

# Participation sportive au Canada

SONDAGE INDICATEUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE DE 2011–2012



## Convictions positives et négatives à l'égard de la pratique du sport

La théorie sociale cognitive soutient que le comportement, la cognition et l'environnement s'influencent mutuellement.<sup>1</sup> Selon cette théorie, les gens estiment que certains comportements apporteront certains résultats. Dans le cadre du *Sondage indicateur de l'activité physique et sportive* de 2011-2012, nous avons demandé aux Canadiens et Canadiennes quelles étaient leurs perceptions des résultats à court et à long terme de leur pratique sportive. En particulier, nous leur avons demandé leurs opinions sur les effets positifs et négatifs de la pratique de sports.

En règle générale, les Canadiens et Canadiennes ont cité davantage d'effets positifs que d'effets négatifs. Nous aborderons ces effets dans le présent bulletin. Aux fins du présent bulletin, nous avons regroupé les participants qui avaient répondu qu'ils étaient « d'accord » ou « tout à fait d'accord » avec les énoncés.

### Convictions positives

Au moins la moitié des Canadiens et Canadiennes interrogés étaient d'accord ou tout à fait d'accord que la pratique régulière de sports apportait les effets positifs suivants :

- Le maintien d'un poids sain (92 p. 100)
- Un sentiment de bien-être (90 p. 100)
- Du plaisir (89 p. 100)
- Une réduction du stress (88 p. 100)
- Un sentiment d'énergie (86 p. 100)
- L'occasion de passer du temps en famille (84 p. 100)
- La relaxation (83 p. 100)
- La socialisation (80 p. 100)
- L'occasion de rencontrer des gens ayant les mêmes valeurs (66 p. 100)
- Une hausse du sentiment d'appartenance (66 p. 100)
- Une incitation à faire du bénévolat (52 p. 100).

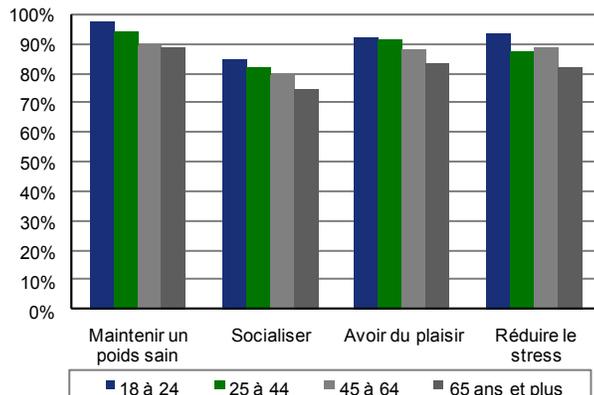
En règle générale, nous avons constaté peu de différences régionales sur le plan des convictions positives. Comparativement à la moyenne nationale, les résidents du Québec étaient plus nombreux à citer la relaxation, mais moins nombreux à penser que le sport incitait les gens à faire du bénévolat. Les résidents du Nouveau-Brunswick et des Territoires du Nord-Ouest étaient plus nombreux à dire que le sport incite au bénévolat comparativement à la moyenne nationale. Comparativement à la moyenne nationale, les habitants de Terre-Neuve-et-Labrador étaient plus nombreux à être tout à fait d'accord que le sport donne de l'énergie.

Les femmes étaient plus nombreuses à penser que le sport permettait de relaxer, de se sentir énergique, de se sentir bien dans sa peau et de passer du temps en famille. Nous avons aussi relevé des relations entre les convictions positives et l'âge. En effet, le pourcentage d'adultes qui pensaient que le sport contribuait à maintenir un poids sain diminuait légèrement avec l'âge. Les adultes de 25 à 44 ans étaient plus nombreux à croire que le sport permettait de socialiser, d'avoir du plaisir et de se sentir énergique, comparativement aux adultes de 65 ans et plus.

Ces derniers étaient plus nombreux à penser que le sport encourageait le bénévolat et permettait de rencontrer des gens ayant des valeurs semblables, que les adultes de 45 à 64 ans qui, par ailleurs, étaient plus nombreux à dire que le sport incitait à la relaxation et à se sentir bien dans sa peau. Dans le cas de la réduction du stress par le sport, la relation avec l'âge varie quelque peu : les adultes de 18 à 24 ans ainsi que ceux de 45 à 64 ans étaient plus nombreux que les adultes de 65 ans et plus à citer cet effet positif du sport.

FIGURE 1

Convictions positives à l'égard du sport, selon l'âge



Sondage indicateur de l'activité physique et sportive de 2011-2012, ICRCP

Lorsque nous avons tenu compte de l'âge et du sexe, nous avons constaté que les jeunes femmes (de 18 à 24 ans) étaient plus nombreuses que les femmes plus âgées à déclarer que la participation sportive les aidait à socialiser, à réduire le stress (comparativement aux femmes de 65 ans et plus) et à maintenir un poids sain (comparativement aux femmes de 25 ans et plus). Une plus forte proportion de femmes de 25 à 44 ans pensaient que le sport permettait de se sentir énergique ou de se sentir bien dans sa peau, comparativement aux adolescentes de 15 à 17 ans et aux femmes de 65 ans et plus. De plus, les femmes de 25 à 44 ans étaient plus nombreuses que celles de 65 ans et plus à penser que le sport permettait d'avoir du plaisir.

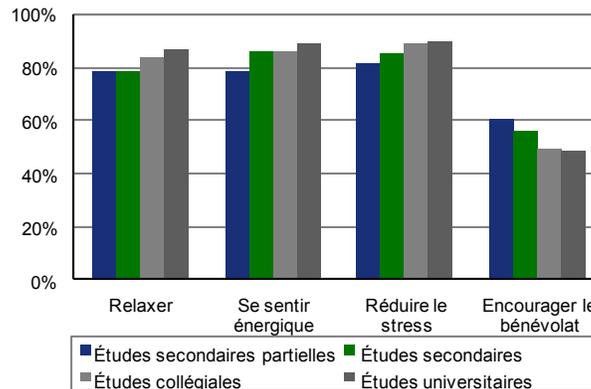
Nous avons constaté les différences suivantes entre les sexes :

- Les femmes de 25 à 44 ans étaient plus nombreuses que les hommes du même âge à croire que le sport permet de se sentir bien dans sa peau;
- Les femmes de 18 à 24 ans étaient plus nombreuses que les hommes du même âge à croire que le sport permet de relaxer;
- Les femmes de 45 à 64 ans étaient plus nombreuses que les hommes du même âge à croire que le sport permet de se sentir énergique.

Les adultes ayant fait des études universitaires étaient plus nombreux à croire que le sport favorise la relaxation que ceux qui avaient fait des études secondaires complètes ou partielles; et plus nombreux à croire que le sport aide à se sentir énergique et moins stressé que ceux ayant fait des études secondaires partielles. À l'inverse, les adultes qui n'avaient pas terminé leurs études secondaires étaient plus nombreux à croire que le sport encourageait le bénévolat comparativement à ceux ayant fait des études universitaires. Les adultes ayant fait des études postsecondaires étaient plus nombreux à croire que le sport favorisait la socialisation comparativement à ceux qui n'avaient

FIGURE 2

Convictions positives à l'égard du sport, selon le niveau de scolarité



Sondage indicateur de l'activité physique et sportive de 2011-2012, ICRCP

moins nombreux à penser que le sport aidait à se sentir bien dans sa peau, comparativement à la moyenne nationale.

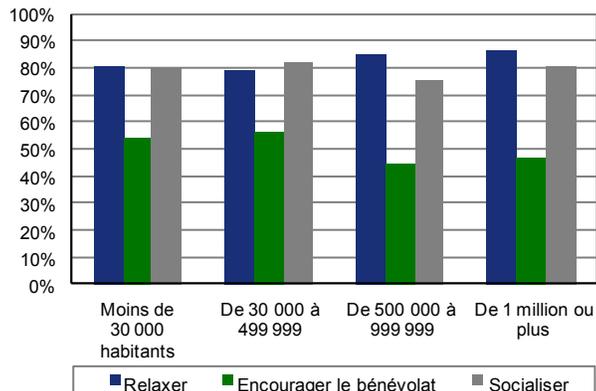
Sur le plan des convictions positives, nous avons constaté peu de différences entre les Canadiens et Canadiennes en fonction des revenus familiaux, de la situation professionnelle et de l'état civil, à quelques exceptions près. Les adultes aux revenus familiaux élevés (80 000 \$ à 99 999 \$ par année) étaient plus nombreux que les adultes aux plus faibles revenus à croire que le sport aide à maintenir un poids sain. Comparativement à la moyenne nationale, les retraités étaient moins nombreux à croire que le sport apportait du plaisir. De leur côté, les étudiants étaient plus nombreux à penser que le sport réduisait le stress. Les adultes veufs, divorcés ou séparés étaient plus nombreux à croire que le sport permettrait de passer du temps en famille comparativement aux adultes célibataires ou vivant seuls.

Les résidents des plus grandes collectivités (1 million d'habitants et plus) étaient plus nombreux que les résidents des collectivités de 30 000 à 499 999 habitants à penser que le sport permettait de relaxer, alors que la relation inverse s'appliquait à l'égard de l'influence du sport sur le bénévolat. Les résidents des petites collectivités de moins de 30 000 habitants étaient plus nombreux à croire que le sport permet de rencontrer des gens ayant les mêmes valeurs comparativement aux résidents des plus grandes collectivités.



FIGURE 3

Convictions positives à l'égard du sport, selon la taille de la collectivité

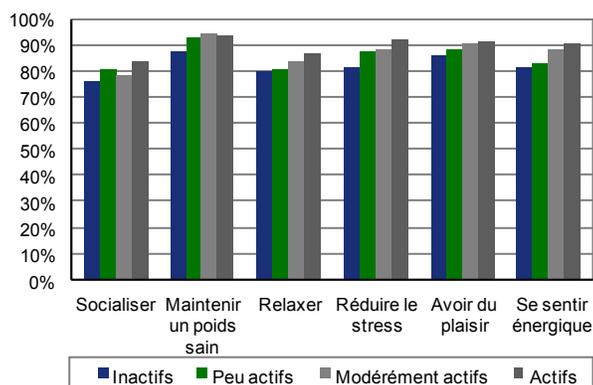


Sondage indicateur de l'activité physique et sportive de 2011-2012, ICRCP

Les adultes physiquement actifs étaient plus nombreux à croire que le sport apportait de nombreux avantages positifs : socialiser, rencontrer des gens ayant les mêmes valeurs, maintenir un poids sain, relaxer, réduire le stress, avoir du plaisir, se sentir énergique, se sentir bien dans sa peau et encourager les gens à faire du bénévolat. Les sportifs étaient plus nombreux que les non-sportifs à croire que le sport rehaussait le sentiment d'appartenance.

FIGURE 4

Convictions sur certains aspects positifs du sport, selon le niveau d'activité physique



Sondage indicateur de l'activité physique et sportive de 2011-2012, ICRCP

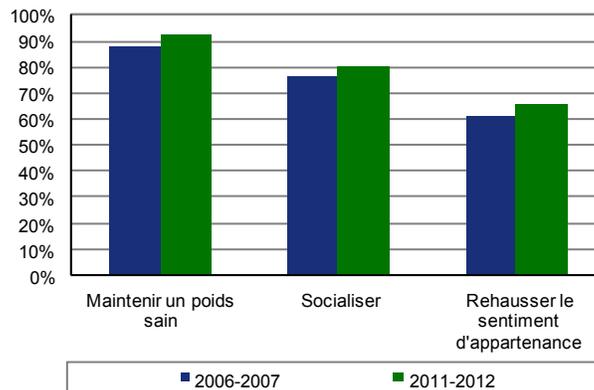
## Tendances

Le pourcentage de Canadiens et Canadiennes qui croyaient que le sport favorisait le maintien d'un poids sain, les interactions sociales et le sentiment d'appartenance a augmenté depuis 2006-2007.<sup>2</sup> Les différences régionales ont légèrement évolué en ce sens qu'elles sont moins nombreuses en 2011-2012 qu'en 2006-2007.<sup>2</sup> En règle générale, les relations en fonction de l'âge et du niveau de scolarité que nous avons observées en 2006-2007 étaient toujours présentes en 2011-2012.<sup>2</sup> Nous avons constaté

moins de relations significatives en fonction de l'état civil en 2011-2012 comparativement aux périodes précédentes. Par contre, nous avons relevé davantage de relations avec le niveau d'activité physique en 2011-2012.

FIGURE 5

Tendances des convictions positives à l'égard du sport



Sondage indicateur de l'activité physique et sportive de 2006-2012, ICRCP

Fait intéressant, les relations entre les convictions positives et la participation sportive que nous avons constatées en 2006-2007 (c'est-à-dire que les sportifs croyaient que le sport permettait aux gens de socialiser, d'avoir du plaisir, de réduire le stress, de se sentir bien dans sa peau et de relaxer) ne sont plus significatives en 2011-2012.<sup>2</sup> De même, les relations entre les convictions positives et les revenus familiaux étaient moins significatives en 2011-2012 qu'en 2006-2007.<sup>2</sup>

## Convictions négatives

En règle générale, les Canadiens et Canadiennes ont davantage de convictions positives que négatives à l'égard de la pratique de sports. Par exemple, voici les pourcentages de Canadiens qui ont des convictions négatives à l'égard des aspects suivants du sport :

- Exclusion de membres de groupes précis (20 p. 100)
- Compétitivité excessive (19 p. 100)
- Cause de douleurs ou de raideurs persistantes aux articulations (16 p. 100)
- Structure excessive (15 p. 100)
- Cause de blessures (14 p. 100)
- Cause de musculature excessive (8 p. 100)

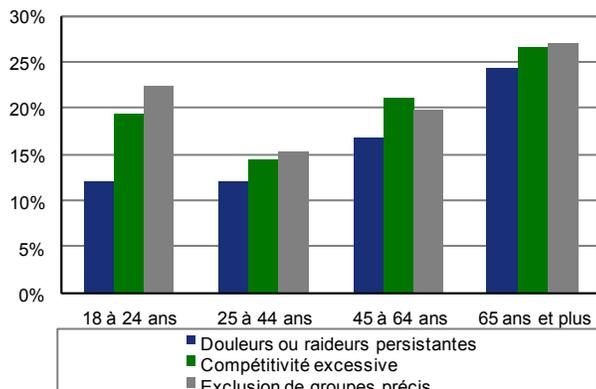
Bien que nous n'ayons constaté aucune différence appréciable entre les sexes sur les effets négatifs du sport, nous en avons trouvé selon l'âge. Les adultes de 65 ans et plus étaient plus nombreux à croire que le sport causait des douleurs ou des raideurs persistantes aux articulations (comparativement aux



adultes de 18 à 64 ans) et qu'il était trop compétitif et excluait les membres de certains groupes (comparativement aux adultes de 25 à 44 ans). Les adultes de 45 ans et plus étaient plus nombreux que ceux de 25 à 44 ans à juger que le sport est excessivement structuré.

FIGURE 6

Convictions négatives à l'égard du sport, selon l'âge

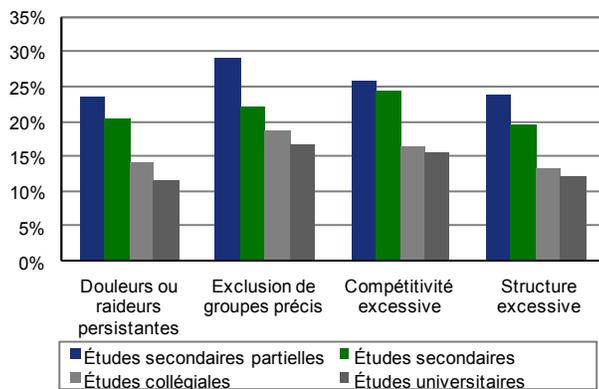


Sondage indicateur de l'activité physique et sportive de 2011-2012, ICRCP

Les adultes n'ayant pas terminé leurs études secondaires étaient plus nombreux que ceux ayant fait des études postsecondaires à croire que le sport causait des douleurs ou des raideurs persistantes aux articulations, qu'il excluait les membres de certains groupes, qu'il était trop compétitif et trop structuré. Ces mêmes adultes étaient aussi plus nombreux à croire que le sport causait une musculature excessive ainsi que des blessures, comparativement aux adultes ayant fait des études universitaires.

FIGURE 7

Convictions négatives à l'égard du sport, selon le niveau de scolarité



Sondage indicateur de l'activité physique et sportive de 2011-2012, ICRCP

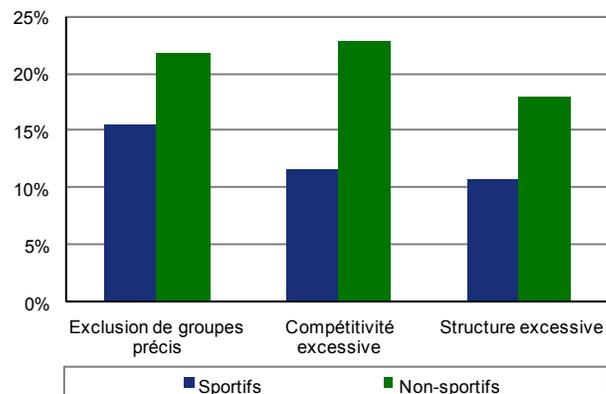
Contrairement aux adultes aux revenus plus élevés, les adultes aux revenus familiaux plus faibles étaient plus nombreux à croire que le sport causait des douleurs ou des raideurs persistantes aux articulations ainsi que des blessures, rendait les gens trop musclés, excluait les membres de certains groupes et était trop compétitif et trop structuré. Comparativement à la moyenne nationale, les retraités étaient plus nombreux à croire que le sport causait des douleurs ou des raideurs, excluait les membres de certains groupes, et était trop compétitif et trop structuré.

Les adultes veufs, divorcés ou séparés étaient plus nombreux à croire que le sport excluait les membres de certains groupes, était trop compétitif et trop structuré, comparativement aux adultes mariés ou vivant en union civile. De même, les adultes qui sont veufs, divorcés ou séparés étaient plus nombreux à dire que le sport est trop structuré. Les résidents des petites collectivités de moins de 30 000 habitants étaient plus nombreux à croire que le sport était trop compétitif que ceux des collectivités de 500 000 à 999 999 habitants.

Bien que nous n'ayons pas constaté de différences significatives en fonction du niveau d'activité physique, nous en avons trouvé à l'égard de la participation sportive. Les adultes non sportifs étaient plus nombreux à croire que le sport excluait les membres de certains groupes, était trop compétitif et trop structuré, comparativement aux adultes sportifs.

FIGURE 8

Convictions négatives à l'égard du sport, selon la participation sportive



Sondage indicateur de l'activité physique et sportive de 2011-2012, ICRCP

## Tendances

Nous n'avons pas constaté de différences importantes dans les pourcentages de Canadiens et Canadiennes qui avaient des convictions négatives à l'égard du sport. Les différences régionales ont quelque peu varié, mais de manière non significative.



Les différences que nous avons observées en 2006-2007 entre les sexes n'étaient plus significatives au cours de la dernière période étudiée.<sup>2</sup> Les différences entre les sexes que nous avons constatées en 2011-2012 suivent de près celles de 2006-2007 à l'exception de celle sur la musculature excessive où les différences selon l'âge ne sont plus significatives.<sup>2</sup>

Les relations entre les convictions négatives et le niveau de scolarité et la participation sportive sont demeurées les mêmes au cours des périodes étudiées. Bien que certaines relations se soient maintenues, nous avons constaté moins de différences significatives en 2011-2012 qu'en 2006-2007 au chapitre de l'état civil.<sup>2</sup>

Enfin, bien que la relation entre les convictions négatives envers le sport et la participation sportive soit demeurée sensiblement la même au cours des périodes étudiées, les relations à l'égard de l'activité physique que nous avons constatées en 2006-2007 ne sont plus significatives en 2011-2012.<sup>2</sup>

## Références

- 1 Bandura, A. (1997). « *Self-efficacy: The exercise of control.* » New York: Freeman.
- 2 Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, « Bulletin 04: Perceptions des avantages de la pratique d'activités sportives », *Sondage indicateur sportive en 2006 - 07*, disponible à [http://cflri.ca/media/node/358/files/sport2007\\_b4\\_fr.pdf](http://cflri.ca/media/node/358/files/sport2007_b4_fr.pdf)

### INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE

201-185, rue Somerset ouest • Ottawa (Ontario) K2P 0J2 • (613) 233-5528 • [info@cflri.ca](mailto:info@cflri.ca)  
<http://www.cflri.ca/>



La production de ce bulletin a été rendue possible grâce à une contribution financière provenant de Sport Canada et du Conseil interprovincial du sport et des loisirs.

