



SENSIBILISATION AUX AVANTAGES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Croyances sur les avantages de l'activité physique

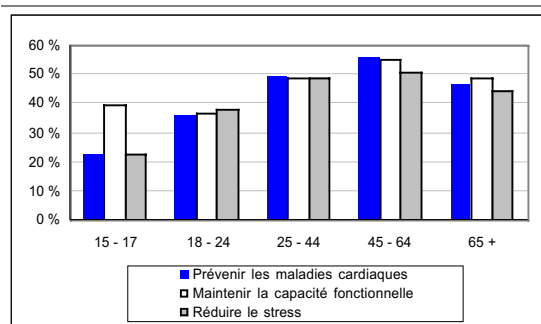
Les Canadiens adultes sont normalement fortement convaincus des avantages de l'activité physique. En fait, 49 % des adultes sont *très fortement* d'accord à l'effet que l'activité physique aide les personnes à conserver leur capacité d'accomplir les tâches quotidiennes en vieillissant, sont *très fortement* d'accord à l'effet que l'activité physique aide à prévenir les maladies cardiaques et 46 % indiquent être *très convaincus* que cela aide à réduire le stress.

Groupements de population Les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'être fortement convaincues que l'activité physique aide les personnes à maintenir leur capacité fonctionnelle, aide à prévenir les maladies cardiaques et aide aussi à réduire le stress. Les adultes de 45 à 64 ans sont plus susceptibles que les adultes plus jeunes et plus âgés d'être très convaincus que l'activité physique aide à prévenir les maladies cardiaques et à réduire le stress. Les personnes aux niveaux de scolarité plus élevés sont plus susceptibles que celles aux niveaux moins élevés d'être très fortement convaincues des avantages de l'activité pour réduire le stress.

Tendances Les Canadiens sont moins susceptibles d'être très convaincus des avantages de l'activité physique pour prévenir les maladies cardiaques, maintenir la capacité fonctionnelle selon l'âge et de réduire le stress qu'ils ne l'étaient il y a cinq ans³⁰.

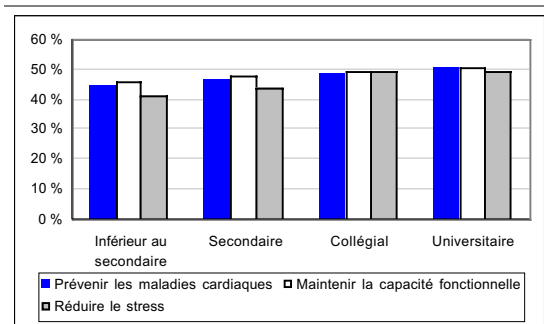
Implications Il y a une forte augmentation au niveau de la force des croyances quant aux avantages de l'activité physique pour la santé et la réduction du stress comparativement à 1998 et à 2002. Qu'est-ce qui pourrait contribuer à ce changement prononcé ? Cela pourrait découler de la prédominance accrue de l'excès de poids et d'obésité et l'attention portée encore plus sur le risque associé à ces facteurs de risques pour la santé. L'activité physique aide à maintenir un poids sain et pourrait contrer les risques associés à un excès pondéral dans une certaine mesure³⁵. Il faudrait mettre l'accent sur les avantages de santé de l'activité physique, tout particulièrement son rôle pour le maintien d'un poids sain. Sinon, il y a une chance que les Canadiens puissent se concentrer seulement sur une réduction du nombre de calories comme moyen de contrôle du poids sans établir aussi un profil de style de vie sain pour aider à maintenir un poids sain.

CROYANCES AU SUJET DES AVANTAGES DE SANTÉ
% très fortement d'accord selon l'âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

CROYANCES AU SUJET DES AVANTAGES DE SANTÉ
% très fortement d'accord selon le niveau de scolarité



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

Croyances sur la pertinence des niveaux d'activité physique personnels

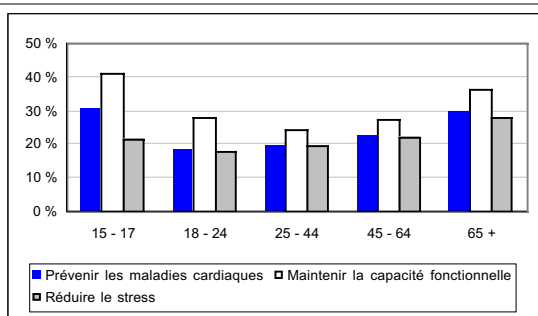
Bien que la majorité des Canadiens soient au courant des avantages de l'activité physique (voir le sujet précédent intitulé « Croyances sur les avantages de l'activité physique »), les Canadiens ne croient pas aussi fortement être, eux-mêmes, assez actifs pour tirer profit de ces avantages. Environ un adulte canadien sur cinq croit *très fortement* être suffisamment actif pour prévenir les maladies cardiaques (22 %) et réduire le stress (21 %). Environ un quart (28 %) croient très fortement être assez actifs pour maintenir leur capacité fonctionnelle pour les tâches quotidiennes en vieillissant.

Groupements de population Les hommes sont plus susceptibles que les femmes de croire *très fortement* être assez actifs pour prévenir les maladies cardiaques. Les adultes plus âgés (65 ans et +) sont plus susceptibles que ceux de 18 à 64 ans d'indiquer croire très fortement faire suffisamment d'activité physique pour prévenir les maladies cardiaques, maintenir leur capacité fonctionnelle en vieillissant et réduire le stress. Ceux qui sont actifs sont deux fois plus susceptibles que les personnes inactives de rapporter croire très fortement être assez actif pour tous les avantages de santé.

Tendances Comparativement à 1998³⁰, les Canadiens sont tout aussi susceptibles en 2003 de rapporter être assez actifs pour atteindre tous les avantages de santé. En général, les relations parmi les groupements de population apparaissant en 1998 sont restés stables en 2003.

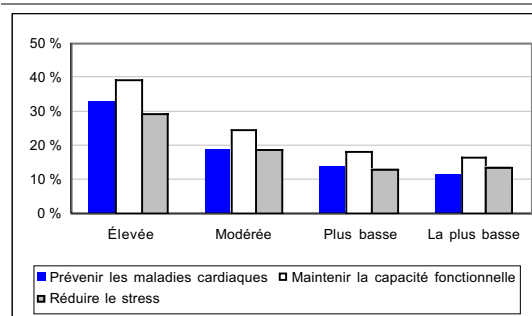
Implications Bien que la majorité des Canadiens soient au courant des avantages de l'activité physique, peu d'entre eux croient très fortement être assez actifs pour tirer profit de ces avantages. Compte tenu du fait que l'activité physique quotidienne est très clairement associée à de très fortes perceptions qu'on atteint les avantages de santé, l'information quant à la quantité d'activité physique nécessaire pour les avantages de santé et la manière d'être plus actif aident ceux qui ne maintiennent pas actuellement un niveau élevé d'activité quotidienne. Il serait utile de relier l'information sur la manière d'être plus actif à l'information sur : l'endroit où obtenir d'autre information pour être plus actif; où trouver des conseils; et les sources d'information sur les occasions au niveau local.

CROYANCES AU SUJET DE LA PERTINENCE
% très fortement d'accord selon l'âge



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

CROYANCES AU SUJET DE LA PERTINENCE
% fortement d'accord selon le niveau d'activité



Sondage indicateur de l'activité physique en 2003, ICRCP

Croyances sur les avantages de l'activité physique

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

| | % des Canadiens qui sont très fortement d'accord que l'activité physique aide à | | |
|--|---|--|-------------------|
| | Prévenir les maladies cardiaques | Maintenir la capacité de faire les tâches quotidiennes quand on est plus âgé | Réduire le stress |
| <i>TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS)</i> | 48 % | 49 % | 46 % |
| <i>femmes</i> | 51 | 53 | 54 |
| <i>hommes</i> | 46 | 45 | 39 |
| <i>15-17</i> | 23 | 40 | 23 |
| <i>femmes</i> | — | — | — |
| <i>hommes</i> | — | 44 | — |
| <i>18-24</i> | 36 | 36 | 38 |
| <i>femmes</i> | 39 | 35 | 45 |
| <i>hommes</i> | 34 | 38 | 32 |
| <i>25-44</i> | 50 | 49 | 49 |
| <i>femmes</i> | 53 | 54 | 57 |
| <i>hommes</i> | 46 | 44 | 41 |
| <i>45-64</i> | 56 | 55 | 51 |
| <i>femmes</i> | 60 | 61 | 60 |
| <i>hommes</i> | 51 | 50 | 42 |
| <i>65+</i> | 46 | 49 | 44 |
| <i>femmes</i> | 47 | 54 | 50 |
| <i>hommes</i> | 46 | 42 | 36 |
| <i>RÉGION</i> | | | |
| <i>Est</i> | 42 | 45 | 42 |
| <i>Terre-Neuve</i> | 44 | 39 | 43 |
| <i>Île-du-Prince-Édouard</i> | 40 | 42 | 45 |
| <i>Nouvelle-Écosse</i> | 38 | 45 | 44 |
| <i>Nouveau-Brunswick</i> | 47 | 49 | 39 |
| <i>Québec</i> | 67 | 58 | 58 |
| <i>Ontario</i> | 43 | 45 | 42 |
| <i>Ouest</i> | 41 | 47 | 44 |
| <i>Manitoba</i> | 45 | 44 | 43 |
| <i>Saskatchewan</i> | 46 | 45 | 44 |
| <i>Alberta</i> | 38 | 43 | 43 |
| <i>Colombie-Britannique</i> | 41 | 51 | 45 |
| <i>Nord</i> | 51 | 50 | 52 |
| <i>Yukon</i> | 51 | 52 | 55 |
| <i>Territoires du Nord-Ouest</i> | 43 | 43 | 44 |
| <i>Nunavut</i> | — | — | — |

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

Croyances sur les avantages de l'activité physique (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

| | % des Canadiens qui sont très fortement d'accord que l'activité physique aide à | | |
|----------------------------------|---|--|-------------------|
| | Prévenir les maladies cardiaques | Maintenir la capacité de faire les tâches quotidiennes quand on est plus âgé | Réduire le stress |
| <i>POPULATION DE LA LOCALITÉ</i> | | | |
| Plus d'un million | 47 % | 49 % | 47 % |
| 500 000 - 1 million | 47 | 48 | 45 |
| 250 000 - 499 999 | 41 | 46 | 39 |
| 100 000 - 249 999 | 47 | 47 | 46 |
| 50 000 - 99 999 | 53 | 52 | 49 |
| 30 000 - 49 999 | 52 | 50 | 48 |
| 10 000 - 29 999 | 52 | 50 | 50 |
| 5 000 - 9 999 | 48 | 49 | 47 |
| 1 000 - 4 999 | 50 | 50 | 47 |
| <1 000 | 55 | 49 | 51 |
| <i>NIVEAU D'ACTIVITÉ</i> | | | |
| Élevée | 48 | 50 | 47 |
| Modérée | 49 | 50 | 49 |
| Plus basse | 48 | 48 | 47 |
| La plus basse | 48 | 45 | 41 |
| <i>NIVEAU D'INSTRUCTION</i> | | | |
| Inférieur au secondaire | 44 | 46 | 41 |
| Secondaire | 46 | 48 | 44 |
| Collégial | 48 | 49 | 49 |
| Universitaire | 51 | 51 | 49 |
| <i>REVENU FAMILIAL</i> | | | |
| < 20 000 \$ | 47 | 48 | 50 |
| 20 000 \$ - 29 999 \$ | 48 | 48 | 45 |
| 30 000 \$ - 39 999 \$ | 48 | 51 | 48 |
| 40 000 \$ - 59 999 \$ | 48 | 49 | 49 |
| 60 000 \$ - 79 999 \$ | 50 | 53 | 47 |
| 80 000 \$ - 99 999 \$ | 50 | 52 | 45 |
| ≥ 100 000 \$ | 49 | 48 | 44 |
| <i>SITUATION D'EMPLOI</i> | | | |
| Employé à temps plein | 49 | 50 | 47 |
| Employé à temps partiel | 48 | 50 | 49 |
| Sans-emploi | 46 | 41 | 44 |
| Personne au foyer | 56 | 56 | 58 |
| Étudiant | 37 | 39 | 35 |
| Retraité | 50 | 50 | 46 |
| <i>COMPOSITION DE LA FAMILLE</i> | | | |
| Personne avec conjoint | 52 | 52 | 49 |
| Veuve, divorcée ou séparée | 48 | 52 | 51 |
| Jamais mariée | 38 | 41 | 39 |

Croyances sur la pertinence des niveaux d'activité physique personnels

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

| | % des Canadiens qui sont très fortement d'accord qu'ils font suffisamment d'activité physique pour | | |
|--|--|--|-------------------|
| | Prévenir les maladies cardiaques | Maintenir leur capacité pour les tâches quotidiennes en vieillissant | Réduire le stress |
| TOTAL, ADULTES (15 ANS ET PLUS) | 22 % | 28 % | 21 % |
| femmes | 21 | 28 | 21 |
| hommes | 24 | 28 | 22 |
| 15-17 | 31 | 41 | 21 |
| femmes | – | – | – |
| hommes | 40 | 53 | – |
| 18-24 | 18 | 28 | 18 |
| femmes | 14 | 24 | 15 |
| hommes | 23 | 32 | 21 |
| 25-44 | 20 | 24 | 20 |
| femmes | 18 | 24 | 19 |
| hommes | 21 | 24 | 20 |
| 45-64 | 22 | 27 | 22 |
| femmes | 22 | 29 | 23 |
| hommes | 22 | 25 | 21 |
| 65+ | 30 | 36 | 28 |
| femmes | 29 | 39 | 29 |
| hommes | 30 | 33 | 27 |
| RÉGION | | | |
| Est | 21 | 28 | 21 |
| Terre-Neuve | 21 | 26 | 23 |
| Île-du-Prince-Édouard | 24 | 28 | 23 |
| Nouvelle-Écosse | 19 | 28 | 20 |
| Nouveau-Brunswick | 25 | 30 | 20 |
| Québec | 25 | 29 | 23 |
| Ontario | 23 | 29 | 23 |
| Ouest | 20 | 27 | 20 |
| Manitoba | 25 | 26 | 23 |
| Saskatchewan | 18 | 27 | – |
| Alberta | 16 | 23 | 17 |
| Colombie-Britannique | 21 | 29 | 21 |
| Nord | 30 | 43 | 33 |
| Yukon | 23 | 33 | 26 |
| Territoires du Nord-Ouest | 20 | 30 | 23 |
| Nunavut | – | – | – |

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

Croyances sur la pertinence des niveaux d'activité physique personnels (suite)

Sondage indicateur de l'activité physique en 2003

| | % des Canadiens qui sont très fortement d'accord qu'ils <u>font</u> suffisamment d'activité physique pour | | |
|----------------------------------|--|---|----------------------|
| | Prévenir les maladies cardiaques | Maintenir leur capacité pour les tâches quotidiennes en vieillissant | Réduire le stress |
| POPULATION DE LA LOCALITÉ | | | |
| Plus d'un million | 21 % | 28 % | 20 % |
| 500 000 - 1 million | 22 | 26 | 20 |
| 250 000 - 499 999 | 22 | 28 | 23 |
| 100 000 - 249 999 | 21 | 27 | 19 |
| 50 000 - 99 999 | 25 | 30 | 26 |
| 30 000 - 49 999 | 26 | 29 | 24 |
| 10 000 - 29 999 | 23 | 32 | 22 |
| 5 000 - 9 999 | 17 | 25 | 19 |
| 1 000 - 4 999 | 25 | 30 | 22 |
| <1 000 | 25 | 31 | 26 |
| NIVEAU D'ACTIVITÉ | | | |
| Élevée | 33 | 39 | 30 |
| Modérée | 19 | 25 | 19 |
| Plus basse | 13 | 18 | 13 |
| La plus basse | 11 | 17 | 13 |
| NIVEAU D'INSTRUCTION | | | |
| Inférieur au secondaire | 27 | 35 | 25 |
| Secondaire | 21 | 26 | 19 |
| Collégial | 22 | 27 | 22 |
| Universitaire | 21 | 27 | 21 |
| REVENU FAMILIAL | | | |
| < 20 000 \$ | 25 | 32 | 24 |
| 20 000 \$ - 29 999 \$ | 22 | 30 | 20 |
| 30 000 \$ - 39 999 \$ | 21 | 25 | 20 |
| 40 000 \$ - 59 999 \$ | 19 | 26 | 21 |
| 60 000 \$ - 79 999 \$ | 20 | 24 | 18 |
| 80 000 \$ - 99 999 \$ | 21 | 28 | 19 |
| ≥ 100 000 \$ | 24 | 29 | 23 |
| SITUATION D'EMPLOI | | | |
| Employé à temps plein | 21 | 25 | 20 |
| Employé à temps partiel | 21 | 29 | 19 |
| Sans-emploi | 17 | 23 | 17 |
| Personne au foyer | 20 | 31 | 21 |
| Étudiant | 24 | 32 | 20 |
| Retraité | 29 | 35 | 29 |
| COMPOSITION DE LA FAMILLE | | | |
| Personne avec conjoint | 21 | 27 | 21 |
| Veuve, divorcée ou séparée | 26 | 32 | 25 |
| Jamais mariée | 23 | 30 | 20 |