



COMPRENDRE LE 'PRODUIT' ET LA QUANTITÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Comprendre la quantité minimale d'activité requise

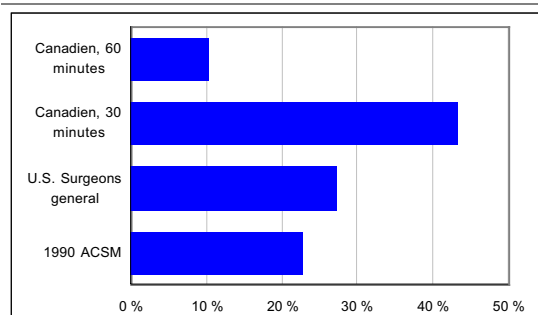
Les directives quant à la fréquence, à l'intensité et à la durée de l'activité physique et des exercices ont évolué avec le temps. Par exemple, dans les années 1990, l'American College of Sports Medicine (ACSM) suggérait de 20 à 60 minutes d'intensité *vigoureuse* pendant 3 à 5 jours par semaine. Par contre, les directives les plus récentes du rapport du US Surgeon General recommandent 30 minutes *au moins d'intensité moyenne* la plupart des jours de la semaine. Les directives canadiennes d'activité physique suggèrent 30 minutes d'activité d'intensité *moyenne à vigoureuse* pendant 4 jours par semaine ou 60 minutes d'activité, *chaque jour*, à tous les niveaux d'activité. Lorsqu'on interroge les Canadiens au sujet de leur compréhension quant à la fréquence, à l'intensité et à la durée de l'activité physique en termes d'avantages pour la santé, la majorité d'entre eux n'ont pas cité des quantités suffisantes pour répondre aux critères des directives (plus de 55 % dans tous les cas), et ont cité normalement des fréquences inférieures à ce qui est requis. Seulement 23 % ont cité de quantités répondant aux critères de l'ACSM 1990 en termes d'activité vigoureuse. Par contre, 27 % rapportent des quantités répondant aux *critères de l'US Surgeon General* (30 minutes, 5 jours par semaine) et 43 % ont rapporté les *directives canadiennes de 30 minutes 4 jours par semaine*. En fait, 10 % ont cité une heure d'activité quotidienne.

Groupe de population Un rapport de fréquence, de durée et d'intensité répondant aux directives de l'ACSM 1990 est normalement moins susceptible dans les groupes de personnes plus âgées, tandis que le contraire est vrai pour un rapport suffisant pour les directives du Surgeon General. Les groupes aux niveaux de revenus et de scolarité plus élevés sont plus susceptibles de rapporter des fréquences, des durées et des intensités répondant aux directives de l'ACSM 1990. Par contre, les adultes aux niveaux de scolarité plus élevés sont moins susceptibles de citer des profils qui répondent aux critères du Surgeon General. Les personnes aux niveaux plus élevés rapportés pour l'activité quotidienne sont plus susceptibles de rapporter répondre aux critères de l'ACSM 1990 ou du Surgeon General et du Canada de 30 minutes.

Tendances Comparativement à 1998, les Canadiens sont plus susceptibles de rapporter qu'il faut une fréquence plus élevée (4 jours ou plus/semaine) pour atteindre des avantages de santé³⁰. Les perceptions d'intensité et de durée sont restées stables.

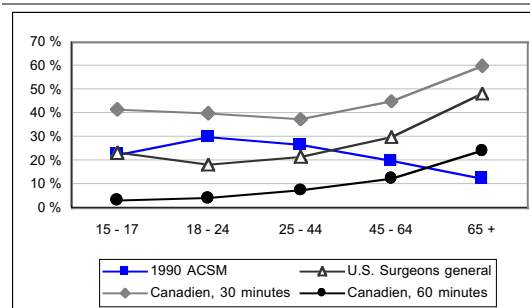
Implications Bien que plus de personnes citent des profils d'activité dans le cadre du Guide d'activité physique du Canada qu'il y a 5 ans, plus de la moitié ne connaissent toujours pas la quantité minimale d'activités recommandées pour les avantages de santé. Il est intéressant de noter que d'autres analyses révèlent que les personnes qui citent le critère de 30 minutes canadien sont moins susceptibles d'être au courant des directives d'activité physique. Ceci laisse suggérer que la promotion de masse de messages clés sur l'activité physique peut aider à renforcer la compréhension des Canadiens quant aux avantages de santé d'activité physique et la quantité minimum d'activité requise pour la santé.

QUANTITÉ MINIMUM D'ACTIVITÉ dans l'ensemble, 2003



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

QUANTITÉ MINIMUM D'ACTIVITÉ par âge, 2003



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

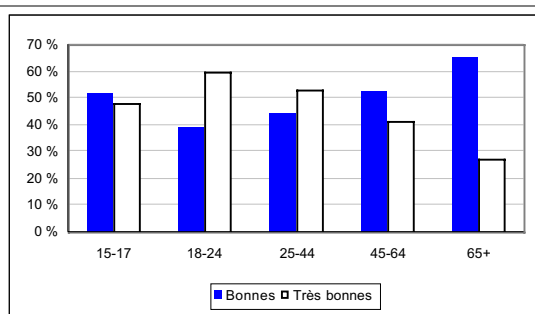
Évaluation d'activités les plus avantageuses : sports compétitifs

Environ la moitié des Canadiens (46 %) rapportent que participer à un sport compétitif comme le soccer est un *très bon moyen* pour en retirer des avantages de santé. Un autre 49 % d'adultes indiquent que ceci est un *bon moyen* d'obtenir des avantages de santé. Ceci est indiqué dans toutes les provinces et tous les territoires avec une seule exception - les résidents de Terre-Neuve sont plus susceptibles que les Canadiens en général d'indiquer que participer à un sport compétitif est un bon moyen d'en retirer des avantages de santé.

Groupements de population Dans l'ensemble, les hommes sont plus susceptibles que les femmes de rapporter que la participation à des sports compétitifs comme le soccer est un *très bon moyen* d'en retirer des avantages de santé et de même moins susceptibles que les femmes de dire que les sports compétitifs sont un *bon moyen* d'atteindre ce même objectif. D'autres personnes sont moins susceptibles d'indiquer les sports compétitifs comme un très bon moyen d'obtenir des avantages de santé. Les personnes aux niveaux de scolarité plus élevés sont plus susceptibles d'indiquer que les sports compétitifs sont un *très bon moyen* de réaliser des avantages de santé. Les personnes dans la tranche aux revenus les plus élevés sont plus susceptibles d'indiquer que les sports compétitifs sont un très bon moyen d'en retirer des avantages de santé. Les personnes rapportant le niveau le moins élevé d'activité physique sont les moins susceptibles de dire que les sports compétitifs sont un très bon moyen pour aider les participants à obtenir des avantages de santé.

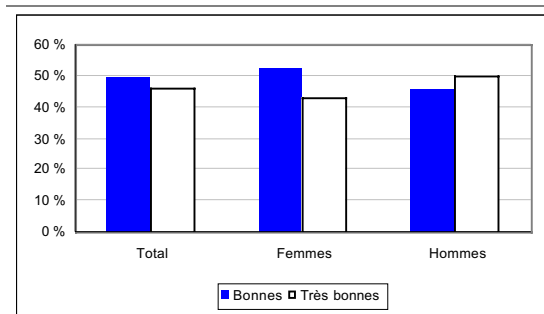
Implications Ces résultats se rapprochent de la participation même dans les sports d'équipe (voir le sujet précédent « Activités populaires pour les adultes »), en ce que la participation aux sports d'équipe est moins courante dans les groupes plus âgés et plus courante pour les hommes que pour les femmes. Des messages personnalisés se sont avérés plus efficaces que les messages génériques pour produire un changement de comportement²³. Personnaliser les messages pour répondre à certaines perceptions et croyances de population est la clé. Les messages devraient donc mettre l'accent ou promouvoir les activités particulières qui sont des choix convenables selon les groupes de population cibles, y compris les tranches d'âge et de sexe.

SPORTS COMPÉTITIFS CONSIDÉRÉS AVANTAGEUX par âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

SPORTS COMPÉTITIFS CONSIDÉRÉS AVANTAGEUX selon le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

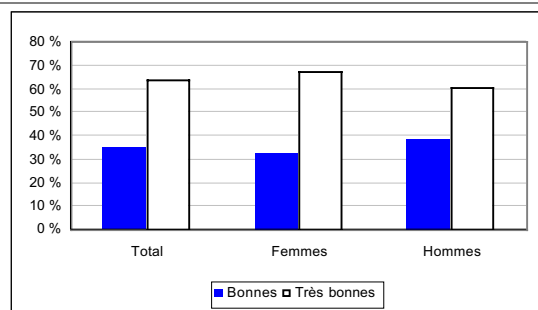
Évaluation d'activités les plus avantageuses : activités récréatives

Environ deux tiers des Canadiens (64 %) rapportent que participer à des activités récréatives comme la natation, l'aérobic et les poids et haltères sont de *très bons* moyens d'obtenir des avantages de santé. Un peu plus du tiers (35 %) des adultes indiquent que ces activités font un *bon* travail pour la promotion d'avantages de santé. Cette tendance est typique dans l'ensemble des régions.

Groupe de population En général, les personnes des groupes plus âgés sont moins susceptibles de déclarer que les activités récréatives font un *très bon* travail pour la promotion d'avantages de santé. Les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'indiquer que ces types d'activités sont de *très bons* moyens et moins susceptibles de rapporter qu'ils sont de *bons* moyens d'obtenir des avantages de santé. Ceci est vrai pour toutes les catégories d'âge. En général, les personnes aux niveaux de revenus plus élevés sont plus susceptibles d'indiquer que les activités physiques récréatives sont un *très bon moyen* d'obtenir des avantages de santé. C'est la même chose pour l'éducation où le pourcentage des personnes indiquant « très bon » est plus élevé pour les personnes aux niveaux d'éducation plus élevés.

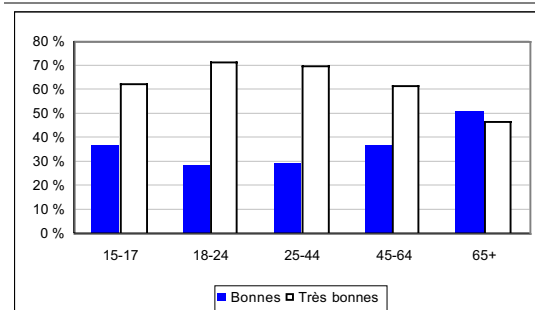
Implications Les activités récréatives sont plus fréquemment rapportées par les Canadiens comme un très bon moyen d'atteindre les avantages de santé, suivies de la marche et de la bicyclette (voir le sujet « Évaluation d'activités les plus avantageuses : la marche et la bicyclette »). Ces données confirment celles présentées plus tôt (voir le sujet précédent « Activités populaires pour les adultes »), en ce que la participation aux sports récréatifs tels que la natation et l'aérobic est plus populaire chez les femmes. Il est aussi intéressant de noter que les adultes plus âgés sont les moins susceptibles de rapporter que les activités récréatives font un *très bon* travail pour la promotion des avantages de santé, tandis qu'ils sont plus susceptibles de rapporter que les tâches sont un moyen efficace d'obtenir les avantages de santé (voir le sujet « Évaluation d'activités les plus avantageuses : tâches autour de la maison »). À nouveau, personnaliser les messages et le matériel de promotion qui ciblent certaines préférences de populations (comme des activités amusantes, faciles et pratiques par rapport aux activités compétitives ou des moyens simples d'incorporer l'activité physique dans le quotidien, comme les tâches ou choisir l'escalier) peuvent être plus efficaces pour certaines tranches de la population, tout particulièrement les femmes et les adultes plus âgés.

ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES CONSIDÉRÉES AVANTAGEUSES selon le sexe



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES CONSIDÉRÉES AVANTAGEUSES par âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

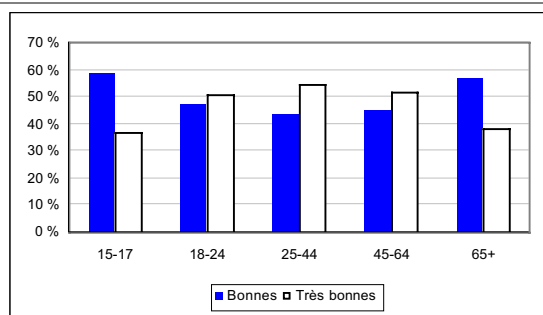
Évaluation d'activités les plus avantageuses : activités de plein air

La moitié des Canadiens indiquent que participer à des activités de plein air est un *très bon moyen* pour en retirer des avantages de santé. Un autre 47 % de répondants indiquent que ceci est un *bon moyen* d'obtenir des avantages de santé. Les résidents du Québec sont plus susceptibles que l'ensemble des Canadiens d'indiquer que les activités de plein air sont un *très bon moyen* d'obtenir des avantages de santé.

Groupes de population Les adultes plus jeunes (15 à 17) et plus âgés (65 ans et plus) sont moins susceptibles que les autres groupes d'âges de rapporter que les activités de plein air sont de *très bons* moyens d'obtenir des avantages de santé. Dans l'ensemble, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de rapporter que les activités de plein air telles que le canoë ou le ski sont de *très bons* moyens d'en retirer ces avantages. En général, les personnes aux niveaux de scolarité plus élevés sont plus susceptibles d'indiquer que les activités de plein air sont un *très bon moyen* d'obtenir des avantages de santé. Les personnes aux niveaux d'activité physique moins élevés sont moins susceptibles d'indiquer que les activités de plein air sont un *très bon moyen* d'en retirer des avantages de santé.

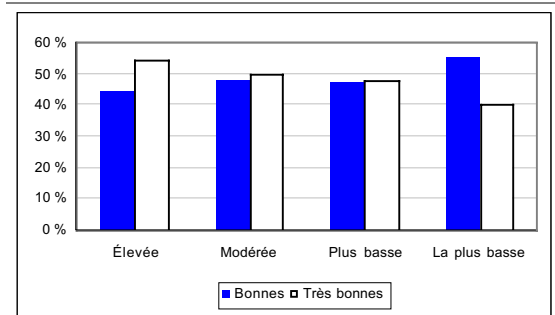
Implications Compte tenu du fait que quatre des cinq plus populaires activités physiques peuvent être considérées des activités de plein air, il n'est pas surprenant que presque tous les répondants considèrent ces types d'activités comme bonnes ou très bonnes pour aider à atteindre des avantages de santé. Les activités de plein air, telles que le jardinage, sont appuyées et encouragées par l'organisation nationale, *Vert l'Action, Programme sur la vie active et l'environnement*³¹. En plus, Vert l'Action aborde aussi la question d'activité physique plus faible en hiver en faisant la promotion d'activités d'hiver en plein air comme le patinage, le ski et la luge, par le biais de son programme Hivert l'Action³² et son initiative de patinoires extérieures, *Rêves de glace*³³.

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR CONSIDÉRÉES AVANTAGEUSES par âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR CONSIDÉRÉES AVANTAGEUSES par niveau d'activité



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

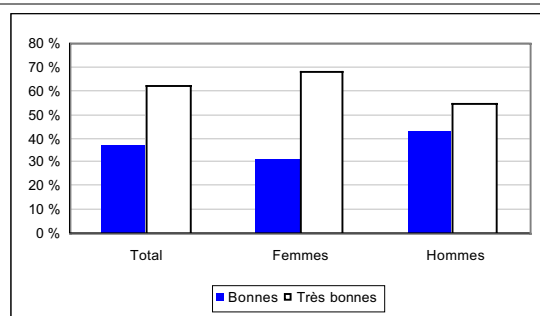
Évaluation d'activités les plus avantageuses : la marche et la bicyclette

Environ 3 Canadiens sur 5 indiquent que la marche ou la bicyclette pour se déplacer sont un *très bon* moyen avantageux pour la santé. Presque tous les autres adultes rapportent que ces formes d'activité physique sont un *bon* moyen d'obtenir des avantages de santé. Les résidents du Québec sont plus susceptibles que les Canadiens en général de dire que la marche et la bicyclette font un *très bon* travail pour la promotion d'une meilleure santé, avec presque 69 % des résidents du Québec rapportant ce fait.

Groupe de population À l'exception des adultes plus âgés (65 ans et plus), les personnes des groupes plus âgés sont plus susceptibles d'indiquer que la marche et la bicyclette sont de *très bons* moyens d'obtenir des avantages de santé. Dans l'ensemble, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de dire que la marche ou la bicyclette utilisée pour se déplacer sont de *très bons* moyens d'obtenir des avantages de santé, avec plus de deux tiers des femmes indiquant ce fait. En général, les personnes aux niveaux de scolarité et de revenus plus élevés sont plus susceptibles de dire que la marche ou la bicyclette utilisée pour se déplacer sont de *très bons* moyens pour améliorer sa santé. Les personnes au niveau le moins élevé d'activité physique quotidienne sont les moins susceptibles de dire que la marche ou la bicyclette pour se déplacer sont de *très bons* moyens d'obtenir des avantages de santé.

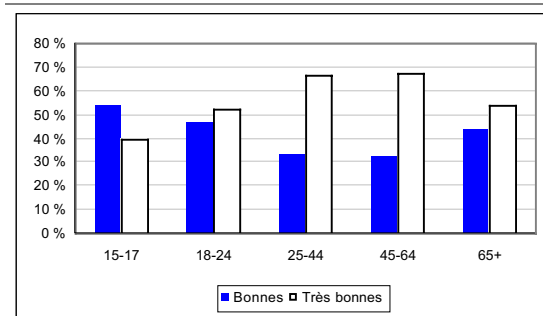
Implications Tout comme la marche et la bicyclette sont deux des quatre principales activités rapportées fréquemment par tous les Canadiens —jeunes et vieux — il n'est pas surprenant que de fortes proportions de personnes indiquent que ces activités sont avantageuses pour la santé. La marche et la bicyclette offrent des moyens bon marché, faciles et typiquement pratiques d'incorporer l'activité physique à la vie quotidienne. La recherche montre que l'utilisation des terres dans la communauté, le design de l'environnement et les systèmes de transport faisant la promotion de la marche et de la bicyclette créeront plus de communautés actives³⁴. Les activités de promotion ciblant les avantages de la marche et de la bicyclette pour les petits déplacements, en plus des efforts communautaires locaux pour augmenter efficacement les occasions de se déplacer activement en construisant un environnement et des systèmes à cet effet, peuvent s'avérer efficaces pour augmenter l'activité³⁴.

**LA MARCHÉ ET LA BICYCLETTE
CONSIDÉRÉES AVANTAGEUSES
selon le sexe**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

**LA MARCHÉ ET LA BICYCLETTE
CONSIDÉRÉES AVANTAGEUSES
par âge**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

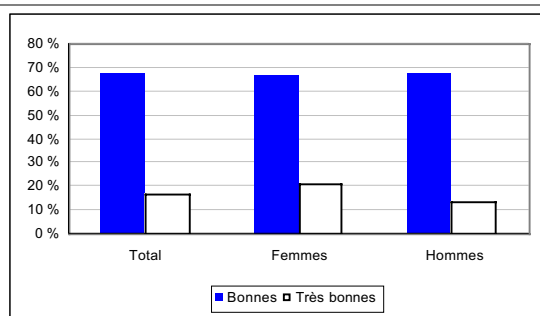
Évaluation d'activités les plus avantageuses : tâches autour de la maison

Deux tiers des Canadiens rapportent qu'accomplir des tâches autour de la maison est un *bon* moyen d'obtenir des avantages de santé et un autre 17 % disent que ce type d'activité est un *très bon* moyen d'améliorer sa santé. Les personnes résidant en Colombie-Britannique sont moins susceptibles de rapporter que les tâches autour de la maison sont un *très bon* moyen d'améliorer sa santé comparativement aux Canadiens en général.

Groupements de population Les personnes plus âgées sont plus susceptibles de dire que faire les tâches autour de la maison est un *très bon* moyen d'obtenir des avantages de santé. Ceci se retrouve surtout parmi le groupe de personnes plus âgées (65 ans et plus) avec un quart indiquant que ce type d'activité est un *très bon* moyen d'en retirer une meilleure santé. Dans l'ensemble, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de rapporter que les tâches sont un *très bon* moyen d'améliorer sa santé.

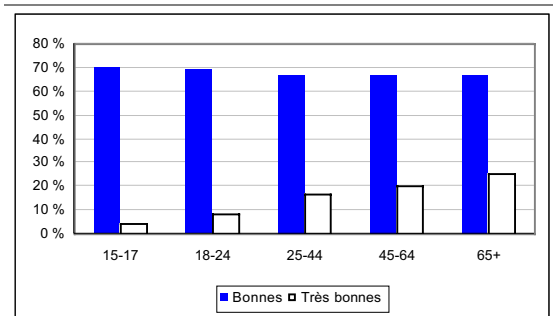
Implications En général, les Canadiens n'ont pas tendance à rapporter que les tâches autour de la maison sont un moyen efficace d'en retirer des avantages de santé, comparativement à d'autres types d'activité. Néanmoins, les femmes et les adultes plus âgés sont plus susceptibles de rapporter que ces tâches contribuent à une vie saine. Toutefois, comme moyen de surmonter les obstacles rapportés les plus fréquemment, comme pas assez de temps, les garderies et la commodité, augmenter l'activité durant les tâches autour de la maison est un moyen possiblement efficace pour augmenter les niveaux d'activité d'ensemble tout particulièrement pour ces tranches particulières de la population. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* pour les adultes, les adultes plus âgés et les jeunes incorporent les tâches autour de la maison dans leurs recommandations d'activités.

**TÂCHES AUTOUR DE LA MAISON
CONSIDÉRÉES AVANTAGEUSES
selon le sexe**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

**TÂCHES AUTOUR DE LA MAISON
CONSIDÉRÉES AVANTAGEUSES
par âge**



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

Comprendre la quantité minimale d'activité requise

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

| % des Canadiens indiquant des quantités suffisantes pour atteindre les critères des directives | | | | |
|--|------------------------|--------------------------------------|--|--|
| | 1990 ACSM ¹ | U.S. Surgeon général ² | Directives canadiennes ³ | Directives canadiennes ⁴ |
| TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS) | 23 % | 27 % | 43 % | 10 % |
| <i>femmes</i> | 23 | 27 | 42 | 10 |
| <i>hommes</i> | 23 | 28 | 45 | 11 |
| 15-17 | – | 24 | 42 | – |
| <i>femmes</i> | – | – | – | – |
| <i>hommes</i> | – | – | 43 | – |
| 18-24 | 30 | 18 | 40 | – |
| <i>femmes</i> | 31 | 15 | 33 | – |
| <i>hommes</i> | 29 | 21 | 46 | – |
| 25-44 | 27 | 21 | 38 | 7 |
| <i>femmes</i> | 29 | 21 | 36 | 6 |
| <i>hommes</i> | 24 | 22 | 40 | 8 |
| 45-64 | 20 | 30 | 45 | 12 |
| <i>femmes</i> | 18 | 31 | 45 | 13 |
| <i>hommes</i> | 22 | 29 | 44 | 12 |
| 65+ | 12 | 48 | 60 | 24 |
| <i>femmes</i> | 12 | 49 | 60 | 24 |
| <i>hommes</i> | 12 | 47 | 59 | 24 |
| RÉGION | | | | |
| Est | 21 | 29 | 49 | 12 |
| <i>Terre-Neuve</i> | – | 27 | 50 | – |
| <i>Île-du-Prince-Édouard</i> | 26 | 25 | 46 | – |
| <i>Nouvelle-Écosse</i> | 24 | 28 | 50 | – |
| <i>Nouveau-Brunswick</i> | – | 32 | 50 | – |
| Québec | 22 | 28 | 42 | 11 |
| Ontario | 23 | 27 | 42 | 10 |
| Ouest | 24 | 27 | 43 | 10 |
| <i>Manitoba</i> | 21 | 25 | 37 | – |
| <i>Saskatchewan</i> | 24 | 31 | 54 | – |
| <i>Alberta</i> | 25 | 22 | 41 | – |
| <i>Colombie-Britannique</i> | 25 | 28 | 43 | 11 |
| Nord | 26 | 37 | 52 | 12 |
| <i>Yukon</i> | 31 | 25 | 41 | – |
| <i>Territoires du Nord-Ouest</i> | 29 | 28 | 45 | – |
| <i>Nunavut</i> | – | – | – | – |
| COMPOSITION DE LA FAMILLE | | | | |
| <i>Personne avec conjoint</i> | 21 | 29 | 44 | 12 |
| <i>Veuve, divorcée ou séparée</i> | 18 | 36 | 48 | 17 |
| <i>Jamais mariée</i> | 28 | 21 | 41 | 6 |

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

1 20 minutes d'activité vigoureuses, 3 à 5 fois par semaine

2 30 minutes au moins d'intensité moyenne la plupart des jours de la semaine

3 30 minutes d'intensité moyenne à vigoureuse, 4 jours par semaine

4 60 minutes, toutes les intensités, 7 jours par semaine

Comprendre la quantité minimale d'activité requise (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

| % des Canadiens indiquant des quantités suffisantes pour atteindre les critères des directives | | | | |
|--|------------------------|--------------------------------------|--|--|
| | 1990 ACSM ¹ | U.S. Surgeon general ² | Directives canadiennes ³ | Directives canadiennes ⁴ |
| <i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i> | | | | |
| Plus d'un million | 22 % | 27 % | 42 % | 11 % |
| 500 000 - 1 million | 25 | 22 | 40 | 7 |
| 250 000 - 499 999 | 26 | 24 | 40 | 8 |
| 100 000 - 249 999 | 22 | 29 | 45 | 11 |
| 50 000 - 99 999 | 26 | 29 | 48 | 10 |
| 30 000 - 49 999 | 16 | 30 | 44 | – |
| 10 000 - 29 999 | 24 | 33 | 48 | 13 |
| 5 000 - 9 999 | 24 | 26 | 42 | – |
| 1 000 - 4 999 | 22 | 31 | 50 | 14 |
| <1 000 | 15 | 30 | 46 | – |
| <i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i> | | | | |
| Élevée | 28 | 29 | 48 | 10 |
| Modérée | 21 | 30 | 44 | 12 |
| Plus basse | 19 | 24 | 40 | 9 |
| La plus basse | 17 | 23 | 34 | 10 |
| <i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i> | | | | |
| Inférieur au secondaire | 17 | 35 | 51 | 16 |
| Secondaire | 19 | 30 | 47 | 12 |
| Collégial | 26 | 24 | 40 | 9 |
| Universitaire | 27 | 23 | 39 | 8 |
| <i>REVENU FAMILIAL</i> | | | | |
| < 20 000 \$ | 20 | 32 | 48 | 19 |
| 20 000 \$ - 29 999 \$ | 19 | 33 | 51 | 13 |
| 30 000 \$ - 39 999 \$ | 19 | 33 | 49 | 15 |
| 40 000 \$ - 59 999 \$ | 22 | 27 | 41 | 10 |
| 60 000 \$ - 79 999 \$ | 24 | 25 | 44 | 8 |
| 80 000 \$ - 99 999 \$ | 27 | 18 | 31 | – |
| ≥ 100 000 \$ | 30 | 22 | 37 | 6 |
| <i>SITUATION D'EMPLOI</i> | | | | |
| Employé à temps plein | 25 | 25 | 41 | 9 |
| Employé à temps partiel | 23 | 20 | 39 | 6 |
| Sans-emploi | 18 | 24 | 39 | 14 |
| Personne au foyer | 19 | 34 | 45 | 17 |
| Étudiant | 29 | 21 | 43 | – |
| Retraité | 14 | 44 | 57 | 21 |

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

1 20 minutes d'activité vigoureuses, 3 à 5 fois par semaine

2 30 minutes au moins d'intensité moyenne la plupart des jours de la semaine

3 30 minutes d'intensité moyenne à vigoureuse, 4 jours par semaine

4 60 minutes, toutes les intensités, 7 jours par semaine

Évaluation d'activités les plus avantageuses : sports compétitifs

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

| | Les sports compétitifs sont considérés comme: | | | |
|--|---|------|---------|--------------|
| | Très bons | Bons | Mauvais | Très mauvais |
| TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS) | 46 % | 49 % | 4 % | 1 % |
| <i>femmes</i> | 43 | 53 | 4 | 1 |
| <i>hommes</i> | 50 | 46 | 4 | — |
| 15-17 | 48 | 52 | — | — |
| <i>femmes</i> | 44 | 56 | — | — |
| <i>hommes</i> | 51 | 48 | — | — |
| 18-24 | 59 | 39 | — | — |
| <i>femmes</i> | 58 | 40 | — | — |
| <i>hommes</i> | 61 | 38 | — | — |
| 25-44 | 53 | 44 | 2 | — |
| <i>femmes</i> | 49 | 48 | — | — |
| <i>hommes</i> | 57 | 40 | — | — |
| 45-64 | 41 | 52 | 6 | 1 |
| <i>femmes</i> | 37 | 56 | 5 | — |
| <i>hommes</i> | 45 | 48 | 6 | — |
| 65+ | 27 | 65 | 6 | — |
| <i>femmes</i> | 24 | 67 | 7 | — |
| <i>hommes</i> | 30 | 62 | — | — |
| RÉGION | | | | |
| Est | 42 | 53 | 4 | — |
| <i>Terre-Neuve</i> | 37 | 61 | — | — |
| <i>Île-du-Prince-Édouard</i> | 48 | 45 | — | — |
| <i>Nouvelle-Écosse</i> | 49 | 48 | — | — |
| <i>Nouveau-Brunswick</i> | 35 | 55 | — | — |
| Québec | 42 | 53 | — | — |
| Ontario | 46 | 49 | 4 | 1 |
| Ouest | 49 | 47 | 3 | — |
| <i>Manitoba</i> | 50 | 48 | — | — |
| <i>Saskatchewan</i> | 47 | 50 | — | — |
| <i>Alberta</i> | 47 | 48 | — | — |
| <i>Colombie-Britannique</i> | 51 | 45 | — | — |
| Nord | 56 | 40 | — | — |
| <i>Yukon</i> | 53 | 43 | — | — |
| <i>Territoires du Nord-Ouest</i> | 47 | 48 | — | — |
| <i>Nunavut</i> | — | — | — | — |

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Évaluation d'activités les plus avantageuses : sports compétitifs (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

| | Les sports compétitifs sont considérés comme: | | | |
|----------------------------------|---|------|---------|--------------|
| | Très bons | Bons | Mauvais | Très mauvais |
| <i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i> | | | | |
| Plus d'un million | 49 % | 47 % | 3 % | — |
| 500 000 - 1 million | 47 | 49 | 4 | — |
| 250 000 - 499 999 | 48 | 48 | — | — |
| 100 000 - 249 999 | 48 | 48 | — | — |
| 50 000 - 99 999 | 45 | 50 | — | — |
| 30 000 - 49 999 | 49 | 47 | — | — |
| 10 000 - 29 999 | 46 | 50 | — | — |
| 5 000 - 9 999 | 40 | 55 | — | — |
| 1 000 - 4 999 | 40 | 53 | 6 | — |
| <1 000 | 34 | 62 | — | — |
| <i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i> | | | | |
| Élevée | 49 | 47 | 3 | — |
| Modérée | 47 | 49 | 3 | — |
| Plus basse | 44 | 50 | 4 | — |
| La plus basse | 40 | 55 | 4 | — |
| <i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i> | | | | |
| Inférieur au secondaire | 34 | 60 | 4 | — |
| Secondaire | 45 | 50 | 3 | — |
| Collégial | 47 | 50 | 3 | — |
| Universitaire | 54 | 41 | 3 | — |
| <i>REVENU FAMILIAL</i> | | | | |
| < 20 000 \$ | 34 | 58 | 5 | — |
| 20 000 \$ - 29 999 \$ | 37 | 56 | 6 | — |
| 30 000 \$ - 39 999 \$ | 45 | 50 | — | — |
| 40 000 \$ - 59 999 \$ | 44 | 51 | 4 | — |
| 60 000 \$ - 79 999 \$ | 55 | 42 | — | — |
| 80 000 \$ - 99 999 \$ | 52 | 44 | — | — |
| ≥ 100 000 \$ | 58 | 39 | — | — |
| <i>SITUATION D'EMPLOI</i> | | | | |
| Employé à temps plein | 50 | 46 | 3 | — |
| Employé à temps partiel | 48 | 49 | — | — |
| Sans-emploi | 40 | 53 | — | — |
| Personne au foyer | 37 | 57 | — | — |
| Étudiant | 61 | 38 | — | — |
| Retraité | 29 | 62 | 6 | — |
| <i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i> | | | | |
| Personne avec conjoint | 45 | 50 | 4 | 1 |
| Veuve, divorcée ou séparée | 33 | 59 | 6 | — |
| Jamais mariée | 55 | 43 | 2 | — |

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Évaluation d'activités les plus avantageuses : activités récréatives

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

| | Les activités récréatives sont considérées comme: | | | |
|--|---|--------|-----------|----------------|
| | Très bonnes | Bonnes | Mauvaises | Très mauvaises |
| TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS) | 64 % | 35 % | 1 % | – |
| <i>femmes</i> | 67 | 32 | 1 | – |
| <i>hommes</i> | 60 | 38 | 1 | – |
| 15-17 | 62 | 37 | – | – |
| <i>femmes</i> | 66 | – | – | – |
| <i>hommes</i> | 59 | 40 | – | – |
| 18-24 | 71 | 28 | – | – |
| <i>femmes</i> | 73 | 27 | – | – |
| <i>hommes</i> | 69 | 30 | – | – |
| 25-44 | 70 | 29 | – | – |
| <i>femmes</i> | 75 | 24 | – | – |
| <i>hommes</i> | 65 | 34 | – | – |
| 45-64 | 62 | 37 | 2 | – |
| <i>femmes</i> | 64 | 34 | – | – |
| <i>hommes</i> | 58 | 40 | – | – |
| 65+ | 47 | 51 | – | – |
| <i>femmes</i> | 50 | 48 | – | – |
| <i>hommes</i> | 43 | 54 | – | – |
| RÉGION | | | | |
| Est | 63 | 36 | – | – |
| <i>Terre-Neuve</i> | 58 | 40 | – | – |
| <i>Île-du-Prince-Édouard</i> | 59 | 40 | – | – |
| <i>Nouvelle-Écosse</i> | 69 | 31 | – | – |
| <i>Nouveau-Brunswick</i> | 59 | 39 | – | – |
| Québec | 61 | 37 | – | – |
| Ontario | 64 | 34 | 1 | – |
| Ouest | 64 | 35 | – | – |
| <i>Manitoba</i> | 62 | 37 | – | – |
| <i>Saskatchewan</i> | 58 | 39 | – | – |
| <i>Alberta</i> | 62 | 36 | – | – |
| <i>Colombie-Britannique</i> | 66 | 33 | – | – |
| Nord | 68 | 31 | – | – |
| <i>Yukon</i> | 66 | 33 | – | – |
| <i>Territoires du Nord-Ouest</i> | 66 | 31 | – | – |
| <i>Nunavut</i> | – | – | – | – |

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Évaluation d'activités les plus avantageuses : activités récréatives (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

| | Les activités récréatives sont considérées comme: | | | |
|----------------------------------|---|--------|-----------|----------------|
| | Très bonnes | Bonnes | Mauvaises | Très mauvaises |
| <i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i> | | | | |
| Plus d'un million | 68 % | 31 % | — | — |
| 500 000 - 1 million | 67 | 31 | — | — |
| 250 000 - 499 999 | 66 | 33 | — | — |
| 100 000 - 249 999 | 65 | 34 | — | — |
| 50 000 - 99 999 | 62 | 37 | — | — |
| 30 000 - 49 999 | 56 | 43 | — | — |
| 10 000 - 29 999 | 65 | 34 | — | — |
| 5 000 - 9 999 | 58 | 42 | — | — |
| 1 000 - 4 999 | 55 | 42 | — | — |
| <1 000 | 49 | 48 | — | — |
| <i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i> | | | | |
| Élevée | 67 | 31 | 1 | — |
| Modérée | 63 | 36 | — | — |
| Plus basse | 62 | 36 | — | — |
| La plus basse | 57 | 41 | — | — |
| <i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i> | | | | |
| Inférieur au secondaire | 48 | 49 | — | — |
| Secondaire | 61 | 37 | — | — |
| Collégial | 67 | 32 | — | — |
| Universitaire | 73 | 26 | — | — |
| <i>REVENU FAMILIAL</i> | | | | |
| < 20 000 \$ | 50 | 47 | — | — |
| 20 000 \$ - 29 999 \$ | 54 | 44 | — | — |
| 30 000 \$ - 39 999 \$ | 63 | 36 | — | — |
| 40 000 \$ - 59 999 \$ | 63 | 36 | — | — |
| 60 000 \$ - 79 999 \$ | 69 | 30 | — | — |
| 80 000 \$ - 99 999 \$ | 73 | 26 | — | — |
| ≥ 100 000 \$ | 73 | 26 | — | — |
| <i>SITUATION D'EMPLOI</i> | | | | |
| Employé à temps plein | 66 | 33 | 1 | — |
| Employé à temps partiel | 69 | 30 | — | — |
| Sans-emploi | 62 | 37 | — | — |
| Personne au foyer | 61 | 36 | — | — |
| Étudiant | 69 | 31 | — | — |
| Retraité | 50 | 48 | — | — |
| <i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i> | | | | |
| Personne avec conjoint | 63 | 35 | 1 | — |
| Veuve, divorcée ou séparée | 56 | 43 | — | — |
| Jamais mariée | 68 | 31 | — | — |

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Évaluation d'activités les plus avantageuses : activités de plein air

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

| | Les activités de plein-air sont considérées comme: | | | |
|--|--|--------|-----------|----------------|
| | Très bonnes | Bonnes | Mauvaises | Très Mauvaises |
| <i>TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)</i> | 50 % | 47 % | 3 % | — |
| <i>femmes</i> | 52 | 45 | 3 | — |
| <i>hommes</i> | 48 | 49 | 3 | — |
| <i>15-17</i> | 37 | 58 | — | — |
| <i>femmes</i> | — | 57 | — | — |
| <i>hommes</i> | — | 59 | — | — |
| <i>18-24</i> | 51 | 47 | — | — |
| <i>femmes</i> | 52 | 47 | — | — |
| <i>hommes</i> | 50 | 47 | — | — |
| <i>25-44</i> | 54 | 43 | 2 | — |
| <i>femmes</i> | 58 | 39 | — | — |
| <i>hommes</i> | 50 | 48 | — | — |
| <i>45-64</i> | 52 | 45 | 3 | — |
| <i>femmes</i> | 54 | 43 | — | — |
| <i>hommes</i> | 50 | 47 | — | — |
| <i>65+</i> | 38 | 57 | 4 | — |
| <i>femmes</i> | 38 | 57 | — | — |
| <i>hommes</i> | 38 | 56 | — | — |
| <i>RÉGION</i> | | | | |
| <i>Est</i> | 52 | 46 | — | — |
| <i>Terre-Neuve</i> | 54 | 44 | — | — |
| <i>Île-du-Prince-Édouard</i> | 51 | 48 | — | — |
| <i>Nouvelle-Écosse</i> | 50 | 47 | — | — |
| <i>Nouveau-Brunswick</i> | 54 | 45 | — | — |
| <i>Québec</i> | 56 | 42 | — | — |
| <i>Ontario</i> | 49 | 48 | 3 | — |
| <i>Ouest</i> | 48 | 49 | 3 | — |
| <i>Manitoba</i> | 54 | 45 | — | — |
| <i>Saskatchewan</i> | 46 | 50 | — | — |
| <i>Alberta</i> | 46 | 50 | — | — |
| <i>Colombie-Britannique</i> | 48 | 48 | — | — |
| <i>Nord</i> | 55 | 41 | — | — |
| <i>Yukon</i> | 57 | 43 | — | — |
| <i>Territoires du Nord-Ouest</i> | 56 | 41 | — | — |
| <i>Nunavut</i> | — | — | — | — |

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Évaluation d'activités les plus avantageuses : activités de plein air (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

| | Les activités de plein-air sont considérées comme: | | | |
|----------------------------------|--|--------|-----------|----------------|
| | Très bonnes | Bonnes | Mauvaises | Très Mauvaises |
| <i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i> | | | | |
| Plus d'un million | 51 % | 44 % | 4 % | — |
| 500 000 - 1 million | 50 | 47 | — | — |
| 250 000 - 499 999 | 49 | 49 | — | — |
| 100 000 - 249 999 | 52 | 45 | — | — |
| 50 000 - 99 999 | 46 | 51 | — | — |
| 30 000 - 49 999 | 48 | 49 | — | — |
| 10 000 - 29 999 | 49 | 48 | — | — |
| 5 000 - 9 999 | 44 | 52 | — | — |
| 1 000 - 4 999 | 49 | 48 | — | — |
| <1 000 | 45 | 52 | — | — |
| <i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i> | | | | |
| Élevée | 54 | 44 | 2 | — |
| Modérée | 50 | 48 | 2 | — |
| Plus basse | 48 | 47 | 4 | — |
| La plus basse | 40 | 55 | 4 | — |
| <i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i> | | | | |
| Inférieur au secondaire | 36 | 59 | 4 | — |
| Secondaire | 51 | 47 | 2 | — |
| Collégial | 51 | 47 | — | — |
| Universitaire | 57 | 40 | 2 | — |
| <i>REVENU FAMILIAL</i> | | | | |
| < 20 000 \$ | 40 | 53 | 6 | — |
| 20 000 \$ - 29 999 \$ | 42 | 55 | — | — |
| 30 000 \$ - 39 999 \$ | 52 | 43 | — | — |
| 40 000 \$ - 59 999 \$ | 50 | 49 | — | — |
| 60 000 \$ - 79 999 \$ | 53 | 44 | — | — |
| 80 000 \$ - 99 999 \$ | 59 | 40 | — | — |
| ≥ 100 000 \$ | 57 | 41 | — | — |
| <i>SITUATION D'EMPLOI</i> | | | | |
| Employé à temps plein | 53 | 45 | 3 | — |
| Employé à temps partiel | 55 | 44 | — | — |
| Sans-emploi | 49 | 48 | — | — |
| Personne au foyer | 45 | 52 | — | — |
| Étudiant | 45 | 51 | — | — |
| Retraité | 41 | 54 | 4 | — |
| <i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i> | | | | |
| Personne avec conjoint | 51 | 46 | 3 | — |
| Veuve, divorcée ou séparée | 44 | 52 | 4 | — |
| Jamais mariée | 49 | 48 | 3 | — |

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Évaluation d'activités les plus avantageuses : la marche et la bicyclette

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

| | La marche et la bicyclette sont considérées comme: | | | |
|--|--|--------|-----------|----------------|
| | Très bonnes | Bonnes | Mauvaises | Très mauvaises |
| <i>TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)</i> | 62 % | 37 % | 1 % | – |
| <i>femmes</i> | 68 | 31 | – | – |
| <i>hommes</i> | 55 | 43 | 2 | – |
| <i>15-17</i> | 40 | 54 | – | – |
| <i>femmes</i> | – | 50 | – | – |
| <i>hommes</i> | – | 58 | – | – |
| <i>18-24</i> | 52 | 46 | – | – |
| <i>femmes</i> | 61 | 38 | – | – |
| <i>hommes</i> | 43 | 54 | – | – |
| <i>25-44</i> | 67 | 32 | – | – |
| <i>femmes</i> | 75 | 24 | – | – |
| <i>hommes</i> | 58 | 41 | – | – |
| <i>45-64</i> | 67 | 32 | – | – |
| <i>femmes</i> | 74 | 26 | – | – |
| <i>hommes</i> | 60 | 38 | – | – |
| <i>65+</i> | 54 | 44 | – | – |
| <i>femmes</i> | 56 | 43 | – | – |
| <i>hommes</i> | 52 | 45 | – | – |
| <i>RÉGION</i> | | | | |
| <i>Est</i> | 62 | 37 | – | – |
| <i>Terre-Neuve</i> | 56 | 41 | – | – |
| <i>Île-du-Prince-Édouard</i> | 59 | 41 | – | – |
| <i>Nouvelle-Écosse</i> | 69 | 31 | – | – |
| <i>Nouveau-Brunswick</i> | 58 | 41 | – | – |
| <i>Québec</i> | 69 | 30 | – | – |
| <i>Ontario</i> | 60 | 38 | 1 | – |
| <i>Ouest</i> | 60 | 39 | – | – |
| <i>Manitoba</i> | 63 | 36 | – | – |
| <i>Saskatchewan</i> | 58 | 41 | – | – |
| <i>Alberta</i> | 57 | 40 | – | – |
| <i>Colombie-Britannique</i> | 60 | 39 | – | – |
| <i>Nord</i> | 64 | 35 | – | – |
| <i>Yukon</i> | 61 | 39 | – | – |
| <i>Territoires du Nord-Ouest</i> | 64 | 35 | – | – |
| <i>Nunavut</i> | – | – | – | – |

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Évaluation d'activités les plus avantageuses : la marche et la bicyclette (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

| | La marche et la bicyclette sont considérées comme: | | | |
|----------------------------------|--|--------|-----------|----------------|
| | Très bonnes | Bonnes | Mauvaises | Très mauvaises |
| <i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i> | | | | |
| Plus d'un million | 64 % | 34 % | – | – |
| 500 000 - 1 million | 62 | 37 | – | – |
| 250 000 - 499 999 | 67 | 32 | – | – |
| 100 000 - 249 999 | 62 | 36 | – | – |
| 50 000 - 99 999 | 57 | 42 | – | – |
| 30 000 - 49 999 | 60 | 39 | – | – |
| 10 000 - 29 999 | 63 | 37 | – | – |
| 5 000 - 9 999 | 57 | 41 | – | – |
| 1 000 - 4 999 | 55 | 44 | – | – |
| <1 000 | 55 | 44 | – | – |
| <i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i> | | | | |
| Élevée | 62 | 36 | – | – |
| Modérée | 63 | 36 | – | – |
| Plus basse | 63 | 35 | – | – |
| La plus basse | 55 | 44 | – | – |
| <i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i> | | | | |
| Inférieur au secondaire | 46 | 52 | – | – |
| Secondaire | 61 | 37 | – | – |
| Collégial | 66 | 33 | – | – |
| Universitaire | 69 | 30 | – | – |
| <i>REVENU FAMILIAL</i> | | | | |
| < 20 000 \$ | 55 | 43 | – | – |
| 20 000 \$ - 29 999 \$ | 56 | 44 | – | – |
| 30 000 \$ - 39 999 \$ | 60 | 39 | – | – |
| 40 000 \$ - 59 999 \$ | 61 | 38 | – | – |
| 60 000 \$ - 79 999 \$ | 67 | 31 | – | – |
| 80 000 \$ - 99 999 \$ | 68 | 31 | – | – |
| ≥ 100 000 \$ | 65 | 32 | – | – |
| <i>SITUATION D'EMPLOI</i> | | | | |
| Employé à temps plein | 65 | 34 | 1 | – |
| Employé à temps partiel | 64 | 35 | – | – |
| Sans-emploi | 60 | 39 | – | – |
| Personne au foyer | 68 | 32 | – | – |
| Étudiant | 49 | 48 | – | – |
| Retraité | 57 | 42 | – | – |
| <i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i> | | | | |
| Personne avec conjoint | 65 | 34 | – | – |
| Veuve, divorcée ou séparée | 62 | 36 | – | – |
| Jamais mariée | 54 | 44 | – | – |

– La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Évaluation d'activités les plus avantageuses : tâches autour de la maison

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

| | Les tâches autour de la maison sont considérées comme: | | | |
|--|--|--------|-----------|----------------|
| | Très bonnes | Bonnes | Mauvaises | Très mauvaises |
| TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS) | 17 % | 67 % | 15 % | 1 % |
| femmes | 21 | 66 | 12 | — |
| hommes | 14 | 68 | 17 | 1 |
| 15-17 | — | 70 | 24 | — |
| femmes | — | 73 | — | — |
| hommes | — | 67 | — | — |
| 18-24 | 9 | 69 | 21 | — |
| femmes | 12 | 73 | 14 | — |
| hommes | — | 65 | 27 | — |
| 25-44 | 17 | 67 | 16 | — |
| femmes | 19 | 66 | 14 | — |
| hommes | 14 | 67 | 18 | — |
| 45-64 | 20 | 66 | 13 | — |
| femmes | 24 | 64 | 11 | — |
| hommes | 16 | 68 | 15 | — |
| 65+ | 25 | 67 | 7 | — |
| femmes | 28 | 64 | 7 | — |
| hommes | 21 | 70 | — | — |
| RÉGION | | | | |
| Est | 18 | 70 | 11 | — |
| Terre-Neuve | 18 | 72 | — | — |
| Île-du-Prince-Édouard | 19 | 74 | — | — |
| Nouvelle-Écosse | 16 | 74 | — | — |
| Nouveau-Brunswick | 20 | 63 | — | — |
| Québec | 23 | 71 | 5 | — |
| Ontario | 17 | 66 | 16 | 1 |
| Ouest | 15 | 66 | 19 | — |
| Manitoba | 18 | 68 | — | — |
| Saskatchewan | 24 | 62 | — | — |
| Alberta | 12 | 69 | 19 | — |
| Colombie-Britannique | 12 | 66 | 21 | — |
| Nord | 28 | 58 | 14 | — |
| Yukon | 16 | 69 | — | — |
| Territoires du Nord-Ouest | 23 | 67 | — | — |
| Nunavut | — | — | — | — |

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

Évaluation d'activités les plus avantageuses : tâches autour de la maison (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

| | Les tâches autour de la maison sont considérées comme: | | | |
|----------------------------------|--|--------|-----------|----------------|
| | Très bonnes | Bonnes | Mauvaises | Très mauvaises |
| <i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i> | | | | |
| Plus d'un million | 17 % | 66 % | 16 % | — |
| 500 000 - 1 million | 15 | 67 | 16 | — |
| 250 000 - 499 999 | 13 | 67 | 19 | — |
| 100 000 - 249 999 | 17 | 67 | 15 | — |
| 50 000 - 99 999 | 20 | 63 | 17 | — |
| 30 000 - 49 999 | 20 | 73 | — | — |
| 10 000 - 29 999 | 26 | 61 | 12 | — |
| 5 000 - 9 999 | — | 74 | 15 | — |
| 1 000 - 4 999 | 21 | 68 | 11 | — |
| <1 000 | 22 | 70 | — | — |
| <i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i> | | | | |
| Élevée | 17 | 67 | 15 | — |
| Modérée | 16 | 69 | 15 | — |
| Plus basse | 18 | 67 | 15 | — |
| La plus basse | 19 | 66 | 14 | — |
| <i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i> | | | | |
| Inférieur au secondaire | 16 | 70 | 12 | — |
| Secondaire | 18 | 67 | 13 | — |
| Collégial | 20 | 67 | 13 | — |
| Universitaire | 15 | 65 | 19 | — |
| <i>REVENU FAMILIAL</i> | | | | |
| < 20 000 \$ | 25 | 63 | 12 | — |
| 20 000 \$ - 29 999 \$ | 18 | 69 | 12 | — |
| 30 000 \$ - 39 999 \$ | 17 | 70 | 12 | — |
| 40 000 \$ - 59 999 \$ | 16 | 69 | 14 | — |
| 60 000 \$ - 79 999 \$ | 16 | 65 | 18 | — |
| 80 000 \$ - 99 999 \$ | 17 | 66 | 16 | — |
| ≥ 100 000 \$ | 12 | 66 | 19 | — |
| <i>SITUATION D'EMPLOI</i> | | | | |
| Employé à temps plein | 17 | 65 | 16 | 1 |
| Employé à temps partiel | 14 | 71 | 14 | — |
| Sans-emploi | 22 | 62 | 16 | — |
| Personne au foyer | 24 | 69 | — | — |
| Étudiant | 6 | 70 | 23 | — |
| Retraité | 24 | 68 | 7 | — |
| <i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i> | | | | |
| Personne avec conjoint | 19 | 67 | 13 | — |
| Veuve, divorcée ou séparée | 23 | 64 | 11 | — |
| Jamais mariée | 10 | 68 | 20 | — |

— La taille insuffisante de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.