

C'est le temps de bouger!

Comment mettre en œuvre des stratégies de communication efficaces

SONDAGE INDICATEUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUX SPORTS



Importance de l'activité physique et attitudes face à l'activité physique

Dans le cadre du Sondage indicateur de l'activité physique de 2014-2015 de l'Institut canadien de recherche sur la condition physique et le mode de vie, on a posé des questions aux Canadiens (18 ans et plus) à propos du niveau d'importance qu'ils accordent à l'activité physique et de leurs attitudes face à l'activité physique et au sport. Lorsqu'on leur demande d'indiquer le niveau d'importance qu'ils accordent personnellement à l'activité physique, 58 % des adultes canadiens indiquent qu'elle est très importante, alors que 27 % indiquent qu'elle est assez importante et les 15 % restants disent qu'elle est moins importante à leurs yeux. En outre, on a aussi questionné les adultes à propos de diverses attitudes par rapport à l'activité physique.

- selon les Canadiens 87 % disent que, l'activité physique est généralement plaisante, 7 % disent qu'elle n'est pas plaisante et 5 % n'ont pas d'opinion.
- selon les Canadiens 78 % disent que l'activité physique est amusante, 13 % disent qu'elle est ennuyante et 9 % n'ont pas d'opinion.
- selon les Canadiens 72 % disent qu'ils sont généralement à l'aise de faire de l'activité physique, 18 % elle est douloureuse et 10 % n'ont pas d'opinion.
- selon les Canadiens 72 % disent que l'activité physique s'intègre facilement à un horaire, 21 % disent qu'elle ne s'intègre pas facilement et 7 % n'ont pas d'opinion.
- selon les Canadiens 55 % disent que l'activité physique est généralement facile, 29 % disent qu'elle est difficile et 16 % n'ont pas d'opinion.

Région

Il existe des différences notables dans les attitudes envers l'activité physique et le sport selon la région. Comparativement à la moyenne nationale, une plus grande proportion des adultes qui vivent :

- à l'Île-du-Prince-Édouard disent que l'activité physique est amusante,
- dans les Territoires-du-Nord-Ouest indiquent que l'activité physique est facile,

- en Colombie-Britannique disent qu'ils sont à l'aise de faire de l'activité physique.
- au Québec disent que l'activité physique s'intègre facilement à leur horaire.

Au contraire, relativement moins d'adultes vivant au Yukon disent que l'activité physique est douloureuse. Une plus faible proportion d'adultes vivant en Ontario et en Saskatchewan indiquent qu'elle s'intègre facilement à leur horaire, alors qu'une plus grande proportion d'adultes dans ces provinces disent que l'activité physique ne s'intègre pas facilement à leur horaire comparativement à la moyenne.

Caractéristiques des participants

Peu de différences dans les attitudes envers l'activité physique apparaissent par rapport au sexe, sauf que les hommes sont plus susceptibles que les femmes de considérer l'activité physique amusante, alors que davantage de femmes indiquent qu'elle n'est ni amusante ni ennuyante. Les attitudes par rapport à l'activité physique sont, par contre, associées à l'âge. Par exemple, les adultes plus âgés (45 ans et plus) sont plus susceptibles de considérer l'activité physique ennuyante comparativement à leurs homologues plus jeunes (adultes âgés de 25 à 44 ans), alors que la relation contraire existe par rapport à la proportion d'adultes qui indiquent que l'activité physique est amusante.

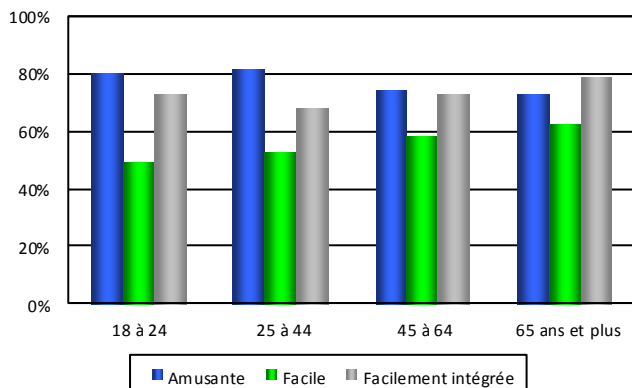
Les adultes plus âgés (65 ans et plus) sont également plus susceptibles de décrire l'activité physique comme étant facile comparativement aux adultes de 44 ans et moins, alors que la relation contraire existe pour ceux qui jugent l'activité physique difficile. De la même façon, une plus grande proportion d'adultes plus âgés (65 ans ou plus) disent que l'activité physique s'intègre généralement facilement à leur



horaire comparativement aux adultes âgés de 25 à 64 ans, alors que les adultes âgés de 25 à 44 ans sont plus susceptibles de dire que l'activité physique ne s'intègre pas facilement à leur horaire comparativement aux adultes de 45 ans et plus. Les adultes plus âgés (65 ans et plus) sont plus susceptibles de dire que l'activité physique est très importante comparativement aux adultes âgés de 25 à 64 ans.

FIGURE 1

Attitudes face à l'activité physique selon l'âge



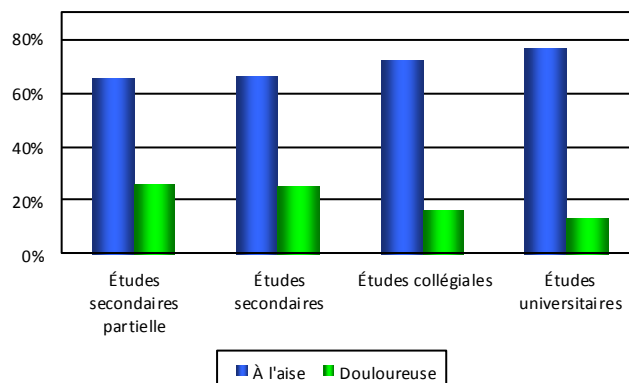
Sondage indicateur de l'activité physique de 2014-2015, ICRCP

Les adultes n'ayant pas fait d'études postsecondaires sont plus susceptibles de dire qu'ils jugent l'activité physique difficile comparativement à ceux qui ont un diplôme universitaire, alors que le contraire est vrai pour ceux qui sont à l'aise de faire de l'activité physique. En outre, les adultes dont le revenu familial est le plus faible sont plus susceptibles que ceux dont le revenu familial est plus élevé (60 000 \$ ou plus par année) de dire qu'ils jugent l'activité physique douloureuse, alors que le contraire est vrai pour ceux qui disent qu'ils sont à l'aise de faire de l'activité physique. Ceux dont le revenu familial est supérieur (100 000 \$ ou plus par année) sont plus susceptibles que ceux dont le revenu familial est plus faible (de 20 000 à 29 000 \$ par année) de dire que l'activité physique est amusante. Comparativement à ceux dont le revenu familial est supérieur, les adultes de plus faible revenu (de 30 000 à 39 999 \$ par année) sont plus susceptibles de dire que l'activité physique s'intègre facilement à leur horaire.

Les adultes veufs, divorcés ou séparés sont plus susceptibles de dire que l'activité physique est douloureuse, mais aussi de dire que l'activité physique est très importante, comparativement à ceux qui sont mariés ou qui vivent avec un partenaire.

FIGURE 2

Attitudes face à l'activité physique selon le niveau de scolarité



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

Comparativement à la moyenne nationale, une plus grande proportion d'adultes sans emploi pour une raison quelconque disent que l'activité physique est plaisante. Une plus grande proportion de retraités disent que l'activité physique est très importante, facile et aisément intégrée à leur horaire comparativement à la moyenne nationale.

Caractéristiques de la collectivité

Curieusement, une plus grande proportion d'adultes vivant dans de petites collectivités (de 1 000 à 4 999 résidents) indiquent que l'activité physique est difficile comparativement à ceux qui vivent dans les grandes collectivités (de 10 000 à 100 000 résidents). En outre, les adultes vivant dans des collectivités de taille moyenne (de 10 000 à 29 999 résidents) sont plus susceptibles de dire que l'activité physique s'intègre facilement à leur horaire comparativement à ceux qui vivent dans de grandes collectivités (de 100 000 à 500 000 résidents). Au contraire, les adultes vivant dans les plus grandes collectivités (de 500 000 résidents ou plus) sont plus susceptibles que ceux qui vivent dans des collectivités de taille moyenne (de 10 000 à 29 999 résidents) de dire que l'activité physique ne s'intègre pas facilement à leur horaire.

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.