

Les partenaires d'activité physique

Le Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, dans le cadre duquel 2 500 Canadiens et Canadiennes ont été interrogés, comprenait des questions sur les partenaires d'activité physique des adultes et des enfants. Il leur demandait en particulier s'ils faisaient de l'activité physique seuls, avec des amis, des membres de leur famille, des collègues de travail, des camarades de classe, des coéquipiers, les gens d'un club ou avec quelqu'un d'autre.

Les adultes

D'après les résultats obtenus, la moitié de tous les adultes s'adonnent seuls à au moins certaines activités. Près d'un quart font toujours de l'activité physique seuls (Tableau 1). Quand ils se livrent à des activités physiques avec des partenaires, ce sont généralement des amis ou des membres de la famille. Environ une personne sur dix, principalement des hommes âgés de 25 à 44 ans, fait de l'activité physique avec des collègues de travail. Très peu de personnes en font avec des camarades de classe, des coéquipiers, les gens d'un club ou quelqu'un d'autre (Figure 1).

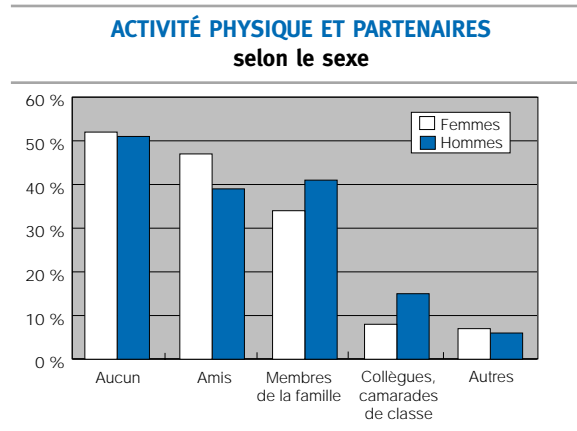
La tendance à s'adonner seuls à des activités physique est la même parmi les hommes et les femmes. Quand les adultes font de l'activité physique avec quelqu'un, cependant, les partenaires des

Tableau 1

	ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PARTENAIRES		
	Toujours seuls	Combinaison	Toujours avec un partenaire
Total, 18 ans et plus	28 %	24 %	49 %
18-24	14	28	59
25-44	25	26	49
45-64	33	21	46
65+	45	16	39

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Figure 1



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

hommes ont tendance à être des membres de leur famille et celles des femmes, des amies. Ces différences entre les sexes sont tout à fait évidentes dans le groupe d'âge de 25 à 44 ans, mais c'est dans le groupe d'âge de 18 à 24 ans que l'on note la plus grande différence entre les hommes et les femmes en ce qui a trait à la pratique d'activités physiques avec des membres de la famille.

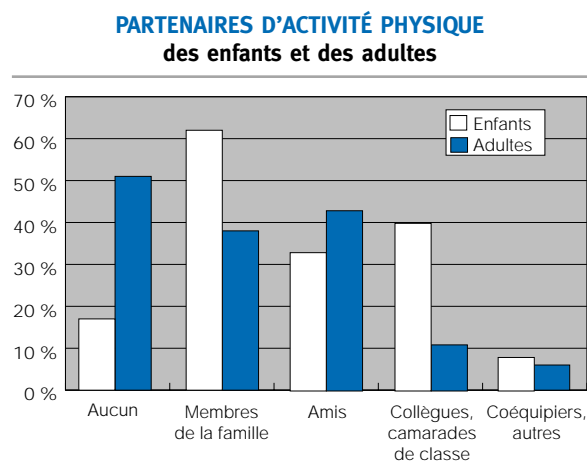
La participation sans partenaire augmente avec l'âge, tandis que la pratique d'activités physiques avec des amis et des membres de la famille diminue avec l'âge. La majorité des jeunes adultes, soit les personnes âgées de 18 à 24 ans, se livrent à certaines activités physiques avec des membres de leur famille. Quatre sur dix font de l'activité physique seuls, trois sur dix, avec des amis et un sur dix, avec des camarades de classe. Cette tendance change parmi leurs aînés, qui s'adonnent souvent à des activités physiques seuls.

Les enfants et les jeunes

La situation est différente chez les enfants. Ils ont moins tendance que les adultes à se livrer à des activi-



Figure 2

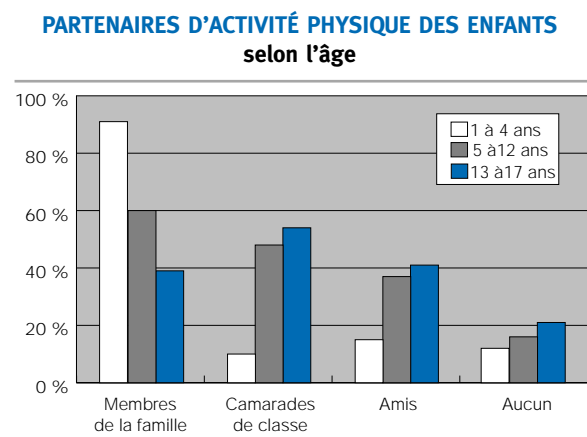


Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

tés physiques seuls, puisque deux enfants sur dix seulement s'adonnent à certaines activités physiques sans partenaire (Figure 2). Six enfants sur dix font de l'activité physique avec des membres de leur famille, quatre sur dix, avec des camarades de classe et trois sur dix, avec des amis. Seul un enfant sur dix se livre à des activités physiques avec d'autres au sein d'une équipe.

Chez les enfants, la participation avec des membres de la famille diminue de façon constante d'un groupe d'âge à l'autre, des enfants d'âge préscolaire aux adolescents (Figure 3). Alors que la proportion d'enfants d'âge préscolaire participant à des jeux actifs avec des membres de leur famille atteint neuf sur dix, elle passe à six sur dix parmi les enfants âgés de 5 à 12 ans et à seulement quatre sur dix parmi les adolescents. Jusqu'à ce qu'un enfant

Figure 3



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

atteigne l'âge de 12 ans, c'est parmi les membres de sa famille qu'il trouve le plus souvent des partenaires d'activité physique. Cette tendance change à l'adolescence, où les camarades de classe deviennent les partenaires les plus fréquents.

Situation socio-économique

Les adultes qui détiennent un diplôme universitaire ont le plus tendance à dire qu'ils sont physiquement actifs avec ou sans partenaire. Ce n'est guère surprenant, étant donné que les gens qui ont les plus hauts niveaux d'études tendent à être généralement plus actifs¹. Dans le même ordre d'idées, les Canadiens et Canadiennes dont le revenu du ménage s'élève à au moins 60 000 dollars sont plus portés à se livrer à des activités physiques avec des amis et des membres de leur famille que ceux dont le revenu est plus bas.

Les personnes au foyer et les personnes qui ont un emploi tendent à faire de l'activité physique seules ou avec des amis, alors que les étudiants ont tendance à s'y adonner avec des membres de la famille ou seuls. La plupart des Canadiens et Canadiennes retraités se livrent à des activités physiques seuls, ce qui concorde avec les observations relatives aux groupes d'âge plus avancés présentées plus haut.

Envergure des communautés

Plus la communauté dans laquelle vivent les adultes est grande, plus ils ont tendance à faire de l'activité physique avec des membres de leur famille. Ceux qui résident dans des communautés de plus de 300 000 habitants font un peu moins souvent de l'activité physique avec des amis que, en particulier, ceux qui vivent dans des communautés de moins de 75 000 habitants.

L'envergure des communautés semble exercer un plus grand effet sur la participation des enfants et des jeunes avec des partenaires. Bien que, dans les grands centres, les membres de la famille demeurent les partenaires d'activité physique des enfants les plus souvent mentionnés, les enfants qui y vivent ont plus tendance à s'adonner à des activités physiques seuls que ceux qui résident dans des communautés de plus petite envergure. Dans les communautés de 1 000 à 75 000 habitants, les enfants et les jeunes sont plus portés à se livrer à des activités physiques avec des camarades de classe et ont moins tendance à le faire avec des membres de leur famille.

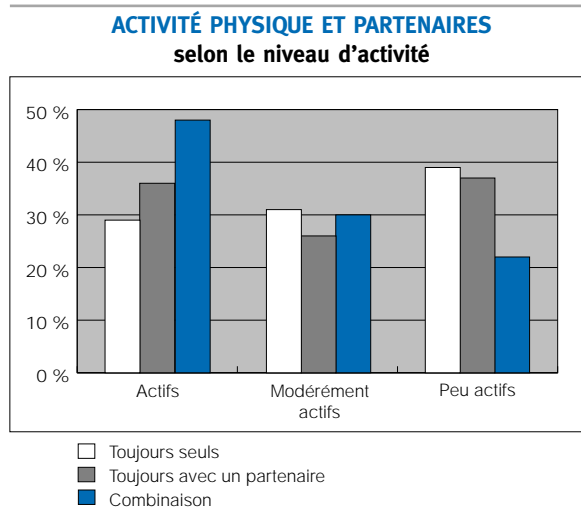
Composition de la famille

En comparaison des personnes qui n'ont pas d'enfant de moins de 18 ans vivant à la maison, les parents ont été plus enclins à dire qu'ils faisaient de l'activité physique avec des amis et des membres de leur famille. Cette observation s'applique autant aux parents qui ont un conjoint, qu'à ceux qui sont veufs, divorcés ou séparés.

Niveau d'activité

Les niveaux d'activité physique sont liés à la pratique de l'activité physique avec des partenaires. Les gens qui font de l'activité physique parfois seuls, parfois avec des partenaires sont ceux qui ont le plus tendance à être actifs (Figure 4). Les personnes qui ont répondu qu'elles se livraient uniquement à des activités physiques seules sont celles qui tendent à être le moins actives.

Figure 4



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Il existe également un rapport entre le niveau d'activité physique et la participation avec un membre de la famille. Les personnes les plus actives sont les plus portées à faire de l'activité physique avec des membres de leur famille. En revanche, il n'y a pas de lien entre le niveau d'activité physique et la participation avec des amis. Quel que soit leur niveau d'activité, les gens ont la même tendance à s'adonner de temps en temps à des activités physiques avec des amis. Parmi les enfants, ceux dont les parents sont physiquement actifs sont plus portés à faire de l'activité physique avec des amis.

L'activité physique sans partenaire

L'adulte sur quatre qui fait uniquement de l'activité physique seul tend à être moins actif que les autres. Dans ce groupe, on trouve autant d'hommes que de femmes. Quatre adultes sur dix ont de 25 à 44 ans, trois ont de 45 à 64 ans, deux sont des aînés et un est un jeune adulte.

Les personnes qui se livrent toujours à des activités physiques seules s'adonnent à des activités comme la marche, le jardinage, les exercices à la maison, la danse sociale, la bicyclette, la natation, le patinage, le jogging et les poids et haltères. Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, plus de 20 % des gens qui ont dit qu'ils faisaient de l'exercice seuls ont mentionné ces activités.

On peut diviser en deux sous-groupes les adultes qui font toujours de l'activité physique seuls. Dans le premier sous-groupe figurent ceux qui font de l'activité physique uniquement à la maison et, dans le deuxième, ceux qui ont indiqué qu'ils en faisaient aussi ailleurs. Les membres du premier sous-groupe, soit les personnes qui ne font de l'activité physique qu'à la maison, ont plus tendance à être des femmes. Dans ce sous-groupe, une faible proportion des gens ont de 18 à 24 ans, la majorité étant répartis de manière égale entre les groupes d'âge de 25 à 44 ans, de 45 à 64 ans et de 65 ans ou plus. Seule une personne sur cinq est considérée active.

Dans le deuxième sous-groupe, formé des personnes qui font toujours de l'activité physique seules mais pas uniquement à la maison, on a tendance à trouver un peu plus d'hommes que de femmes. La moitié des membres de ce sous-groupe ont de 25 à 44 ans, un quart ont de 45 à 64 ans et les autres sont répartis de manière égale entre les jeunes adultes et les aînés. Plus de trois personnes sur cinq sont considérées actives.

En résumé, les personnes qui font uniquement de l'activité physique seules et à la maison ont tendance à être des femmes d'âge moyen ou d'âge mûr et à être moins actives que les gens qui pratiquent des activités physiques seuls mais pas uniquement chez eux.

Manque de partenaire

Un bulletin précédent indiquait dans quelle mesure les gens considéraient le manque de partenaire comme un obstacle à l'activité physique². Un adulte sur cinq l'a cité comme étant un obstacle à la partici-

pation. La plupart des adultes qui jugent le manque de partenaire comme un obstacle ont de 25 à 44 ans. Dans ce groupe, le manque de partenaire est surtout un problème pour ceux qui ont répondu qu'ils faisaient uniquement de l'activité physique avec un partenaire. Parmi les adultes âgés de 18 à 24 ans et de 45 à 64 ans, le manque de partenaire crée principalement un problème à ceux qui s'adonnent de temps en temps à des activités physiques avec un partenaire. Dans ces trois groupes d'âge, le manque de partenaire ne constitue pas un obstacle aussi important pour les gens qui font de l'activité physique uniquement seuls. Chez les aînés de plus de 65 ans, par contre, le manque de partenaire a tendance à être un obstacle parmi ceux qui font de l'activité physique avec un partenaire et ceux qui en font seuls.

Encourager la participation avec des partenaires

L'activité physique étant souvent une activité sociale, en faire en compagnie d'une autre personne peut devenir une raison de plus d'être actif. Dans de nombreux cas, il faut peut-être reconsidérer l'importance que l'on attache aux activités individuelles et favoriser davantage les activités de groupe ou axées sur les familles. Il peut s'avérer très valable

- de mettre l'accent sur les programmes familiaux pour les personnes jeunes, en particulier les jeunes adultes de 18 à 24 ans, et pour les gens qui résident dans de petites communautés. Prévoir des commodités, tels que des vestiaires pour toute la famille, afin d'attirer la participation des familles.
- de se lancer plus avant dans les «programmes de partenaires» en vue d'établir des réseaux de partenaires d'activité physique parmi les femmes. Le jumelage pourrait, par exemple, donner de bons résultats dans les programmes de développement des habiletés.
- d'offrir des programmes de groupe aux personnes plus âgées dans des activités telles que la marche dans les centres commerciaux, les exercices aérobies dans l'eau et la danse sociale et d'envisager des services de formation de réseaux pour aider celles qui font de l'activité physique seules à la maison.

- d'encourager tôt chez les jeunes les activités coopératives dans le cadre des programmes d'éducation physique, et d'inciter les adolescents, qui ont tendance à faire surtout de l'activité physique avec des camarades de classe, à suivre des cours d'éducation physique pendant tout le secondaire.
- d'offrir aux gens des possibilités multiples d'activités physiques, leur permettant de faire un choix parmi plusieurs options offertes à la même heure au même endroit.

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 Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). L'activité physique au Canada. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 1.
- ² Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). Les obstacles à l'activité physique. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 4.

Publié en décembre 1996

Partenaires d'activité physique des adultes¹

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

	Aucun	Amis	Membres de la famille	Collègues, camarades de classe	Autres
TOTAL, 18 ANS ET PLUS	51 %	43 %	38 %	11 %	6 %
<i>femmes</i>	52	47	34	8	7
<i>hommes</i>	51	39	41	15	6
18-24	41	29	62	17	—
<i>femmes</i>	43	34	53	—	—
<i>hommes</i>	39	25	71	24	—
25-44	51	49	40	14	5
<i>femmes</i>	53	57	34	8	—
<i>hommes</i>	50	41	46	20	7
45-64	54	46	28	8	6
<i>femmes</i>	53	45	30	—	—
<i>hommes</i>	55	47	25	—	—
65+	61	32	19	—	—
<i>femmes</i>	59	32	19	—	—
<i>hommes</i>	64	32	—	—	—
NIVEAU D'INSTRUCTION					
<i>Inférieur au secondaire</i>	49	40	24	—	—
<i>Secondaire</i>	47	45	41	10	5
<i>Collégial</i>	51	46	38	10	7
<i>Universitaire</i>	57	43	45	14	8
REVENU FAMILIAL					
< 20 000 \$	54	30	38	—	—
20 000 \$ - 29 999 \$	55	39	35	—	—
30 000 \$ - 39 999 \$	55	43	35	—	—
40 000 \$ - 59 999 \$	47	50	38	15	—
60 000 \$ - 79 999 \$	45	51	48	17	—
80 000 \$ - 99 999 \$	56	57	42	—	—
≥ 100 000 \$	52	41	41	—	—
SITUATION D'EMPLOI					
<i>Employé à temps plein</i>	50	47	40	15	6
<i>Employé à temps partiel</i>	47	48	37	—	—
<i>Sans-emploi</i>	49	30	51	—	—
<i>Personne au foyer</i>	53	55	24	—	—
<i>Étudiant</i>	55	20	55	—	—
<i>Retraité</i>	57	36	22	—	—
POPULATION DE LA LOCALITÉ					
< 1 000	55	45	27	—	—
1 000 - 9 999	47	50	33	13	—
10 000 - 74 999	46	46	38	10	—
75 000 - 299 999	51	44	43	13	6
≥ 300 000	57	39	42	12	7

(suite)

	Aucun	Amis	Membres de la famille	Collègues, camarades de classe	Autres
COMPOSITION DE LA FAMILLE					
<i>Personne avec conjoint</i>	49 %	55 %	31 %	10 %	6 %
<i>avec enfants au foyer</i>	46	61	35	12	6
<i>sans enfants au foyer</i>	52	49	29	8	6
<i>... veuve, divorcée ou séparée</i>	61	28	33	–	–
<i>avec enfants au foyer</i>	57	47	37	–	–
<i>sans enfants au foyer</i>	62	23	32	–	–
<i>... jamais mariée</i>	54	21	56	18	7
<i>avec enfants au foyer</i>	47	–	44	–	–
<i>sans enfants au foyer</i>	54	20	58	18	6
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE					
<i>Actifs (≥3 KKJ²)</i>	52	44	48	15	9
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	55	43	36	9	5
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	47	45	33	9	–
<i>Inactifs (<0,5 KKJ)</i>	45	39	19	–	–
FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ					
<i>Au moins un jour sur deux</i>	56	43	39	12	7
<i>Au moins 2 fois par semaine</i>	44	49	38	–	–
<i>Moins de 2 fois par semaine</i>	38	40	32	14	–

- 1 Les catégories ne s'excluent pas l'une l'autre et ne s'additionnent donc pas. Par exemple, certaines personnes peuvent s'adonner seules à des activités physiques de temps à autre et en faire avec des amis ou des membres de la familles en d'autres occasions. Ces personnes apparaîtraient dans toutes les catégories mentionnées.
- 2 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.

Partenaires d'activité physique des enfants¹

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

	Membres de la famille	Camarades de classe	Amis	Aucun	Co- équipiers
TOTAL, ENFANTS (1 À 17 ANS)	62 %	40 %	33 %	17 %	8 %
filles	61	37	37	15	–
garçons	63	44	28	19	10
1-4	91	–	–	–	–
filles	89	–	–	–	–
garçons	94	–	–	–	–
5-12	60	48	37	16	–
filles	58	45	41	–	–
garçons	63	53	32	–	–
13-17	39	54	41	21	–
filles	–	54	45	–	–
garçons	41	54	38	–	–
NIVEAU D'INSTRUCTION DE L'ADULTE					
Inférieur au secondaire	49	43	–	–	–
Secondaire	65	35	32	–	–
Collégial	63	35	39	–	–
Universitaire	65	46	32	20	–
SITUATION D'EMPLOI DES PARENTS					
Deux parents à temps plein	52	43	39	21	–
Un à temps plein, un à temps partiel	63	36	31	–	–
Un à temps plein	60	46	–	–	–
POPULATION DE LA LOCALITÉ					
< 1 000	76	–	–	–	–
1 000 - 9 999	52	44	35	–	–
10 000 - 74 999	54	40	31	–	–
75 000 - 299 999	65	37	43	–	–
≥ 300 000	71	37	29	22	–
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE DE L'ADULTE					
Actif (≥3 KKJ ²)	65	36	40	17	–
Modérément actif (1,5-2,9 KKJ)	63	46	34	19	–
Peu actif (<1,5 KKJ)	60	38	24	–	–
FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ DE L'ADULTE					
Au moins un jour sur deux	65	42	34	18	10
Au moins 2 fois par semaine	52	41	–	–	–
Moins de 2 fois par semaine	63	32	–	–	–

1 Les catégories ne s'excluent pas l'une l'autre et ne s'additionnent donc pas. Par exemple, certaines personnes peuvent s'adonner seules à des activités physiques de temps à autre et en faire avec des amis ou des membres de la familles en d'autres occasions. Ces personnes apparaîtraient dans toutes les catégories mentionnées.

2 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.