

C'est le temps de bouger!

Comment mettre en œuvre des stratégies de communication efficaces

SONDAGE INDICATEUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUX SPORTS



Activités physiques populaires parmi les adultes canadiens

Dans le cadre du Sondage sur l'activité physique 2014-2015, on a demandé aux Canadiens à quels types d'activités physiques ils ont participé au cours des 12 derniers mois avant le sondage. Le présent bulletin présente un sommaire des activités physiques et explore plus avant les différences selon l'âge et le sexe.

La majorité des Canadiens (18 ans et plus) indiquent qu'en guise d'exercice, ils ont fait de la marche (84 %), du jardinage ou des travaux extérieurs (74 %), de l'exercice à la maison (65 %) et de la natation (58 %). Une proportion considérable de sujets indiquent avoir fait du jogging ou de la course (49 %), du vélo (49 %), de la musculation (41 %), et de la danse sociale (39 %). Tout juste au-delà du quart des sujets indiquent avoir patiné (29 %), suivi des séances d'exercice ou d'aérobic (28 %), et fait du yoga ou du tai-chi (27 %).

Le tableau 1 présente la proportion de Canadiens, âgés de 18 ans ou plus, qui se sont adonnés à l'activité physique énumérée, au moins une fois au cours des 12 mois avant le sondage.

Âge et sexe

Les différences selon le sexe sont présentes pour certaines activités physiques populaires. Davantage d'hommes indiquent avoir fait du jardinage ou des travaux extérieurs, du vélo, du patinage et joué au hockey sur glace, au golf, au baseball ou à la balle molle, au basketball et au football. D'autre part, davantage de femmes que d'hommes indiquent avoir fait de la marche, de la danse sociale, suivi des séances d'exercice ou d'aérobic, de yoga et de tai-chi.

TABLEAU 1

Activités populaires des Canadiens (18 ans et plus)

Activité	Pourcentage	Activité	Pourcentage
Marche ou exercice	84 %	Baseball ou balle molle	17 %
Jardinage ou travaux extérieurs	74 %	Basketball	16 %
Exercice à la maison	65 %	Badminton	15 %
Natation	58 %	Ski alpin	15 %
Jogging ou course	49 %	Volleyball	13 %
Vélo	49 %	Hockey sur glace	12 %
Musculation	41 %	Tennis	11 %
Danse sociale	39 %	Patins à roues alignées ou à roulettes	11 %
Patinage	29 %	Football	11 %
Séances d'exercice ou d'aérobic	28 %	Ski de fond	10 %
Yoga ou tai-chi	27 %	Planche à neige	8 %
Golf	23 %	Danse (p. ex. ballet)	7 %
Quilles	22 %	Squash	5 %
Soccer	22 %	Racquetball	2 %

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



Le tableau 2 souligne les proportions pour chaque type d'activité physique selon le sexe.

TABLEAU 2

Activités populaires selon le sexe (18 ans et plus)

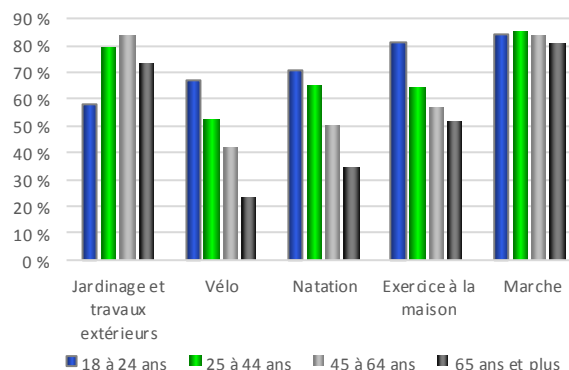
Activité	Proportion de participation au cours des 12 derniers mois	
	Hommes	Femmes
Marche ou exercice	80 %	88 %
Jardinage ou travaux extérieurs	80 %	69 %
Vélo	55 %	43 %
Danse sociale	33 %	45 %
Patinage	34 %	24 %
Séances d'exercice ou d'aérobic	15 %	39 %
Yoga ou tai-chi	15 %	39 %
Golf	33 %	13 %
Baseball ou balle molle	23 %	12 %
Basketball	21 %	11 %
Hockey sur glace	21 %	4 %
Football	18 %	4 %

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

La marche demeure l'activité la plus populaire chez les adultes de tous âges. Dans le même ordre d'idée, le golf conserve sa popularité chez certains groupes d'âge. Bien que le pourcentage d'adeptes soit légèrement inférieur chez les plus âgés (plus de 64 ans), le yoga et le tai-chi demeurent relativement populaires pour tous les groupes d'âge. Par contre, les taux de participation pour la plupart des activités baissent généralement avec l'âge. La proportion d'adultes qui font du vélo, de la natation, de la musculation, du patinage, du patin à roulettes, du jogging ou de la course, de l'exercice à la maison, du ski alpin, de la planche à neige, de la danse sociale et qui jouent aux quilles et aux sports d'équipe, comme le volleyball, le basketball, le soccer, le hockey sur glace, le baseball ou la balle molle, ou le football, et les sports de raquettes, diminue généralement avec l'âge. Au contraire, les adultes plus jeunes (de 18 à 24 ans) sont moins susceptibles d'indiquer qu'ils jardinent ou font des travaux à l'extérieur.

FIGURE 1

Activités populaires selon l'âge (18 ans et plus)



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

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 mentionnés ci-dessus.