

# Étude podométrique pour adultes de 2009



Institut canadien de la recherche sur la condition  
physique et le mode de vie

# Méthode

- Participants à l'étude :
  - Nous avons recruté 992 adultes au cours des hivers 2008 et 2009 dans le cadre du *Sondage indicateur de l'activité physique* et du *Sondage indicateur de l'activité sportive*.
  - La constitution de l'échantillon comportait deux étapes :
    - Production d'une liste aléatoire de numéros de téléphone pour joindre des résidences;
    - Sélection d'un participant en utilisant la méthode de la plus récente date d'anniversaire.
  - Les participants étaient âgés de 15 à 69 ans.
    - Nous avons demandé aux adultes de consentir verbalement à participer à l'étude et demandé le consentement verbal des parents pour les participants de moins de 18 ans.
  - Nous avons interrogé les participants sur les facteurs influençant leur participation à des activités physiques.
  - Nous avons demandé aux adultes ayant accepté de participer à l'étude de consentir à recevoir des documents d'information.



# Méthode

- Nous avons posté aux participants une trousse comprenant les éléments suivants :
  - Un document d'information sur leur participation à l'étude;
  - Un dépliant d'information sur l'étude;
  - Des instructions sur la façon de participer à l'étude;
  - Un journal de bord comprenant un formulaire de consentement;
  - Un podomètre de modèle SW-200;
  - Une enveloppe de retour préaffranchie;
  - Un petit cadeau de remerciement offert sans égard à leur participation à l'étude;
  - Nous avons demandé aux participants de porter le podomètre pendant sept jours, de consigner leur nombre de pas et de nous retourner le tout par la poste.



# Méthode

- Nous avons demandé aux participants :
  - De porter leur podomètre pendant sept jours;
  - De consigner leur nombre de pas quotidiens;
  - De nous retourner le journal de bord, le formulaire de consentement et le podomètre dans l'enveloppe de retour préaffranchie.
- Sept jours plus tard :
  - Nous leur avons posté une carte pour leur rappeler d'entamer l'étude podométrique;
  - Nous leur avons téléphoné afin de nous assurer qu'ils avaient reçu la trousse et de répondre à leurs questions le cas échéant.
- Après une période variant de 12 à 16 semaines, nous avons communiqué avec les participants qui n'avaient pas encore remis leur trousse de collecte de données afin de leur demander de le faire.



# Taux de participation

- En tout, 587 hommes (58 p. 100) et femmes (60 p. 100) ont remis leur trousse de collecte de données.
- Nous n'avons constaté aucune différence dans le taux de participation à l'étude en fonction du sexe, des tertiles de revenu familial ajustés en fonction de la région ou de l'état de santé (autoévalué).
- Le taux de participation était plus élevé chez les participants suivants :
  - Les adultes de 45 à 65 ans comparativement à ceux de moins de 45 ans;
  - Les diplômés universitaires comparativement à ceux qui n'avaient pas terminé leurs études secondaires;
  - Ceux qui étaient au moins modérément actifs selon leur propre évaluation.



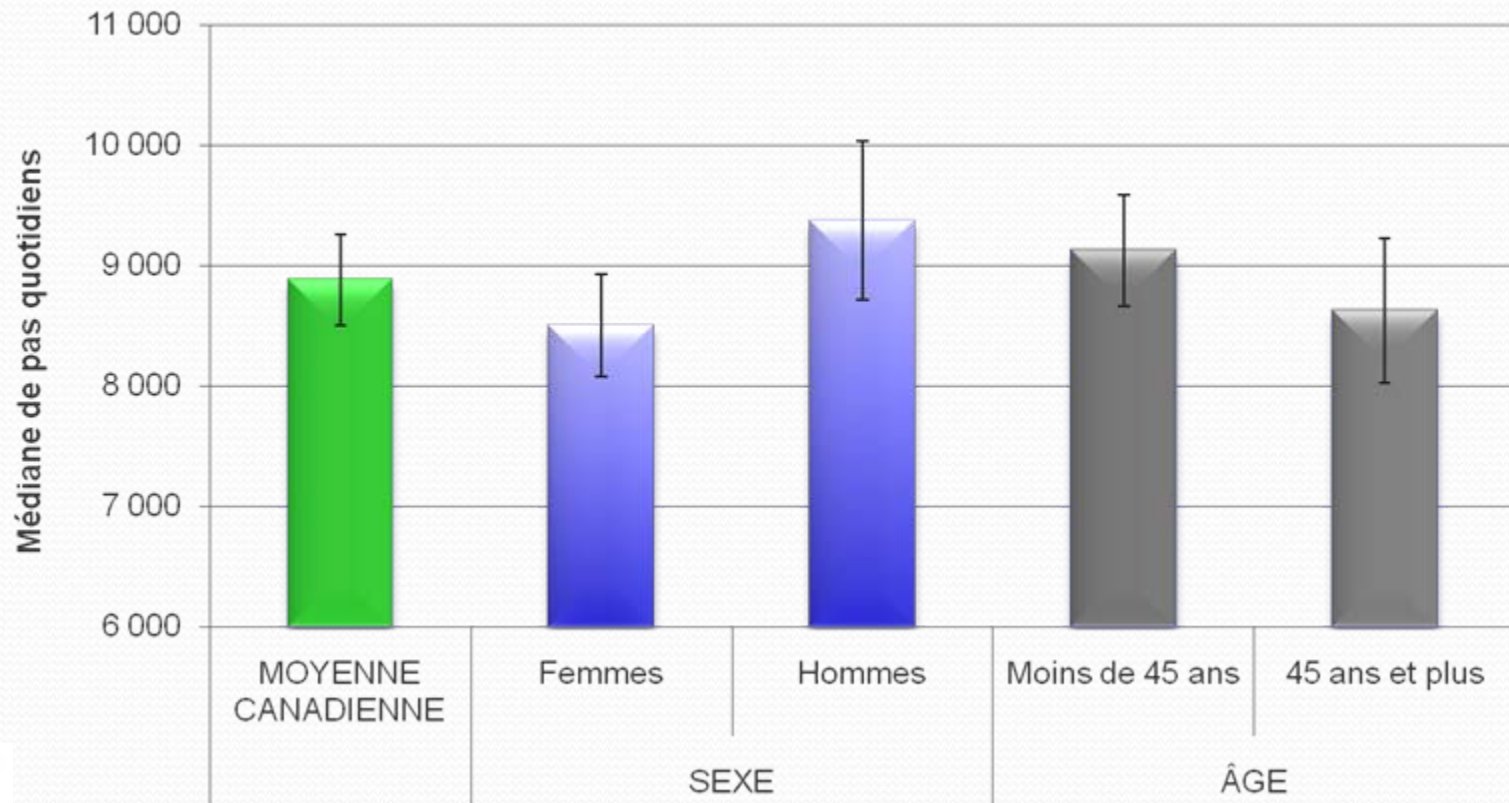
# Analyse

- Nous avons mené une étude avant l'étude podométrique afin de déterminer si le port d'un podomètre influençait le comportement des gens.
  - Nous avons recruté 300 participants pour cette étude.
  - Nous avons demandé aux participants de porter un podomètre scellé comportant une mémoire pendant sept jours, puis un podomètre non scellé pendant sept jours.
  - La moitié des participants, choisis de manière aléatoire, ont porté le podomètre scellé en premier.
  - Le taux de participation était de 55 p. 100, c'est-à-dire que 152 participants ont respecté le protocole.
  - Nous n'avons constaté aucune différence appréciable dans le nombre de pas en fonction du type de podomètre porté en premier.
  - La différence de la médiane du nombre de pas quotidiens pendant toute une semaine était de 371 pas, ce qui représente environ 4 minutes de marche.
- À la suite des constatations de cette étude, nous avons réduit le nombre médian de pas quotidiens consignés par les participants à l'Étude podométrique de 371 pas quotidiens.



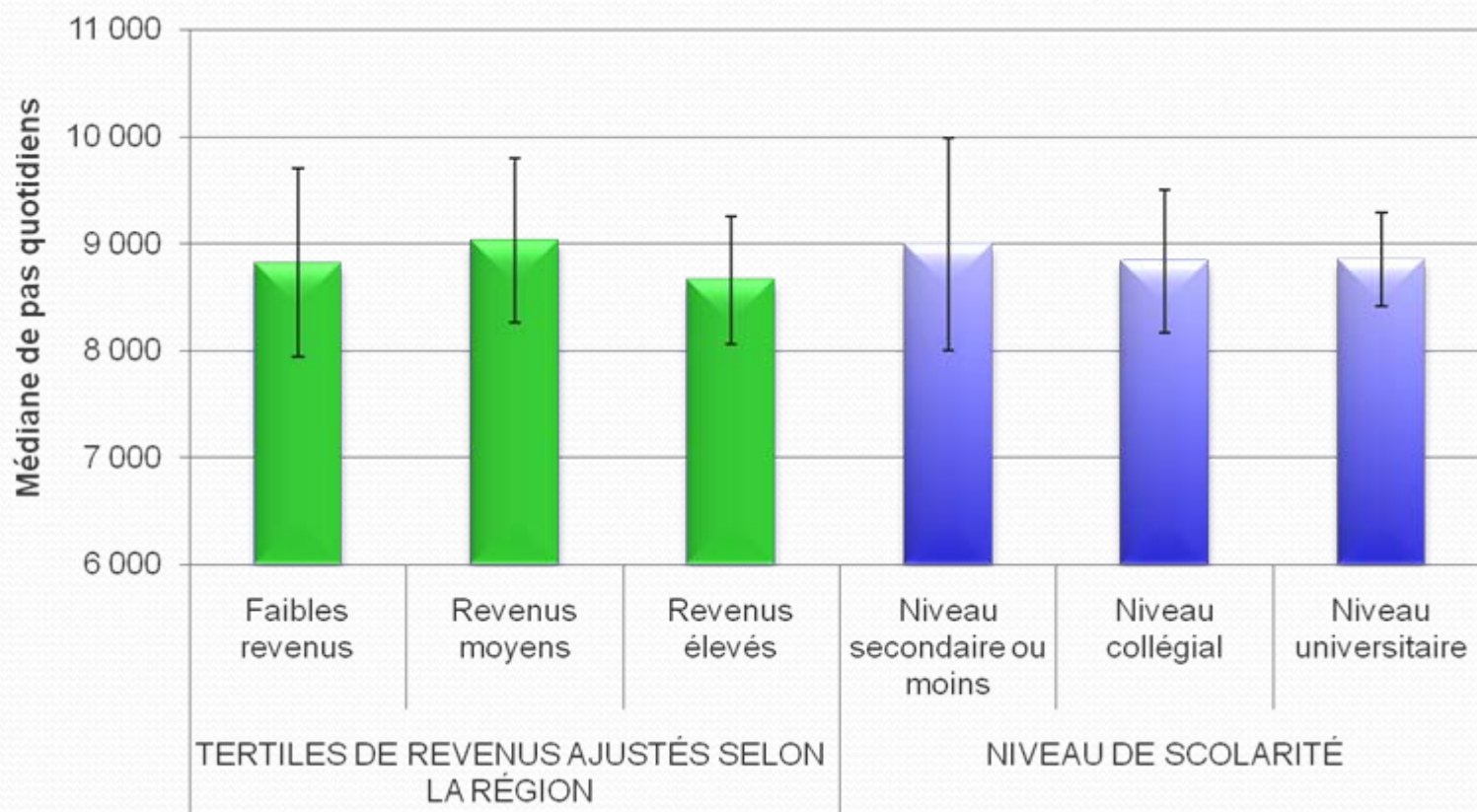
# Valeurs médianes des pas quotidiens selon l'âge et le sexe

- Nombre médian de pas quotidiens : 8 881
- Aucune différence appréciable selon l'âge ou le sexe



# Valeurs médianes des pas quotidiens selon les tertiles de revenu familial et le niveau de scolarité

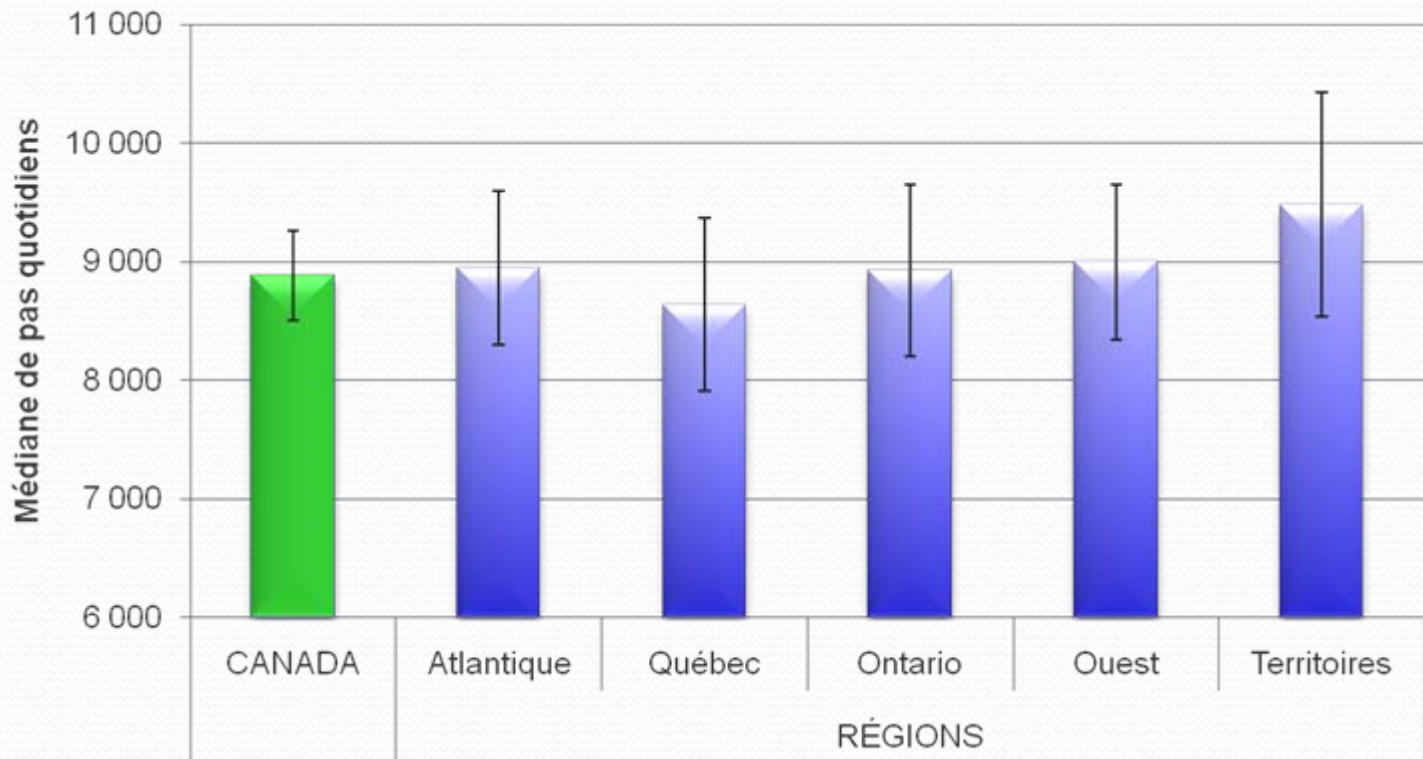
- Aucune différence appréciable selon le niveau de scolarité ou les tertiles de revenu familial ajustés en fonction de la région





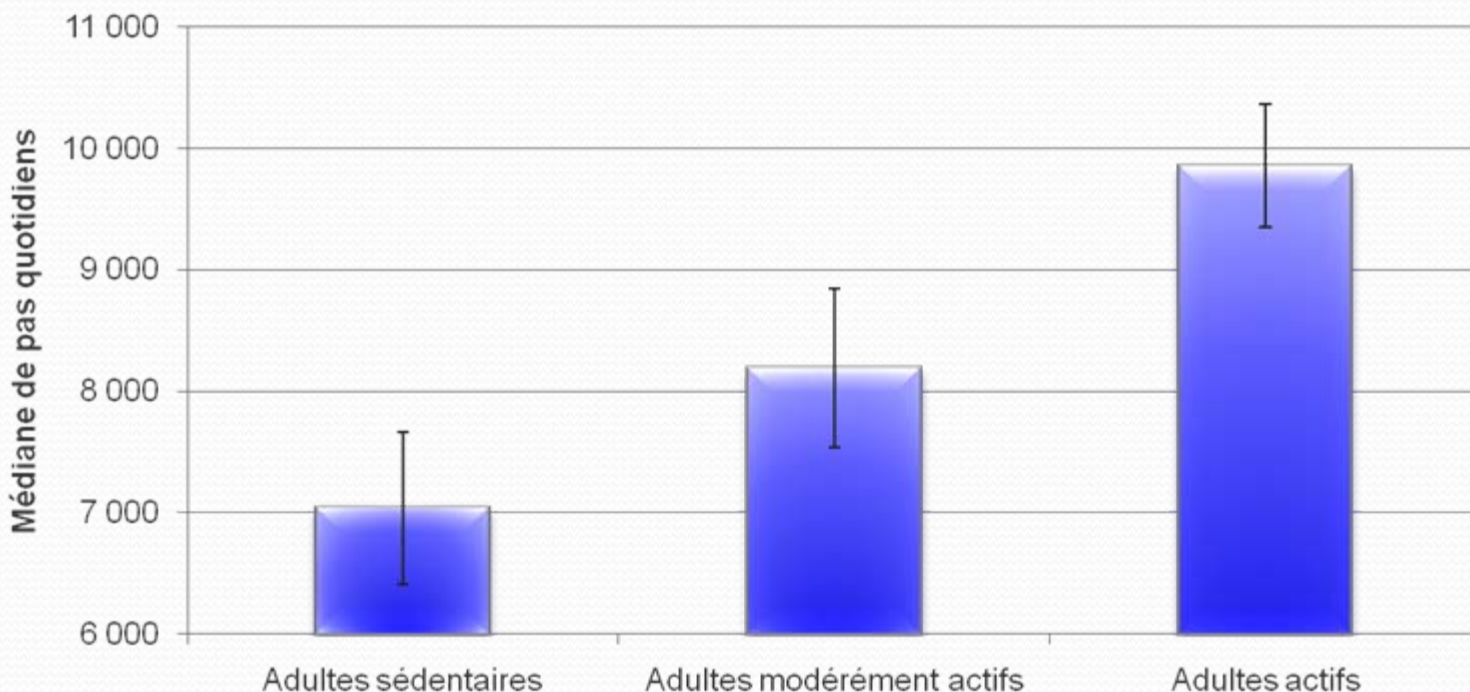
# Valeurs médianes des pas quotidiens selon les régions

- Aucune différence appréciable selon les régions, sans doute en raison de la faiblesse des échantillons régionaux



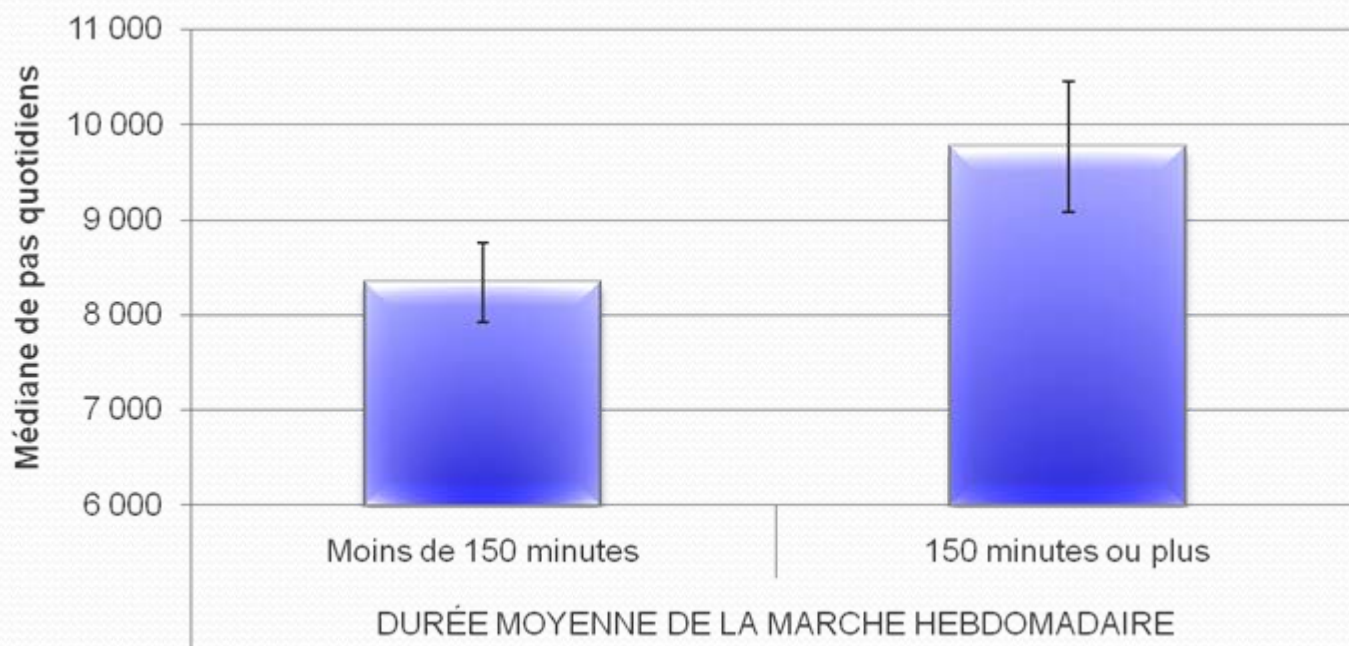
# Valeurs médianes des pas quotidiens selon les activités indiquées par les participants

- Comme nous l'avions prévu, les Canadiens et Canadiennes qui sont physiquement actifs durant leurs loisirs font plus de pas quotidiens que les gens moins actifs.



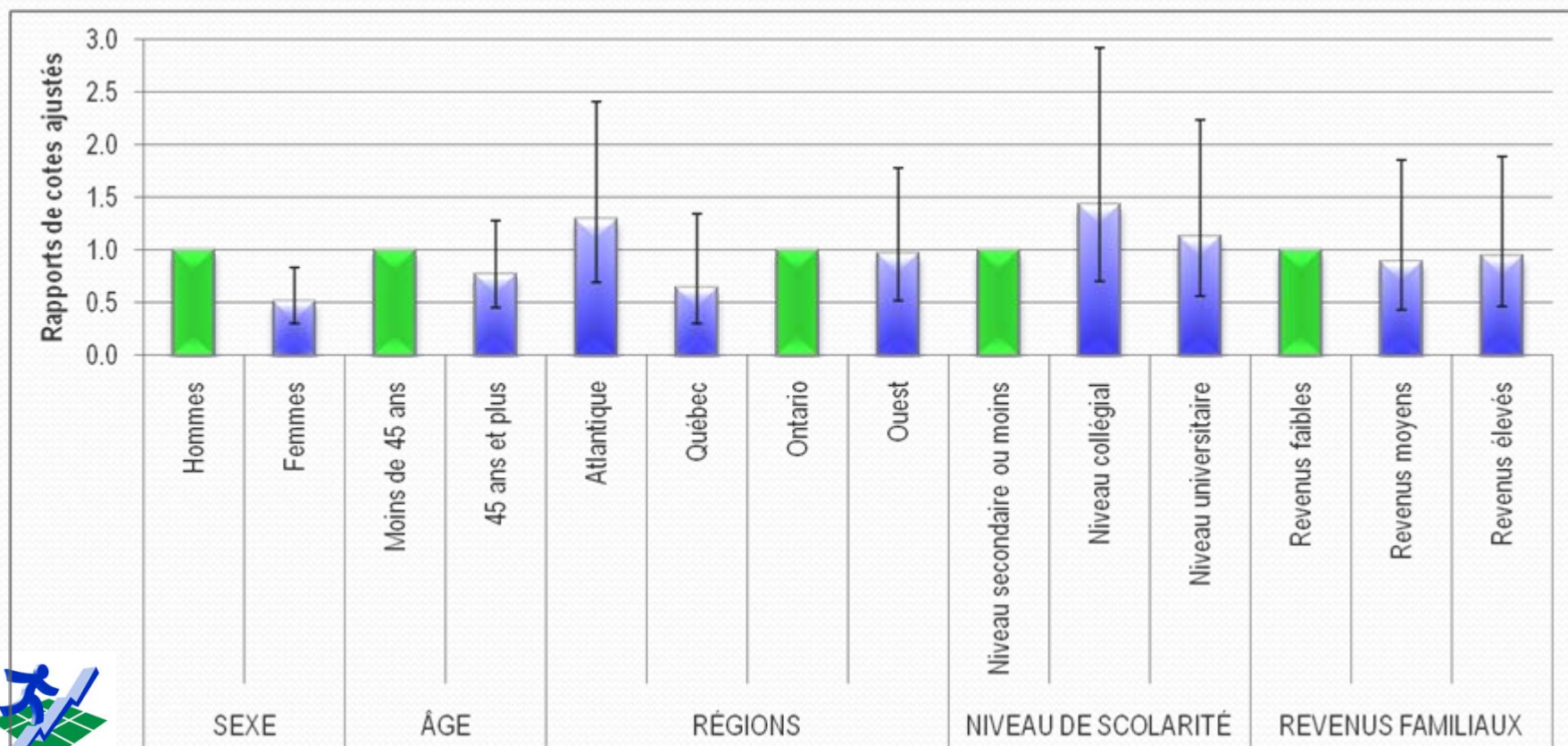
# Valeurs médianes des pas quotidiens en fonction du temps consacré à la marche

- Les adultes qui marchent par plaisir ou pour se déplacer pendant 150 minutes ou plus par semaine (c'est-à-dire l'équivalent de 30 minutes ou plus par jour, 5 jours par semaine), font plus de pas quotidiens que les autres adultes.



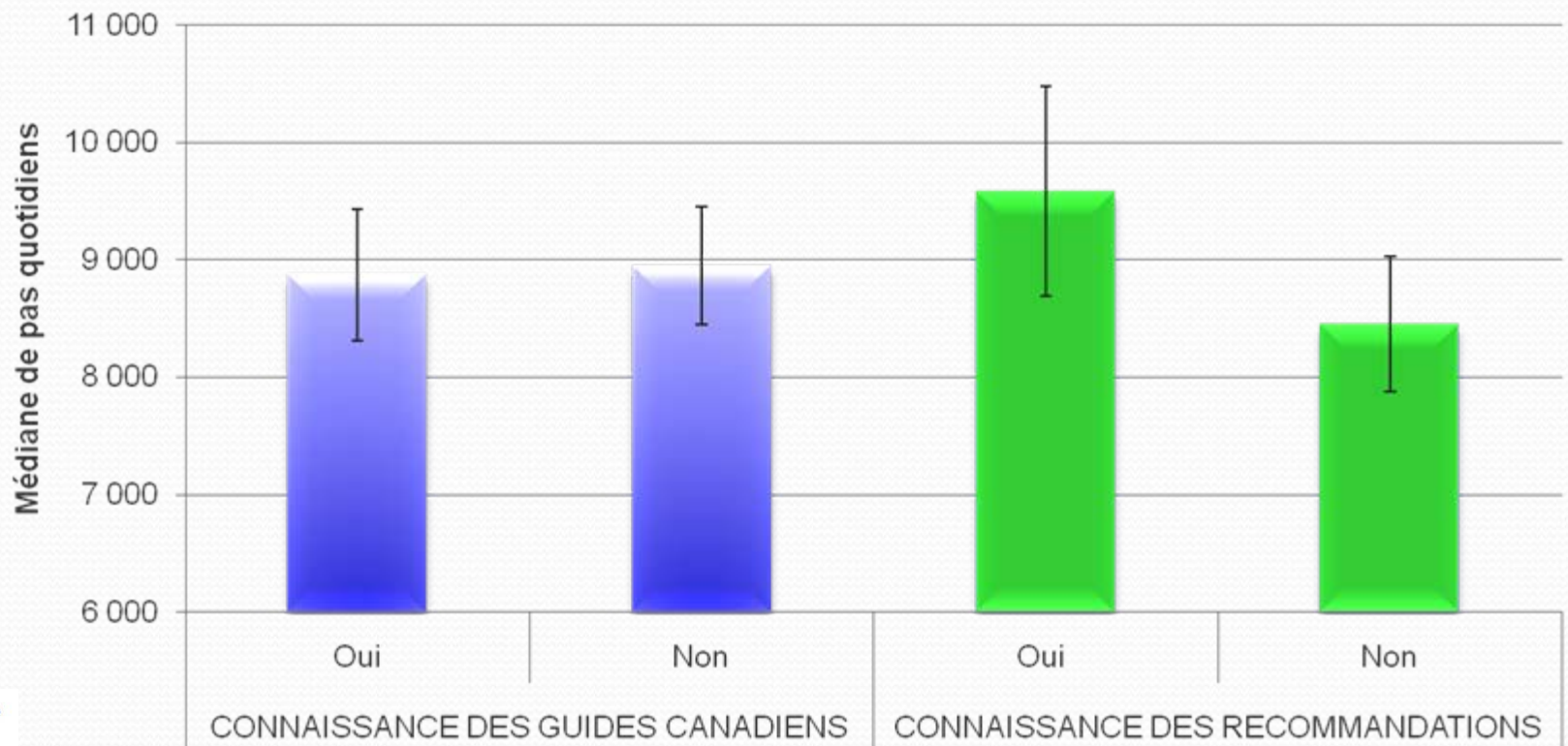
# Probabilités de faire 10 000 pas quotidiens

- Les femmes avaient 49 p. 100 moins de chances que les hommes d'atteindre le seuil des 10 000 pas quotidiens, une fois les données ajustées selon l'âge, le niveau de scolarité, la région et les tertiles de revenu familial.



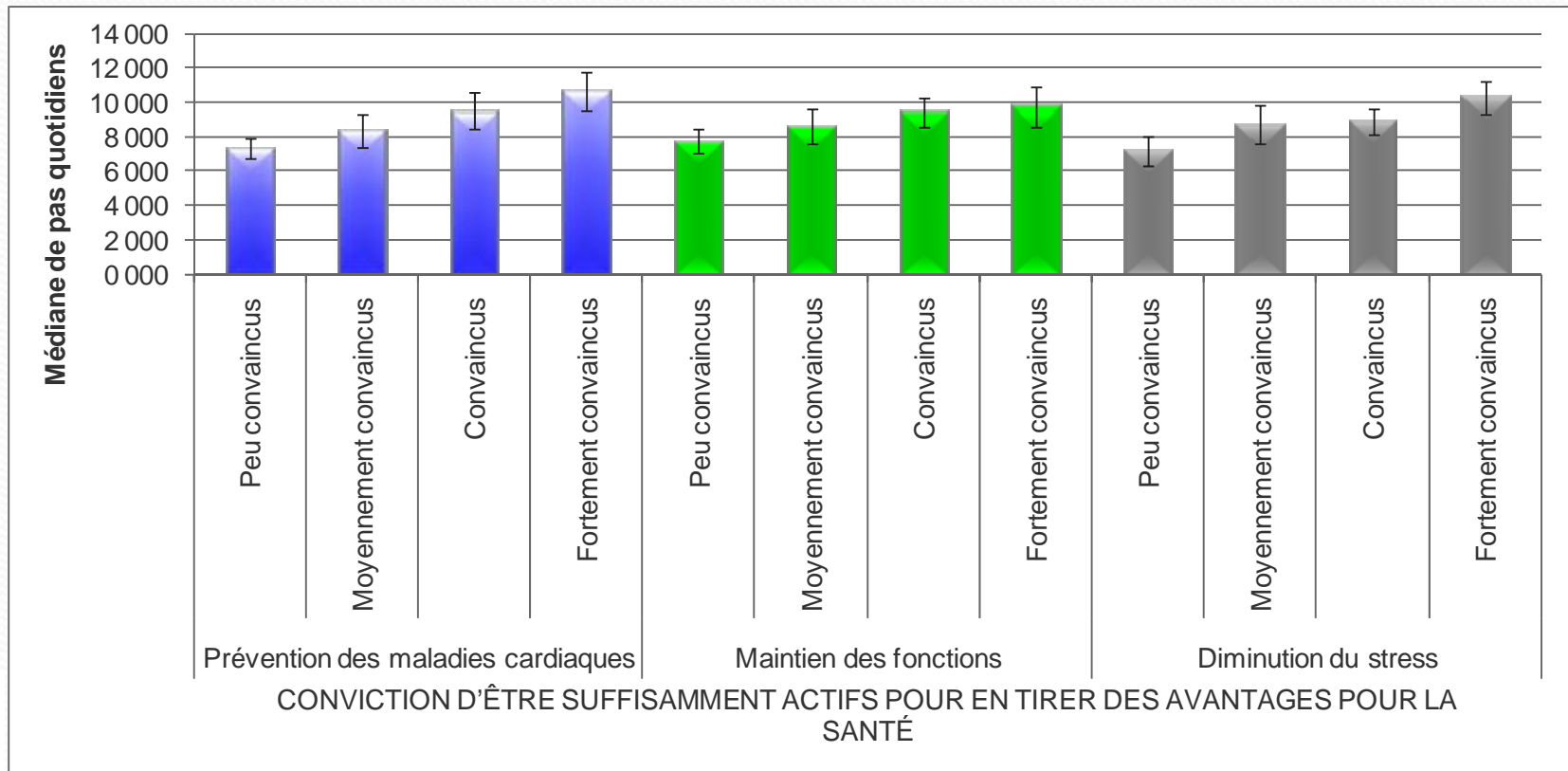
# Valeurs médianes des pas quotidiens et connaissance des guides canadiens d'activité physique

- Les gens qui connaissaient les recommandations d'activité physique des guides canadiens faisant en moyenne 1 132 pas quotidiens de plus que les autres ( $P < 0,05$ ).



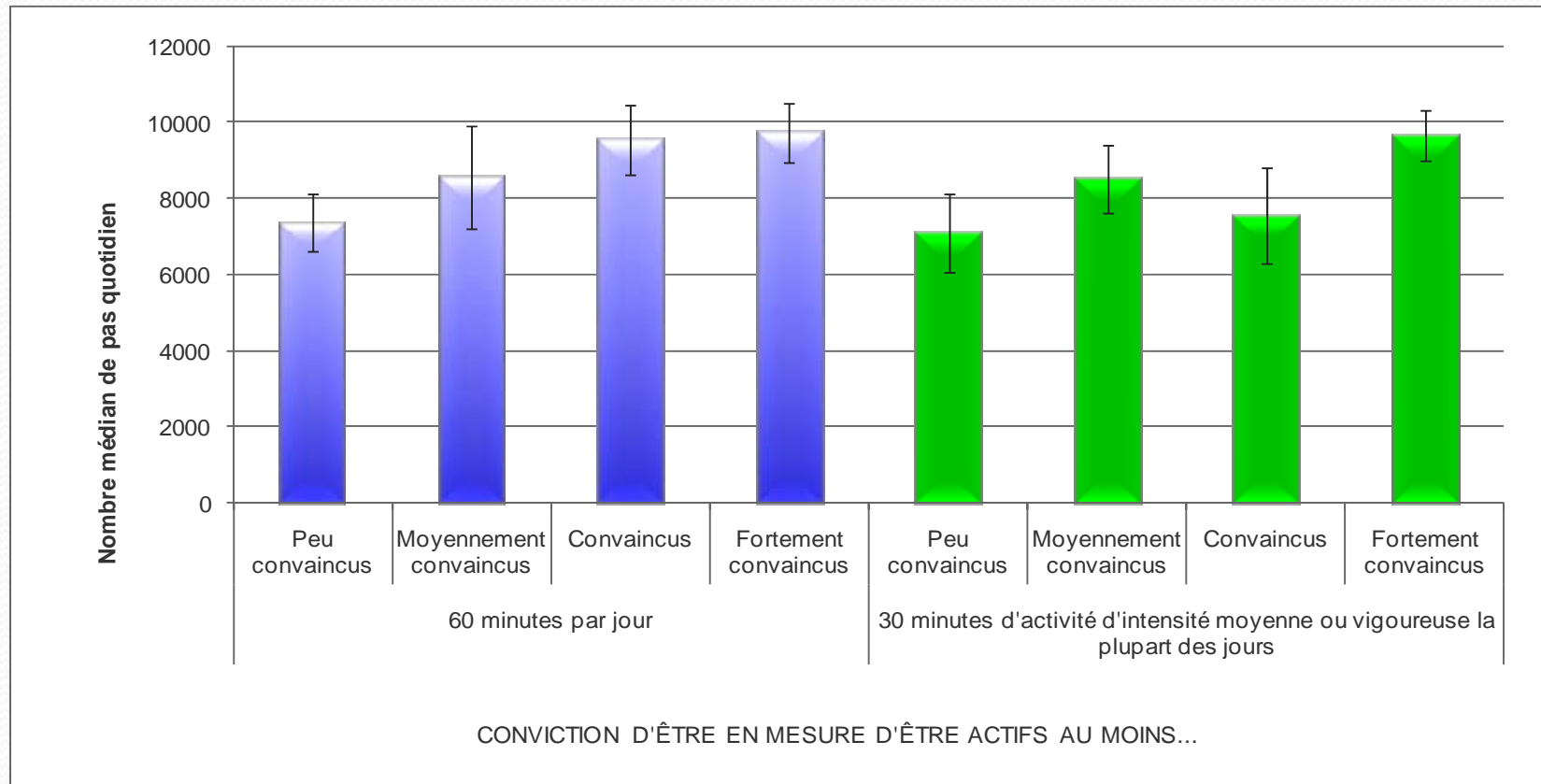
# Valeurs médianes des pas quotidiens et atteinte des seuils apportant des bienfaits pour la santé

- Les gens qui croyaient fermement qu'ils étaient suffisamment actifs pour obtenir des bienfaits pour la santé faisaient plus de pas quotidiens que les gens qui s'estimaient insuffisamment actifs.



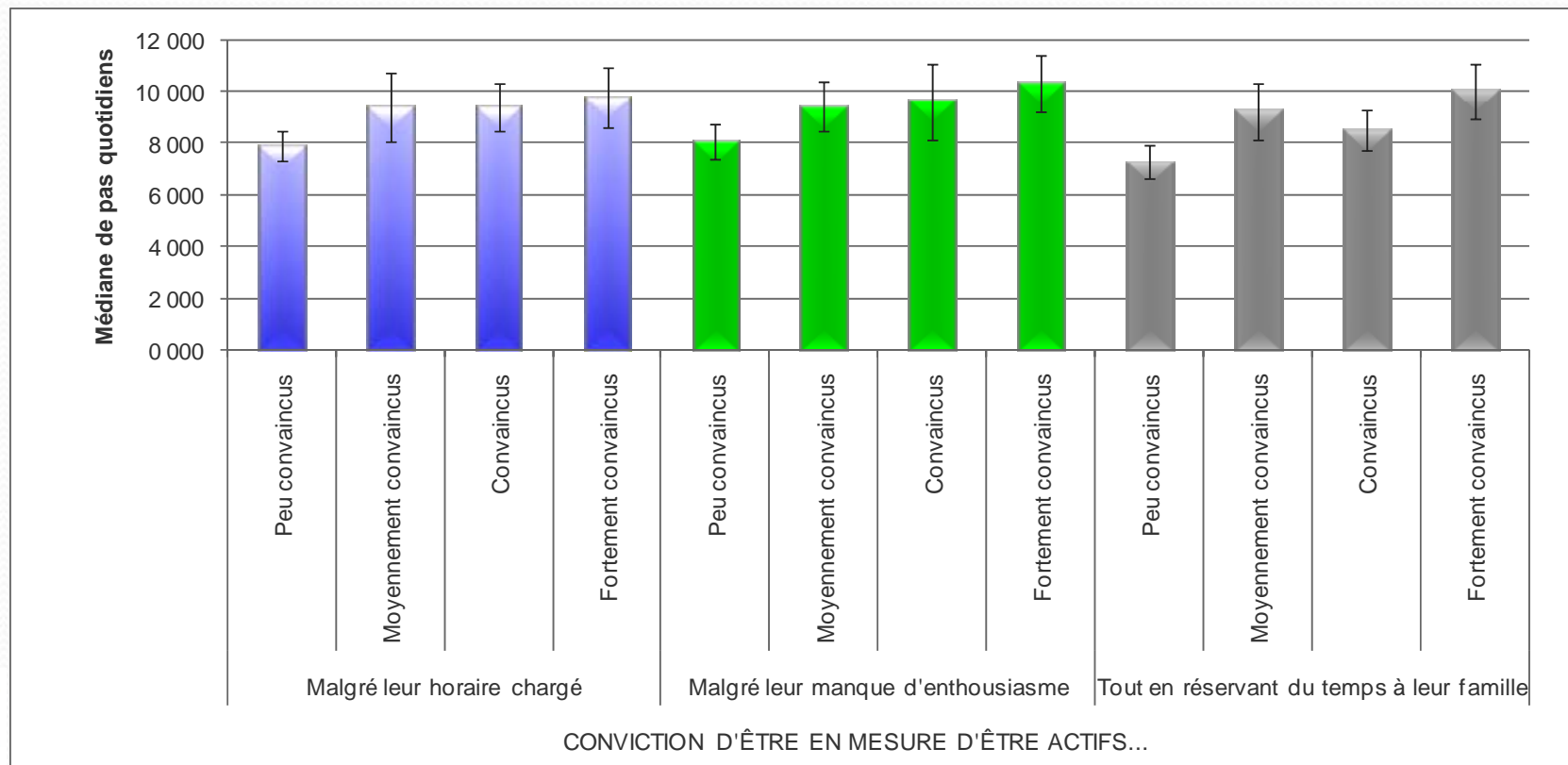
# Valeurs médianes des pas quotidiens et autoefficacité

- Les gens qui étaient convaincus d'atteindre les seuils d'activité recommandés faisaient plus de pas quotidiens que les gens moins certains.



# Valeurs médianes des pas quotidiens et autoefficacité situationnelle

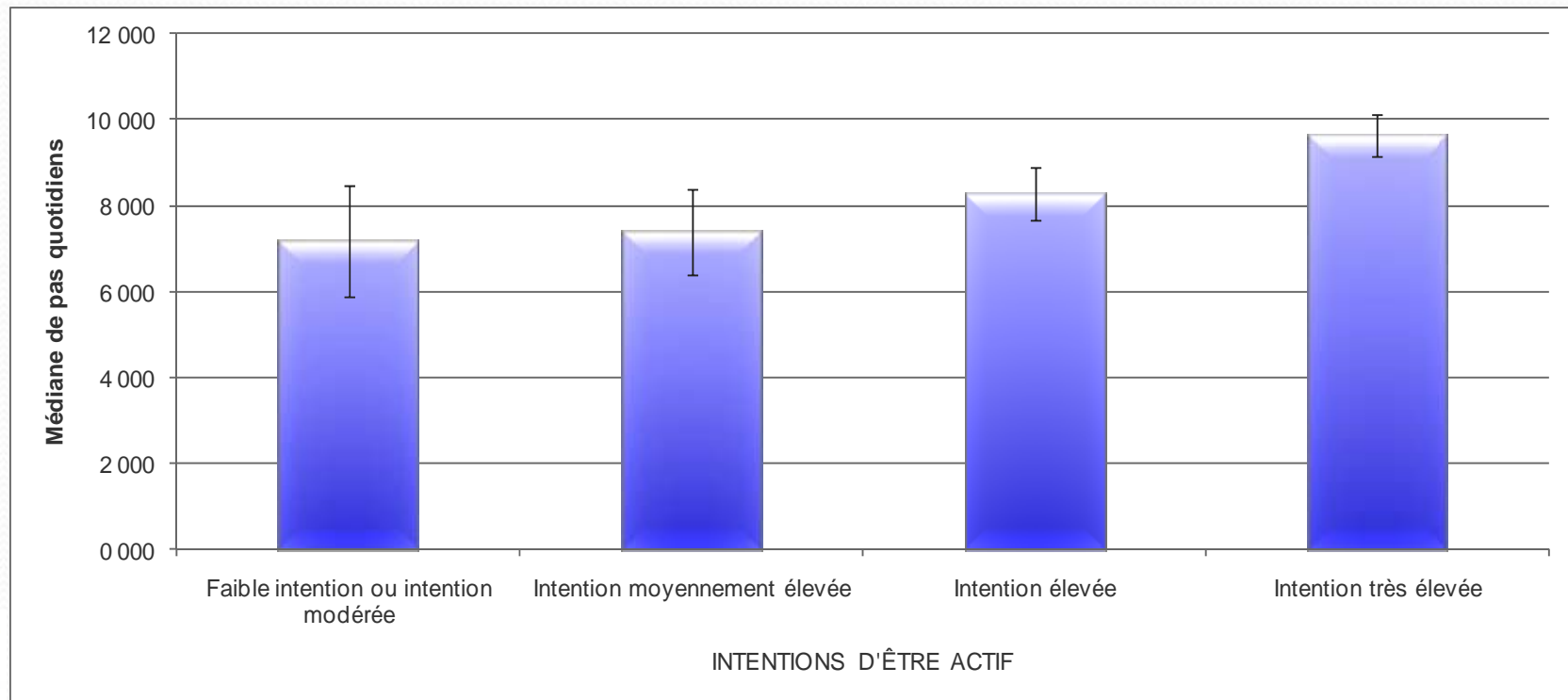
- Les gens qui ne croyaient pas être en mesure d'être suffisamment actifs en raison de leur emploi du temps chargé, de leur manque d'enthousiasme ou de leur crainte de ne pas avoir suffisamment de temps à consacrer à leur famille faisaient moins de pas quotidiens que la moyenne canadienne.





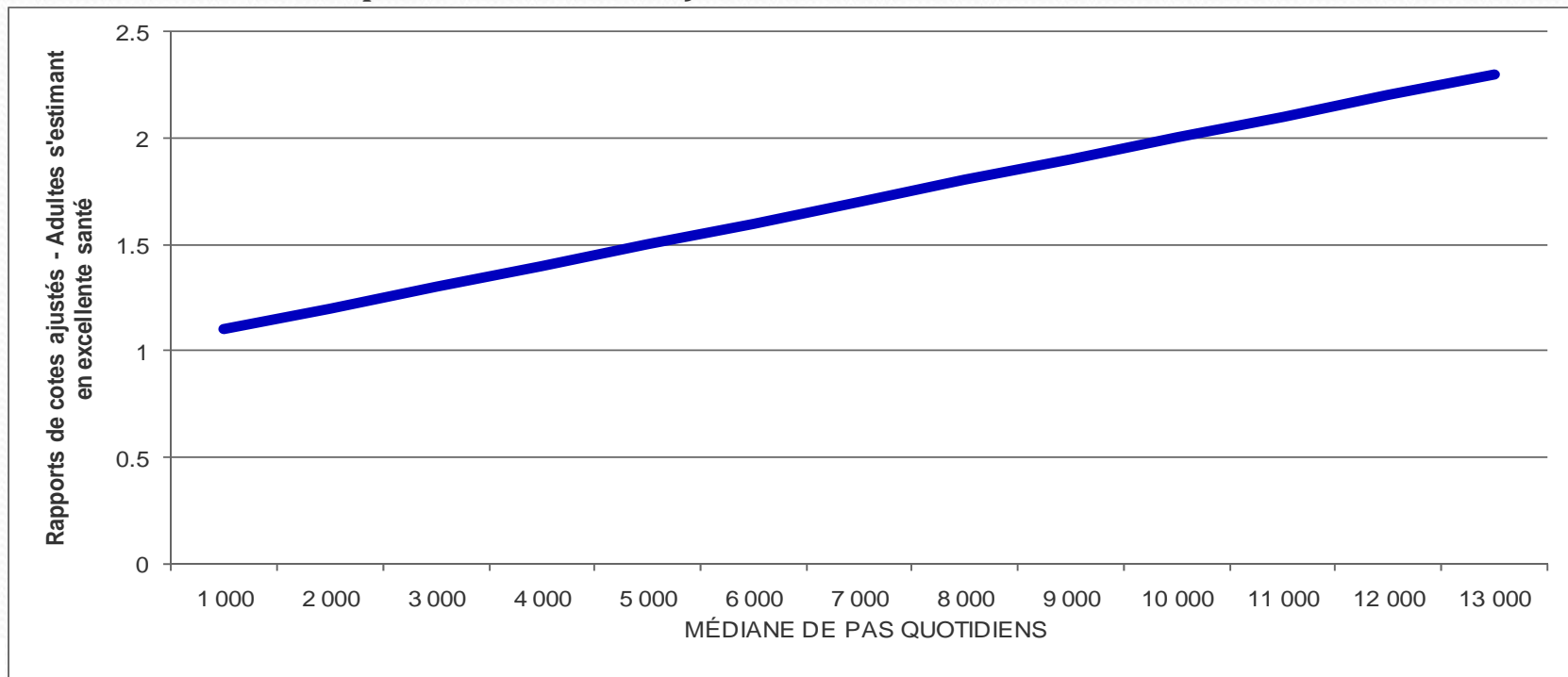
# Valeurs médianes des pas quotidiens en fonction des intentions

- Les gens qui avaient fermement l'intention d'être plus actifs au cours des six mois subséquents faisaient plus de pas quotidiens que ceux qui n'avaient que faiblement l'intention d'être plus actifs.



# État de santé autoévalué et nombre de pas quotidiens

- À chaque augmentation de 1 000 pas quotidiens, nous avons constaté une augmentation de 10 p. 100 dans le pourcentage de gens qui estimaient être en « excellence santé », une fois les données ajustées en fonction du sexe, de l'âge, du niveau de scolarité, de la région et du revenu (Rapport de cotes :1,1; Intervalle de confiance de 95 p. 100 : 1,02 à 1,18).



Probabilités à 0 pas = 1,0



# Principales constatations

- Les femmes sont moins susceptibles que les hommes d'atteindre le seuil des 10 000 pas quotidiens qui est le seuil d'activité physique quotidienne recommandé pour les adultes.
- Bien que les tendances des médianes de pas quotidiens semblent concorder avec les habitudes d'activité prévues selon l'âge, le sexe, le niveau de scolarité et, dans une certaine mesure, la région, les différences statistiques ne sont pas significatives. Cette constatation peut être le fruit de la faiblesse relative de la taille des échantillons pour ces sous-groupes.



# Principales constatation (suite)

- Les adultes qui font moins de pas quotidiens :
  - sont moins convaincus du rôle de l'activité physique dans la prévention des maladies, dont plus particulièrement :
    - la prévention des maladies cardiaques;
    - le maintien des habiletés fonctionnelles durant le vieillissement;
    - la capacité à subir du stress;
  - sont incapables de préciser le niveau d'activité physique recommandé par le *Guide canadien d'activité physique*;
  - sont moins convaincus qu'ils peuvent être suffisamment actifs :
    - pour atteindre les seuils recommandés par le Guide;
    - alors qu'ils sont très occupés;
    - lorsqu'ils ont peu le goût de faire de l'activité physique;
    - tout en ayant du temps à consacrer à leur famille;
  - ont moins l'intention de faire plus d'activité physique au cours des six prochains mois.



# Principales constatations (suite)

- Comme il était à prévoir, le niveau d'activité physique autoévalué et le nombre de pas quotidiens vont main dans la main.
  - Les adultes qui s'estimaient actifs faisaient plus de pas quotidiens que les autres.
  - Les adultes qui marchent régulièrement pour se déplacer ou durant leurs loisirs faisaient plus de pas quotidiens que les autres.
- La propension des adultes à se dire en excellente santé est reliée au nombre de pas quotidiens effectués.
- À chaque augmentation de 1 000 pas quotidiens, nous avons constaté une augmentation de 10 p. 100 dans le pourcentage de gens qui estimaient être en « excellente santé ».



# Remerciements

Cette étude a été réalisée grâce au soutien financier de l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans les présentes ne constituent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.

