (groupe des 55 ans et plus)

Compagnon habituel	État matrimonial	
	Mariés	Autres
Personne	50	62
Amis	19	28
Famille	27	6

Soixante-six pour cent des personnes qui vivent seules s'exercent seules, comparativement à 50 p. 100 de celles qui font partie d'une famille de trois membres ou plus. Comme on pouvait s'y attendre, la différence est presque entièrement due au fait que les personnes vivant seules ne pratiquent pas d'activités physiques avec des membres de la famille. Les amis compensent dans une certaine mesure, mais pas assez pour combler la différence.

L'état matrimonial a le même effet, mais dans une moindre mesure. Environ la moitié de ceux qui sont mariés, par rapport à 62 p. 100 des autres, qui sont veufs, divorcés, séparés ou célibataires, s'exercent seuls. Il faut noter toutefois que le fait de vivre seul ou d'être non marié est loin d'être un facteur déterminant. En effet, beaucoup de personnes faisant partie d'une famille de deux membres ou plus s'exercent seules, et un nombre assez important de personnes seules s'exercent avec d'autres.

3.2 Lieu habituel

Tableau M14 : Lieu habituel, selon l'âge et le sexe

	Maison	Plein air/parc	Centre de loisirs
Hommes			
45-54	30	32	25
55-64	31	39	19
65-74	38	31	22
75 et plus	40	28	12 (± 11)
Femmes			
45-54	33	43	17
55-64	42	29	20
65-74	37	34	21
75 et plus	54	28	9 (± 8)

Les personnes d'âge mûr font de l'activité physique le plus souvent à la maison ou en plein air, sans installation particulière, ou dans les parcs. Avant l'âge de 75 ans, un cinquième des répondants font

de l'activité physique dans un centre de loisirs ou un club; après l'âge de 75 ans, ils font de l'activité physique surtout à la maison.

3.3 Nature des activités

À la question 11B, on a demandé si l'activité hebdomadaire habituelle était programmée, dirigée par un moniteur, à caractère compétitif ou sans formalités. Le tableau qui suit présente le pourcentage des répondants de 45 à 64 ans et de 65 ans et plus qui n'ont pas indiqué que l'activité était structurée.

Tableau M15 : Pourcentage des répondants n'indiquant pas que l'activité hebdomadaire est structurée

	Hommes		Femmes	
	45-64	65 et plus	45-64	65 et plus
Pas programmée	77	85	79	81
Pas dirigée	97	96	92	89
Pas à caractère compétitif	94	96	96	98
Programmée	57	49	56	49

Les personnes d'âge mûr sont moins susceptibles de pratiquer des activités selon un horaire fixe, des activités dirigées par un moniteur ou des activités à caractère compétitif, mais elles sont plus susceptibles de pratiquer des activités sans horaire fixe. Ainsi, les principales activités des personnes d'âge mûr sont la marche, le jardinage et autres activités du même genre, des activités qui se pratiquent individuellement et auxquelles on peut s'adonner sans formalités ni horaire fixe.

3.4 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.

En général, moins de la moitié des hommes et des femmes de tous les groupes de 45 ans et plus ont indiqué recevoir du soutien des personnes qui occupent une place importante dans leur vie. Les conjoints et les enfants sont considérés comme des sources de soutien par les personnes de moins de 75 ans; pour ces dernières, le médecin devient une source de soutien. Plus d'hommes que de femmes du groupe des 65 ans et plus considèrent que leur conjoint les encourage; cela s'explique peut-être par la grande proportion de veuves qu'on retrouve dans ce groupe.

Tableau M16 : Pourcentage de répondants indiquant qu'ils reçoivent du soutien des diverses sources

	Conjoint	Enfants	Autres membres de la famille	Amis	Médecin
Hommes					
45-54	45	44	18	26	39
55-64	52	47	27	33	40
65-74	47	43	29	31	42
75 et plus	40	30	26	32	48
Femmes					
45-54	41	47	25	32	37
55-64	36	44	25	31	37
65-74	25	47	27	36	44
75 et plus	9 (±7)	30	24	35	42

Le tableau qui suit montre l'indice de soutien du milieu utilisé dans le rapport sur le mieux-être. Il a fallu combiner les catégories «sans opinion» et «découragement», parce que les réponses de la catégorie «découragement» étaient peu nombreuses. Chez les hommes, le soutien reçu augmente dans le groupe des 55-64 ans, demeure relativement élevé dans le groupe des 65-74 ans et diminue quelque peu dans le groupe le plus âgé. Chez les femmes de moins de 75 ans, le soutien reçu demeure assez constant; dans le groupe des 75 ans et plus, il s'affaiblit considérablement.

Tableau M17 : Indice de soutien du milieu, selon l'âge et le sexe

	Encouragement	Sans opinion/ Découragement
Hommes		
45-54	25	76
55-64	35	65
65-74	35	65
75 et plus	27	73
Femmes		
45-54	31	69
55-64	27	73
65-74	33	67
75 et plus	19	81

Le soutien du milieu est étroitement lié à la pratique d'activités physiques, comme le montre le tableau ci-dessous qui porte sur le groupe des 55 ans et plus.

Tableau M18 : Niveau d'activité, selon le soutien du milieu (groupe des 55 ans et plus)

	Encouragement	Sans opinion/ Découragement
Inactifs	33	55
Modérément actifs	25	23
Actifs	42	22

Dans le groupe des 55 ans et plus, parmi ceux qui reçoivent beaucoup d'encouragement, 42 p. 100 sont actifs et 33 p. 100 inactifs. Parmi ceux qui reçoivent peu de soutien, 22 p. 100 sont actifs et 55 p. 100 sont inactifs.

4.0 Obstacles à l'activité physique

On a demandé aux répondants d'indiquer, sur une échelle de cinq degrés allant de «beaucoup» à «aucunement», dans quelle mesure divers facteurs les empêchaient de faire plus d'activité physique. Dans le tableau qui suit, on a combiné les réponses des deux premières catégories pour classer le facteur comme important.

Chez les deux sexes, le manque de temps en raison du travail est l'obstacle le plus souvent mentionné jusqu'à l'âge de 55 ans. Le manque de discipline personnelle est le deuxième en importance pour le groupe le plus jeune. Le manque de temps en raison des obligations familiales est important pour les femmes, en particulier jusqu'à l'âge de 55 ans. Le manque d'énergie et l'incapacité causée par une maladie ou une blessure constituent des obstacles de plus en plus importants avec l'âge, encore plus pour les femmes que pour les hommes. Dans le groupe de femmes le plus âgé, l'incapacité est considérée comme un obstacle à la pratique d'activités physiques intenses par près de la moitié des personnes, le manque d'énergie par plus d'un tiers, et la crainte de se blesser par près d'un tiers.

Tableau M19 : Pourcentage de répondants indiquant que les facteurs les empêchent de faire plus d'activité physique

	Hommes			
	45-54	55-64	65-74	75 et plus
temps — travail/études	49	33	8	2 (±5)
temps — famille	21	17	7 (±5)	3 (±6)
temps — autres intérêts	19	21	7 (±5)	8 (±9)
manque d'énergie	18	21	15	21 (±13)
manque d'aptitudes	15	16	9	21 (±13)
manque de programmes/de moniteurs	9	8	7 (±5)	3 (±6)
absence de partenaire	11	11	6 (±5)	5 (±7)
manque de soutien — famille/amis	4	11	3 (±4)	2 (±5)
services de garde	2 (±2)	2 (±2)	1 (±2)	0 (±1)
coût	9	8	7 (±5)	3 (±6)
auto-discipline	31	24	21	12 (±11)
mal à l'aise	6	6	7 (±5)	8 (±9)
maladie/handicap	10	18	19	20 (±13)
peur de se blesser	9	10	6 (±5)	10 (±10)
	Femmes			
	45-54	55-64	65-74	75 et plus
temps — travail/études	44	24	8	8 (±7)
temps — famille	33	17	11	10 (±8)
temps — autres intérêts	21	21	15	5 (±6)
manque d'énergie	26	29	24	37
manque d'aptitudes	22	26	22	25
manque de programmes/de moniteurs	8	13	11	12 (±9)
absence de partenaire	16	23	18	20
manque de soutien — famille/amis	7	11	8	7
services de garde	1 (±1)	1 (±1)	0 (±1)	0 (±1)
coût	13	12	8	12 (±9)
auto-discipline	39	29	20	11 (±8)
mal à l'aise	15	13	8	11 (±8)
maladie/handicap	19	29	28	48
peur de se blesser	13	18	17	32

Il est étonnant de constater que même si le soutien du milieu a une incidence sur la pratique d'activités physiques, les facteurs liés au soutien du milieu ne sont pas considérés par les répondants comme des obstacles importants. Le seul facteur lié au soutien qu'une assez bonne proportion de

répondants considèrent comme un obstacle est l'absence de partenaire; ce facteur est considéré comme un obstacle important par 23 p. 100 des femmes de 55 à 64 ans.

Lorsque les trois facteurs liés au soutien, soit le manque de programmes, l'absence de partenaire et le manque de soutien de la famille, sont combinés en une seule variable pour le groupe des 55 ans et plus, 26 p. 100 des femmes et 16 p. 100 des hommes évaluent comme un obstacle important l'un ou plusieurs de ces facteurs. Le tableau qui suit relie l'indice de soutien du milieu et cette variable unique; cela permet de vérifier s'il existe une relation entre le soutien reçu et le fait que les personnes considèrent le manque de soutien comme un obstacle à la pratique d'activités physiques.

Tableau M20 : Manque de soutien considéré comme un obstacle, selon l'indice de soutien du milieu (groupe des 55 ans et plus)

	Encourage	Sans opinion/ Décourage
Oui	24	21
Non	76	79

Il n'y a pratiquement aucune relation entre le soutien que les personnes estiment recevoir et le fait qu'elles considèrent le manque de soutien comme un obstacle. En fait, ceux qui reçoivent beaucoup de soutien sont légèrement plus susceptibles de voir le manque de soutien comme un obstacle que ceux qui reçoivent peu de soutien. Nous sommes donc devant une énigme : le soutien reçu est étroitement lié à la pratique d'activités physiques, mais le manque de structure et de soutien n'est pas considéré comme un obstacle important.

4.1 Choix de faire de l'activité physique

À la question 20, on a demandé aux répondants : «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 étaient répartis sur une échelle de cinq degrés allant de «je suis tout à fait libre de décider» à «trop de facteurs me limitent». À la question 23, on a demandé : «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 étaient répartis sur une échelle de cinq degrés allant de «tout à fait d'accord» à «absolument pas d'accord». Dans les tableaux qui suivent, on a combiné les réponses des deux premières catégories.

Tableau M21 : Pourcentage de répondants indiquant qu'ils ont le choix et qu'ils pourraient facilement faire plus d'activité physique, selon l'âge et le sexe

	Ai le choix	Pourrais facilement en faire plus
Hommes		
44-54	62	61
55-64	68	59
65-74	69	42
75 et plus	66	35
Femmes		
44-54	61	53
55-64	59	45
65-74	74	37
75 et plus	65	31

Il y a une différence intéressante entre les réponses à ces deux questions selon l'âge des répondants. Le sentiment d'avoir le contrôle, le choix, est plus grand dans le groupe des 65 ans et plus, probablement parce que ce groupe comporte beaucoup de retraités qui ont moins de contraintes de temps. Cependant, la proportion de répondants déclarant qu'ils pourraient facilement faire plus d'activité physique à grande dépense énergétique trois fois par semaine pendant 20 minutes diminue beaucoup avec l'âge, probablement à cause de la présence plus fréquente de handicaps, peut-être aussi à cause de la formulation de la question.

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 M22 de l'annexe donne une répartition détaillée des pourcentages de répondants qui ont évalué comme importants les objectifs proposés, selon l'âge et le sexe. Le tableau M23 présente les cinq objectifs auxquels les répondants attachent le plus d'importance.

Tableau M23 : Les cinq objectifs les plus importants pendant les loisirs, selon les groupes d'âge et le sexe

		45-54		
Hommes			Femmes	
Se sentir mieux mentalement	79		Se sentir mieux mentalement	86
Se sentir mieux physiquement	76		Se sentir mieux physiquement	79
Se détendre	70		Prendre l'air	75
Prendre l'air	66		Se sentir indépendante	72
Se sentir indépendant	64		Contrôler son poids	71
55-64				
Se sentir mieux mentalement	85		Se sentir mieux mentalement	88
Se sentir mieux physiquement	82		Se sentir mieux physiquement	84
Se sentir indépendant	74		Contrôler son poids	74
Prendre l'air	73		Prendre l'air	71
Améliorer sa condition phys.	60		Se détendre	69
65-74				
Se sentir mieux physiquement	82		Se sentir mieux mentalement	85
Prendre l'air	75		Se sentir mieux physiquement	85
Se sentir mieux mentalement	74		Prendre l'air	82
Se sentir indépendant	72		Se sentir indépendante	77
Améliorer sa condition phys.	66		Améliorer sa condition phys.	70
75 et plus				
Se sentir mieux mentalement	79		Se sentir mieux mentalement	83
Se sentir mieux physiquement	78		Se sentir mieux physiquement	81
Prendre l'air	73		Se sentir indépendante	79
Se sentir indépendant	73		Prendre l'air	74
Se détendre	64		Améliorer sa condition phys.	71

En général, les personnes d'âge mûr poursuivent les mêmes objectifs que les autres groupes de la population. Le fait de se sentir indépendant se retrouve dans les cinq premiers objectifs de tous les sous-groupes, sauf dans le groupe des femmes de 55 à 64 ans. En outre, la détente est considérée moins importante par les personnes d'âge mûr que par les jeunes adultes. La principale différence entre les hommes et les femmes est l'importance accordée au contrôle du poids, que les femmes valorisent plus que les hommes, au moins jusqu'à l'âge de 65 ans.

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

Un tableau détaillé (M24) indiquant les pourcentages de répondants qui considèrent que l'activité physique intense permet d'atteindre les objectifs poursuivis pendant les loisirs est présenté en annexe. En général, on considère que l'activité physique intense contribue avant tout à atteindre les objectifs suivants : améliorer sa santé physique, sa condition physique, sa santé mentale, et prendre l'air. Il y a un lien intéressant entre l'âge et l'importance attribuée au rôle de l'activité intense dans la détente; plus les répondants sont âgés, moins ils trouvent que l'activité intense contribue à la détente. Pour ce qui est de se sentir indépendant, le phénomène est inversé, les répondants plus âgés considérant que l'activité physique contribue beaucoup à atteindre cet objectif. Cependant, il y a un assez grand écart entre la proportion de répondants qui considèrent le fait de se sentir indépendant comme un objectif important et la proportion qui considèrent que l'activité physique les aide à atteindre cet objectif, particulièrement chez les femmes plus âgées.

Les femmes en particulier, mais aussi une grande proportion d'hommes, considèrent que l'activité physique aide à contrôler son poids et à améliorer son apparence. La proportion décroît dans les groupes plus âgés.

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

Dans l'Enquête Campbell, on a demandé aux répondants (Q 19) ce qu'ils pensaient du fait de participer régulièrement à des activités physiques à grande dépense énergétique. On leur a demandé 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 façon suivante : opinion favorable (deux premières catégories), sans opinion (troisième catégorie) et opinion défavorable (deux dernières catégories). Le tableau qui suit montre les pourcentages de répondants qui ont une bonne opinion de l'activité physique, selon les groupes d'âge et le sexe.

Tableau M25 : Pourcentage de répondants qui ont une opinion favorable de l'activité physique intense

	Hommes			
	45-54	55-64	65-74	75 et plus
Amusant	47	49	51	55
Bénéfique	79	68	68	62
Agréable	50	58	54	58
Pratique	22	35	39	47
Non douloureux	48	58	45	58
Facile	24	32	37	50

	Femmes			
	45-54	55-64	65-74	75 et plus
Amusant	45	50	54	63
Bénéfique	76	69	76	79
Agréable	49	57	65	68
Pratique	25	34	37	51
Non douloureux	41	39	56	63
Facile	21	25	26	39

C'est la nature bénéfique de l'activité physique intense qui a été le plus citée par les répondants; plus des deux tiers des répondants de la plupart des sous-groupes reconnaissent que l'activité physique est bénéfique. L'autre aspect le plus favorablement perçu est que l'activité est agréable et amusante. Les aspects perçus le plus négativement sont le côté pratique et la facilité de l'activité, une majorité substantielle des sous-groupes la percevant comme négative à ces égards. Il est quelque peu surprenant que les hommes et les femmes du groupe des 75 ans et plus aient une opinion plus favorable que les autres groupes de la facilité de l'activité physique, de son côté pratique et non douloureux.

Le tableau qui suit montre s'il existe des divergences d'opinion entre les personnes handicapées et les autres (groupe des 55 ans et plus) au sujet de l'activité physique intense.

Tableau M26: Pourcentage de répondants ayant une opinion favorable de l'activité physique intense (groupe des 55 ans et plus)

	Personnes handicapées	Personnes non handicapées
Amusant	54	51
Bénéfique	66	72
Agréable	57	60
Pratique	35	39
Non douloureux	41	56
Facile	47	29

Bien que les personnes handicapées soient légèrement plus susceptibles que les autres de considérer l'activité physique intense comme amusante, elles la considèrent, dans une plus grande proportion que les autres, comme difficile et douloureuse.

5.4 Importance de certains facteurs pour la santé

Tableau M27 : Pourcentage de répondants indiquant que les facteurs sont importants pour la santé

	45-54	55-64	65-74	75 et plus
Hommes				
Sommeil	86	91	89	91
Bonne alimentation	73	77	86	81
Poids normal	65	74	80	76
Activités sociales	29	32	38	37
Maîtrise du stress	74	71	68	66
Activité physique	55	57	66	58
Environnement sans fumée	57	57	67	60
Femmes				
Sommeil	92	93	91	94
Bonne alimentation	87	88	95	85
Poids normal	79	83	87	77
Activités sociales	46	51	52	53
Maîtrise du stress	79	75	79	75
Activité physique	51	50	65	59
Environnement sans fumée	66	68	74	73

Le sommeil est considéré comme le facteur le plus important pour la santé par tous les sous-groupes. Chez les hommes de 45 à 54 ans, la maîtrise du stress vient en second, mais dans les autres groupes, c'est l'alimentation qui vient en second. Comme à l'habitude, le maintien d'un poids normal est considéré plus important par les femmes que par les hommes, mais l'écart diminue avec l'âge. La maîtrise du stress et un environnement sans fumée viennent habituellement ensuite. L'activité physique est en général en avant-dernière position et les activités sociales sont considérées comme le facteur le moins important. Parmi tous les groupes d'hommes et de femmes, c'est dans le groupe des 65 à 74 ans que l'on retrouve la plus grande proportion de répondants qui considèrent que l'activité physique est un facteur important pour la santé.

5.5 Auto-évaluation de l'état de santé

L'auto-évaluation de l'état de santé est un facteur important dans l'estimation de la longévité et de la capacité fonctionnelle. Le tableau qui suit montre comment les personnes d'âge mûr de l'échantillon de l'Enquête Campbell évaluent leur propre santé.

Tableau M28 : Auto-évaluation de l'état de santé, selon l'âge et le sexe

	45-54	55-64	65-74	75 et plus
Hommes				
Très bonne/bonne santé	65	63	68	68
Santé moyenne/mauvaise	35	37	32	32
Femmes				
Très bonne/bonne santé	60	60	59	61
Santé moyenne/mauvaise	40	40	41	39

La proportion des répondants qui évaluent leur santé comme très bonne ou bonne demeure constante parmi tous les groupes d'âge. Chez les hommes, environ les deux tiers évaluent leur santé comme très bonne ou bonne, la proportion augmentant légèrement dans les groupes plus âgés. Chez les femmes de tous les groupes, environ 60 p. 100 jugent leur santé très bonne ou bonne.

Le tableau qui suit montre la relation entre le niveau d'activité et l'auto-évaluation de l'état de santé pour le groupe des 55 ans et plus.

Tableau M29 : Auto-évaluation de l'état de santé, selon le niveau d'activité (groupe des 55 ans et plus)

	Inactifs	Modérément actifs	Actifs
Très bonne/bonne santé	55	65	75
Santé moyenne/mauvaise	45	35	25

Il y a une relation linéaire entre le niveau d'activité et l'auto-évaluation de l'état de santé. Environ 75 p. 100 des personnes actives contre 55 p. 100 des personnes inactives évaluent leur santé comme bonne ou très bonne.

5.6 Santé mentale et état dépressif

Dans l'Enquête Campbell, on s'est servi de deux échelles pour mesurer la santé mentale, l'échelle des états affectifs de Bradburn et l'échelle des états dépressifs. Dans le tableau qui suit, on se sert de la même méthode que dans le rapport sur le mieux-être pour comparer les répondants selon les groupes d'âge et le sexe.

Tableau M30 : Pourcentage de répondants ayant une bonne santé mentale, selon l'échelle de Bradburn, et pourcentage de répondants qui ne sont pas déprimés, selon l'échelle des états dépressifs

	Bonne santé mentale	Non déprimés
Hommes		
44-54	27	92
55-64	31	93
65-74	35	92
75 et plus	36	98
Femmes		
44-54	33	91
55-64	36	83
65-74	43	90
75 et plus	50	88

Les personnes les plus âgées ont une meilleure santé mentale que tous les autres répondants de l'échantillon. Chez les deux sexes, la santé mentale s'améliore avec l'âge, atteignant son plus haut niveau chez les personnes de 75 ans et plus. Les états dépressifs sont plus complexes; toutefois, on a pu constater que les femmes de 55 à 64 ans atteignent l'un des niveaux de dépression les plus élevés de l'échantillon.

Tableau M31 : Pourcentage ayant une bonne santé mentale, selon le niveau d'activité (groupe des 55 ans et plus)

	Inactifs	Modérément actifs	Actifs
Bonne santé mentale	35	36	42

L'activité physique ne semble pas être aussi étroitement liée à la bonne santé mentale chez les personnes d'âge mûr que chez les personnes plus jeunes. Dans le groupe des 55 ans et plus, les personnes actives sont plus susceptibles d'être en bonne santé mentale, dans une proportion de 6 à 7 p. 100, que les personnes modérément actives et les personnes inactives.

6.0 Intentions pour l'avenir

Tableau M32 : Pourcentage de répondants ne souhaitant pas entreprendre une activité

	45-54	55-64	65-74	75 et plus
Hommes	65	66	84	96
Femmes	57	64	76	87

Avant l'âge de 65 ans, environ les deux tiers des répondants des deux sexes ne veulent pas entreprendre une nouvelle activité au cours de l'année à venir. Dans le groupe des 65-74 ans, la proportion passe à plus de 80 p. 100 chez les hommes et à 75 p. 100 chez les femmes. Dans le groupe le plus âgé, 96 p. 100 des hommes et 87 p. 100 des femmes ne désirent pas commencer une nouvelle activité.

Tableau M33 : Pourcentage de répondants souhaitant commencer une activité, selon le niveau d'activité actuel (groupe des 55 ans et plus)

	Inactifs	Modérément actifs	Actifs
Non	76	72	70
Oui	24	28	31

Dans le groupe des 55 ans et plus, les personnes qui sont actuellement actives sont plus susceptibles que celles qui sont inactives de vouloir commencer une nouvelle activité. Environ 31 p. 100 des personnes actives, contre 24 p. 100 des personnes inactives, désirent entreprendre une activité.

Bien que les activités mentionnées soient trop nombreuses pour qu'on les présente dans le détail, les cinq activités que les répondants de 65 ans et plus souhaitent entreprendre sont, selon l'ordre de préférence, la natation, les quilles, la marche, le golf et la bicyclette. La natation, les quilles et la marche sont mentionnés beaucoup plus souvent que les deux autres activités.

Tableau M34 : Intentions en matière d'activité physique pour l'année à venir, selon l'âge et le sexe

	Moins d'une fois par semaine	Une fois ou plus par semaine
Hommes		
45-54	38	62
55-64	43	57
65-74	51	50
75 et plus	51	49
Femmes		
45-54	33	67
55-64	47	53
65-74	48	52
75 et plus	77	23

La proportion de répondants des deux sexes qui ont l'intention de faire régulièrement une activité physique intense au cours de l'année à venir diminue avec l'âge. Dans le groupe des 65-74 ans, environ la moitié des répondants prévoient faire de l'activité physique moins d'une fois par semaine ou ne pas en faire. Chez les hommes, cette proportion demeure constante dans le groupe des 75 ans et plus, mais chez les femmes, elle passe à plus de 75 p. 100. Il ne faut pas oublier, d'une part, que dans la formulation de la question, on parle d'activités à grande dépense énergétique et, d'autre part, que les répondants de ces groupes d'âge pratiquent déjà régulièrement des activités physiques moins intenses.

Tableau M24 : Pourcentage de répondants indiquant que l'activité physique intense contribue à l'atteinte des objectifs poursuivis pendant les loisirs

	Hommes			
	45-54	55-64	65-74	75 et plus
Se détendre	66	59	48	42
Rencontrer des gens	40	48	46	29
S'amuser	50	56	57	45
Gagner de l'argent	7	7 (±4)	10	3 (±6)
Prendre l'air	72	66	69	75
Participer à des compétitions	18	15	20	7 (±9)
Se sentir indépendant	34	43	51	59
Se sentir mieux mentalement	77	70	72	66
Se sentir mieux physiquement	82	76	74	68
Relever des défis	42	41	41	20 (±13)
Améliorer son apparence	58	57	54	46
Contrôler son poids	65	59	55	47
Prendre des risques	20	19	19	3 (±6)
Améliorer sa condition physique	75	70	68	63
Améliorer sa santé CV	80	70	67	55
Augmenter sa force musculaire	70	63	65	53
Augmenter sa souplesse	72	67	66	64

	Femmes			
	45-54	55-64	65-74	75 et plus
Se détendre	66	58	53	52
Rencontrer des gens	48	51	46	48
S'amuser	54	53	51	54
Gagner de l'argent	8	5	3 (±1)	5 (±6)
Prendre l'air	72	71	71	59
Participer à des compétitions	10	7	7 (±4)	7 (±7)
Se sentir indépendante	36	37	52	56
Se sentir mieux mentalement	76	74	70	65
Se sentir mieux physiquement	81	78	72	73
Relever des défis	46	46	48	40
Améliorer son apparence	79	73	69	42
Contrôler son poids	77	75	60	41
Prendre des risques	20	16	16	21
Améliorer sa condition physique	80	73	71	60
Améliorer sa santé CV	80	73	69	50
Augmenter sa force musculaire	73	63	59	54
Augmenter sa souplesse	78	68	65	58