

# C'est le temps de bouger!

## Comment mettre en œuvre des stratégies de communication efficaces

SONDAGE INDICATEUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUX SPORTS



### Connaissance des niveaux appropriés d'activité physique pour respecter les recommandations

Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique de 2014-2015, l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie a posé des questions aux adultes canadiens (âgés de 18 ans ou plus) à propos de leur connaissance par rapport à la quantité d'activité physique requise pour être en santé. Ces données ont été évaluées au moyen de trois questions sur le nombre de jours par semaine où il faudrait être actif, la durée de l'activité et l'intensité de l'effort requis. En se basant sur ces trois questions, un critère a été élaboré afin d'établir approximativement les recommandations par rapport à l'activité physique pour les adultes et les adultes plus âgés. Ces directives suggèrent 150 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par semaine.<sup>i,ii</sup> Selon ce critère, 62 % des adultes ont mentionné une combinaison appropriée qui rejoint les recommandations canadiennes sur l'activité physique.

Bien qu'il n'y ait pas de différences significatives par rapport aux réponses des hommes et des femmes pour ce qui est du pourcentage d'entre eux qui ont indiqué une recommandation appropriée d'activité physique, les différences apparaissent avec l'âge. Une plus grande proportion d'adultes plus âgés indique connaître une combinaison appropriée de quantité et d'intensité d'activité pour respecter les directives comparativement aux adultes un peu plus jeunes (de 45 à 64 ans).

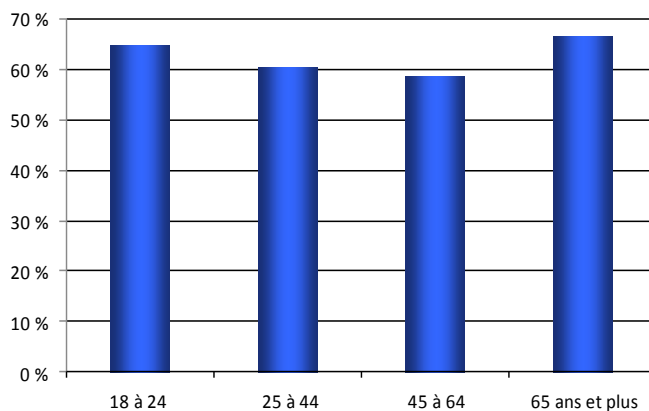
Comparativement aux adultes qui ont fait des études postsecondaires, ceux qui n'ont pas de diplôme d'études secondaires sont plus susceptibles d'indiquer connaître une combinaison appropriée de quantité et d'intensité d'activité pour respecter les directives.

Selon la situation de l'emploi, les étudiants sont plus susceptibles que la moyenne de dire qu'ils connaissent les directives comparativement à la moyenne nationale.

Étonnamment, une plus grande proportion d'adultes vivant dans les plus petites collectivités (<1 000 résidents) indique connaître une combinaison de quantité et d'intensité d'activité physique qui respecte les directives comparativement à ceux qui vivent dans de grandes collectivités (entre 100 000 et 500 000 résidents). Cette relation est contraire à celle identifiée dans un bulletin antérieur sur la reconnaissance des directives relatives à l'activité physique (voir le bulletin 13).

FIGURE 1

Connaissance de la quantité/de l'intensité d'activité physique selon les directives par rapport à l'âge



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

<sup>i</sup> Société canadienne de physiologie de l'exercice, « Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 18 à 64 ans ». Accessible à : [csep.ca/fr/directives](http://csep.ca/fr/directives). Consultée le 21 juin 2017

<sup>ii</sup> Société canadienne de physiologie de l'exercice, « Directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus ». Accessible à : [csep.ca/fr/directives](http://csep.ca/fr/directives). Consultée le 21 juin 2017

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 mentionnés ci-dessus.

