

**RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CAMPBELL :**  
**PROFIL DES JEUNES**

**Préparé pour :**

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

**George M. Torrance  
décembre 1991**

## RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CAMPBELL : PROFIL DES JEUNES

### Introduction générale

Quel est le niveau d'activité des jeunes Canadiens et Canadiennes? 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 jeunes.

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 jeunes Canadiens et Canadiennes, les comparant avec la population adulte âgée de 25 à 44 ans.

# RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CAMPBELL : PROFIL DES JEUNES

## Table des matières

Sommaire .....	1
1.0 Profil démographique des jeunes et des jeunes adultes .....	4
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 .....	6
2.4 Emplois à temps partiel, revenu familial et activité physique.....	7
2.5 Types d'activités .....	8
2.6 Activités que les répondants souhaitent entreprendre .....	9
2.7 Temps passé à regarder la télévision et temps consacré à l'activité physique.....	9
3.0 Contexte de l'activité physique .....	10
3.1 Compagnons habituels .....	10
3.2 Lieu habituel.....	11
3.3 Nature des activités.....	11
3.4 Soutien du milieu.....	12
4.0 Obstacles à 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.....	16
5.5 Santé mentale et état dépressif .....	16
5.6 Auto-évaluation de l'état de santé.....	17
6.0 Intentions pour l'avenir .....	18
Annexe .....	19

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 JEUNES

### Sommaire

- Pour les besoins du présent rapport, les jeunes et les jeunes adultes sont les personnes âgées de 10 à 24 ans. On compare ici les habitudes d'activité physique et les attitudes à l'égard de l'activité physique des garçons et filles appartenant aux groupes des 10-14, 15-19 et 20-24 ans. Pour les besoins de la comparaison, le groupe des 25-44 ans est aussi inclus.
- Ce sont les garçons et les filles du groupe le plus jeune qui pratiquent le plus régulièrement des activités physiques; la participation décline par la suite. Dans le groupe le plus jeune, les garçons sont plus susceptibles, dans une proportion de 11 p. 100, de faire régulièrement de l'activité physique que les filles, et cet écart se maintient dans les deux groupes d'âge suivants. Toutefois, dans le groupe des 25-44 ans, les femmes rattrapent et dépassent légèrement les hommes. Pour ce qui est de la dépense d'énergie, cependant, les hommes dépassent les femmes dans tous les groupes d'âge, l'écart étant de 30 p. 100 dans le groupe des 15-19 ans.
- Les activités qui ont la plus grande popularité auprès des jeunes de 10 à 14 ans sont la bicyclette, la natation, la marche, le jogging, le soft-ball et le base-ball et la danse. Le ski alpin et les exercices à la maison prennent de l'importance vers l'âge de 20 ans. Dans le groupe des 25-44 ans, le jardinage gagne en popularité.
- Plus de la moitié des répondants souhaitent commencer une nouvelle activité au cours de l'année suivante. Les activités qu'ils désirent commencer sont la natation, le tennis, les cours de conditionnement physique ou de danse aérobique, le base-ball et les poids et haltères.
- C'est dans le groupe des 10-14 ans que le temps passé devant la télévision est le plus élevé; il diminue progressivement dans les deux groupes suivants, mais il augmente de nouveau dans le groupe des 25-44 ans. Il n'y a presque aucune relation entre le temps consacré à la pratique d'activités physiques et le temps passé devant la télévision. Ceux qui regardent beaucoup la télévision et ceux qui la regardent peu consacrent à peu près le même temps à la pratique d'activités physiques.
- Une minorité importante de jeunes du groupe des 10-19 ans ont un emploi à temps partiel. Le fait de détenir un tel emploi a peu d'incidence sur la participation à des activités physiques.
- Le revenu familial ne semble pas avoir d'effet important sur la pratique d'activités physiques chez les jeunes de 10 à 19 ans.
- Les amis sont les principaux compagnons avec lesquels les membres des trois groupes les plus jeunes font de l'activité physique. Les camarades de classe sont aussi des compagnons importants pour les deux groupes d'âge scolaire. Les membres de la famille deviennent des compagnons importants pour les femmes de 20 ans et plus et pour les hommes de 25 ans et plus.
- Les filles de 10 à 19 ans font le plus souvent de l'activité physique à l'école; les garçons, en plein air, sans installation particulière. Pour les femmes et les hommes de plus de 19 ans, l'école n'est plus l'endroit habituel pour la pratique de l'activité physique. Ils s'adonnent à des activités physiques plutôt à la maison, en plein air sans installation particulière et dans les centres de loisirs et les clubs.
- Les activités structurées perdent de l'importance après la fin des études secondaires. Les filles pratiquent davantage d'activités dirigées par un moniteur que les garçons, mais ce genre d'activités n'est plus pratiqué beaucoup après la fin des études secondaires. Les activités à

caractère compétitif au sein d'équipes organisées sont pratiquées davantage par les garçons, mais ces activités diminuent nettement après l'âge scolaire.

- Dans le groupe le plus jeune, plus de sept répondants sur dix estiment que leurs parents les encouragent à faire de l'activité physique; environ six sur dix estiment que leurs amis les soutiennent et environ la moitié disent que d'autres membres de la famille immédiate les encouragent. La proportion de répondants jugeant que leurs parents les encouragent diminue dans le groupe des 15-19 ans, et encore davantage dans les groupes des 20-24 ans et 25-44 ans. Les conjoints ou les amis de coeur deviennent alors une importante source de soutien.
- Il existe une étroite relation entre le soutien reçu du milieu et le niveau d'activité dans le groupe des 10-24 ans. La moitié de ceux qui reçoivent beaucoup d'encouragement ont une dépense énergétique s'élevant au moins à 3 kcal/kg/jour, par rapport à 20 p. 100 de ceux qui ne sont pas beaucoup soutenus.
- Les obstacles à la pratique d'activités physiques augmentent avec l'âge. Le manque de temps en raison du travail ou des études est mentionné comme obstacle par plus de la moitié des répondants de 15 ans et plus. Le manque de temps en raison des obligations familiales est mentionné très fréquemment par le groupe des 25-44 ans, surtout les femmes. Le manque de discipline personnelle est aussi un facteur important à partir de l'âge de 15 ans, les femmes mentionnant ce facteur plus souvent que les hommes.
- Les objectifs auxquels le groupe des plus jeunes accorde le plus d'importance pendant ses loisirs sont le plaisir et le goût de relever des défis. Le contrôle du poids constitue une très grande priorité pour les adolescentes. Le fait que ce facteur soit une priorité assez élevée pour les filles de 10 à 14 ans, l'objectif le plus important pour les filles de 15 à 19 ans et la deuxième priorité pour les femmes de 20 à 24 ans montre bien que les filles de ces groupes d'âge subissent beaucoup de pressions sociales.
- L'activité physique contribue avant tout à l'atteinte des objectifs suivants : améliorer sa santé physique, sa condition physique et sa santé mentale, et s'amuser. Il y a une grande différence entre les deux sexes sur l'importance accordée au rôle de l'activité physique intense dans le contrôle du poids et dans l'amélioration de l'apparence. Beaucoup plus de femmes que d'hommes, à partir de 15 ans, considèrent que l'activité physique vigoureuse aide à réaliser ces objectifs.
- Les enfants et les jeunes ont une image positive de l'activité physique, plus que tous les autres groupes. Ils la considèrent en général comme amusante, bénéfique et agréable (bien que les filles soient moins susceptibles de considérer l'activité physique comme agréable). L'activité physique est classée comme le facteur le plus important pour la santé par les garçons de 10 à 14 ans, et comme troisième facteur, après le sommeil et l'environnement sans fumée, par les filles. Dans le groupe des 15-19 ans, ce facteur se retrouve en deuxième place pour les garçons et en quatrième place pour les filles. Chez les répondants des autres groupes, ce facteur diminue en importance pour les deux sexes, surtout pour les jeunes femmes de 20 ans et plus, pour lesquelles il se situe derrière le sommeil, la bonne alimentation, le contrôle du poids et la maîtrise du stress.
- Plus de femmes que d'hommes se sentent mal dans leur peau et déprimées. La proportion s'élève à 28 p. 100 dans le groupe des filles de 15 à 19 ans et elle décline par la suite. Près de deux fois plus de filles que de garçons se sentent déprimées dans le plus jeune groupe d'âge.
- Dans le groupe des 10-24 ans, les garçons et les filles qui sont physiquement actifs sont beaucoup plus susceptibles d'évaluer leur santé comme très bonne ou bonne que ceux qui sont inactifs.

- Chez les hommes et les femmes, la proportion des répondants qui ont l'intention de faire de l'activité physique trois fois par semaine ou plus décline avec l'âge. Pour les hommes, la diminution la plus importante se produit après l'âge de 24 ans, pour les femmes après l'âge de 19 ans.

## RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CAMPBELL : PROFIL DES JEUNES

L'analyse qui suit porte sur les personnes de 10 à 44 ans. Dans la plupart des tableaux, ce groupe est divisé en 4 sous-groupes : 10-14, 15-19, 20-24 et, pour les fins de la comparaison, 25-44.

L'évolution dans la pratique de l'activité physique qui s'effectue entre les jeunes et les jeunes adultes découle beaucoup du fait que les étudiants à temps plein deviennent des travailleurs à temps plein et, dans de nombreux cas, du fait que les jeunes se marient et fondent leur propre famille. Il sera donc utile de revoir les données relatives à l'échantillon de l'Enquête Campbell sur l'occupation principale et l'état matrimonial des répondants, selon l'âge et le sexe.

### 1.0 Profil démographique des jeunes et des jeunes adultes

Tableau J1 : Occupation principale\*, selon l'âge et le sexe

	Études temps plein	À la maison temps plein	Travail temps plein	Travail temps partiel
<b>Hommes</b>				
10-14	94	0 (±1)	0 (±1)	16
15-19	84	0 (±1)	8	26
20-24	25	0 (±1)	66	10
25-44	3	1 (±1)	91	2
<b>Femmes</b>				
10-14	93	0 (±1)	0 (±1)	8
15-19	84	2 (±2)	8	32
20-24	28	13	54	24
25-44	3	33	56	20

---

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

---

Les études à temps plein constituent la principale occupation de la plupart des Canadiens jusqu'à l'âge de 19 ans inclusivement. Dans le groupe des 15-19 ans, un bon nombre travaillent aussi à temps partiel — environ 26 p. 100 des garçons et 32 p. 100 des filles. Dans le groupe des 20 à 24 ans, le pourcentage des étudiants à temps plein passe à 25 p. 100 chez les hommes et à 28 p. 100 chez les femmes. Les deux tiers des hommes environ et 54 p. 100 des femmes travaillent à temps plein. Près d'un quart des femmes travaillent à temps partiel. Entre 25 et 44 ans, 91 p. 100 des hommes et 56 p. 100 des femmes travaillent à temps plein; près d'un tiers des femmes demeurent à la maison à temps plein et un cinquième travaillent à temps partiel.

**Tableau J2 : État matrimonial, selon l'âge et le sexe**

	Célibataires	Mariés
<b>Hommes</b>		
10-14	100	0 ( $\pm 1$ )
15-19	98	2 ( $\pm 2$ )
20-24	80	19
25-44	20	75
<b>Femmes</b>		
10-14	100	0 ( $\pm 1$ )
15-19	98	3 ( $\pm 2$ )
20-24	62	38
25-44	15	78

Avant l'âge de 20 ans, 98 p. 100 des répondants des deux sexes sont célibataires. Dans le groupe des 20-24 ans, 38 p. 100 des femmes sont mariées, par rapport à 19 p. 100 des hommes. Dans le groupe des 25-44 ans, les trois quarts environ des hommes et des femmes sont mariés, les autres étant célibataires ou divorcés, séparés ou veufs.

## 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 jeunes et de jeunes adultes qui pratiquent une activité physique en moyenne tous les deux jours pendant au moins 30 minutes consécutives et le pourcentage qui n'atteint pas ce niveau cible.

**Tableau J3 : Fréquence et durée de l'activité physique, selon l'âge et le sexe**

	Tous les deux jours au moins 30 min	Moins fréquemment et moins longtemps
<b>Hommes</b>		
10-14	72	28
15-19	71	29
20-24	51	49
25-44	44	56
<b>Femmes</b>		
10-14	61	39
15-19	55	45
20-24	50	50
25-44	44	56

Ce sont les garçons et les filles du groupe le plus jeune qui pratiquent le plus régulièrement des activités physiques; la participation décroît par la suite. Dans le groupe des 10-14 ans, les garçons sont plus susceptibles que les filles, dans une proportion de 11 p. 100, de pratiquer régulièrement une activité physique, et l'écart se maintient dans les deux groupes d'âge suivants. Cependant, dans le groupe des 25-44 ans, les femmes rattrapent les hommes et les dépassent légèrement dans la pratique régulière d'une activité physique.



## 2.2 Dépense énergétique

**Tableau J4 : Niveau d'activité (dépense énergétique), selon l'âge et le sexe (tiré du rapport sur le mieux-être, tableau 1, p. 51)**

	Inactifs	Modérément actifs	Actifs
<b>Hommes</b>			
10-14	13	15	72
15-19	15	16	69
20-24	33	21	47
25-44	41	26	33
<b>Femmes</b>			
10-14	23	28	49
15-19	30	30	39
20-24	46	28	26
25-44	54	25	20

Comme le montre le rapport sur le mieux-être, c'est chez les jeunes que l'énergie dépensée lors de l'activité physique est la plus élevée, et elle diminue par la suite pour chaque groupe d'âge jusqu'à l'âge de 65 ans, où elle recommence à augmenter. On retrouve un taux plus élevé de jeunes hommes que de jeunes filles dans la catégorie «actifs» et, chez les deux sexes, il y a une diminution d'activité avec l'âge. Chez les jeunes hommes, la diminution tend à se produire plus tard que chez les jeunes filles; la proportion des garçons de 15 à 19 ans qui sont actifs est presque la même que dans le groupe des 10-14 ans, mais chez les filles, la diminution s'amorce dans le groupe des 15-19 ans. Contrairement à ce qui se passe dans le cas de la fréquence de l'activité physique, l'écart entre les hommes et les femmes reste important dans le groupe des 25-44 ans.

## 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 et de supprimer le groupe des 10-14 ans.

**Tableau J5 : Évolution de l'activité physique au niveau individuel, selon l'âge et le sexe**

	Poursuite/ début	Interruption/ refus
<b>Hommes</b>		
15-19	76	24
20-24	67	33
25-44	59	41
<b>Femmes</b>		
15-19	72	28
20-24	57	43
25-44	47	53

Chez les deux sexes, la proportion des personnes qui ont commencé ou poursuivi une activité physique diminue avec l'âge; inversement, la proportion des personnes qui ont abandonné une activité ou qui n'ont pas fait d'activité augmente.

Le tableau J6 indique si les répondants sont, selon eux, plus actifs, moins actifs, aussi actifs ou aussi peu actifs qu'ils ne l'étaient trois ou quatre ans auparavant.

**Tableau J6 : Auto-évaluation du niveau d'activité par rapport à 3 ou 4 ans auparavant, selon l'âge et le sexe**

	Plus actifs	Moins actifs	Aussi actifs/ aussi peu actifs
<b>Hommes</b>			
10-14	72	6	22
15-19	44	29	28
20-24	28	53	20
25-44	22	48	30
<b>Femmes</b>			
10-14	57	13	30
15-19	40	42	19
20-24	32	52	16
25-44	28	46	26

Les garçons et les filles de 10 à 14 ans disent qu'ils sont plus actifs qu'ils ne l'étaient trois ou quatre ans auparavant. Cependant, dans les autres groupes d'âge, la proportion de ceux qui disent être moins actifs qu'avant augmente rapidement. Encore ici, les femmes passent plus vite à un niveau d'activité inférieur, 42 p. 100 des filles de 15 à 19 ans déclarant qu'elles sont moins actives, par rapport à 29 p. 100 des garçons. Le pourcentage de ceux qui disent être moins actifs qu'ils ne l'étaient trois ou quatre ans auparavant atteint un sommet dans le groupe des 20-24 ans et diminue légèrement par la suite.

## 2.4 Emplois à temps partiel, revenu familial et activité physique

Comme nous l'avons mentionné ci-dessus, une proportion assez importante des jeunes de 10 à 19 ans ont un emploi à temps partiel. Le fait d'occuper un emploi à temps partiel empêche-t-il les jeunes d'âge scolaire de faire de l'activité physique? Le tableau qui suit permet de comparer le niveau d'activité des jeunes qui ont un emploi et de ceux qui n'en ont pas, pour le groupe des garçons et des filles de 10 à 19 ans.

**Tableau J7 : Niveau d'activité (dépense énergétique), selon l'occupation d'un emploi à temps partiel (groupe des 10-19 ans, les deux sexes)**

	Emploi TP	Pas d'emploi
Inactifs	21	16
Modérément actifs	21	27
Actifs	58	57

Bien qu'un plus grand nombre des jeunes qui ont un emploi soient inactifs par rapport à ceux qui ne travaillent pas, un plus grand nombre des premiers sont aussi plus actifs, la principale différence se situant dans la catégorie de l'activité modérée. Manifestement, le fait d'avoir un emploi à temps partiel a peu d'incidence sur la pratique de l'activité physique.

De même, le revenu familial ne semble pas avoir d'effet important sur la pratique de l'activité physique chez les jeunes. Comme le montre le tableau qui suit, les jeunes qui sont issus d'une famille dont le revenu est inférieur à 25 000 \$ sont presque aussi actifs que ceux dont la famille a un revenu supérieur.

**Tableau J8 : Niveau d'activité (dépense énergétique), selon le revenu familial (groupe des 10-19 ans, les deux sexes)**

	Moins de 25 000 \$	Plus de 25 000 \$
Inactifs	20	18
Modérément actifs	23	24
Actifs	57	58

## 2.5 Types d'activités

Le tableau J9 de l'annexe fournit une répartition détaillée des pourcentages de répondants qui disent avoir participé à différentes activités au moins une fois au cours de l'année précédente. Les activités qui ont le plus de popularité auprès de chaque groupe d'âge et de chaque sexe sont résumées dans le tableau qui suit; on indique aussi le pourcentage des personnes qui ont pratiqué ces activités.

**Tableau J10 : Activités répandues, selon l'âge et le sexe**

		10-14		15-19			
		Hommes	Femmes	Hommes	Femmes		
bicyclette	90	natation	87	bicyclette	73	marche	75
natation	78	bicyclette	86	natation	58	natation	69
patinage	61	patinage	65	marche	51	bicyclette	67
base-ball	59	marche	63	ski alpin	48	danse	58
marche	58	jogging	48	jogging	46	ex. maison	46
jogging	56	danse	46	base-ball	44	jogging	37
		20-24		25-44			
		Hommes	Femmes	Hommes	Femmes		
marche	51	marche	77	jardinage	64	marche	77
natation	50	danse	62	marche	60	jardinage	62
bicyclette	49	natation	61	bicyclette	44	natation	49
poids halt.	40	bicyclette	54	natation	43	bicyclette	45
danse	39	ex. maison	45	golf	33	danse	43
base-ball	34	jardinage	35	danse	31	ex. maison	40

Il y a quelques différences intéressantes entre les groupes d'âge et les sexes. Dans le groupe des 10-14 ans, les mêmes activités sont mentionnées par les deux sexes, sauf le base-ball qui est mentionné uniquement par les garçons et la danse qui est mentionnée uniquement par les filles. Le patinage, qui est en troisième rang pour les garçons et les filles de 10 à 14 ans, ne se retrouve pas sur la liste des autres groupes d'âge. Les exercices à la maison figurent sur la liste des filles de 15 à 19 ans et demeurent sur la liste des femmes des autres groupes. Les poids et haltères sont mentionnés par le groupe des hommes de 20 à 24 ans. Le jardinage fait son apparition dans le groupe des femmes de 20 à 24 ans et gagne rapidement de la popularité chez les deux sexes par la suite.

On a demandé aux répondants s'il y avait des exercices ou des activités sportives qu'ils souhaiteraient entreprendre au cours de la prochaine année et on leur a donné la possibilité d'inscrire deux activités.

**Tableau J11 : Pourcentage de répondants souhaitant entreprendre une activité, selon l'âge et le sexe**

	<b>10-14</b>	<b>15-19</b>	<b>20-24</b>	<b>25-44</b>
<b>Hommes</b>	54	53	61	52
<b>Femmes</b>	63	63	68	60

Les femmes sont plus susceptibles de vouloir commencer une nouvelle activité que les hommes. La proportion de répondants désirant entreprendre une activité est assez constante chez tous les groupes, mais on voit une légère diminution chez le groupe des 25-44 ans par rapport au groupe des 20-24 ans.

## **2.6 Activités que les répondants souhaitent entreprendre**

Le nombre d'activités mentionnées par les répondants est trop élevé pour que nous puissions donner tous les résultats en détail, mais les activités qui suivent ont été les choix les plus fréquents :

- natation
- tennis
- cours de conditionnement physique/de danse aérobie
- base-ball
- poids et haltères
- jogging
- ski alpin.

La natation est l'activité la plus souvent mentionnée, suivie du tennis. Les cours de conditionnement physique ou de danse aérobie se retrouvent en troisième place, et le base-ball en quatrième. Suivent les poids et haltères, le jogging et le ski alpin. Il y a quelques différences entre les sexes, les personnes désirant commencer des cours de danse aérobie étant presque entièrement des femmes et, pour le tennis et la natation, en majorité des femmes. Le base-ball est mentionné par un peu plus d'hommes que de femmes, tandis que le ski alpin et les poids et haltères sont mentionnés aussi fréquemment par les répondants des deux sexes.

## **2.7 Temps passé à regarder la télévision et temps consacré à l'activité physique**

Le tableau qui suit montre la proportion de répondants de 10 à 44 ans qui passent moins de 10 heures, ou plus de 10 heures, par semaine à une activité physique et à regarder la télévision, selon l'âge et le sexe. Le temps consacré à l'activité physique est élevé dans le groupe des 10-14 ans et il diminue graduellement par la suite. C'est aussi dans ce groupe que le temps passé à regarder la télévision est le plus élevé; il diminue progressivement chez les deux groupes suivants pour augmenter de nouveau dans le groupe des 25-44 ans. En général, les femmes passent moins de temps que les hommes et à faire de l'activité physique et à regarder la télévision.

**Tableau J12 : Temps consacré à l'activité physique et temps passé à regarder la télévision, selon l'âge et le sexe**

	Activité physique		Télévision	
	moins de 10 h	10 h et plus	moins de 10 h	10 h et plus
<b>Hommes</b>				
10-14	39	61	48	52
15-19	37	63	58	42
20-24	55	45	66	34
25-44	67	32	56	44
<b>Femmes</b>				
10-14	60	40	51	49
15-19	64	36	69	31
20-24	73	27	65	35
25-44	79	21	66	34

Le tableau qui suit présente le temps consacré à l'activité physique par rapport au temps passé à regarder la télévision pour les personnes de 10 à 44 ans. Il n'y a presque aucune relation entre les deux. Ceux qui regardent beaucoup la télévision et ceux qui la regardent peu consacrent à peu près le même temps à la pratique d'activités physiques.

**Tableau J13 : Temps consacré à l'activité physique, selon le temps passé à regarder la télévision, groupe des 10-44 ans, les deux sexes**

Activité physique	Télévision		
	Moins de 5 h	5-9 h	10 h et plus
Moins de 5 heures	41	42	42
5 à 9 heures	26	28	28
10 heures et plus	33	30	30

### 3.0 Contexte de l'activité physique

#### 3.1 Compagnons habituels

**Tableau J14 : Compagnons habituels, selon l'âge et le sexe**

	Personne	Amis	Famille	Camarades de classe/ collègues de travail
<b>Hommes</b>				
10-14	14	55	8	19
15-19	13	67	3 (±2)	13
20-24	33	56	3 (±2)	2 (±2)
25-44	31	41	19	1 (±1)
<b>Femmes</b>				
10-14	8	56	4	26
15-19	25	50	8	17
20-24	31	45	17	1 (±2)
25-44	35	32	25	0 (±1)

La proportion de répondants pratiquant seuls une activité physique est faible chez les plus jeunes, mais elle augmente chez les femmes de 15 à 19 ans et chez les hommes de 20 à 24 ans. Les amis

sont les principaux compagnons dans les trois groupes les plus jeunes. Les camarades de classe sont également importants pour les groupes d'âge scolaire. Les membres de la famille deviennent des compagnons importants pour les femmes de 20 ans et plus et pour les hommes de 25 ans et plus.

### 3.2 Lieu habituel

Tableau J15 : Lieu habituel, selon l'âge et le sexe

	Maison	Plein air/ parc	Centre de loisirs	École
<b>Hommes</b>				
10-14	20	32	18	26
15-19	17	25	29	22
20-24	24	24	34	10
25-44	23	33	35	3
<b>Femmes</b>				
10-14	16	19	20	43
15-19	24	23	22	29
20-24	27	34	27	9
25-44	28	35	30	3

Les filles de moins de 19 ans font de l'activité physique surtout à l'école, les garçons, en plein air, sans installation particulière. Après l'âge de 19 ans, les jeunes s'adonnent à une activité physique surtout à la maison, en plein air sans installation particulière et dans des centres de loisirs ou des clubs. Les hommes fréquentent les centres de loisirs et les clubs dans une plus grande proportion que les femmes, alors que celles-ci sont plus susceptibles de faire de l'activité physique à la maison.

### 3.3 Nature des activités

Tableau J16 : Pourcentage de répondants indiquant que l'activité est structurée, selon l'âge et le sexe

	Horaire fixe	Avec encadrement	Compétition	Sans horaire fixe
<b>Hommes</b>				
10-14	52	45	36	37
15-19	48	35	34	38
20-24	30	9	17	44
25-44	33	6	15	41
<b>Femmes</b>				
10-14	57	57	30	19
15-19	46	38	21	34
20-24	27	13	7	41
25-44	29	17	5	40

La pratique d'activités structurées diminue rapidement après la fin des études secondaires. La proportion des répondants qui s'adonnent à des activités selon un horaire fixe diminue, tandis que la proportion de ceux qui pratiquent des activités sans horaire fixe augmente. Les filles s'adonnent à des activités dirigées par un moniteur dans une plus grande proportion que par les garçons; la participation à ces activités diminue beaucoup après les études secondaires pour être reprise quelque peu par les femmes de 25 à 44 ans, ce qui peut s'expliquer probablement par la popularité des cours de danse aérobie. Les activités à caractère compétitif au sein d'équipes organisées sont

pratiquées davantage par les garçons que par les filles; après l'âge scolaire, la participation à ces activités diminue.

### 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 une activité physique à grande dépense énergétique. Dans le tableau qui suit, on a combiné les réponses des deux premières catégories.

**Tableau J17 : Pourcentage de répondants indiquant qu'ils reçoivent du soutien des diverses sources**

	Conjoint/ ami, amie	Parents	Autres membres de la famille	Amis
<b>Hommes</b>				
10-14	17	75	50	58
15-19	30	57	44	59
20-24	40	37	36	52
25-44	47	23	26	39
<b>Femmes</b>				
10-14	21	72	49	64
15-19	44	57	41	60
20-24	54	36	34	51
25-44	51	26	29	41

Plus de sept répondants sur dix dans le groupe le plus jeune considèrent que leurs parents les encouragent; environ six sur dix estiment que leurs amis les soutiennent et environ la moitié considèrent que d'autres membres de la famille immédiate les soutiennent. La proportion des répondants déclarant que leurs parents les encouragent diminue dans le groupe des 15-19 ans et encore davantage dans les deux groupes suivants. Les conjoints ou amis de coeur prennent de l'importance dans ces groupes.

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 «décourage», parce que les réponses de la catégorie «décourage» étaient peu nombreuses. En accord avec ce qui est mentionné ci-dessus, c'est dans le groupe des 10-14 ans que le soutien global est le plus élevé et dans le groupe des 20-24 ans qu'il atteint son plus bas niveau, pour augmenter légèrement dans le groupe des 25-44 ans.

**Tableau J18 : Indice de soutien du milieu, selon l'âge et le sexe**

	Encourage	Sans opinion/ Décourage
<b>Hommes</b>		
10-14	37	63
15-19	30	70
20-24	22	79
25-44	23	78
<b>Femmes</b>		
10-14	39	61
15-19	33	67
20-24	30	70
25-44	30	70

Le tableau qui suit montre l'incidence du soutien sur le niveau d'activité du groupe des 10-24 ans. Il existe une forte relation entre les deux facteurs. La proportion des jeunes qui pratiquent une activité passe de 51 p. 100, pour ceux qui reçoivent le plus d'encouragement, à 20 p. 100 pour ceux qui en reçoivent le moins. La proportion des jeunes inactifs passe de 24 p. 100, pour ceux qui reçoivent beaucoup de soutien, à 51 p. 100 pour ceux qui en reçoivent le moins.

**Tableau J19 : Niveau d'activité (dépense énergétique), selon le soutien du milieu (les deux sexes, groupe des 10-24 ans)**

Niveau d'activité	Soutien du milieu		
	Encourage	Sans opinion	Décourage
Actifs	51	30	20
Modérément actifs	25	32	29
Inactifs	24	36	51

## 4.0 Obstacles à l'activité physique

**Tableau J20 : Pourcentage de répondants indiquant que les facteurs les empêchent de faire plus d'activité physique**

	Hommes			
	10-14	15-19	20-24	25-44
manque de temps — travail/études	34	50	68	63
manque de temps — famille	17	16	13	35
manque de temps — autres intérêts	26	31	25	25
manque d'énergie	19	15	19	21
manque d'aptitudes	18	8	9	9
manque de programmes/de moniteurs	16	13	9	9
absence de partenaire	16	17	14	12
manque de soutien — famille/amis	20	9	6	7
manque de services de garde	4 (±3)	2 (±2)	2 (±2)	6
coût	19	19	22	18
auto-discipline	18	21	26	30
mal à l'aise	13	6	7	7
maladie/handicap	9	9	9	8
peur de se blesser	13	5	5	5

  

	Femmes			
	10-14	15-19	20-24	25-44
manque de temps — travail/études	38	69	62	57
manque de temps — famille	18	18	23	50
manque de temps — autres intérêts	28	28	12	19
manque d'énergie	17	22	31	33
manque d'aptitudes	21	17	16	18
manque de programmes/de moniteurs	24	17	15	10
absence de partenaire	19	17	18	16
manque de soutien — famille/amis	15	12	9	9
manque de services de garde	9	4 (±3)	7	16
coût	20	17	27	23
auto-discipline	17	35	45	41
mal à l'aise	19	14	16	15
maladie/handicap	12	12	8	10
peur de se blesser	13	3 (±2)	4	6



Le manque de temps, en raison des responsabilités professionnelles ou scolaires, est un obstacle important pour le groupe des 15 à 19 ans, beaucoup plus chez les filles que chez les garçons. Le manque de temps, en raison des obligations familiales, est un obstacle très important pour le groupe des 25-44 ans, surtout pour les femmes. Les femmes mentionnent plus souvent que les hommes le manque de discipline personnelle comme obstacle.

## 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 qu'ils accordaient à divers objectifs poursuivis durant les loisirs. Le tableau J21 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 J22 présente les cinq objectifs auxquels les répondants attachent le plus d'importance.

**Tableau J22 : Les cinq objectifs les plus importants pendant les loisirs, selon les groupes d'âge et le sexe**

		10-14	
		Hommes	Femmes
S'amuser	88	Relever des défis	88
Relever des défis	84	S'amuser	82
Améliorer sa cond. physique	79	Se sentir mieux physiquement	84
Prendre l'air	79	Améliorer sa cond. physique	76
Se sentir mieux physiquement	79	Contrôler son poids	73
		Rencontrer des gens	73
		15-19	
S'amuser	80	Contrôler son poids	83
Se sentir mieux physiquement	79	Se sentir mieux mentalement	81
Rencontrer des gens	76	Se sentir mieux physiquement	80
Relever des défis	72	Rencontrer des gens	79
Se sentir indépendant	70	Se sentir indépendante	76
		20-24	
Se sentir mieux mentalement	83	Se sentir mieux mentalement	81
Se sentir mieux physiquement	79	Contrôler son poids	80
Relever des défis	76	Se sentir mieux physiquement	79
S'amuser	76	Rencontrer des gens	73
Prendre l'air	75	S'amuser	73
		25-44	
Se sentir mieux mentalement	82	Se sentir mieux mentalement	87
Se sentir mieux physiquement	77	Se sentir mieux physiquement	82
Prendre l'air	73	Contrôler son poids	72
Se détendre	68	Prendre l'air	72
Se sentir indépendant	68	Se détendre	72

La détente n'est pas un objectif important pour les filles et les garçons les plus jeunes. Elle devient un objectif plus important avec l'âge, surtout à partir de 25 ans. Le fait de rencontrer des gens est un objectif important pour les groupes les plus jeunes, moins important pour les autres groupes. L'amélioration de la santé physique est un objectif important pour le groupe des 10-14 ans et demeure un objectif important pour les autres groupes. L'amélioration de la santé mentale prend de l'importance avec l'âge pour les hommes et les femmes; ce facteur devient plus important que l'amélioration de la santé physique. S'amuser est un objectif important pour les répondants des deux sexes jusqu'à l'âge de 25 ans, puis cet objectif perd beaucoup d'importance.

La grande différence entre les femmes et les hommes se situe au niveau de l'importance accordée au contrôle du poids. Cet objectif figure dans les cinq premiers objectifs de tous les groupes d'âge chez les femmes, mais il ne figure dans aucun des groupes d'hommes. Le fait que le contrôle du poids soit considéré comme une assez grande priorité par les filles de 10 à 14 ans, comme la plus grande priorité par celles de 15 à 19 ans et comme la deuxième priorité par les femmes de 20 à 24 ans en dit long sur les pressions sociales que les femmes subissent à ces âges.

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

Un tableau détaillé (J23) indiquant les pourcentages de répondants qui considèrent que l'activité physique intense permet de réaliser les objectifs poursuivis pendant les loisirs est présenté en annexe. En général, on considère que l'activité physique intense permet avant tout de s'amuser, d'améliorer sa santé physique, sa condition physique et sa santé mentale. Beaucoup plus de femmes que d'hommes, à partir de l'âge de 15 ans, estiment que l'activité physique intense aide à contrôler son poids et à améliorer son apparence.

## 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 opinion favorable de l'activité physique dans chacun des quatre groupes d'âge pour les deux sexes.

**Tableau J24 : Pourcentage de répondants qui ont une opinion favorable de l'activité physique intense**

	10-14	15-19	20-24	25-44
<b>Hommes</b>				
Amusant	74	70	71	61
Bénéfique	71	83	89	84
Agréable	76	60	62	60
Pratique	54	50	37	32
Non douloureux	68	51	48	51
Facile	51	41	38	30
<b>Femmes</b>				
Amusant	72	65	59	53
Bénéfique	75	88	85	82
Agréable	67	60	52	54
Pratique	54	41	29	29
Non douloureux	54	47	40	44
Facile	42	33	24	22

Les garçons, plus que les filles, considèrent que la pratique d'activités physiques est amusante. À cet égard, la plus grande différence entre les sexes se trouve dans le groupe des 20-24 ans. Un fort pourcentage des garçons de moins de 25 ans jugent l'activité physique amusante; la proportion diminue légèrement dans le groupe suivant. Chez les femmes, cette diminution s'amorce plus tôt. Le groupe des garçons et filles de 15 à 19 ans considère l'activité physique comme bénéfique dans une plus grande proportion que le groupe des 10-14 ans; cette tendance se maintient dans les deux groupes suivants. Dans la plupart des cas, les filles sont légèrement moins susceptibles que les garçons de considérer l'activité physique comme agréable. Après l'âge de 14 ans, un moins fort pourcentage de répondants considèrent que l'activité physique est pratique. La proportion décroît rapidement après l'âge de 20 ans. Plus les répondants sont âgés, plus ils jugent l'activité physique pénible. Les répondants de plus de 14 ans estiment dans une moins grande proportion que les plus jeunes que l'activité physique est facile.

#### 5.4 Importance de certains facteurs pour la santé

Tableau J25 : Pourcentage de répondants indiquant que les facteurs sont importants pour la santé

	10-14	15-19	20-24	25-44
<b>Hommes</b>				
Sommeil	80	77	80	84
Bonne alimentation	65	58	64	74
Poids normal	65	53	63	68
Activités sociales	47	51	44	33
Maîtrise du stress	47	55	59	75
Activité physique	83	72	66	63
Environnement sans fumée	78	62	61	57
<b>Femmes</b>				
Sommeil	84	83	91	92
Bonne alimentation	59	71	76	84
Poids normal	70	80	85	82
Activités sociales	54	59	48	43
Maîtrise du stress	49	59	71	77
Activité physique	74	65	60	58
Environnement sans fumée	89	62	57	63

Le sommeil est considéré comme un facteur important par tous les groupes. La bonne alimentation prend graduellement de l'importance pour les femmes, à partir de l'âge de 15 ans, et pour les hommes, à partir de l'âge de 20 ans, les femmes y attachant plus d'importance que les hommes. Le maintien d'un poids normal est beaucoup plus important pour les femmes que pour les hommes, et l'importance qu'on accorde à ce facteur croît avec l'âge. L'activité physique et l'environnement sans fumée sont des facteurs jugés très importants par les répondants plus jeunes; cette importance décroît avec l'âge.

#### 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 des états affectifs de Bradburn et l'échelle des états dépressifs. Le tableau qui suit présente les données du rapport sur le mieux-être.

**Tableau J26 : 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**

	10-14	15-19	20-24	25-44
<b>Bonne santé mentale</b>				
Hommes	26	26	24	29
Femmes	18	17	17	31
<b>Dépression</b>				
Hommes	11	22	19	9
Femmes	22	28	21	15

En général, plus de femmes que d'hommes se disent déprimées et ne se sentent pas bien dans leur peau. L'état dépressif atteint un sommet, soit 28 p. 100, dans le groupe des jeunes filles de 15 à 19 ans et diminue par la suite. Près de deux fois plus de filles que de garçons se disent déprimées dans le groupe le plus jeune.

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

**Tableau J27 : Auto-évaluation de l'état de santé, selon l'âge et le sexe (tiré du rapport sur le mieux-être, tableau 18, p. 16)**

	10-14	15-19	20-24	25-44
<b>Hommes</b>				
Très bonne santé	39	31	19	22
Bonne santé	38	38	44	44
Santé moyenne/mauvaise	22	31	36	35
<b>Femmes</b>				
Très bonne santé	40	17	15	23
Bonne santé	34	40	33	40
Santé moyenne/mauvaise	26	44	52	37

Chez les deux sexes, ce sont surtout les jeunes de 10 à 14 ans qui considèrent qu'ils sont en bonne santé. La proportion de répondants qui évaluent leur santé comme très bonne diminue considérablement chez les femmes de 15 à 19 ans et les hommes de 20 à 24 ans. Il y a une légère augmentation dans le groupe des 25-44 ans chez les deux sexes.

**Tableau J28 : Auto-évaluation de l'état de santé, selon le niveau d'activité et le sexe (groupe des 10-24 ans)**

	Inactifs	Modérément actifs	Actifs
<b>Hommes</b>			
Très bonne/bonne santé	49	64	78
Santé moyenne/mauvaise	51	36	22
<b>Femmes</b>			
Très bonne/bonne santé	43	59	70
Santé moyenne/mauvaise	57	41	30

Dans le groupe des 10-24 ans, les jeunes hommes et les jeunes femmes qui sont physiquement actifs sont beaucoup plus susceptibles que ceux qui sont inactifs d'évaluer leur santé comme très bonne ou bonne. Les hommes actifs sont légèrement plus susceptibles que les femmes actives d'évaluer leur santé comme bonne.

## 6.0 Intentions pour l'avenir

**Tableau J29 : Intentions manifestées en matière d'activité physique pour l'année à venir, selon l'âge et le sexe**

	<b>Moins de 3 fois par semaine</b>	<b>3 fois ou plus par semaine</b>
<b>Hommes</b>		
10-14	35	65
15-19	39	61
20-24	45	55
25-44	60	40
<b>Femmes</b>		
10-14	38	62
15-19	40	60
20-24	56	44
25-44	57	43

Chez les deux sexes, la proportion de répondants qui a l'intention de s'adonner à une activité physique trois fois ou plus par semaine diminue avec l'âge. Chez les hommes, cette diminution se fait surtout sentir après l'âge de 24 ans, chez les femmes, après l'âge de 19 ans.

# Annexe

**Tableau J9 : Pourcentage de répondants ayant pratiqué diverses activités**

	10-14	15-19	20-24	25-44
<b>Marche</b>				
Hommes	58	51	51	60
Femmes	63	75	77	77
<b>Bicyclette</b>				
Hommes	90	73	49	44
Femmes	86	67	54	45
<b>Jogging</b>				
Hommes	56	46	33	22
Femmes	49	37	26	13
<b>Exercices à la maison</b>				
Hommes	36	33	34	28
Femmes	32	46	45	40
<b>Cours de conditionnement physique</b>				
Hommes	24	15	8	7
Femmes	27	30	30	27
<b>Patinage</b>				
Hommes	61	35	31	29
Femmes	65	34	26	25
<b>Ski de fond</b>				
Hommes	26	21	15	18
Femmes	33	26	17	19
<b>Ski alpin</b>				
Hommes	40	48	28	26
Femmes	43	35	27	18
<b>Hockey</b>				
Hommes	44	40	28	19
Femmes	7	3 (±4)	5	1 (±1)
<b>Natation</b>				
Hommes	78	58	50	43
Femmes	87	69	61	49
<b>Jardinage</b>				
Hommes	34	40	34	64
Femmes	26	29	35	62
<b>Golf</b>				
Hommes	15	28	33	33
Femmes	5 (±4)	10	11	14
<b>Tennis</b>				
Hommes	25	33	25	17
Femmes	16	27	17	10

<b>Poids et haltères</b>				
Hommes	22	39	40	17
Femmes	5 ( $\pm 4$ )	19	18	9
<b>Base-ball</b>				
Hommes	59	44	35	25
Femmes	41	30	23	10
<b>Danse sociale</b>				
Hommes	25	38	39	31
Femmes	46	58	62	43
<b>Pêche</b>				
Hommes	8	3 ( $\pm 2$ )	6	9
Femmes	2 ( $\pm 2$ )	2 ( $\pm 2$ )	3 ( $\pm 2$ )	3
<b>Volley-ball</b>				
Hommes	6	8	5	4
Femmes	16	16	8	3
<b>Quilles</b>				
Hommes	26	25	28	20
Femmes	33	27	31	19
<b>Autres</b>				
Hommes	67	57	44	44
Femmes	72	57	37	30

**Tableau J21 : Pourcentage de répondants indiquant que les objectifs sont importants**

	<b>Hommes</b>			
	<b>10-14</b>	<b>15-19</b>	<b>20-24</b>	<b>25-44</b>
Se détendre	41	44	61	68
Rencontrer des gens	70	76	67	49
S'amuser	88	80	77	59
Gagner de l'argent	55	65	54	41
Prendre l'air	79	68	75	73
Participer à des compétitions	57	45	38	36
Se sentir indépendant	68	70	70	68
Se sentir mieux mentalement	66	65	83	82
Se sentir mieux physiquement	79	79	79	77
Améliorer sa condition physique	79	68	71	61
Relever des défis	84	72	76	66
Contrôler son poids	67	57	62	55
Prendre des risques	63	65	58	36

  

	<b>Femmes</b>			
	<b>10-14</b>	<b>15-19</b>	<b>20-24</b>	<b>25-44</b>
Se détendre	40	57	66	72
Rencontrer des gens	73	79	73	62
S'amuser	82	76	73	55
Gagner de l'argent	59	56	51	36
Prendre l'air	71	71	68	72
Participer à des compétitions	40	28	25	21
Se sentir indépendante	67	76	68	68
Se sentir mieux mentalement	64	81	84	87
Se sentir mieux physiquement	84	80	79	82
Améliorer sa condition physique	76	65	63	62
Relever des défis	85	73	70	67
Contrôler son poids	73	83	80	72
Prendre des risques	52	47	35	25



**Tableau J23 : Pourcentage de répondants indiquant que l'activité physique intense contribue à l'atteinte des objectifs poursuivis pendant les loisirs**

	<b>Hommes</b>			
	<b>10-14</b>	<b>15-19</b>	<b>20-24</b>	<b>25-44</b>
Se détendre	48	57	75	75
Rencontrer des gens	71	62	59	54
S'amuser	84	77	80	73
Gagner de l'argent	26	18	10	8
Prendre l'air	79	61	69	72
Participer à des compétitions	60	51	42	32
Se sentir indépendant	58	46	47	40
Se sentir mieux mentalement	68	64	79	82
Se sentir mieux physiquement	84	83	86	88
Relever des défis	70	69	64	55
Améliorer son apparence	66	68	65	65
Contrôler son poids	59	52	56	61
Prendre des risques	57	53	46	32
Améliorer sa condition physique	76	80	84	85
Améliorer sa santé cardio-vasculaire	66	70	80	84
Augmenter sa force musculaire	83	81	81	81
Augmenter sa souplesse	75	66	70	78

  

	<b>Femmes</b>			
	<b>10-14</b>	<b>15-19</b>	<b>20-24</b>	<b>25-44</b>
Se détendre	47	72	70	73
Rencontrer des gens	77	65	57	52
S'amuser	83	73	71	60
Gagner de l'argent	17	14	8	6
Prendre l'air	66	72	72	67
Participer à des compétitions	45	31	15	12
Se sentir indépendante	49	54	49	42
Se sentir mieux mentalement	62	77	81	83
Se sentir mieux physiquement	84	87	92	90
Relever des défis	72	66	62	51
Améliorer son apparence	68	78	86	84
Contrôler son poids	64	82	82	80
Prendre des risques	51	49	29	21
Améliorer sa condition physique	80	84	92	88
Améliorer sa santé cardio-vasculaire	64	76	87	88
Augmenter sa force musculaire	77	83	88	83
Augmenter sa souplesse	76	83	89	82