

C'est le temps de bouger!

Comment mettre en œuvre des stratégies de communication efficaces

SONDAGE INDICATEUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUX SPORTS



Routine préférée d'activité physique

Dans le cadre du Sondage sur l'activité physique de 2014-2015, on a posé des questions aux Canadiens à propos de leur routine préférée ou idéale d'activité physique lorsqu'il n'y a pas d'obligations contradictoires. Cela comprend le nombre de jours où une personne préférerait être active, la durée et l'intensité de l'activité, de même que la possibilité d'incorporer cette routine préférée à son horaire en tenant compte des engagements actuels. Le présent bulletin résume ces résultats en fonction des caractéristiques individuelles, familiales et communautaires.

Routine préférée d'activité physique

On a demandé aux Canadiens d'indiquer un scénario idéal dans lequel ils pourraient être aussi actifs qu'ils le voudraient et sans engagements conflictuels. Ce scénario comprend le nombre de jours par semaine, la durée à chaque occasion et l'intensité préférée de l'activité. Approximativement deux adultes sur cinq (44 %) ont indiqué qu'ils seraient actifs tous les jours, alors que 33 % parlent de 5 ou 6 jours par semaine, et les 23 % restants indiquent 4 jours ou moins par semaine. Les adultes indiquent que leur durée préférée d'activité est légèrement moins de deux heures par jour (108 minutes). Par ailleurs, lorsqu'on les questionne sur l'intensité préférée de l'activité selon le nombre de jours et d'heures spécifiés, 29 % des adultes indiquent qu'ils préféreraient faire de l'activité d'intensité vigoureuse, 62 % parlent d'une intensité modérée, 4 % d'une intensité faible et 5 % d'un mélange d'activités d'intensité variée.

Bien qu'il n'y ait aucune différence selon le genre par rapport au nombre de jours préférés pour être actif et à l'intensité préférée de l'activité, les hommes ont signalé une durée moyenne supérieure que les femmes (129 minutes pour les hommes contre 89 minutes en moyenne pour les femmes). Bien qu'il n'y ait pas de différence reliée à l'âge par rapport à la durée préférée, les adultes plus âgés (65 ans et plus) sont plus susceptibles que ceux qui sont âgés de 25 à 44 ans de dire qu'ils préféreraient être actifs 4 jours ou moins par semaine.

La proportion des adultes qui ont indiqué une préférence pour les activités d'intensité vigoureuse diminue avec l'âge, alors que, généralement, la relation contraire est vraie pour ceux qui préfèrent les activités d'intensité modérée. Une plus grande proportion d'adultes plus âgés dit qu'ils préfèrent les activités d'intensité faible comparativement aux adultes âgés de 25 à 64 ans.

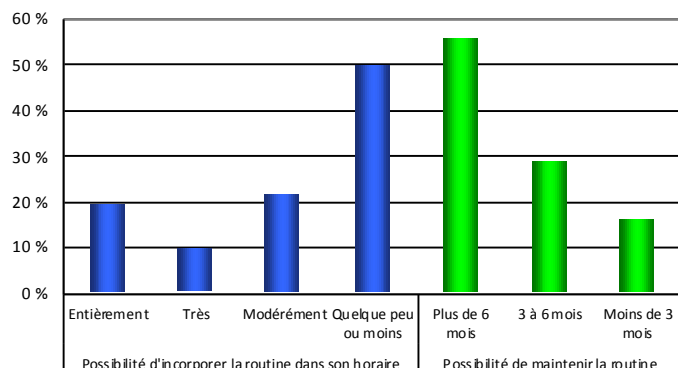
Les adultes qui n'ont pas de diplôme d'études secondaires sont plus susceptibles que ceux qui ont un diplôme universitaire d'indiquer une préférence pour moins de jours d'activité (moins de 4 jours par semaine), et ils sont les plus susceptibles d'indiquer une préférence pour l'activité de faible intensité. Au contraire, une plus grande proportion d'adultes ayant un diplôme d'études postsecondaires indiquent une préférence pour l'activité 5 à 6 jours par semaine, mais ils signalent une durée inférieure d'activité comparativement à ceux qui n'ont pas de diplôme d'études secondaires. En outre, les adultes ayant un diplôme d'études universitaires sont plus susceptibles que ceux qui ont un diplôme d'études secondaires ou collégiales d'indiquer un mélange d'intensité dans leurs activités.

Un pourcentage plus élevé d'adultes dont le revenu familial est dans les plus élevés ($\geq 100\ 000$ \$ par année) indique une préférence pour être actif chaque jour comparativement à ceux dont le revenu familial est plus faible, alors que la relation contraire est vraie pour ceux qui indiquent 4 jours ou moins. En outre, une plus grande proportion d'adultes dont le revenu familial est dans les plus élevés indique une préférence pour les activités d'intensité vigoureuse, mais ils sont moins susceptibles d'indiquer une préférence pour des activités d'intensité modérée ou faible comparativement à ceux dont le revenu familial était plus faible.



FIGURE 1

Possibilité d'incorporer à son horaire une routine préférée d'activité et de la maintenir



Sondage indicateur de l'activité physique de 2014-2015, ICRCP

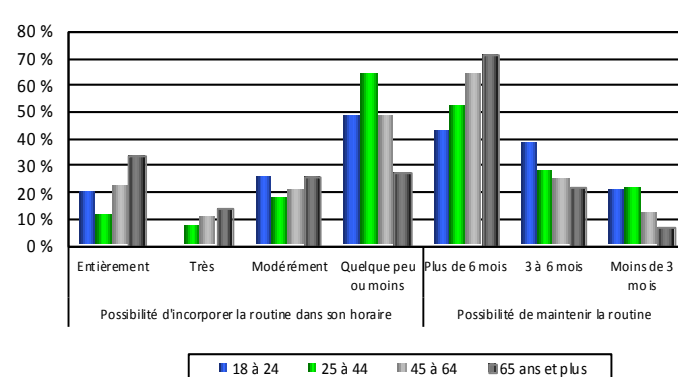
Les adultes célibataires ou qui n'ont jamais été mariés sont les plus susceptibles de dire qu'ils préfèrent des activités d'intensité vigoureuse, mais ils sont moins susceptibles de dire qu'ils préfèrent les activités d'intensité modérée comparativement aux autres.

Les adultes veufs, divorcés ou séparés sont les plus susceptibles de dire qu'ils préfèrent des activités de faible intensité. Comparativement à la moyenne, une plus grande proportion de retraités indique une préférence pour les activités d'intensité faible à modérée, mais ils sont moins susceptibles d'indiquer une préférence pour les activités d'intensité vigoureuse ou un mélange d'intensités.

Malgré qu'il n'y a pas de différence significative dans le nombre de jours préférés pour être actifs, les adultes vivant dans les plus grandes collectivités (500 000 résidents ou plus) indiquent une durée inférieure d'activité comme étant l'idéal comparativement à ceux des plus petites collectivités (de 1 000 à 4 999 résidents). Comparativement à la moyenne, une proportion plus élevée d'adultes vivant en Nouvelle-Écosse et au Yukon indique une préférence pour être actif au quotidien, alors que moins d'adultes vivant au Québec l'indiquent. Relativement plus d'adultes vivant au Québec, mais moins d'adultes vivant au Yukon, au Nouveau-Brunswick et en Nouvelle-Écosse indiquent une préférence pour être actif 4 jours ou moins par semaine comparativement à la moyenne nationale. Dans le même ordre d'idées, les adultes du Yukon signalent une durée idéale plus élevée d'activité comparativement à la moyenne, alors que ceux qui vivent au Québec signalent une durée inférieure. Une plus grande proportion d'adultes vivant en Nouvelle-Écosse, au Manitoba, ou dans les Territoires-du-Nord-Ouest indiquent une préférence pour des activités d'intensité modérée, alors que ceux qui vivent en Saskatchewan et dans les Territoires-du-Nord-Ouest sont moins susceptibles de préférer des activités d'intensité vigoureuse comparativement à la moyenne nationale.

FIGURE 2

Possibilité d'incorporer à son horaire une routine préférée d'activité et de la maintenir selon l'âge



Sondage indicateur de l'activité physique de 2014-2015, ICRCP

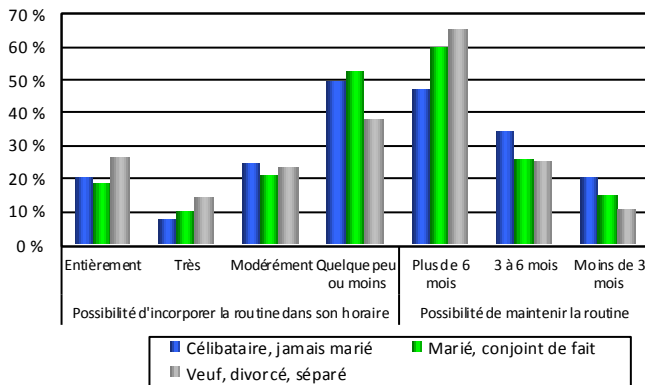
Possibilité d'incorporer à son horaire une routine préférée d'activité physique et de la maintenir

Dans le cadre du Sondage sur l'activité physique de 2014-2015, on a aussi questionné les Canadiens à propos de la possibilité d'incorporer leur routine préférée d'activité physique à leur horaire actuel et dans quelle mesure ils pourraient maintenir la routine. Un adulte sur cinq (19 %) dit qu'il serait entièrement possible d'incorporer la routine préférée à son horaire, alors que 10 % indiquent que cela serait très possible, 21 % indiquent une durée modérée, et 50 % indiquent que cela serait quelque peu possible, au mieux. Plus de la moitié (56 %) des adultes disent qu'ils croient possible de maintenir la routine pendant plus de six mois, alors que 28 % parlent de trois à six mois, et 16 % de moins de trois mois.

Les adultes âgés de 45 ans ou plus sont plus susceptibles d'indiquer qu'il serait entièrement possible d'incorporer la routine préférée à leur horaire et qu'ils pourraient maintenir la routine pendant plus de six mois, comparativement aux adultes plus jeunes. Les adultes plus âgés (65 ans ou plus) sont plus susceptibles d'indiquer que cela serait modérément ou très possible comparativement aux adultes plus jeunes (de 25 à 44 ans), alors que les adultes âgés de 25 à 44 ans, en fait, sont les plus susceptibles de dire que cela serait quelque peu possible, au mieux. Les adultes les plus jeunes (de 18 à 24 ans) sont plus susceptibles que ceux âgés de 45 ans et plus de maintenir la routine pendant trois à six mois. Les adultes plus âgés sont moins susceptibles d'indiquer qu'ils peuvent maintenir la routine pendant moins de trois mois.

FIGURE 3

Possibilité d'incorporer à son horaire une routine préférée d'activité et de la maintenir selon l'état matrimonial



Sondage indicateur de l'activité physique de 2014-2015, ICRCP

Une proportion supérieure d'adultes dont le revenu familial est faible indique qu'il est complètement possible d'incorporer à leur horaire actuel la routine préférée identifiée comparativement à ceux dont le revenu familial est plus élevé, alors que la relation contraire est vraie chez ceux qui indiquent que c'est quelque peu possible, au mieux. Une plus grande proportion d'adultes ayant un diplôme d'études universitaires indique qu'ils pourraient maintenir la routine pendant moins de trois mois comparativement à ceux qui n'ont pas de diplôme d'études secondaires.

Les adultes veufs, divorcés ou séparés sont plus susceptibles d'indiquer qu'il est complètement possible d'incorporer à leur horaire la routine préférée d'activité physique comparativement à ceux qui sont mariés ou qui vivent avec un partenaire, alors qu'ils sont moins susceptibles de dire que cela est quelque peu ou moins possible. Les adultes célibataires ou qui n'ont jamais été mariés sont moins susceptibles de dire qu'ils pourraient maintenir la routine pendant plus de six mois, mais ils sont plus susceptibles que ceux qui sont veufs, divorcés ou séparés de dire qu'ils pourraient maintenir la routine pendant moins de trois mois.

Dans le même ordre d'idées, les retraités sont plus susceptibles que la moyenne d'indiquer qu'il est complètement ou très possible d'inclure la routine à leur horaire actuel, alors que les adultes qui ont un travail (à temps plein ou à temps partiel) sont moins susceptibles d'indiquer que cela serait complètement possible. La relation contraire est vraie pour ces groupes qui disent que cela est quelque peu possible, au mieux. Un pourcentage plus élevé de retraités disent qu'ils pourraient maintenir la routine plus longtemps que six mois, mais ils sont moins susceptibles de signaler des plages horaires inférieures, comparativement à la moyenne nationale.

INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE

201-185 rue Somerset Ouest • Ottawa, ON K2P 0J2 • (613) 233-5528 • info@cflri.ca • http://www.cflri.ca/



La protection de ce bulletin a été rendue possible grâce à une contribution financière provenant de Sport Canada et le Conseil interprovincial du sport et des loisirs. Les vues exprimées ne reflètent pas nécessairement les vues des organismes mentionné ci-dessus.