

# C'est le temps de bouger!

## Comment mettre en œuvre des stratégies de communication efficaces

SONDAGE INDICATEUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUX SPORTS



### Intention d'être actif et raisons pour être actif

Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique de 2014-2015, on a posé des questions aux adultes canadiens à propos des facteurs associés à leur niveau d'activité, notamment leur intention d'être plus actifs, les raisons pour être plus actifs, et la description de ce qui les aiderait à être plus actifs. Le présent bulletin résume ces résultats par rapport aux caractéristiques individuelles, de la famille et de la collectivité.

#### Intention d'être actif

Tout juste plus de la moitié (54 %) des adultes indiquent qu'ils ont *fermement* l'intention d'être actifs dans les six mois suivant le sondage. Un autre 37 % a une intention *modérée* d'être actif et les 9 % restants ont une intention encore plus *faible* (intention moins de modérée). Selon une perspective régionale, une plus grande proportion de résidents des Territoires-du-Nord-Ouest indiquent qu'ils ont moins l'intention de le faire comparativement à la moyenne nationale.

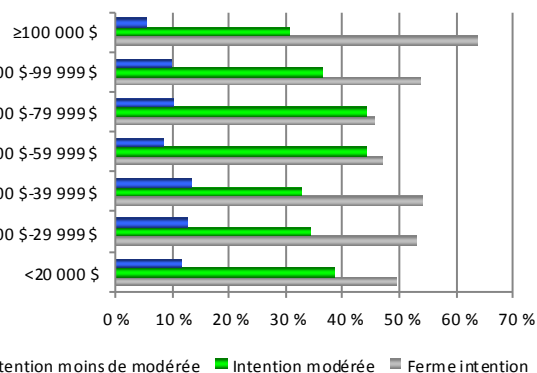
Plusieurs groupes sont plus susceptibles d'avoir des *intentions moins marquées* d'être actifs dans un avenir immédiat, notamment :

- Les adultes plus âgés (comparativement aux adultes de moins de 45 ans),
- Les adultes n'ayant pas de diplômes d'études secondaires,
- Les adultes dont le revenu familial est plus faible (comparativement aux familles au revenu le plus élevé),
- Les veufs, divorcés ou séparés (comparativement aux adultes célibataires ou qui n'ont jamais été mariés),
- Les adultes à la retraite ou sans emploi pour une raison particulière,
- Les adultes vivant dans les plus petites collectivités (comparativement aux plus grandes collectivités).

Au contraire, les adultes dont le revenu familial est le plus élevé sont plus susceptibles de dire qu'ils ont la *ferme intention* d'être actifs dans un avenir rapproché comparativement à ceux dont le revenu familial est de 40 000 \$ à 80 000 \$ par année.

FIGURE 1

Intention d'être actif selon le revenu familial



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

#### Raisons pour être actif

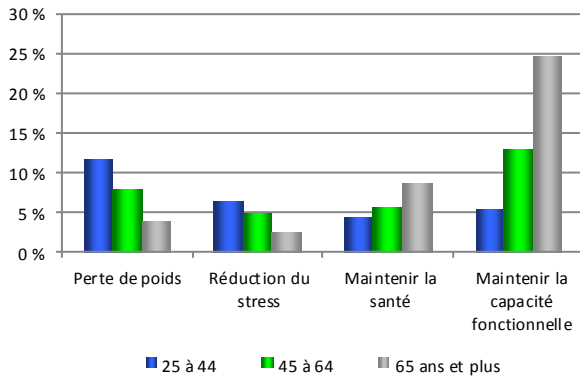
En plus de leur intention par rapport à leur volonté d'être actifs, on a posé des questions aux adultes par rapport aux *principales raisons* pour être plus actifs au cours des six prochains mois. Un tiers (33 %) des adultes indiquent que la principale raison est de demeurer actifs, alors que 22 % indiquent le souci de maintenir leur poids ou la volonté de perdre du poids. Moins de 10 % des adultes déclarent que la principale raison est de maintenir une capacité fonctionnelle avec l'âge (9 %), pour le plaisir ou l'excitation (9 %), de garder la santé (6 %), de réduire le stress (6 %), de réduire le risque de maladies chroniques (5 %), de déclarer qu'il s'agit d'une obligation pour le travail (3 %), ou pour des raisons sociales (2 %).



Selon une perspective régionale, les résidents des Territoires-du-Nord-Ouest sont moins susceptibles que la moyenne nationale de dire qu'ils ont l'intention d'être actifs pour maintenir ses capacités fonctionnelles selon l'âge.

FIGURE 2

Choisir les raisons pour être actif selon l'âge



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

D'avantage de femmes indiquent que la raison principale derrière l'intention d'être actives dans les six prochains mois est de perdre du poids, alors que les hommes parlent de plaisir, d'excitation ou d'obligation (comme pour le travail). La raison fournie pour devenir actif varie avec l'âge. Par exemple, la proportion d'adultes indiquant la perte de poids diminue avec l'âge, alors que la relation contraire est vraie pour ceux qui ont l'intention de devenir plus actifs pour maintenir les capacités fonctionnelles avec l'âge. Les adultes plus âgés (65 ans et plus) sont plus susceptibles que les adultes de 25 à 44 ans d'indiquer qu'ils prévoient être actifs pour garder la santé. Au contraire, les adultes de 25 à 64 ans sont plus susceptibles que leurs homologues de dire qu'ils prévoient être actifs pour réduire le stress.

Les adultes ayant fait des études collégiales sont plus susceptibles que ceux qui n'ont pas fini leurs études secondaires de dire qu'ils prévoient être actifs pour perdre du poids. Au contraire, les adultes qui n'ont pas fini leurs études secondaires sont plus susceptibles de dire qu'ils ont l'intention d'être actifs par obligation (pour le travail par exemple) comparativement aux adultes ayant fait des études universitaires. Les adultes veufs, divorcés ou séparés sont plus susceptibles de dire qu'ils ont l'intention d'être actifs pour maintenir les capacités fonctionnelles avec l'âge. Dans le même ordre d'idée, les adultes mariés ou ceux qui vivent avec un partenaire sont plus susceptibles que les adultes célibataires ou qui n'ont jamais été mariés d'indiquer cette raison.

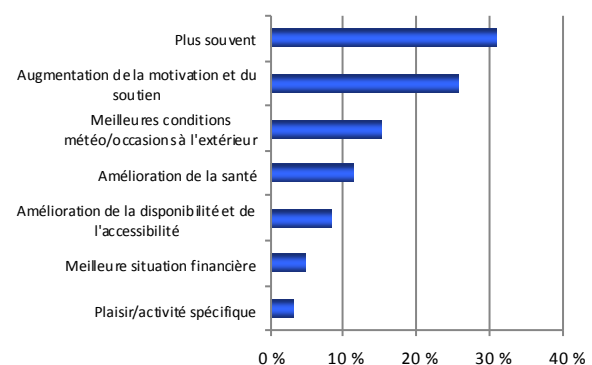
Comparativement à la moyenne nationale, relativement moins de personnes à la retraite indiquent la perte de poids ou la réduction du stress pour justifier l'intention d'être actifs, alors qu'elles sont plus susceptibles d'indiquer le maintien des capacités fonctionnelles comme principale raison.

### Facteurs habilitants pour devenir plus actif

Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique de 2014-2015, on a demandé aux adultes ce qui les aiderait à devenir plus actifs. Les réponses ont été catégorisées en huit thèmes. Près du tiers (31 %) des adultes disent qu'ils auraient besoin de plus de temps, suivis de 26 % qui indiquent une plus grande motivation ou davantage de soutien. Une autre proportion de 15 % parle de meilleures conditions météorologiques ou des occasions à l'extérieur, 11 % parlent de meilleur état de santé et 9 % disent qu'une plus grande disponibilité et accessibilité les aideraient à être plus actifs. Approximativement 5 % des adultes ou moins indiquent qu'une meilleure situation financière (5 %) et du plaisir ou une activité particulière (3 %) aideraient. Selon une perspective régionale, les adultes vivant au Nouveau-Brunswick sont plus susceptibles que la moyenne de dire qu'un meilleur état de santé les aiderait à être plus actifs, alors que ceux qui vivent à Terre-Neuve-et-Labrador sont moins susceptibles de dire qu'une plus grande motivation ou davantage de soutien seraient utiles.

FIGURE 3

Facteurs habilitants pour devenir plus actif



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

La proportion d'adultes qui indiquent qu'une meilleure santé les aiderait à être plus actifs augmente avec l'âge. Curieusement, les adultes de 25 à 44 ans sont généralement moins susceptibles de parler de motivation ou de soutien, mais ils sont plus susceptibles d'indiquer avoir besoin de davantage de temps.

Les adultes ayant fait des études universitaires sont plus susceptibles d'indiquer qu'ils auraient besoin de davantage de temps, alors qu'ils sont moins susceptibles que ceux qui n'ont pas terminé leurs études secondaires de dire qu'une meilleure santé les aiderait. Les adultes dont le revenu familial est faible (de 20 000 \$ à 39 999 \$ par année) sont plus susceptibles d'indiquer qu'une meilleure santé les aiderait à être plus actifs que ceux dont le revenu familial est plus élevé (60 000 \$ ou plus par année). Les adultes dont le revenu familial le plus élevé sont plus susceptibles que la moyenne d'indiquer qu'ils ont besoin de davantage de temps pour être plus actifs.

Les adultes veufs, divorcés ou séparés sont plus susceptibles d'indiquer qu'une meilleure santé les aiderait à être plus actifs. Les célibataires et ceux qui n'ont jamais été mariés sont plus susceptibles que ceux qui sont mariés de dire qu'une plus grande disponibilité et accessibilité ou qu'une plus grande motivation ou davantage de soutien leur seraient utiles. Au contraire, les adultes mariés ou vivant avec un partenaire sont plus susceptibles de dire qu'ils auraient besoin de plus de temps. Comparativement à la moyenne, les retraités sont plus susceptibles de dire qu'une meilleure santé les aiderait à être plus actifs et ils sont moins susceptibles d'évoquer le besoin de plus de temps. Les adultes qui travaillent à temps plein ou à temps partiel sont plus susceptibles de dire que davantage de temps aiderait.

**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](mailto: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.