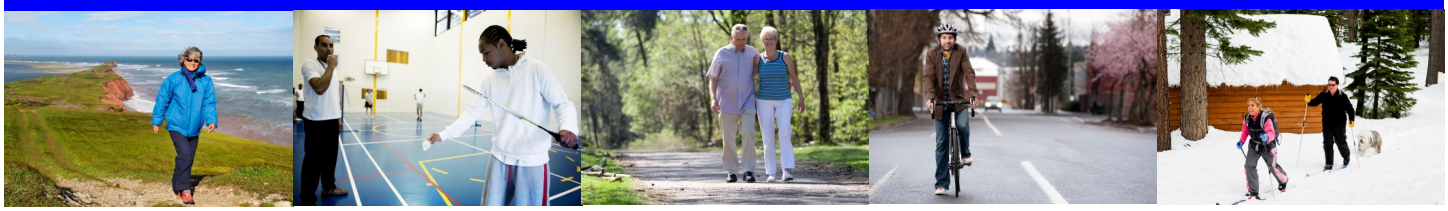
C'est le temps de bouger!

Comment mettre en œuvre des stratégies de communication efficaces

SONDAGE INDICATEUR DEL'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUX SPORTS



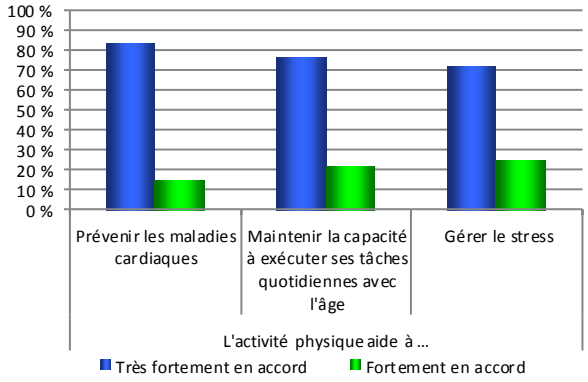
Croyances par rapport aux bienfaits de l'activité physique

L'activité physique a un rôle important à jouer dans la prévention de certaines maladies ou affections non transmissibles [Ministère de la Santé et des Services humains des États-Unis, 2008; Warburton et coll., 2006]. Malgré les bienfaits connus de l'activité physique, de nombreux adultes et enfants au Canada ne sont pas suffisamment actifs pour tirer profit des bienfaits pour la santé.

Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique de 2014-2015, on a posé des questions aux Canadiens (18 ans et plus) sur leurs croyances à propos des bienfaits de l'activité physique, y compris la prévention des maladies cardiaques, la réduction du stress et le maintien de la capacité à exécuter ses tâches quotidiennes avec l'âge. En plus des bienfaits perçus, l'étude a exploré la perception des Canadiens par rapport à leur *propre niveau d'activité* pour tirer profit des mêmes bienfaits.

FIGURE 1

Cotations des bienfaits de l'activité physique, dans l'ensemble



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

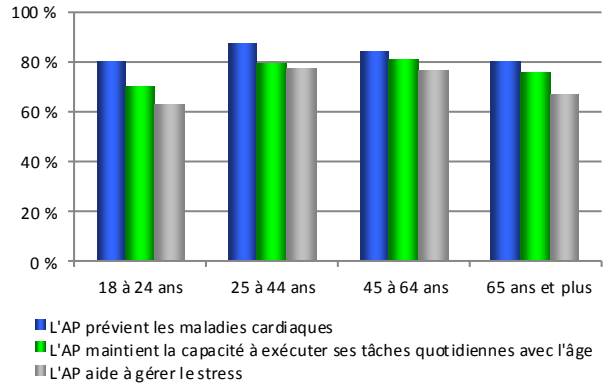
Perceptions des bienfaits de l'activité physique

La majorité des Canadiens (18 ans et plus) sont fortement d'accord avec le fait que l'activité physique aide à prévenir les maladies cardiaques (83 % très fortement en accord et 15 % fortement en accord), aide les personnes à maintenir leur capacité à exécuter leurs tâches quotidiennes en vieillissant (77 % très fortement en accord, 21 % fortement en accord) et aide à gérer le stress (72 % très fortement en accord, 25 % fortement en accord). Aux fins du présent bulletin, seules les proportions *très fortement en accord* sont signalées.

Caractéristiques du participant – Une plus grande proportion de femmes que d'hommes est très fortement en accord avec le fait que l'activité physique aide à gérer le stress. Il existe un lien entre l'âge et le niveau élevé d'accord à propos des bienfaits de l'activité physique. Nommément,

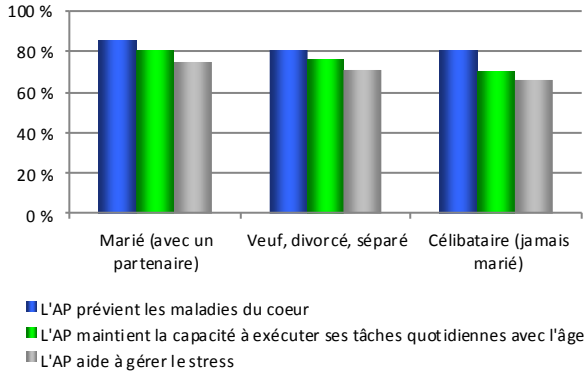
- Les adultes âgés de 25 à 44 ans sont plus susceptibles que les adultes plus âgés (65 ans et plus) d'être très fortement en accord avec le fait que l'activité physique aide à prévenir les maladies cardiaques.
- Les adultes âgés de 45 à 64 ans sont plus susceptibles que les adultes plus jeunes (de 18 à 24 ans) et plus vieux d'être très fortement en accord avec le fait que l'activité physique aide à maintenir ses capacités fonctionnelles avec l'âge.
- Les adultes âgés de 25 à 64 ans sont plus susceptibles que les adultes plus jeunes ou plus vieux d'être très fortement en accord avec le fait que l'activité physique aide à gérer le stress.

FIGURE 2
Cotations des bienfaits de l'activité physique selon l'âge (% très fortement en accord)



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

FIGURE 3
Cotations des bienfaits de l'activité physique selon l'état matrimonial (% très fortement en accord)



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

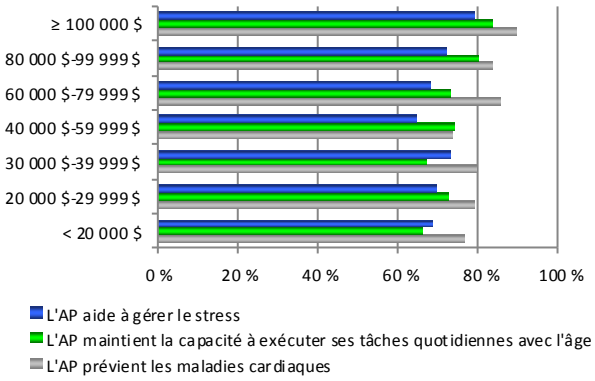
Une plus grande proportion d'adultes ayant fait des études universitaires sont très fortement en accord avec le fait que l'activité physique aide à maintenir la capacité à exécuter ses tâches quotidiennes avec l'âge, et ils sont également plus susceptibles que ceux qui n'ont pas de diplôme d'études secondaires d'être très fortement en accord avec le fait que l'activité physique aide à gérer le stress. Comparativement à la moyenne nationale, relativement moins de sujets qui ne travaillent pas pour quelque raison que ce soit (p. ex. sans emploi, malades) sont très fortement en accord avec le fait que l'activité physique aide à gérer le stress.

Les adultes mariés ou vivant avec un partenaire sont plus susceptibles que ceux qui sont veufs, divorcés ou séparés d'être très fortement en accord avec le fait que l'activité physique aide à prévenir les maladies cardiaques. Dans le même ordre d'idée, une plus grande proportion d'adultes mariés (ou qui vivent avec un partenaire) sont très fortement en accord avec le fait que l'activité physique aide à gérer le stress ou à maintenir les capacités fonctionnelles avec l'âge comparativement à ceux qui sont célibataires (ou qui ne se sont jamais mariés).

Caractéristiques de la famille et de la collectivité – Comparativement aux adultes de certaines catégories de revenu familial inférieur, relativement plus d'adultes dont le revenu familial est élevé sont très fortement en accord avec le fait que l'activité physique aide à maintenir leurs capacités à exécuter leurs tâches quotidiennes avec l'âge, aide à réduire le stress et aide à prévenir les maladies cardiaques.

Bien que la taille de la collectivité soit reliée avec les perceptions par rapport aux bienfaits de l'activité physique pour aider à maintenir ses capacités à exécuter les tâches quotidiennes avec l'âge ou à réduire le stress, les relations ne sont pas claires.

FIGURE 4
Cotations des bienfaits de l'activité physique selon le revenu familial (% très fortement en accord)



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

Région – Les adultes vivant au Québec sont plus susceptibles que la moyenne d'être très fortement en accord avec le fait que l'activité physique aide à prévenir les maladies cardiaques, alors que les adultes vivant dans les Territoires-du-Nord-Ouest sont moins susceptibles de l'être.

Faire suffisamment d'activité physique pour tirer profit des bienfaits de l'activité physique

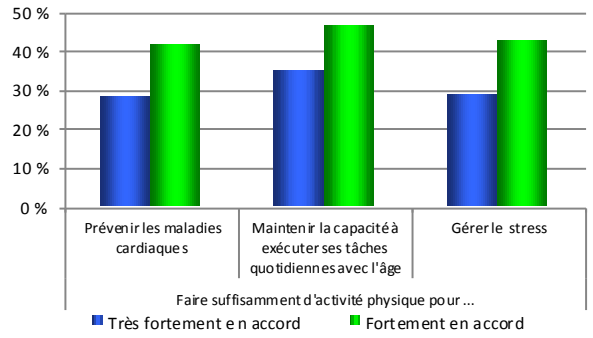
Bien que la majorité des adultes soit très fortement en accord avec le fait que l'activité physique offre certains bienfaits, considérablement moins d'adultes indiquent avoir fait *suffisamment* d'activité physique au cours de l'année pour jouir de ces bienfaits.

Par exemple,

- 28 % des adultes canadiens sont très fortement en accord (42 % fortement en accord) qu'ils ont fait suffisamment d'activité physique au cours des 12 mois précédents l'enquête pour prévenir les maladies cardiaques;
- 35 % sont très fortement en accord (47 % fortement en accord) qu'ils ont fait suffisamment d'activité physique pour maintenir leurs capacités à exécuter leurs tâches quotidiennes avec l'âge;
- 29 % sont très fortement en accord (42 % fortement en accord) qu'ils ont fait suffisamment d'activité physique pour réduire le stress.

Aux fins du présent bulletin, seules les proportions très fortement en accord sont signalées.

FIGURE 5
Cotations de la quantité d'activité physique nécessaire pour tirer profit des bienfaits de l'activité physique, dans l'ensemble

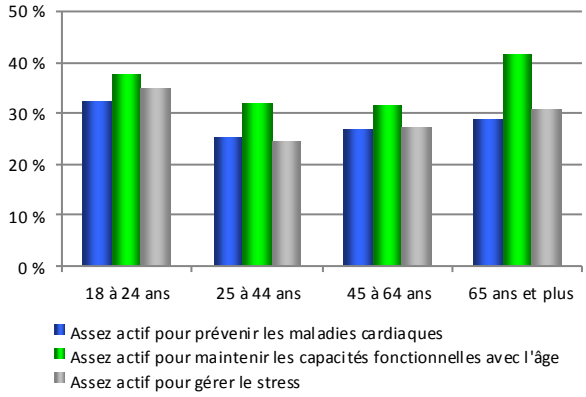


Sondage indicateur de l'activité physique de 2014-2015, ICRCP

Caractéristiques du participant – Bien qu'il n'y ait pas de différences significatives selon le sexe, il existe des différences reliées à l'âge. Comparativement aux adultes âgés de 25 à 64 ans, relativement adultes plus âgés (âgés de 65 ans et plus) sont très fortement en accord avec le fait qu'ils ont fait suffisamment d'activité physique au cours de la dernière année pour maintenir leurs capacités à exécuter leurs tâches quotidiennes avec l'âge. Dans le même ordre d'idée, les adultes plus âgés sont plus susceptibles que les adultes de 25 à 64 ans d'être très fortement en accord avec le fait qu'ils ont fait suffisamment d'activité physique pour réduire le stress.

Comparativement à la moyenne nationale, les personnes au foyer sont moins susceptibles d'être très fortement en accord avec le fait qu'elles ont fait suffisamment d'activité physique pour prévenir les maladies cardiaques.

FIGURE 6
Cotations de la quantité d'activité physique nécessaire pour tirer profit des bienfaits de l'activité physique, selon l'âge (% très fortement en accord)



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

Caractéristiques de la famille et de la collectivité – Il n'y a pas d'association significative entre les caractéristiques de la familiale ou de la collectivité et les cotes élevées par rapport au bien-fondé des niveaux d'activité physique pour tirer profit des bienfaits de l'activité physique.

Région – Il y a très peu de différences régionales significatives dans les perceptions quant à la quantité d'activité physique nécessaire pour tirer profit des bienfaits pour la santé. Les adultes vivant au Yukon sont plus susceptibles que la moyenne d'être très fortement en accord avec le fait qu'ils ont fait suffisamment d'activité physique pour aider à prévenir les maladies cardiaques.

Références:

U.S. Department of Health and Human Services. *2008 Physical Activity Guidelines for Americans*. U.S. Department of Health and Human Services, Healthier US.GOV. 2008. ODPHP Publication No. U0036. [Online] Available from: www.health.gov/paguidelines (accessed November 18, 2016).

Warburton D, Whitney C, Bredin S. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*. 2006; 174 (6):801-809.

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.