

C'est le temps de bouger!

Comment mettre en œuvre des stratégies de communication efficaces

SONDAGE INDICATEUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUX SPORTS



Transport actif parmi les adultes

Le Sondage indicateur de l'activité physique 2014-2015 de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie explore les comportements relatifs à l'activité physique chez les adultes (18 ans et plus). En outre, le sondage examine les facteurs associés au niveau d'activité comme le recours au transport actif. Les résultats de la plus récente année de l'étude révèlent que moins de la moitié des Canadiens indiquent qu'ils ont marché (46 %) et moins du quart (18 %) ont fait du vélo pendant au moins 10 minutes, pour aller au travail, à l'école ou pour faire des courses, au moins une fois, au cours de la dernière année.

Il existe certaines différences régionales notables entre les proportions d'adultes qui ont dit utiliser un mode de transport actif (marche ou vélo) dans leur trajet quotidien à destination du travail, de l'école ou pour faire des courses. Comparativement à la moyenne nationale, moins d'adultes de Terre-Neuve-et-Labrador, de l'Île-du-Prince-Édouard et du Nouveau-Brunswick indiquent qu'ils ont marché au moins une fois au cours de la dernière année dans leur trajet quotidien,

alors que ceux qui vivent dans les Territoires du Nord-Ouest sont plus susceptibles que la moyenne de l'indiquer. Dans le même ordre d'idées, les adultes vivant dans les Territoires du Nord-Ouest et au Yukon sont plus susceptibles que l'ensemble des Canadiens à indiquer qu'ils se déplacent à vélo.

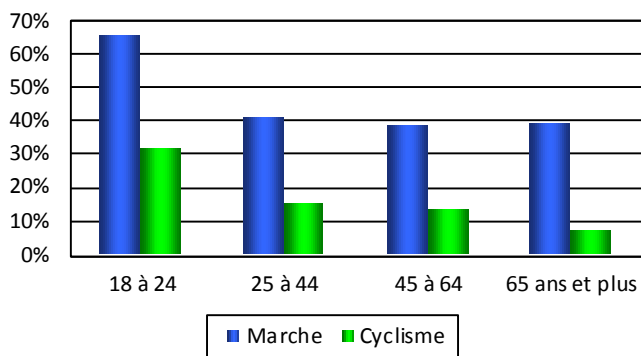
Bien qu'il n'y ait pas de différences significatives entre les hommes et les femmes qui indiquent la marche comme moyen de transport dans le trajet quotidien vers le travail, l'école ou pour faire des courses, les hommes sont plus susceptibles que les femmes de dire qu'ils ont opté pour le vélo comme moyen de transport actif. Les différences liées à l'âge dans le choix du transport actif sont également apparentes. Plus précisément, les jeunes adultes (âgés de 18 à 24 ans) sont plus susceptibles d'opter pour un mode de transport actif (la marche et le vélo) comparativement à leurs homologues plus âgés. Le vélo comme moyen de couvrir le trajet quotidien diminue généralement avec l'âge.

Moins de retraités indiquent la marche ou le vélo comme moyen de transport comparativement à la moyenne nationale. Les adultes célibataires ou qui n'ont jamais été mariés sont les plus susceptibles d'indiquer qu'ils optent pour un moyen de transport actif (tant la marche que le vélo) comparativement à ceux qui sont mariés ou conjoints de fait ou ayant déjà été mariés. Il n'y a pas de variations significatives en fonction des niveaux de scolarité des adultes qui optent pour un mode de transport actif. Les adultes dont le revenu familial se situe dans les fourchettes les plus élevées sont plus susceptibles d'indiquer qu'ils utilisent le vélo comparativement aux adultes dont le revenu familial est plus bas (de 20 000 \$ à 39 999 \$ par année).

La proportion d'adultes qui signalent la marche comme moyen de transport augmente généralement en fonction de la taille de la collectivité.

FIGURE 1

Transport actif selon l'âge



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

Dans le même ordre d'idées, ceux qui vivent dans les plus grandes collectivités (100 000 résidants ou plus) sont plus susceptibles que ceux des plus petites collectivités (<5 000 résidants) d'indiquer qu'ils optent pour le vélo.

Fréquence des trajets quotidiens actifs

On a aussi demandé aux adultes ayant indiqué qu'ils avaient marché ou pris le vélo pour se rendre à l'école, au travail ou pour faire des courses au moins une fois au cours de la dernière année, d'indiquer la fréquence à laquelle ils se déplacent activement. Ces valeurs ont été divisées en trois catégories : *pas souvent*, *assez souvent* et *très souvent*. Pour ce qui est de la marche :

- *pas souvent* représente ≤ 30 jours par année (32 % de ceux qui marchent);
- *assez souvent* veut dire de 31 à 149 jours par année (29 % des répondants);
- *très souvent* englobe les répondants ayant indiqué 150 jours ou plus par année (39 % des répondants).

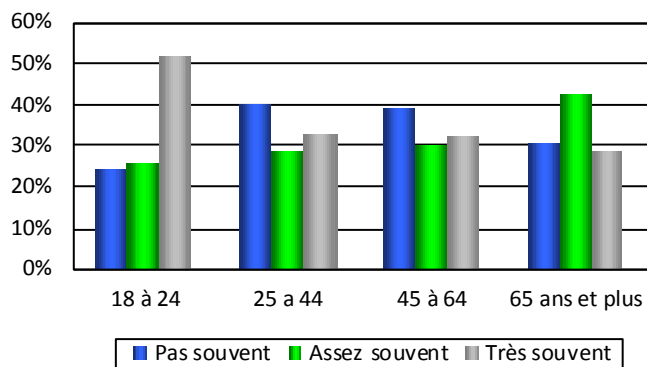
D'autre part, en ce qui concerne les répondants ayant indiqué le vélo comme moyen de transport pour le trajet quotidien :

- *pas souvent* représente ≤ 10 jours par année (24 % des répondants qui font du vélo);
- *assez souvent* représente de 10 à 39 jours par année (35 % des répondants);
- *très souvent* englobe les répondants ayant indiqué 40 jours ou plus par année (41 % des répondants).

Il n'y a généralement pas de différences selon la région pour ce qui est de la fréquence des jours engagés dans les modes de transport actifs. Bien qu'il n'y ait pas de différence relativement au sexe dans la fréquence du cyclisme ou de la marche comme mode de transport actif, il existe certaines différences reliées à l'âge.

FIGURE 2

Fréquence de la marche selon l'âge



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

Plus précisément, les adultes âgés de 18 à 24 ans sont les plus susceptibles d'indiquer qu'ils marchent *le plus souvent*, et ils sont donc moins susceptibles que les adultes de 25 à 64 ans d'indiquer qu'ils ne marchent *pas souvent*. Les adultes plus âgés sont les plus susceptibles de dire qu'ils marchent *assez souvent*. Chez les adultes qui optent pour les modes de transport actifs, les retraités sont plus susceptibles que la moyenne d'indiquer qu'ils marchent *assez souvent*, et moins susceptibles de dire qu'ils marchent *très souvent*. Les adultes célibataires ou qui n'ont jamais été mariés sont les plus susceptibles d'indiquer qu'ils marchent *très souvent*, alors qu'une plus grande proportion d'adultes mariés ou conjoints de fait ne marchent *pas souvent* comparativement aux adultes célibataires ou jamais mariés.

Les adultes vivant dans les plus grandes collectivités ($\geq 500\ 000$ résidants) sont plus susceptibles d'indiquer qu'ils marchent et font de vélo très souvent comparativement aux adultes des plus petites collectivités (<5 000 résidants), et, en d'autres mots, ils sont moins susceptibles que les adultes des collectivités de taille moyenne (de 30 000 à 100 000 résidants) de dire qu'ils ne marchent pas souvent.

Durée

On a également demandé aux adultes qui ont opté pour un trajet quotidien actif vers l'école, le travail ou pour faire des courses au moins une fois au cours de la dernière année, de préciser la durée approximative par occasion. Ces valeurs ont été divisées en trois catégories. Pour ce qui est de la marche :

- la durée *la plus courte* représente moins de 20 minutes et est indiquée par 25 % des répondants qui marchent;
- la durée *modérée* s'étend de 20 à 34 minutes (46 % des répondants);
- la durée *la plus élevée* est de 35 minutes ou plus (30 % des répondants).

Chez les cyclistes :

- la durée *la plus courte* représente moins de 20 minutes (19 % des répondants);
- la durée *modérée* s'étend de 20 à 39 minutes (46 % des répondants);
- la durée *la plus élevée* est de 40 minutes ou plus (35 % des répondants).

Comparativement à la moyenne nationale, une plus grande proportion d'adultes vivant dans les Territoires du Nord-Ouest signale la durée *la plus faible* de cyclisme. Par ailleurs, il n'y a pas de différences régionales significatives reliées à la durée du trajet quotidien. Malgré l'absence de différences significatives dans la durée de la marche ou du cyclisme selon le sexe, l'âge, le revenu familial, la situation de l'emploi ou l'état civil, des différences apparaissent selon le niveau de scolarité et la taille

de la collectivité. Chez les adultes qui marchent, une plus grande proportion d'adultes ayant fait des études postsecondaires marchent pendant une durée *modérée* chaque fois, alors que ceux qui n'ont pas de diplôme d'études secondaires sont plus susceptibles d'indiquer que la durée de leur marche est *la plus longue*. Une plus grande proportion de résidents des plus grandes collectivités marchent pendant une durée *modérée* comparativement aux adultes des plus petites collectivités.

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.