

Valeur de l'activité physique

En 1992, Santé Canada lançait une nouvelle approche consistant à encourager la population canadienne à faire de l'activité physique par le développement de la vie active. La vie active est une façon de vivre qui met en valeur et intègre l'activité physique à la vie quotidienne. Le Bulletin 23¹ portait sur les choix que les gens peuvent faire pour inclure l'activité physique dans leur routine quotidienne comme, par exemple, emprunter l'escalier au lieu de prendre l'ascenseur.

Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, on a également examiné un autre élément de la vie active : la valeur de l'activité physique. On a étudié cet élément en demandant aux Canadiens et Canadiennes quelle importance ils attachaient personnellement à l'activité physique. De plus, on leur a demandé quelle importance l'activité physique revêtait à leurs yeux sur le plan de la santé globale, de la vie familiale, de la vie sociale et du sentiment d'appartenance à la communauté.

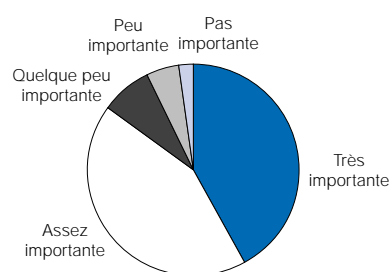
Comme l'indique la Figure 1, la vaste majorité des gens au Canada attachent de la valeur à l'activité physique :

- 42 % l'estiment personnellement très importante (lui donnant la valeur 7 dans une échelle de valeur de 1 à 7);
- 43 % la considèrent assez importante (lui donnant les valeurs 5 et 6 dans cette même échelle);
- 8 % la jugent quelque peu importante (lui donnant la valeur 4 dans cette même échelle).

Les Canadiens et Canadiennes reconnaissent aussi clairement l'importance que revêt l'activité physique pour la santé globale. Près de la moitié la considèrent très importante pour la santé et une

Figure 1

IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE adultes de 18 ans et plus



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

autre proportion importante, soit 41 %, la jugent assez importante dans cet aspect de la vie.

Ceci correspond à l'opinion dont ont fait part les deux tiers des gens au Canada en disant que leur santé et leur bien-être s'en trouveraient améliorés s'ils faisaient plus d'activité physique².

Pour la majorité de la population canadienne, l'activité physique joue aussi un rôle important dans la vie familiale, la vie sociale et le sentiment d'appartenance à la communauté. En fait, 33 % des adultes la jugent très importante pour leur vie familiale, 25 % la considèrent très importante pour leur vie sociale et 18 % l'estiment très importante au niveau du sentiment d'appartenance à la communauté.

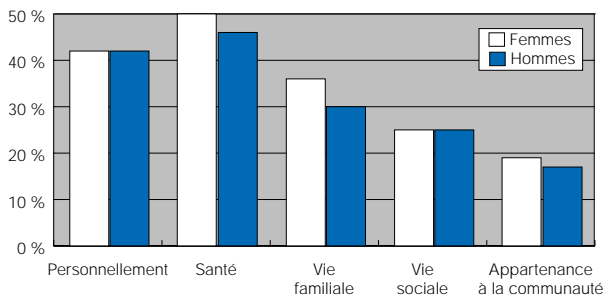
Âge et sexe

Il n'existe pas de rapport entre la valeur que les gens donnent à l'activité physique et leur âge. Cette constatation s'applique aux gens qui la considèrent très importante ou importante (évaluation «assez



Figure 2

TRÈS GRANDE IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE selon le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

importante» plus évaluation «très importante»). Toutefois, l'importance qu'attachent les gens à l'activité physique sur le plan de la vie familiale, de la vie sociale et du sentiment d'appartenance à la communauté augmente sensiblement avec l'âge.

Les aînés ont deux fois plus tendance que les jeunes adultes à estimer l'activité physique très importante dans ces aspects de la vie quotidienne. Il existe nettement un rapport entre l'âge et l'importance générale (évaluation «très importante» plus évaluation «assez importante») que les gens attribuent à l'activité physique sur le plan de la santé. En effet, le pourcentage d'adultes jugeant l'activité physique importante pour la santé baisse avec l'âge, passant d'un maximum de 95 % parmi les jeunes adultes à un minimum de 80 % parmi les aînés.

Dans l'ensemble, les hommes et les femmes attachent la même importance à l'activité physique, 42 % l'estimant personnellement très importante (Figure 2). Un peu plus de femmes que d'hommes la considèrent très importante pour la vie familiale.

De grandes différences apparaissent cependant si on regroupe l'âge et le sexe. Les jeunes hommes sont plus portés que les jeunes femmes à juger l'activité physique importante, alors que l'inverse se produit entre les hommes et les femmes de plus de 45 ans. De plus, parmi les gens de 45 ans ou plus, les femmes tendent plus que les hommes à estimer l'activité physique très importante pour la santé, la vie familiale et le sentiment d'appartenance à la communauté.

Différences socio-économiques

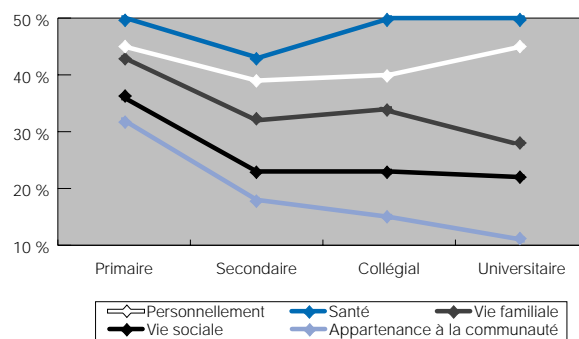
Les opinions des gens sur l'activité physique sont liées à leurs niveaux d'études. Comme l'indique la Figure 3, l'importance que les gens donnent à l'activité physique au niveau du sentiment d'appartenance à la communauté diminue avec le niveau d'études. De manière semblable, les personnes qui détiennent un diplôme universitaire tendent moins que celles dont le niveau d'études est inférieur au secondaire à juger l'activité physique très importante pour la vie familiale. En fait, ces dernières ont généralement une opinion positive dans ce domaine, plus d'un tiers d'entre elles estimant que l'activité physique joue un rôle clé sur le plan de la santé, de la vie familiale, de la vie sociale et du sentiment d'appartenance à la communauté.

On observe des résultats parallèles au niveau de l'influence du revenu sur les opinions exprimées par les gens au sujet de l'activité physique. L'importance donnée à l'activité physique sur le plan du sentiment d'appartenance à la communauté diminue avec le revenu. Parmi les personnes dont le salaire est inférieur à 60 000 dollars par an, l'importance de l'activité physique diminue avec le revenu, tant sur le plan de la valeur qu'elles y attachent personnellement qu'à celle qu'elles lui attribuent au niveau de la vie familiale et de la vie sociale.

Les étudiants et les travailleurs accordent la même importance à l'activité physique, à une exception près : les employés à temps plein l'estiment plus importante pour la vie familiale. Les personnes au foyer ont une opinion semblable. Par contre, un plus grand nombre de personnes parmi

Figure 3

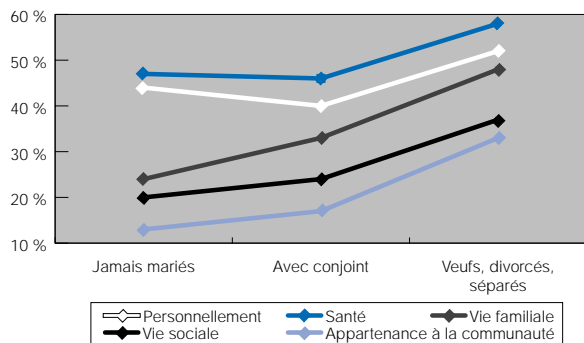
TRÈS GRANDE IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE selon le niveau d'études



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

Figure 4

TRÈS GRANDE IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE selon la situation de famille



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

les retraités que parmi les autres groupes la jugent très importante pour la vie sociale. Les retraités sont aussi nettement plus portés à la considérer très importante au niveau du sentiment d'appartenance à la communauté. Il existe une autre grande différence entre les opinions des différents groupes d'occupation : les personnes au foyer sont celles qui ont le plus tendance à croire que l'activité physique a un effet positif sur la santé globale.

Alors que les personnes qui vivent à deux tendent à attribuer la même importance à l'activité physique que celles qui n'ont jamais été mariées, les personnes veuves, divorcées ou séparées ont plus tendance à attacher personnellement une très grande importance à l'activité physique. Comme l'indique la Figure 4, cette observation s'applique également aux opinions exprimées sur la contribution de l'activité physique à la santé globale, à la vie familiale, à la vie sociale et au sentiment d'appartenance à la communauté. En général, les opinions des personnes qui vivent à deux et des célibataires sont parallèles à une exception près : les personnes qui vivent à deux tendent davantage à juger l'activité physique très importante pour la vie familiale.

La valeur que les gens attachent personnellement à l'activité physique n'est pas liée à l'envergure des communautés, mais l'importance de son rôle dans les différents aspects de la vie varie selon l'envergure des communautés. Ainsi, les personnes qui vivent dans de petites communautés sont plus portées à croire que l'activité physique joue un rôle très important dans la vie de famille et le sentiment d'appartenance à la communauté.

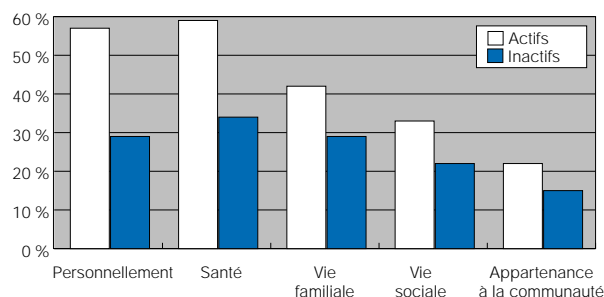
Niveau d'activité

La valeur donnée à l'activité physique et la pratique de l'activité physique vont de pair. Comme l'indique la Figure 5, les gens physiquement actifs tendent deux fois plus que les personnes peu actives ou inactives à attacher personnellement une très grande importance à l'activité physique. L'importance attribuée à l'activité physique sur le plan de la santé globale augmente avec le niveau d'activité. Plus une personne est active, plus elle a tendance à attribuer de la valeur à l'activité physique dans cet aspect de la vie.

Les personnes actives tendent aussi plus que les autres à considérer que l'activité physique joue un rôle très important dans la vie familiale, la vie sociale et dans le sentiment d'appartenance à la communauté.

Figure 5

TRÈS GRANDE IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE selon le niveau d'activité physique



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

Pour communiquer la valeur de l'activité physique

Les résultats que les gens s'attendent à obtenir en faisant de l'activité physique les aident à décider de tenter de devenir plus actifs³. Il est encourageant de constater que 42 % des gens au Canada attribuent une très grande valeur à l'activité physique et que 44 % la jugent personnellement assez importante.

La valeur que la vaste majorité des Canadiens et Canadiennes attachent à l'activité physique donne aux responsables des programmes un moyen puissant de présenter les messages promotionnels. Les promoteurs de l'activité physique peuvent mettre à

profit les résultats de ce sondage en envisageant les suggestions suivantes.

- Faire part aux gens du vaste éventail de bienfaits que procure l'activité physique sur le plan de la santé pour qu'ils sachent mieux quels avantages personnels ils peuvent tirer et auxquels ils peuvent s'attendre en faisant plus d'activité physique.
- S'assurer que les descriptions des programmes font valoir les avantages des activités à court et à long termes, surtout en matière de santé, au lieu de simplement énumérer les activités offertes.
- Communiquer aux parents les bienfaits que procure l'exercice dans le développement physique des enfants. Mettre l'accent sur le fait que les facteurs de risques de la coronaropathie se développent pendant l'enfance et que la pratique de l'activité physique pendant toute la vie peut réduire ces risques. En plus de l'importance à redonner aux programmes d'éducation physique pendant et après l'école, de simples mesures comme celle consistant à encourager les enfants à se rendre à pied l'école au lieu de les y conduire leur donnera l'habitude de faire de l'activité physique.
- Citer le cas de retraités, de femmes de plus de 45 ans, de personnes de faible revenu, de gens dont le niveau d'études est inférieur au secondaire et de personnes vivant en milieu rural afin de démontrer les raisons pour lesquelles ils attachent de l'importance à l'activité physique et le rôle qu'elle joue dans leur vie familiale, leur vie sociale et le sentiment d'appartenance à la communauté. Appuyer les gens de faible revenu en dirigeant des subventions vers l'accès aux installations et aux programmes.
- Promouvoir les programmes d'activité physique comme étant des occasions de rapports sociaux dans les programmes où cette composante prédomine. Les leçons de danse en sont un exemple classique mais, par l'entremise d'un programme de marche et de causerie offert aux aînés dans une installation de conditionnement physique, on peut aussi les faire bénéficier des avantages cardiovasculaires et sociaux, en les encourageant à amener un ami ou à faire la connaissance d'une nouvelle personne. On peut fixer les tarifs de sorte à encourager la participation avec un partenaire.

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. (1997). Choix en faveur de l'activité physique. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 23.
- ² Stephens, T. & Fowler Graham, D. (éditeurs). (1993). *Enquête promotion de la santé, Canada 1990 : rapport technique*. Ottawa, Ontario : Ministère des Approvisionnements et Services du Canada.
- ³ Dishman, R.K. & Sallis, J.F. (1994). Determinants and interventions for physical activity and exercise. Dans C. Bouchard, R.J. Shephard, & T. Stephens (éditeurs), *Physical activity, fitness and health: International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL : Human Kinetics.

Publié en mars 1998

Importance de l'activité physique

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

	Pour vous personnellement				Pour votre santé et votre bien-être			
	Pas du tout ou un peu d'accord	Quelque peu d'accord	Modérément d'accord	Tout à fait d'accord	Pas du tout ou un peu d'accord	Quelque peu d'accord	Modérément d'accord	Tout à fait d'accord
TOTAL, 18 ANS ET PLUS	7 %	8 %	43 %	42 %	5 %	6 %	41 %	48 %
femmes	7	8	43	42	4	7	39	50
hommes	7	8	43	42	5	6	43	46
18-24	–	–	47	44	–	–	45	50
femmes	–	–	55	35	–	–	51	45
hommes	–	–	38	53	–	–	40	55
25-44	4	8	46	41	–	7	41	50
femmes	–	10	46	39	–	–	40	50
hommes	–	6	47	43	–	7	42	49
45-64	8	9	43	40	–	–	42	47
femmes	–	–	41	44	–	–	37	53
hommes	–	–	45	37	–	–	47	41
65+	–	–	31	46	–	–	36	44
femmes	–	–	31	51	–	–	32	50
hommes	–	–	–	–	–	–	–	–
NIVEAU D'INSTRUCTION								
Inférieur au secondaire	–	8	38	45	–	–	39	50
Secondaire	9	10	43	39	–	–	44	43
Collégial	–	9	47	40	–	–	40	50
Universitaire	–	6	43	45	–	–	42	50
REVENU FAMILIAL								
< 20 000 \$	–	–	32	51	–	–	38	50
20 000 \$ - 39 999 \$	–	9	41	45	–	–	43	46
40 000 \$ - 59 999 \$	–	–	53	35	–	–	44	47
≥ 60 000 \$	–	7	48	40	–	7	42	48

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

	Pour vous personnellement				Pour votre santé et votre bien-être			
	Pas du tout ou un peu d'accord	Quelque peu d'accord	Modérément d'accord	Tout à fait d'accord	Pas du tout ou un peu d'accord	Quelque peu d'accord	Modérément d'accord	Tout à fait d'accord
SITUATION D'EMPLOI								
Employé à temps plein	5 %	7 %	47 %	41 %	–	6 %	43 %	48 %
Employé à temps partiel	–	–	47	39	–	–	50	42
Sans-emploi	–	–	48	39	–	–	–	53
Personne au foyer	–	–	38	51	–	–	29	63
Étudiant	–	–	48	40	–	–	49	43
Retraité	–	–	33	44	–	–	34	47
POPULATION DE LA LOCALITÉ								
< 1 000	–	–	47	40	–	–	40	50
1 000 - 9 999	9	12	41	37	–	–	41	43
10 000 - 74 999	–	–	44	43	–	–	45	45
75 000 - 299 999	–	–	47	42	–	–	41	52
≥ 300 000	–	9	42	44	–	–	40	49
COMPOSITION DE LA FAMILLE								
Personne avec conjoint	7	9	44	40	4	7	42	46
avec enfants au foyer	5	10	47	38	–	7	43	46
sans enfants au foyer	8	9	42	41	–	7	42	47
... veuve, divorcée ou séparée	–	–	35	52	–	–	30	58
avec enfants au foyer	–	–	41	46	–	–	–	67
sans enfants au foyer	–	–	33	53	–	–	31	56
... jamais mariée	–	–	44	44	–	–	44	47
avec enfants au foyer	–	–	–	–	–	–	–	59
sans enfants au foyer	–	–	44	44	–	–	44	46
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE								
Actifs (≥3 KKJ ¹)	–	3	37	57	–	–	36	59
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	–	8	46	42	–	–	46	46
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	8	14	52	26	–	11	45	39
Inactifs (<0,5 KKJ)	21	–	39	29	–	–	41	34

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.

	Pour votre vie familiale				Pour votre vie sociale			
	Pas du tout ou un peu d'accord	Quelque peu d'accord	Modérément d'accord	Tout à fait d'accord	Pas du tout ou un peu d'accord	Quelque peu d'accord	Modérément d'accord	Tout à fait d'accord
TOTAL, 18 ANS ET PLUS	11 %	10 %	46 %	33 %	14 %	14 %	47 %	25 %
<i>femmes</i>	9	9	47	36	13	15	48	25
<i>hommes</i>	13	12	46	30	16	14	46	25
18-24	17	16	49	18	–	15	57	19
<i>femmes</i>	–	–	56	–	–	–	62	–
<i>hommes</i>	–	–	42	–	–	–	53	–
25-44	8	10	47	35	14	16	46	24
<i>femmes</i>	–	–	49	38	15	16	47	22
<i>hommes</i>	10	12	46	32	13	16	45	26
45-64	8	9	50	33	14	12	47	26
<i>femmes</i>	–	–	48	37	–	–	44	29
<i>hommes</i>	–	–	52	29	17	–	49	23
65+	–	–	33	41	–	–	40	32
<i>femmes</i>	–	–	31	47	–	–	44	34
<i>hommes</i>	–	–	–	–	–	–	–	–
NIVEAU D'INSTRUCTION								
<i>Inférieur au secondaire</i>	–	11	39	43	15	11	38	36
<i>Secondaire</i>	14	10	45	32	14	13	50	23
<i>Collégial</i>	8	12	46	34	11	18	48	23
<i>Universitaire</i>	12	9	51	28	15	15	49	22
REVENU FAMILIAL								
< 20 000 \$	–	–	36	43	–	19	35	34
20 000 \$ - 39 999 \$	10	10	44	35	14	9	50	27
40 000 \$ - 59 999 \$	12	10	53	24	12	16	53	18
≥ 60 000 \$	8	12	50	30	15	14	50	22

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

	Pour votre vie familiale				Pour votre vie sociale			
	Pas du tout ou un peu d'accord	Quelque peu d'accord	Modérément d'accord	Tout à fait d'accord	Pas du tout ou un peu d'accord	Quelque peu d'accord	Modérément d'accord	Tout à fait d'accord
SITUATION D'EMPLOI								
Employé à temps plein	9 %	11 %	49 %	31 %	15 %	14 %	48 %	24 %
Employé à temps partiel	–	–	53	31	–	–	56	21
Sans-emploi	–	–	45	34	–	–	55	–
Personne au foyer	–	–	46	41	–	–	41	29
Étudiant	–	–	51	21	–	–	51	19
Retraité	–	–	31	42	–	–	36	34
POPULATION DE LA LOCALITÉ								
< 1 000	–	–	45	39	–	–	51	31
1 000 - 9 999	16	11	42	31	18	13	43	25
10 000 - 74 999	–	8	47	35	15	14	43	27
75 000 - 299 999	–	11	48	31	13	11	54	22
≥ 300 000	10	12	50	29	13	18	47	22
COMPOSITION DE LA FAMILLE								
Personne avec conjoint	9	10	48	33	15	14	46	24
avec enfants au foyer	–	12	49	33	15	18	46	21
sans enfants au foyer	11	9	46	34	15	11	47	27
... veuve, divorcée ou séparée	–	–	37	48	12	11	41	37
avec enfants au foyer	–	–	49	43	–	–	41	–
sans enfants au foyer	–	–	34	50	–	–	41	38
... jamais mariée	17	12	47	24	12	16	51	20
avec enfants au foyer	–	–	–	–	–	–	–	–
sans enfants au foyer	18	11	47	24	13	16	50	21
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE								
Actifs (≥3 KKJ ¹)	7	8	43	42	8	11	49	33
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	10	10	51	30	11	17	51	21
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	12	13	50	25	21	16	46	18
Inactifs (<0,5 KKJ)	25	–	35	29	28	–	35	22

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.

	Pour votre appartenance à la communauté			
	Pas du tout ou un peu d'accord	Quelque peu d'accord	Modérément d'accord	Tout à fait d'accord
TOTAL, 18 ANS ET PLUS	28 %	18 %	36 %	18 %
<i>femmes</i>	26	18	37	19
<i>hommes</i>	30	18	35	17
18-24	37	17	35	12
<i>femmes</i>	33	–	41	–
<i>hommes</i>	41	–	29	–
25-44	31	20	36	15
<i>femmes</i>	29	20	38	13
<i>hommes</i>	31	20	33	17
45-64	22	18	40	20
<i>femmes</i>	21	17	38	24
<i>hommes</i>	24	18	43	15
65+	–	–	33	32
<i>femmes</i>	–	–	30	35
<i>hommes</i>	–	–	–	–
NIVEAU D'INSTRUCTION				
<i>Inférieur au secondaire</i>	23	11	34	32
<i>Secondaire</i>	29	18	35	18
<i>Collégial</i>	23	24	37	15
<i>Universitaire</i>	31	18	39	11
REVENU FAMILIAL				
< 20 000 \$	25	–	34	30
20 000 \$ - 39 999 \$	24	15	38	23
40 000 \$ - 59 999 \$	25	24	40	12
≥ 60 000 \$	30	21	38	10

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

Pour votre appartenance à la communauté

	Pas du tout ou un peu d'accord	Quelque peu d'accord	Modérément d'accord	Tout à fait d'accord
SITUATION D'EMPLOI				
Employé à temps plein	29 %	19 %	37 %	15 %
Employé à temps partiel	23	18	41	18
Sans-emploi	–	–	41	–
Personne au foyer	–	–	33	–
Étudiant	35	–	34	–
Retraité	23	–	36	26
POPULATION DE LA LOCALITÉ				
< 1 000	22	–	39	27
1 000 - 9 999	26	20	37	17
10 000 - 74 999	29	17	34	20
75 000 - 299 999	27	16	43	14
≥ 300 000	31	21	35	14
COMPOSITION DE LA FAMILLE				
Personne avec conjoint	27	18	38	17
avec enfants au foyer	30	18	37	15
sans enfants au foyer	25	19	39	18
... veuve, divorcée ou séparée	19	14	34	33
avec enfants au foyer	–	–	37	–
sans enfants au foyer	18	–	33	38
... jamais mariée	34	18	35	13
avec enfants au foyer	–	–	–	–
sans enfants au foyer	35	18	34	13
DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE				
Actifs (≥3 KKJ ¹)	21	15	41	22
Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)	27	18	38	17
Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)	31	23	33	14
Inactifs (<0,5 KKJ)	42	–	25	–

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.