

Activités physiques les plus pratiquées

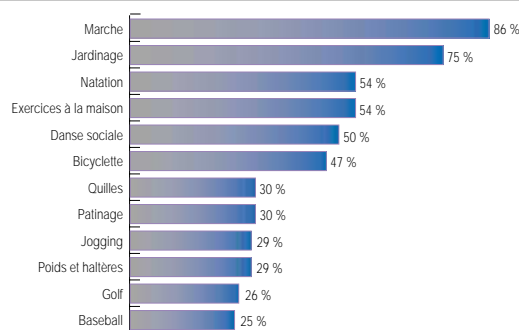
Quelles sont les activités physiques auxquelles les gens se livrent le plus souvent au Canada? Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie a demandé à 1 875 Canadiens et Canadiennes de 18 ans ou plus à quelles activités physiques ils s'étaient adonnés pendant l'année, et à quelle fréquence et pendant combien de temps ils les avaient pratiquées. Comme l'indiquait le bulletin n° 31¹, les niveaux d'activité physique baissent d'un groupe d'âge à l'autre. Cette tendance se manifeste également dans le nombre d'activités les plus pratiquées que mentionne chaque groupe d'âge, ce nombre diminuant à mesure que les gens vieillissent.

Dans l'ensemble, les pourcentages de participation à des activités précises sont semblables à ceux de 1995². La Figure 1 présente les 12 activités dont la pratique était la plus répandue en 1997. Chacune de ces activités affiche un pourcentage de participation de 25 % ou plus. Citées par au moins les trois quarts des adultes interrogés, les activités les plus souvent pratiquées demeurent, avec une bonne avance, la marche et le jardinage. Viennent ensuite la natation, les exercices à la maison, la danse sociale et la bicyclette, nommés par environ 50 % des adultes, puis les autres activités indiquées dans la Figure 1, dont 25 à 30 % des adultes ont fait part, soit les quilles, le patinage, le jogging ou la course à pied, les poids et haltères, le golf et le baseball ou le softball.

De plus, 10 à 20 % des adultes ont répondu qu'ils avaient suivi des cours d'exercices ou d'exercices aérobies ou qu'ils s'étaient livrés aux sports suivants : ski de fond, badminton, ski alpin, tennis, volley-ball, hockey sur glace ou soccer. Moins de 10 % ont mentionné le yoga ou le tai-chi, la danse

Figure 1

LES 12 ACTIVITÉS LES PLUS PRATIQUÉES adultes de 18 ans ou plus



Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

(comme le ballet ou la danse en ligne), le football, le racquetball ou le squash.

Le questionnaire du sondage de 1997 comprenait des questions sur la pratique de quatre activités qui n'avaient pas été nommées dans les sondages précédents, soit la planche à neige, le patinage sur roues alignées, le basket-ball et la gymnastique. Environ un répondant sur huit a mentionné le basket-ball, le patinage sur roues alignées et la gymnastique et 3 % des répondants ont cité la planche à neige.

Les répondants ont aussi eu la possibilité de faire part spontanément d'autres activités auxquelles ils avaient pu s'adonner en plus de celles qui avaient été mentionnées par l'interviewer. Parmi les activités nommées spontanément, celles qui sont revenues le plus souvent sont la randonnée à pied, la pêche, la motoneige et le curling.

Bien que les classements relatifs des activités pratiquées en 1995 et en 1997 soient dissemblables, il n'existe pas de différences statistiquement importantes entre les pourcentages de participation de



ces deux années, sauf en ce qui a trait à la natation qui a connu une hausse importante, passant de 44 à 54 %.

Différences selon le sexe

D'après les réponses obtenues, la marche, le jardinage, la natation, les exercices à la maison, la danse sociale et la bicyclette demeurent les six activités en tête de liste parmi les hommes comme parmi les femmes. Il existe toutefois des différences selon le sexe dans certaines activités. Si hommes et femmes sont tout aussi actifs¹, ils se livrent à différents types d'activités. Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à pratiquer des activités comme la marche, les exercices à la maison, la danse sociale et les cours d'exercices. Mais plus d'hommes que de femmes s'adonnent à des activités comme la bicyclette, le jogging, les poids et haltères, le golf, le badminton, le ski alpin, le tennis, ainsi qu'à des sports d'équipe comme le baseball, le basket-ball, le volley-ball, le hockey, le soccer et le football. Les sports d'équipe donnent lieu à des différences importantes, les hommes ayant deux à dix fois plus tendance que les femmes à opter pour ces activités.

Différences selon l'âge

Comme les résultats du Sondage indicateur de l'activité physique en 1995 l'avaient indiqué, les pourcentages de participation tendent à baisser à mesure que les gens vieillissent, sauf dans le cas de quelques activités, dont notamment la marche et le jardinage, qui non seulement ne subissent pas de baisse importante mais demeurent des activités très pratiquées à tous les âges.

Jeunes adultes - Comme en 1995, la marche et la danse sociale étaient toujours très pratiquées en 1997 par les adultes de 18 à 24 ans, parmi lesquels elles atteignaient respectivement un pourcentage de participation de 88 % et de 77 %. Environ les deux tiers des jeunes adultes ont aussi cité les exercices à la maison, le jardinage ou la bicyclette. Près de 60 % ont mentionné la natation, le jogging ou les poids et haltères. Entre le quart et la moitié des personnes de ce groupe d'âge ont dit qu'elles s'étaient adonnées aux quilles, au patinage, au basket-ball, au baseball, au patinage sur roues alignées, au volley-ball, au badminton, au golf, au tennis, au ski alpin ou qu'elles avaient suivi des cours d'exercices. Moins de 25 % ont nommé le hockey, le soccer ou le football. De tous les groupes d'âge, celui des 18 à 24 ans est celui où le pourcentage

de participation aux sports d'équipe est le plus haut, en particulier parmi les hommes.

Parmi les jeunes adultes, les pourcentages de participation à la plupart des activités augmentent continuellement depuis 1981. Les activités où la participation a le plus augmenté sont la danse sociale, le jardinage et les poids et haltères qui ont connu respectivement une hausse de 56, 51 et 45 points.

Adultes - La marche et le jardinage sont les activités le plus pratiquées par les adultes de 25 à 44 ans. Parmi les autres activités répandues figurent la natation, la bicyclette, la danse sociale et les exercices à la maison. Entre le quart et la moitié des répondants de ce groupe d'âge ont dit qu'ils s'étaient adonnés au patinage, aux quilles, aux poids et haltères, au jogging, au golf ou au baseball. Vingt pour cent ou moins ont cité les cours d'exercices, le badminton, le ski alpin, le ski de fond, le volley-ball, le tennis, le basket-ball, le hockey, le soccer ou le patinage sur roues alignées.

Les pourcentages de participation à certaines de ces activités ont beaucoup augmenté dans ce groupe d'âge depuis 1981. Le jardinage, la danse sociale et les poids et haltères sont celles où cet accroissement est le plus perceptible, ayant été l'objet d'augmentations de 31 à 46 points depuis 1981. Les pourcentages de participation au baseball ont quadruplé depuis 1981.

Adultes d'âge moyen - Les deux activités les plus pratiquées, la marche et le jardinage, sont aussi celles auxquelles se livrent le plus les adultes de 45 à 64 ans, parmi lesquels le pourcentage de participation est respectivement de 88 % et de 79 %. Dans ce groupe d'âge, 38 à 50 % des répondants ont mentionné les exercices à la maison, la danse sociale, la natation et la bicyclette. Moins d'un quart ont cité le golf, les quilles, le ski de fond, le jogging, le patinage, les poids et haltères, le baseball, la gymnastique, le tennis ou les cours d'exercices. Au plus, une personne sur dix a dit qu'elle avait fait du ski alpin, du yoga, de la danse (comme du ballet ou de la danse en ligne) du badminton ou du volley-ball.

Des activités comme le jardinage, la danse sociale et les exercices à la maison ont eu tendance à attirer un plus grand nombre de participants entre 1981 et 1997, les pourcentages de participation ayant augmenté de 30 à 40 points.

Aînés - La marche demeure une activité très pratiquée par les adultes de 65 ans ou plus, parmi

lesquels huit sur dix ont déclaré qu'ils s'étaient adonnés à la marche pour faire de l'exercice pendant l'année précédente. Environ les deux tiers des aînés ont mentionné le jardinage. Entre 19 % et 41 % ont cité les exercices à la maison, la natation ou la danse sociale.

La participation a augmenté dans toutes les activités mentionnées : en 1997, les taux de participation à la danse sociale et à la natation étaient respectivement neuf fois et trois fois plus hauts qu'en 1981.

Régularité de la pratique des activités

En plus de demander aux répondants s'ils s'étaient livrés ou non à des activités données, on leur a posé des questions sur la fréquence et la durée, à chaque occasion, de la pratique de ces activités. Par conséquent, on peut déterminer si les activités citées par le plus grand nombre de gens au Canada sont aussi celles auxquelles ils se livrent régulièrement.

Selon le nombre de fois où les répondants se sont adonnés à une activité, on peut déterminer si la pratique de cette activité est régulière, fréquente ou peu fréquente. On a établi que la pratique régulière d'une activité à laquelle les gens peuvent se livrer toute l'année équivalait à 100 fois ou plus par an, sa pratique fréquente à 6 à 99 fois par an et sa pratique peu fréquente à moins de six fois par an. On a fixé la pratique régulière d'une activité saisonnière à 26 fois ou plus par an, sa pratique fréquente à 6 à 25 fois par an et sa pratique peu fréquente à moins de six fois par an. Ainsi, qu'il s'agisse d'une activité saisonnière ou d'une activité à laquelle les gens peuvent se livrer toute l'année, ils doivent s'y adonner au moins deux fois par semaine pour la pratiquer régulièrement.

Le Tableau 1 présente les activités pratiquées toute l'année, classées selon la fréquence de la participation. La marche arrive en tête de ces activités, 58 % des répondants s'y étant adonnés au moins 100 fois pendant toute l'année. Des activités comme les exercices à la maison et les poids et haltères tendent aussi à être pratiquées régulièrement par plus de 30 % des gens au Canada, alors que les quilles, le volley-ball, la danse sociale et le basket-ball ont tendance à n'être que des activités occasionnelles.

Même si l'on peut détecter une baisse, entre 1995 et 1997, dans la proportion d'adultes qui se sont régulièrement adonnés à la marche, aux exercices à la maison, aux poids et haltères et aux cours d'exer-

Tableau 1

FRÉQUENCE DE LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS À L'ANNÉE % de participants à l'activité

	≥ 100 fois/an	6 à 99 fois/an	< 6 fois/an
Marche	58 %	34 %	8 %
Exercices à la maison	40	48	12
Poids et haltères	31	54	15
Yoga, tai-chi	19	54	27
Gymnastique	18	41	40
Cours d'exercices	14	59	27
Basket-ball	–	47	47
Danse sociale	4	48	48
Volley-ball	–	46	53
Quilles	–	27	71

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

cices², la proportion d'adultes considérés physiquement actifs (c.-à-d. qui dépensent au moins 3 kilocalories/kilogramme de poids corporel/jour) n'a pas changé. En 1995, 37 % des gens au Canada avaient un niveau d'activité correspondant à ce niveau, par rapport à 38 % en 1997. Cela peut signifier que les adultes pratiquent leurs activités un peu plus longtemps à chaque fois ou bien qu'ils participent à un plus grand éventail d'activités.

Parmi les activités saisonnières présentées dans le Tableau 2, le jardinage occupe la première place pour ce qui est de la pratique régulière. Au moins 30 % de la population sont portés à pratiquer fréquemment le jogging, la bicyclette, le hockey et la natation. Par contre, la planche à neige, le football, le ski alpin, le patinage, le ski de fond, le baseball et le soccer sont des activités moins fréquentes.

Tableau 2

FRÉQUENCE DE LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS SAISONNIÈRES % de participants à l'activité

	≥ 26 fois/an	6 à 25 fois/an	< 6 fois/an
Jardinage	46 %	38 %	16 %
Jogging	40	39	21
Bicyclette	40	38	22
Hockey	31	34	35
Natation	31	42	27
Soccer	13	31	57
Baseball	12	39	49
Ski de fond	–	34	60
Patinage	6	31	62
Ski alpin	–	24	72
Football	–	39	58
Planche à neige	–	–	65

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997, ICRCPMV

Pour stimuler la pratique de toutes les activités

- Renforcer auprès des gens la valeur de la marche en tant que mode de transport d'un lieu à l'autre, qu'ils choisissent délibérément cette activité pour faire de l'exercice ou se distraire ou qu'ils choisissent régulièrement pendant la journée de marcher chaque fois que l'occasion se présente.
- Constituer des partenariats intersectoriels afin de déterminer quels sont les moyens les plus réalisables de rendre différents environnements plus propices à l'activité physique. Étudier le potentiel que présentent les lieux de travail, les écoles, les lieux de résidence, les lieux de loisirs (par exemple, les salles de cinéma), les églises, les services médicaux, les lieux à fonction marchande et les quartiers en tant que milieux promoteurs de l'activité physique.
- Fournir aux gens des documents pratiques leur apprenant à intégrer différentes activités dans leur vie. Remédier aux obstacles (avec l'appui de politiques assurant l'accessibilité aux escaliers, par exemple) et prévoir des pancartes et des incitatifs afin de renforcer la participation (par exemple, poser une affiche encourageant l'utilisation des escaliers ou tenir des concours de montée d'escalier).
- Encourager les gens à continuer de s'adonner aux activités qu'ils pratiquent actuellement en prolongeant la durée de leur activité de quelques minutes à chaque fois. Promouvoir auprès des différents groupes d'âge des activités pertinentes qui sont pratiquées par ces groupes d'âge : par exemple, la marche, les exercices à la maison, la natation et la danse auprès des aînés et un vaste éventail d'activités auprès des adultes d'âge moyen. Démontrer que ces activités sont déjà répandues chez ces groupes d'âge renforce la norme collective favorisant la participation à ces activités.

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. (1998). Conformité aux lignes directrices. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 31.
- ² Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). Le palmarès des activités physiques. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 3.

Publié en novembre 1998

Participation aux activités physiques, 18 ans et plus

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

Placement, 1997	Activité	Pourcentage de la population ¹		
		1997	Femmes	Hommes
1	Marche	86 %	91 %*	82 %
2	Jardinage, travaux extérieurs	75	76	75
3	Natation	54	54	54
4	Exercices à la maison	54	57*	50
5	Danse sociale	50	53*	47
6	Bicyclette	47	41	53*
7	Quilles	30	29	32
8	Patinage	30	27	32
9	Jogging, course à pied	29	24	35*
10	Poids et haltères	29	24	35*
11	Golf	26	15	38*
12	Baseball, softball	25	18	31*
13	Cours d'exercices	17	28*	7
14	Ski de fond	17	16	17
15	Badminton	15	12	19*
16	Ski alpin	15	11	19*
17	Tennis	14	10	20*
18	Basket-ball	14	8	20*
19	Volley-ball	14	10	18*
20	Patinage sur roues alignées	12	10	15
21	Gymnastique	12	11	12
22	Hockey sur glace	11	2	21*
23	Soccer	11	5	17*
24	Yoga, tai-chi	8	10	6
25	Ballet, danse moderne	7	8	6
26	Football	7	3	11*
27	Racquetball	4	–	6
28	Squash	4	–	6
29	Planche à neige	3	–	5
Activités nommées spontanément				
30	Randonnée	3	3	3
31	Pêche	2	–	3
32	Motoneige	2	–	–
33	Curling	2	–	–
	Autres activités aquatiques	3	–	3
	Autres activités de plein air	3	–	5
	Autres activités d'hiver	3	–	4
	Autres jeux	2	–	–

¹ Pourcentage des Canadiens et Canadiennes qui ont pris part à l'activité au cours des 12 derniers mois.

* Supériorité significative par rapport à l'autre sexe.

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

Participation aux activités physiques, selon l'âge

Sondage indicateur de l'activité physique en 1997

18 à 24 ans		25 à 44 ans		45 à 64 ans		65 ans et plus	
Placement	%	Placement	%	Placement	%	Placement	%
1. Marche	88	1. Marche	87	1. Marche	88	1. Marche	81
2. Danse sociale	77	2. Jardinage	79	2. Jardinage	79	2. Jardinage	67
3. Ex. à domicile	68	3. Natation	66	3. Ex. à domicile	50	3. Ex. à domicile	41
4. Jardinage	68	4. Bicyclette	59	4. Danse sociale	45	4. Natation	30
5. Bicyclette	66	5. Danse sociale	56	5. Natation	43	5. Danse sociale	19
6. Natation	62	6. Ex. à domicile	56	6. Bicyclette	38		
7. Jogging	61	7. Patinage	41	7. Golf	24		
8. Poids et haltères	57	8. Quilles	37	8. Quilles	22		
9. Quilles	49	9. Poids et haltères	36	9. Ski de fond	20		
10. Patinage	45	10. Jogging	35	10. Jogging	18		
11. Basket-ball	44	11. Golf	33	11. Patinage	18		
12. Baseball	40	12. Baseball	32	12. Poids et haltères	18		
13. Patinage sur roues alignées	38	13. Cours d'exercices	20	13. Baseball	17		
14. Volley-ball	35	14. Badminton	19	14. Gymnastique	16		
15. Badminton	32	15. Ski alpin	19	15. Tennis	11		
16. Cours d'exercices	29	16. Ski de fond	19	16. Cours d'exercices	11		
17. Golf	26	17. Volley-ball	17	17. Ski alpin	10		
18. Tennis	25	18. Tennis	17	18. Yoga, tai-chi	9		
19. Ski alpin	25	19. Basket-ball	15	19. Ballet	8		
20. Hockey	23	20. Hockey	15	20. Badminton	6		