

C'est le temps de bouger!

Comment mettre en œuvre des stratégies de communication efficaces

SONDAGE INDICATEUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUX SPORTS



Mesures à suivre pour être plus actifs

Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique de 2014-2015, on a posé des questions à des adultes canadiens à propos des facteurs associés à leur niveau d'activité, notamment les mesures qu'ils pourraient avoir prises au cours de la dernière année dans le but d'être plus actifs. On a posé des questions aux adultes à propos des mesures allant de la recherche d'information pour être plus actifs, comme essayer un cours, à choisir l'escalier. En outre, on leur a aussi posé des questions à propos du niveau selon lequel ces mesures les ont aidés à être plus actifs. Le présent bulletin résume ces résultats à propos des caractéristiques individuelles, de la famille et de la collectivité.

Lire à propos de l'activité physique

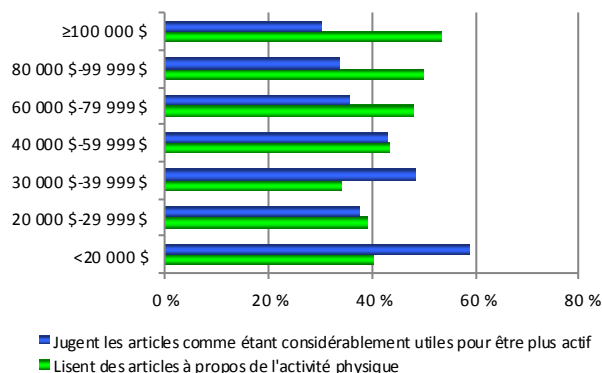
Presque la moitié (47 %) des adultes indiquent qu'ils ont lu des articles à propos de l'activité physique dans les journaux, les livres ou les magazines au cours de la dernière année dans le but d'être plus actifs. Comparativement à la moyenne nationale, les résidents du Québec sont moins susceptibles de l'indiquer. Davantage de femmes que d'hommes indiquent avoir lu sur l'activité physique à cette fin. Une plus grande proportion d'adultes ayant un diplôme universitaire ou dont le revenu familial est élevé indiquent qu'ils ont lu sur l'activité physique au cours de la dernière année dans le but d'être plus actifs, comparativement aux adultes ayant moins qu'un diplôme d'études supérieures ou dont le revenu familial est faible (de 20 000 \$ à 39 999 \$ par année), respectivement.

Parmi ceux qui ont lu sur l'activité physique au cours de la dernière année pour les aider dans leur activité, 38 % sont d'avis que l'information les a *considérablement aidés* à être plus actifs, alors qu'un autre 38 % indiquent qu'elle a été *quelque peu utile*, et 24 % indiquent qu'elle n'était *pas très utile* ou *pas du tout utile*. À l'échelle régionale, une plus grande proportion d'adultes qui vivent dans les Territoires du Nord-Ouest indiquent que lire à propos de l'activité physique les a *considérablement aidés* à être plus actifs comparativement à la moyenne nationale.

Les adultes qui n'ont pas obtenu de diplôme d'études secondaires ou dont le revenu familial est faible sont plus susceptibles que les adultes avec un diplôme universitaire ou dont le revenu familial est le plus élevé (respectivement) de dire que lire à propos de l'activité physique les a *considérablement aidés* à être plus actifs.

FIGURE 1

% qui lisent des articles et utilité des articles, selon le revenu familial



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

Demander aux amis, à la famille et aux collègues de travail des conseils à propos de l'activité physique

Approximativement deux adultes sur cinq (42 %) indiquent qu'ils ont demandé conseil à des amis, un membre de la famille ou des collègues au cours de la dernière année, dans le but d'être plus actifs. Le pourcentage d'adultes qui ont demandé conseil à ces personnes diminue considérablement avec l'âge. Les adultes qui n'ont pas de diplôme d'études secondaires sont les moins susceptibles d'indiquer avoir demandé conseil à propos de l'activité physique, et dans le même ordre d'idée, les adultes dont le revenu familial est faible (de 20 000 \$ à 29 999 \$ par année) sont moins susceptibles que ceux dont le revenu est le plus élevé de le signaler.

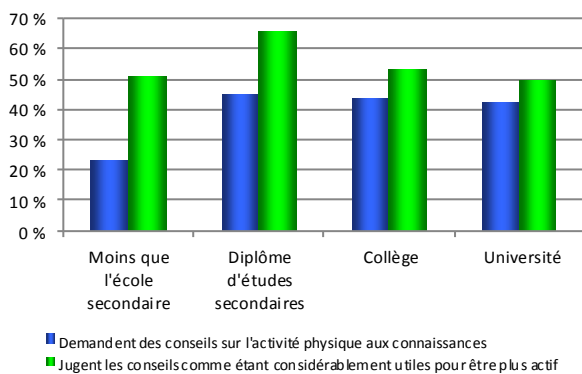


Les adultes célibataires ou qui n'ont jamais été mariés sont plus susceptibles d'indiquer qu'ils ont demandé conseil auprès de leurs amis, de leur famille ou de leurs collègues pour être plus actifs. Dans le même ordre d'idée, les adultes mariés ou vivant avec un partenaire sont plus susceptibles que ceux qui sont veufs, divorcés ou séparés de l'indiquer. Comparativement à la moyenne nationale, les adultes actuellement inscrits à des cours sont plus susceptibles de dire qu'ils ont demandé conseil, alors que les personnes à la retraite sont moins susceptibles de l'indiquer. Une plus grande proportion d'adultes vivant dans les plus grandes collectivités ont demandé conseil à propos de l'activité physique comparativement à ceux qui vivent dans de petites collectivités (de 1 000 à 4 999 résidents).

De ceux qui indiquent avoir demandé conseil aux amis, à la famille ou aux collègues pour être plus actifs, plus de la moitié (55 %) disent que ces conseils les ont *considérablement aidés* à être plus actifs, alors que 33 % disent qu'ils les ont *quelque peu aidés*, et le reste (12 %) disent que les conseils *ne les ont pas aidés beaucoup* ou *pas du tout*. Comparativement à la moyenne, une plus grande proportion d'adultes vivant dans les Territoires du Nord-Ouest sont d'avis que les conseils reçus les ont *considérablement aidés* à être plus actifs. Les adultes qui ont un diplôme d'études secondaires ou dont le revenu familial est faible (<30 000 \$ par année) sont plus susceptibles que ceux qui ont un diplôme universitaire ou dont le revenu est le plus élevé (respectivement) d'indiquer que les conseils les ont *considérablement aidés* à être plus actifs.

FIGURE 2

% qui demandent conseil auprès de connaissances et utilité des conseils, selon le niveau de scolarité



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

Demander conseil auprès des professionnels de la santé à propos de l'activité physique

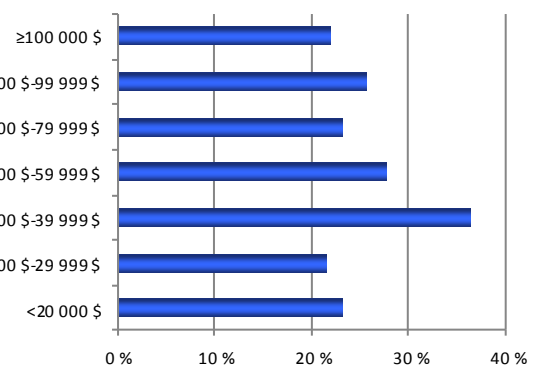
Moins d'un quart (23 %) des adultes ont demandé conseil auprès d'un professionnel de la santé à propos de l'activité physique au cours de la dernière année. Il y a très peu de différence significative par rapport aux caractéristiques individuelles ou de la famille, à deux exceptions près.

Relativement plus d'adultes dont le revenu est de 30 000 \$ à 39 999 \$ par année ont demandé conseil auprès des professionnels de la santé à propos de l'activité physique, comparativement aux adultes dont le revenu est le plus élevé. En outre, les adultes sans emploi pour une raison particulière sont plus susceptibles que la moyenne d'avoir consulté un professionnel de la santé à propos de l'activité physique au cours de la dernière année.

Parmi les adultes qui ont demandé conseil auprès d'un professionnel de la santé, 66 % sont d'avis que ces conseils ont été *considérablement utiles*, 19 % indiquent qu'ils ont été *quelque peu utiles*, et 14 % signalent que les conseils *n'ont pas été très utiles* ou *pas du tout utiles*. En général, il n'y a pas de différence significative dans ces classements par rapport aux caractéristiques individuelles, de la famille ou de la collectivité.

FIGURE 3

% qui demandent conseil auprès des professionnels de la santé, selon le revenu familial



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

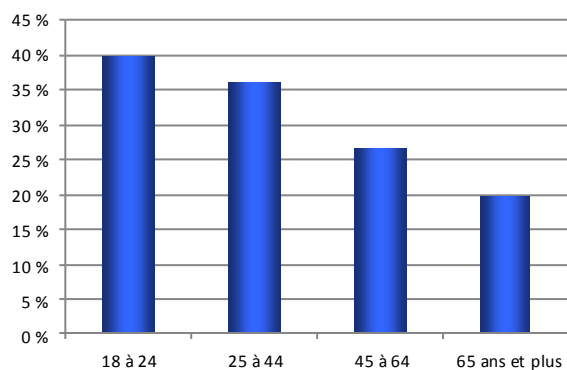
Demander de l'information à propos des occasions de faire de l'activité dans la collectivité

Approximativement un tiers des adultes (32 %) ont cherché de l'information à propos des occasions de faire de l'activité physique dans la collectivité au cours de la dernière année. Cette proportion baisse généralement en fonction de l'augmentation de l'âge. Plusieurs groupes sont plus susceptibles de chercher de l'information sur les occasions de faire de l'activité physique dans la collectivité, notamment les adultes ayant un diplôme universitaire (comparativement à ceux qui n'ont pas de diplôme d'études secondaires), ceux dont le revenu est élevé, qui sont célibataires ou n'ont jamais été mariés, ou vivent au Yukon (comparativement à la moyenne). Au contraire, les retraités sont moins susceptibles que la moyenne d'avoir cherché de l'information sur l'activité physique dans la collectivité.

Des adultes qui ont cherché de l'information, 53 % indiquent que cette information les a *considérablement aidés* à être plus actifs, 29 % indiquent qu'elle a été *quelque peu utile*, et 18 % indiquent qu'elle *n'a pas été très utile* ou *pas du tout utile*. Il n'y a pas de différence significative dans ces classements lorsqu'on compare les caractéristiques individuelles, de la famille ou de la collectivité.

FIGURE 4

% qui demandent de l'information à propos des occasions de faire de l'activité physique dans la collectivité selon l'âge



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

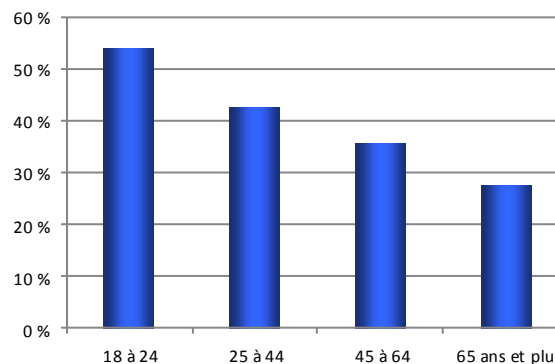
Observer un cours, ou essayer un certain type d'activité physique

Lorsqu'on leur a demandé s'ils avaient observé un cours ou essayé un certain type d'activité physique dans le but d'être plus actifs, 41 % des adultes indiquent l'avoir fait au cours de la dernière année. Cette proportion est supérieure chez les femmes, les jeunes adultes (la proportion diminue avec l'âge), les adultes qui ont un diplôme d'études secondaires ou supérieures, les adultes dont le revenu est le plus élevé (comparativement à ceux dont le revenu se situe entre 20 000 \$ et 29 999 \$ par année), les adultes célibataires ou qui n'ont jamais été mariés, ou ceux qui fréquentent actuellement un établissement d'enseignement. Les retraités, d'autre part, sont moins susceptibles que la moyenne d'indiquer qu'ils ont observé un cours ou essayé un certain type d'activité physique au cours de la dernière année.

Parmi ceux qui ont pris des mesures pour être plus actifs, la majorité (65 %) des adultes sont d'avis que leurs tentatives pour observer un cours ou essayer un certain type d'activité physique les a *considérablement aidés* à être plus actifs en général, alors que 23 % indiquent que la mesure a *quelque peu aidé*, et le reste (12 %) indiquent qu'elle *n'a pas été très utile* ou *pas du tout utile*.

FIGURE 5

% qui observent ou essaient certains types d'activité physique, selon l'âge



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

Il n'y a par contre aucune différence significative dans ces classements lorsqu'on les compare aux caractéristiques individuelles ou de la famille.

Faire des choix actifs dans sa routine de travail

Environ deux tiers (63 %) des adultes indiquent qu'ils ont fait des choix actifs dans leur routine de travail dans le but d'être plus actifs (comme emprunter l'escalier ou marcher une partie du trajet à destination du travail) pendant 12 mois avant le sondage. À l'échelle régionale, les adultes qui résident au Nouveau-Brunswick sont moins susceptibles que la moyenne de dire qu'ils ont fait de tels changements dans leur routine de travail. Cette proportion est généralement supérieure chez les femmes, les adultes âgés de moins de 65 ans, les célibataires ou ceux n'ont jamais été mariés, et les adultes vivant dans de grandes collectivités (comparativement aux collectivités de moins de 5 000 résidents). Les adultes à la retraite sont, par contre, moins susceptibles que la moyenne d'indiquer qu'ils ont pris des mesures afin d'être plus actifs.

En ce qui a trait aux adultes qui ont fait des choix actifs au travail, 65 % de ceux-ci indiquent que leurs choix les ont *considérablement aidés* à être plus actifs en général, 24 % indiquent que les choix les ont *quelque peu aidés*, et 11 % indiquent qu'ils *ne les ont pas beaucoup aidés* ou *pas du tout*. Les adultes vivant en Saskatchewan sont moins susceptibles que la moyenne de signaler que les choix actifs qu'ils ont faits

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.