

## Troquer le travail pour l'activité physique

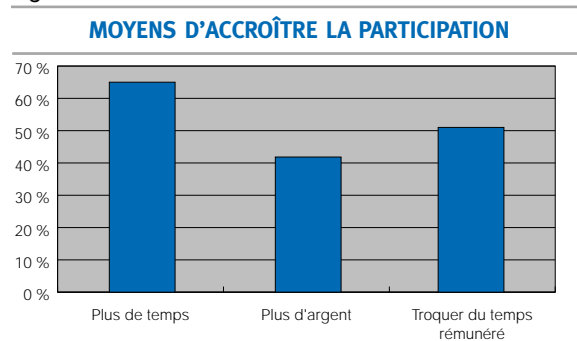
La recherche sur l'activité physique a démontré que la principale raison qui empêche les gens d'augmenter leur niveau d'activité physique régulière est le manque de temps. En effet, le Sondage indicateur de l'activité physique en 1995 révèle que le manque de temps est le principal obstacle à l'activité physique invoqué par les Canadiennes et les Canadiens<sup>1</sup>. Le manque de temps peut représenter un obstacle de taille très difficile à surmonter pour les gens qui veulent devenir ou demeurer actifs. En particulier, les Canadiennes et les Canadiens âgés de 25 à 44 ans ayant des enfants de moins de 18 ans qui habitent à la maison sont les personnes qui ont le moins de temps à consacrer aux loisirs<sup>2</sup>.

Un grand nombre de Canadiennes et de Canadiens, surtout les jeunes adultes et les personnes qui ont une famille, invoquent aussi le coût de la vie active comme obstacle à l'augmentation de leur niveau d'activité physique<sup>1</sup>. Il est possible de pratiquer une activité physique sans engager de frais supplémentaires, mais le coût de l'équipement, les frais d'utilisation et le prix des cours limitent le choix des activités pour les familles moins fortunées et les personnes à faible revenu.

Le Sondage indicateur de l'activité physique en 1995 examine plus en profondeur l'impact du temps et des coûts sur la pratique de l'activité physique en posant les trois questions connexes suivantes :

- Est-ce que les Canadiennes et les Canadiens feraient de l'activité physique plus souvent s'ils avaient plus de temps?
- Participeraient-ils plus souvent s'ils avaient plus d'argent?

Figure 1



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

- Troqueraient-ils du temps de travail rémunéré contre du temps de loisirs pour faire de l'activité physique?

Comme l'indique la Figure 1, 65 % des adultes feraient plus d'activité physique s'ils avaient plus de temps; 42 % en feraient plus s'ils avaient plus d'argent; et 51 % sont prêts à sacrifier du temps rémunéré pour avoir plus de loisirs.

Il n'existe aucune différence systémique entre les réponses des hommes et des femmes mais les réponses changent selon l'âge des répondants. Les Canadiennes et les Canadiens plus jeunes sont plus nombreux à dire qu'ils feraient plus d'activité physique s'ils avaient plus de temps et plus d'argent et sont plus favorables à l'idée de troquer du travail rémunéré contre du temps de loisirs.

### Situation socio-économique

**Instruction** Les Canadiennes et les Canadiens ayant un niveau d'instruction plus élevé sont plus portés que les gens moins instruits à affirmer qu'ils consacraient plus de temps à l'activité physique



s'ils avaient plus de temps. En effet, environ 70 % des individus possédant une formation postsecondaire ont répondu qu'ils feraient plus d'activité physique, comparativement à 58 % des individus n'ayant pas terminé leur cours secondaire et 65 % des individus ayant terminé leurs études secondaires.

Par ailleurs, la volonté des participants à faire plus d'activité physique s'ils avaient plus d'argent et le désir de troquer du temps de travail rémunéré contre plus de loisirs n'étaient pas reliés au niveau d'instruction.

**Revenu familial** Il n'existe aucun lien systémique entre le revenu familial et la volonté des répondants de faire plus d'activité physique s'ils avaient plus de temps. Néanmoins, les individus à faible revenu familial sont les moins portés à être d'accord avec cet énoncé.

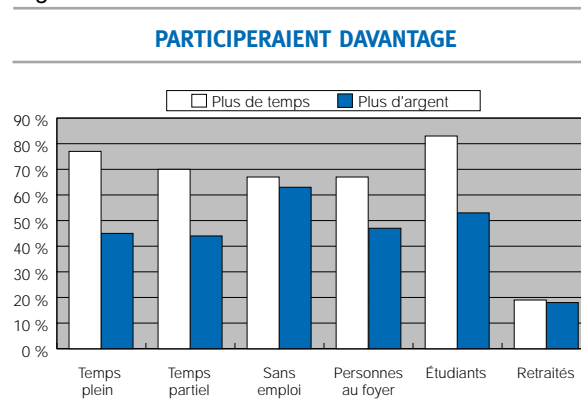
Il est peu étonnant que plus de la moitié des gens dont le revenu familial est faible aient indiqué qu'ils feraient plus d'activité physique s'ils avaient plus d'argent, comparativement à moins d'un tiers des répondants dont le revenu est le plus élevé. Inversement, les individus dont le revenu familial dépasse les 60 000 \$ sont plus favorables que les autres à l'idée de troquer du temps de travail rémunéré contre plus de loisirs (environ 57 % comparativement à moins de 50 %).

**Situation professionnelle** En ce qui concerne la situation professionnelle, 83 % des étudiants et 77 % des Canadiennes et des Canadiens travaillant à temps plein ont répondu qu'ils feraient plus d'activité physique s'ils avaient plus de temps, comparativement à 19 % des retraités et à environ 70 % ou moins des Canadiennes et des Canadiens des autres catégories (Figure 2).

Près de la moitié des personnes au foyer et des travailleurs à temps plein ou à temps partiel ont répondu qu'ils feraient plus d'activité physique s'ils avaient plus d'argent. Ce chiffre atteint presque les deux tiers chez les personnes sans emploi et plus de 50 % chez les étudiants.

Les travailleurs à temps plein sont beaucoup plus enclins à vouloir troquer du temps de travail rémunéré contre une augmentation du temps de loisir que les travailleurs à temps partiel.

Figure 2

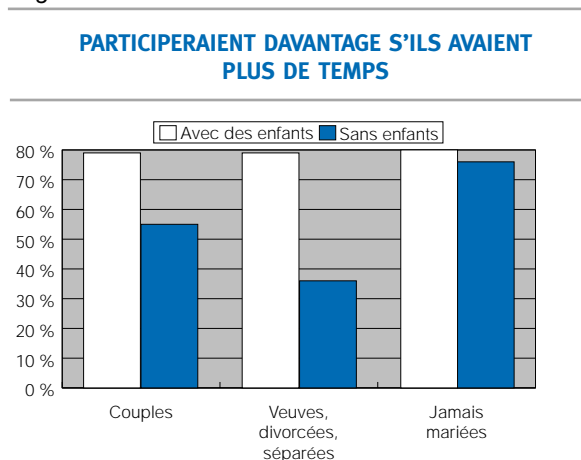


Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

## Composition de la famille

Trouver le temps de faire de l'activité physique semble constituer un obstacle de taille pour les familles avec des enfants. En effet, près de 80 % des répondants de ce groupe affirment qu'ils feraient davantage d'activité physique s'ils avaient plus de temps. Ce chiffre n'est pas relié à l'état civil (Figure 3) qui a toutefois influencé la réponse des personnes sans enfants, car les trois quarts des répondants qui ne se sont jamais mariés ont répondu qu'ils feraient plus d'activité physique s'ils avaient plus de temps, comparativement à 50 % seulement des répondants qui vivaient avec un conjoint et un tiers des personnes veuves, divorcées et séparées. Par contre, cette observation est sans doute étroitement liée à l'âge et à l'état civil car les couples sans enfants et les personnes qui ne se sont jamais mariées sont généralement beaucoup

Figure 3



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

plus jeunes que les personnes veuves, divorcées ou séparées qui n'ont pas d'enfants à la maison.

L'argent représente un autre enjeu important pour les familles avec des enfants, surtout lorsque les parents sont veufs, divorcés ou séparés. Soixante-dix p. cent des répondants de ce groupe ont dit qu'ils feraient plus d'activité physique s'ils avaient plus d'argent, comparativement à un tiers seulement des personnes veuves, divorcées ou séparées qui n'ont pas d'enfants à la maison et à moins de 50 % des parents qui vivent avec un conjoint. Environ la moitié des répondants qui n'ont jamais été mariés, avec ou sans enfant de moins de 18 ans, ont répondu qu'ils feraient plus d'activité physique s'ils avaient plus d'argent.

Les couples et les personnes veuves, divorcées ou séparées qui ont des enfants de moins de 18 ans sont beaucoup plus nombreux à affirmer qu'ils feraient plus d'activité physique s'ils avaient plus de temps. Un pourcentage élevé de personnes sans enfants qui ne se sont jamais mariées, et qui sont habituellement plus jeunes que les répondants des autres catégories familiales, ont aussi répondu qu'ils feraient plus d'activité physique s'ils avaient plus de temps.

Règle générale, les adultes qui ont des enfants à la maison manifestent une plus grande volonté que les autres à troquer du temps de travail rémunéré contre une augmentation du temps de loisirs afin de faire plus d'activité physique.

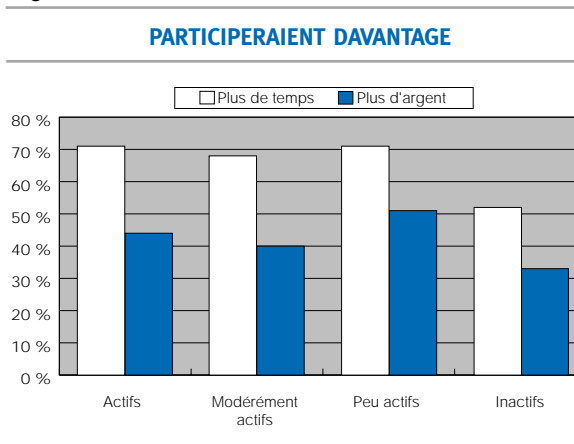
## Niveau d'activité

La moitié seulement des Canadiennes et des Canadiens physiquement inactifs ont répondu qu'ils feraient plus d'activité physique s'ils avaient plus de temps, comme l'indique la Figure 4. Ce chiffre atteint les deux tiers dans les autres catégories d'activité.

De même, un tiers seulement des personnes inactives ont répondu qu'elles seraient plus actives si elles avaient plus d'argent. Par contre, plus de 50 % des personnes peu actives ont répondu qu'elles seraient plus actives si elles avaient plus d'argent. Ce chiffre atteint les 40 % chez les personnes plus actives.

Il existe des différences importantes entre la volonté des personnes inactives et celle des personnes actives à troquer du temps de travail rémunéré

Figure 4



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

contre une augmentation du temps de loisirs. En effet, moins de 40 % des personnes inactives accepteraient de troquer du temps de travail rémunéré contre une augmentation de temps de loisirs, comparativement à 52 % des personnes actives.

Si on regroupe les gens selon leurs *habitudes* d'activité physique (fréquence, durée et intensité variables), on remarque qu'environ les deux tiers des gens de toutes les catégories ont répondu qu'ils feraient plus d'activité physique s'ils avaient plus de temps.

## Trouver le temps et l'argent

Ces résultats confirment les conclusions de recherches antérieures qui révèlent que le temps est un obstacle de taille pour les Canadiennes et les Canadiens, notamment les personnes âgées de 18 à 44 ans, les parents, les étudiants et les personnes qui travaillent à temps plein, car plus des trois quarts d'entre eux ont répondu qu'ils feraient plus d'activité physique s'ils avaient plus de temps. Ces groupes manifestent également une plus grande volonté à troquer du temps de travail rémunéré contre une augmentation du temps de loisirs. C'est un facteur qui pourrait intéresser les syndicats et le patronat car il représente un moyen de réduire les coûts et, en bout de ligne, une nouvelle stratégie de sécurité d'emploi.

En outre, les jeunes adultes, les personnes à faible revenu, les personnes sans emploi, les étudiants et les parents, surtout les parents veufs, divorcés et séparés, sont les plus susceptibles de voir le manque d'argent comme étant un obstacle à la participation accrue.

Les responsables de politiques et de programmes doivent tenir compte de ces problèmes de temps et d'argent dans l'élaboration de projets liés à l'activité physique. Voici quelques mesures possibles :

- Trouver des façons de libérer du temps et d'offrir la possibilité de faire plus d'activité physique malgré un emploi du temps chargé : conditions et horaires de travail souples, télé-travail, programmes axés sur la famille, etc.
- Montrer aux gens comment intégrer l'activité physique à la vie quotidienne (p. ex., marcher d'un bon pas à l'heure du lunch, faire de l'exercice en regardant la télévision, faire de l'activité ensemble pendant le temps consacré à la famille).
- Concevoir des programmes ayant pour but de faire connaître des moyens amusants et peu coûteux de faire de l'activité en tentant d'utiliser la résidence familiale, endroit très accessible, comme lieu propice à l'activité physique.
- Financer et concevoir des installations et des programmes communautaires qui répondent aux besoins des familles moins fortunées en évitant la prolifération des frais d'utilisation.
- Travailler avec les gens d'affaires, qui se préoccupent également des questions de santé, afin de coordonner des activités qui favorisent un mode de vie actif (p. ex., solliciter les commandes pour des programmes ou des installations telles qu'une piscine extérieure).

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

- <sup>1</sup> 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.
- <sup>2</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). L'emploi du temps des Canadiens. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 6.

Publié en septembre 1997

# Temps et argent pour faire de l'activité physique

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

	Participeraient davantage		Échangeraient du temps de travail rémunéré
	s'ils avaient plus de temps	s'ils avaient plus d'argent	
<b>TOTAL, 18 ANS ET PLUS</b>	65 %	42 %	51 %
<i>femmes</i>	64	42	50
<i>hommes</i>	67	42	51
<b>18-24</b>	84	57	60
<i>femmes</i>	84	55	60
<i>hommes</i>	84	59	61
<b>25-44</b>	78	48	56
<i>femmes</i>	77	49	55
<i>hommes</i>	78	48	56
<b>45-64</b>	54	35	40
<i>femmes</i>	55	38	38
<i>hommes</i>	54	31	41
<b>65+</b>	24	16	–
<i>femmes</i>	21	16	–
<i>hommes</i>	28	–	–
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>			
<i>Inférieur au secondaire</i>	58	44	49
<i>Secondaire</i>	65	45	49
<i>Collégial</i>	69	45	51
<i>Universitaire</i>	70	37	52
<b>REVENU FAMILIAL</b>			
< 20 000 \$	59	53	50
20 000 \$ - 29 999 \$	65	42	48
30 000 \$ - 39 999 \$	67	41	48
40 000 \$ - 59 999 \$	72	46	48
60 000 \$ - 79 999 \$	73	39	57
80 000 \$ - 99 999 \$	64	38	58
≥ 100 000 \$	72	31	56
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>			
<i>Employé à temps plein</i>	77	45	57
<i>Employé à temps partiel</i>	70	44	37
<i>Sans-emploi</i>	67	63	–
<i>Personne au foyer</i>	67	47	–
<i>Étudiant</i>	83	53	57
<i>Retraité</i>	19	18	–

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

**(suite)**

	<b>Participeraient davantage</b>		<b>Échangeraient du temps de travail rémunéré</b>
	<b>s'ils avaient plus de temps</b>	<b>s'ils avaient plus d'argent</b>	
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>			
< 1 000	58 %	37 %	44 %
1 000 - 9 999	66	41	55
10 000 - 74 999	65	39	50
75 000 - 299 999	70	45	55
≥ 300 000	67	44	47
<b>COMPOSITION DE LA FAMILLE</b>			
<i>Personne avec conjoint</i>	66	39	50
<i>avec enfants au foyer</i>	79	47	55
<i>sans enfants au foyer</i>	55	31	45
<i>... veuve, divorcée ou séparée</i>	45	42	42
<i>avec enfants au foyer</i>	79	70	58
<i>sans enfants au foyer</i>	36	35	35
<i>... jamais mariée</i>	76	50	54
<i>avec enfants au foyer</i>	80	52	–
<i>sans enfants au foyer</i>	76	50	53
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>			
<i>Actifs (≥3 KKJ<sup>1</sup>)</i>	71	44	52
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	68	40	52
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	71	51	52
<i>Inactifs (&lt;0,5 KKJ)</i>	52	33	39
<b>FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ</b>			
<i>Au moins un jour sur deux</i>	69	42	51
<i>Au moins 2 fois par semaine</i>	67	46	49
<i>Moins de 2 fois par semaine</i>	63	46	52

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à une marche d'une heure chaque jour.

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