Bertrand Nolin

Conseiller Kino-Québec, Centre de santé publique de Québec

(1995)

“Activité physique de loisir”

Un document produit en version numérique par Jean-Marie Tremblay, bénévole,
professeur de sociologie au Cégep de Chicoutimi

Courriel : jean-marie_tremblay@uqac.ca

Site web pédagogique : <http://www.uqac.ca/jmt-sociologue/>

Dans le cadre de : "Les classiques des sciences sociales"

Une bibliothèque numérique fondée et dirigée par Jean-Marie Tremblay,
professeur de sociologie au Cégep de Chicoutimi

Site web : <http://classiques.uqac.ca/>

Une collection développée en collaboration avec la Bibliothèque
Paul-Émile-Boulet de l'Université du Québec à Chicoutimi

Site web : <http://bibliotheque.uqac.ca/>

Cette édition électronique a été réalisée par Jean-Marie Tremblay, bénévole, professeur de sociologie au Cégep de Chicoutimi à partir de :

Bertrand Nolin

"Activité physique de loisir".

Un article publié dans l'ouvrage sous la direction de Carmen Bellerose, Claudette Lavallée, Lucie Chénard et Madeleine Levasseur, **Santé Québec. Et la santé, ça va en 1992-1993 ? Rapport de l'Enquête sociale et de santé 1992-1993. Volume I.** Chapitre 6, pp. 97-107. Québec : Santé Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec, novembre 1995, 412 pp.

[Au nom de l'Éditeur du Québec, Publications Québec, Mme Cynthia Lachance, responsable de la gestion des droits d'auteur, nous a donné le 17 octobre 2006 la permission de diffuser ce livre, en texte intégral, dans Les Classiques des sciences sociales.]

Courriel : cynthia.lachance@mrci.gouv.qc.ca

Polices de caractères utilisée :

Pour le texte : Times New Roman, 14 points.

Pour les citations : Times New Roman, 12 points.

Pour les notes de bas de page : Times New Roman, 12 points.

Édition électronique réalisée avec le traitement de textes Microsoft Word 2004 pour Macintosh.

Mise en page sur papier format : LETTRE (US letter), 8.5'' x 11''

Édition numérique réalisée le 6 août 2007 à Chicoutimi, Ville de Saguenay, province de Québec, Canada.

Bertrand Nolin

Conseiller Kino-Québec, Centre de santé publique de Québec

“**Activité physique de loisir**”.

Un article publié dans l’ouvrage sous la direction de Carmen Bellerose, Claudette Lavallée, Lucie Chénard et Madeleine Levasseur, **Santé Québec. Et la santé, ça va en 1992-1993 ? Rapport de l’Enquête sociale et de santé 1992-1993. Volume I.** Chapitre 6, pp. 97-107. Québec : Santé Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec, novembre 1995, 412 pp.

Table des matières

- 6.0 [Introduction](#)
- 6.1 [Aspects méthodologiques](#)
- 6.2 [Résultats](#)
 - 6.2.1 [Pratique de l'activité physique de loisir](#)
 - 6.2.2 [Activités les plus populaires](#)
- 6.3 [Conclusions](#)
 - 6.3.1 [Synthèse et pistes de recherche](#)
 - 6.3.2 [Éléments de réflexion pour la planification](#)
- 6.4 [Références bibliographiques](#)

Bertrand Nolin

Conseiller Kino-Québec, Centre de santé publique de Québec

“**Activité physique de loisir**”.

Un article publié dans l’ouvrage sous la direction de Carmen Bellerose, Claudette Lavallée, Lucie Chénard et Madeleine Levasseur, **Santé Québec. Et la santé, ça va en 1992-1993 ? Rapport de l’Enquête sociale et de santé 1992-1993. Volume I**. Chapitre 6, pp. 97-107. Québec : Santé Québec, Ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec, novembre 1995, 412 pp.

6. Introduction

[Retour à la table des matières](#)

L'activité physique est une partie intégrante de notre vie quotidienne tout au long de notre existence. Comme l'alimentation, l'activité physique est un besoin fondamental du corps humain et elle contribue au maintien et à l'amélioration de la santé dans son ensemble (Bouchard *et al.*, 1994).

Jusqu'au début du vingtième siècle, le travail comportait des exigences physiques importantes pour une bonne majorité de la population. Dans les pays industrialisés cependant, l'activité physique reliée au travail a passablement diminué pour faire place à une mécanisation croissante des industries et à une économie de services, ce qui a entraîné un travail de plus en plus sédentaire pour une portion importante de la population.

L'activité physique de loisir devient alors une avenue intéressante pour combattre le problème d'hypokinétisme relié au mode de vie ac-

tuel. Divers programmes ont été mis sur pied dans les pays industrialisés afin de promouvoir la pratique de l'activité physique durant les temps libres. Sur le continent européen, certaines formules d'incitation à la pratique de diverses activités physiques remontent même au début du siècle (Landry, 1975). Chez nous, Kino-Québec s'est donné, à la fin des années soixante-dix, la mission de promouvoir l'activité physique et de contribuer à réduire le problème de la sédentarité au Québec.

La Politique de la santé et du bien-être du Québec (MSSS, 1992) a confirmé l'importance que les autorités gouvernementales entendent accorder à la pratique de l'activité physique. Cette dernière peut grandement contribuer, de façon directe et indirecte, à l'atteinte de plusieurs des dix-neuf objectifs définis dans cette politique (prévention des maladies cardio-vasculaires, santé mentale, intégration sociale des personnes de 65 ans et plus), ce qui justifie amplement ce choix. La stratégie retenue consiste à promouvoir la « régularité » plutôt que « l'intensité » des séances d'exercice.

Cinq éléments servent plus particulièrement à l'analyse détaillée de l'activité physique de loisir : la nature de l'activité, la forme d'entraînement, l'intensité de pratique de l'activité, la durée des séances et la fréquence de pratique de l'activité (Bouchard, 1974). Cette dernière est une composante majeure des « bénéfices-santé », et plus particulièrement de la santé physique (Haskell, 1994a et 1994b). De plus, la fréquence est le premier élément qui mène à « l'habitude » de l'activité physique (Godin et Shephard, 1990). Les données de l'Enquête sociale et de santé 1992-1993 jettent une lumière intéressante sur la fréquence des activités physiques durant les temps libres chez les personnes de 15 ans et plus. En outre, l'enquête identifie les activités les plus populaires que pratiquent les Québécoises et Québécois.

6.1 Aspects méthodologiques

[Retour à la table des matières](#)

L'activité physique de loisir a été examinée à l'aide du questionnaire auto administré. La question touchant la fréquence (QAA136) permet d'obtenir une estimation du pourcentage de la population pouvant être considérée comme « active » durant ses loisirs (Gionet et Godin, 1989 : Godin *et al.*, 1986 : Godin et Shephard, 1985), ainsi qu'un éventail détaillé d'autres catégories de fréquence d'activités. L'indicateur retenu est la fréquence d'activités d'une durée de 20 à 30 minutes, au cours des trois mois ayant précédé l'enquête. Finalement, les questions QAA141 et QAA142 donnent un aperçu général des activités les plus populaires chez les personnes de 15 ans et plus. Le pourcentage de non-réponse partielle est de 2,1% à la question 136, et à peu près nul pour les questions 141 et 142, ce qui présente un bon portrait de la situation.

La fréquence des activités a été subdivisée en cinq catégories distinctes : 3 fois/sem. ou plus (actifs), 2 fois/sem. (moyennement actifs), 1 fois/sem. (un peu actifs), 2-3 fois/mois (très peu actifs) et 1 fois/mois ou moins (sédentaires). Cette subdivision donne un portrait plus exact de la situation que celle d'autres enquêtes qui regroupent les catégories centrales sous la seule expression « moyennement actifs ». Elle permet un meilleur suivi des objectifs de modification graduelle du comportement et des effets de l'activité physique sur la santé, lesquels semblent être progressifs et apparaître assez tôt sur le continuum de l'exercice physique (Pate *et al.*, 1995 : Powell et Blair, 1994 : Blair *et al.*, 1992).

Il est important de souligner que les résultats sont représentatifs de l'ensemble de l'année, car la collecte de données était répartie sur quatre vagues successives de trois mois (individus différents à chacune des vagues). Cependant, les données ne permettent pas d'analyser la fréquence des activités selon les saisons, car l'information recueillie peut chevaucher deux saisons, la période de rappel de la question étant « durant les trois derniers mois ».

La section suivante présente les principaux résultats concernant la fréquence des activités physiques de loisir parmi la population de 15 ans et plus, selon certaines caractéristiques démographiques et socio-économiques et un survol des dix activités les plus populaires. La comparaison des fréquences avec les résultats de l'enquête Santé Québec 1987 n'est pas possible, car l'approche retenue en 1992-1993 est différente. Néanmoins, deux autres études québécoises (MLCP, 1987 : CECPQ, 1974) permettront de dégager la tendance générale dans la proportion des personnes physiquement « actives » durant leurs loisirs. La comparaison des quatre autres catégories de fréquence n'est cependant pas possible.

6.2 Résultats

6.2.1 Pratique de l'activité physique de loisir

[Retour à la table des matières](#)

Le graphique 6.1 et le tableau 6.1 donnent une vue d'ensemble de la fréquence des activités des Québécois de 15 ans et plus. La majorité des personnes (63%) se situent aux deux extrêmes. Le quart de la population (25%) est actif (3 fois/sem. ou plus) et 38% est sédentaire durant ses loisirs (1 fois/mois ou moins). Cette dernière catégorie inclut 26% de la population qui déclare ne pratiquer aucune activité physique durant ses temps libres, 20 à 30 minutes par séance (données

non présentées). Pour les autres (37%), la fréquence des activités varie de 2 fois/sem. à 2 à 3 fois/mois. Ces tendances générales se vérifient autant chez les hommes que chez les femmes. Les hommes sont toutefois plus souvent actifs que les femmes (28% c. 23%), et ces dernières sont plus souvent sédentaires (35% c. 40%).

Graphique 6.1

Fréquence des activités physiques de loisir, 20 à 30 minutes par séance, selon le sexe, population de 15 ans et plus, Québec 1992-1993

Des variations importantes apparaissent selon l'âge. Les proportions les plus élevées d'actifs se retrouvent chez les personnes les plus jeunes (34%) et les plus âgées (31%) (tableau 6.1). Le pourcentage de « sédentaires » augmente nettement entre les 15-24 ans (22%) et les 25-44 ans (39%), et il demeure à un niveau élevé par la suite. De plus, il est important de noter qu'environ la moitié (48% à 51%) des personnes de 25 ans et plus ne pratiquent pas d'activités physiques de loisir toutes les semaines. C'est le cas également de 34% des 15-24 ans.

Tableau 6.1

Fréquence des activités physiques de loisir, 20 à 30 minutes par séance,
selon le sexe et l'âge, population de 15 ans et plus, Québec 1992-1993

[Retour à la table des matières](#)

Sexe / Groupe d'âge	Fréquence des activités					
	3 fois /sem.	2 fois /sem.	1 fois /sem.	2-3 fois /mois	1 fois/ mois et moins	Total
	%	%	%	%	%	N
Hommes						
15-24 ans	43,2	16,8	12,8	10,0	17,2	472 379
25-44 ans	21,6	14,2	15,8	12,1	36,4	1 224 783
45-64 ans	25,7	12,2	13,2	7,3	41,6	742 315
65 ans et +	37,6	9,1	8,9	4,6*	39,8	283 695
Total	28,1	13,6	13,9	9,6	34,8	2 723 172
Femmes						
15-24 ans	25,4	16,4	18,0	12,9	27,4	459 281
25-44 ans	17,8	12,8	16,3	10,7	42,4	1 217 548
45-64 ans	26,7	11,6	14,7	6,6	40,4	761 217
65 ans et +	26,5	9,4	12,5	3,9*	47,7	389 977
Total	22,6	12,6	15,6	9,0	40,2	2 828 023
Sexes réunis						
15-24 ans	34,4	16,6	15,3	11,4	22,2	931 660
25-44 ans	19,7	13,5	16,1	11,4	39,4	2 442 331
45-64 ans	26,2	11,9	14,0	7,0	41,0	1 503 532
65 ans et +	31,2	9,3	11,0	4,2	44,4	673 672
Total	25,3	13,1	14,8	9,3	37,5	5 551 195

* Coefficient de variation entre 15% et 25% : interpréter avec prudence.

L'examen de la fréquence des activités physiques selon le groupe d'âge chez les hommes et chez les femmes montre que les hommes de 15-24 ans et de 65 ans et plus présentent les pourcentages d'actifs les plus élevés (43% et 38%). Le pourcentage de femmes actives diminue

entre 15-24 ans (25%) et 25-44 ans (18%), mais il se retrouve au même niveau que les plus jeunes parmi les 45 ans et plus (27%). La proportion de sédentaires est différente entre les hommes et les femmes seulement chez les personnes de 15-24 ans et chez les 25-44 ans, où les femmes se retrouvent en plus grande proportion (27% c. 17% et 42% c. 36%). En ce qui concerne les autres fréquences (2 fois/sem., 1 fois/sem. et 2 à 3 fois/mois), il n'y a pas de différence entre les hommes et les femmes.

Bien qu'on ne puisse comparer ces résultats avec ceux de l'enquête Santé Québec 1987, les résultats de deux autres enquêtes montrent une augmentation notable de la proportion des personnes actives depuis vingt ans. La première enquête, réalisée en 1973-1974, indiquait que 18% de la population de 10 ans et plus pratiquait des activités plusieurs fois par semaine tout au long de l'année (CECPQ, 1974). On peut donc conclure que la proportion des 15 ans et plus pouvant être considérés comme actifs était un peu plus faible. La seconde enquête, réalisée en 1986-1987, montrait une augmentation sensible de cette proportion, puisque près du quart (23%) de la population était alors active (MLCP, 1987). Depuis, cette proportion semble s'être stabilisée autour de 25%.

La pratique d'activités physiques de loisir est influencée par de nombreux facteurs intrinsèques et extrinsèques (Godin et Shephard, 1990). Les caractéristiques démographiques et socio-économiques, même si elles ne sont pas une composante majeure des déterminants de la pratique d'activités, semblent être associées à l'activité physique de loisir, comme le montre l'analyse de la fréquence des activités selon la scolarité relative, le niveau de revenu et la langue maternelle.

Tableau 6.2

Fréquence des activités physiques de loisir, 20 à 30 minutes par séance,
selon certaines caractéristiques démographiques et socio-économiques,
population de 15 ans et plus, Québec 1992-1993

[Retour à la table des matières](#)

Caractéristiques	Fréquence des activités					
	3 fois /sem.	2 fois /sem.	1 fois /sem.	2-3 fois /mois	1 fois/mois et moins	Total
	%	%	%	%	%	N
Scolarité relative						
Plus faible	21,6	9,7	13,2	7,9	47,6	1 104 056
Faible	23,1	11,4	14,1	9,1	42,4	1 133 063
Moyenne	24,4	13,3	15,7	9,9	36,6	981 696
Élevée	25,5	15,2	14,9	9,8	34,6	1 168 057
Plus élevée	31,5	15,7	16,1	10,1	26,6	1 129 963
Niveau de revenu						
Très pauvre	25,8	10,2	11,9	6,8	45,2	402 639
Pauvre	24,1	10,6	12,8	8,5	44,0	629 053
Moyen inférieur	23,7	11,7	15,1	9,0	40,5	1 662 292
Moyen supérieur	25,7	14,2	15,1	9,5	35,5	2 147 122
Supérieur	28,7	16,6	16,4	11,6	26,9	710 090
Langue maternelle						
Français	24,8	13,2	14,9	9,5	37,6	4 559 369
Anglais	31,3	15,3	15,2	8,2	30,0	413 969
Autre langue	24,8	10,5	13,4	9,0	42,3	550 501

* Coefficient de variation entre 15% et 25% : interpréter avec prudence.

Les données indiquent un lien avec la scolarité relative, qui semble plus évident et graduel dans la catégorie « sédentaires » (tableau 6.2). La proportion de personnes sédentaires est plus élevée parmi les personnes les moins scolarisées (48%) et diminue parmi celles qui déclarent

rent une scolarité moyenne (37%) ou plus élevée (27%). Par ailleurs, on observe une proportion nettement plus élevée de personnes actives (32%) parmi les personnes ayant la scolarité la plus élevée, comparativement aux personnes moins scolarisées (22% à 26%).

On observe également un lien avec le niveau de revenu. Cette relation n'apparaît pas dans la catégorie des personnes actives, mais la proportion des personnes sédentaires diminue à mesure que le revenu augmente, variant de 45% parmi les très pauvres à 27% chez les personnes ayant un revenu supérieur. Ces différences ne sont toutefois significatives qu'entre les niveaux moyen inférieur (41%), moyen supérieur (36%) et supérieur (27%).

Les résultats selon la langue maternelle font ressortir une différence significative chez les actifs entre les francophones (25%) et les anglophones (31%), mais non entre les allophones et les anglophones (marge d'erreur plus grande pour ces deux derniers). La proportion d'anglophones sédentaires (30%), quant à elle, est moins élevée que celle des francophones (38%) et des allophones (42%).

6.2.2 Activités les plus populaires

[Retour à la table des matières](#)

Le recensement des activités qui ont la faveur populaire termine cette brève description des résultats. Le tableau 6.3 présente les dix activités le plus souvent rapportées comme ayant été pratiquées au moins une fois au cours des douze mois ayant précédé l'enquête.

Comme c'est le cas de plusieurs enquêtes précédentes (Stephens et Craig, 1990 : MLCP, 1987 : Roy, 1985), la marche demeure l'activité la plus populaire (77%).

Un coup d'oeil sur les dix activités les plus populaires au Québec parmi les personnes de 15 ans et plus depuis le début des années 80 (MLCP, 1987) fait ressortir plusieurs variations. Il faut toutefois se rappeler que la méthode de collecte ayant légèrement changé, l'information est présentée à titre indicatif seulement. Premièrement, le tennis, le golf et le hockey sur glace figurent dans cette liste en 1981, mais non en 1987 et en 1992-1993. Deuxièmement, le ski de randonnée, les exercices à domicile et le jogging sont parmi les dix premières en 1981 et en 1987, mais non en 1992-1993. En 1987, la danse apparaît dans cette liste et elle y demeure en 1992-1993.

Tableau 6.3

Les dix activités les plus populaires (1), population de 15 ans et plus, Québec 1992-1993

[Retour à la table des matières](#)

Rang	Activité	%
1	Marche aux fins d'exercice	77,3
2	Baignade	44,5
3	Danse (disco, sociale ou autre)	42,7
4	Randonnée à vélo	39,8
5	Jardinage	35,9
6	Patinage libre sur glace	26,2
7	Bicyclette stationnaire	24,2
8	Quilles	20,6
9	Natation (cours ou entraînement)	16,7
10	Ski alpin	16,5

1 Activités pratiquées au moins une fois durant les 12 mois ayant précédé l'enquête.

Seulement quatre activités ont résisté à « l'usure » du temps et des modes, et demeurent présentes parmi les dix premières en 1981, en 1987 et en 1992-1993 soit : la marche, le vélo, le patinage libre sur glace et la natation. Bon nombre d'autres activités sont également pra-

tiquées par les Québécoises et Québécois et, si l'on retient comme critère qu'elles touchent au moins 5% des personnes de 15 ans et plus, dix-sept activités s'ajoutent à la liste du tableau 6.3.

Les dix activités les plus populaires, selon le sexe (tableau 6.4), sont majoritairement les mêmes, mise à part la marche pratiquée par 82% des femmes et 73% des hommes, mais elles se présentent dans un ordre différent pour les hommes et pour les femmes. Les seules activités différentes sont le golf et le hockey, qu'on retrouve chez les hommes, et les cours de conditionnement physique chez les femmes.

Tableau 6.4

Les dix activités les plus populaires (1) selon le sexe,
population de 15 ans et plus, Québec 1992-1993

[Retour à la table des matières](#)

Rang	Femmes		Hommes	
	Activité	%	Activité	%
1	Marche aux fins d'exercice	72,8	Marche aux fins d'exercice	81,7
2	Baignade	45,5	Danse (disco, sociale ou autre)	47,9
3	Randonnée à vélo	44,3	Baignade	43,5
4	Danse (disco, sociale ou autre)	37,3	Jardinage	37,5
5	Jardinage	34,1	Randonnée à vélo	35,3
6	Patinage libre sur glace	28,4	Bicyclette stationnaire	24,3
7	Bicyclette stationnaire	24,0	Patinage libre sur glace	24,2
8	Quilles	22,8	Quilles	18,5
9	Golf	22,4	Cours de conditionnement physique	17,4
10	Hockey	22,0	Natation (cours ou entraînement)	16,6

- 1 Activités pratiquées au moins une fois durant les 12 mois ayant précédé l'enquête.

Finalement, un coup d'oeil rapide par groupe d'âge et par sexe (données non présentées) révèle que la marche demeure au premier rang pour tous les sous-groupes, à l'exception des hommes de 15-24 ans, où la randonnée à vélo occupe la première place.

6.3 Conclusions

6.3.1 Synthèse et pistes de recherche

[Retour à la table des matières](#)

Les résultats sur la fréquence des activités physiques de loisir permettent d'observer que le quart de la population de 15 ans et plus peut être considéré comme « actifs », et près de 40% comme « sédentaire » durant ses loisirs puisque ce groupe rapporte pratiquer des activités physiques de loisir une fois par mois ou moins (26% n'en pratique jamais). Cette concentration de la population aux deux extrêmes (« actifs » et « sédentaires ») est un phénomène que l'on observe également dans les dernières enquêtes canadiennes qui ont abordé ce sujet (Millar, 1994 : Stephens, 1993 : Stephens et Craig, 1990) bien que les pourcentages varient sensiblement selon les définitions des catégories « actifs » et « sédentaires » de chacune des enquêtes. Quant à l'évolution du pourcentage d'« actifs » au Québec depuis vingt ans, lequel a augmenté jusqu'au milieu des années 80, avant de plafonner, on observe la même tendance dans d'autres études canadiennes (Stephens et Caspersen, 1994). Il y a toutefois lieu d'interpréter ces résultats avec prudence, car seule l'activité physique de loisir a été mesurée, et partiellement seulement, puisque la nature, l'intensité, la durée et la fréquence des activités n'ont pas été étudiées. L'ajout du niveau d'activité physique au travail et dans la vie quotidienne permettrait d'établir la

proportion de personnes effectivement « actives » et « sédentaires ». L'Enquête sociale et de santé a montré aussi que les hommes sont plus nombreux que les femmes à être « actifs » durant leurs moments de loisir. Ces différences entre les sexes se retrouvent dans la majorité des enquêtes récentes (Stephens et Caspersen, 1994), bien que les femmes aient augmenté leur niveau d'activité durant les dernières décennies (Millar, 1994 : Stephens et Craig, 1990).

Quel que soit le sexe, ce sont les personnes les plus jeunes (15-24 ans) et les plus âgées qui se sont révélées les plus nombreuses à présenter une fréquence élevée d'activités physiques durant leurs loisirs. La variation des pourcentages d'« actifs » et de « sédentaires » selon le groupe d'âge, mentionnée dans l'Enquête sociale et de santé, suit les tendances relevées par la plupart des études (Stephens et Caspersen, 1994 : Stephens, 1993), sauf dans un cas en ce qui concerne les « actifs » (Millar, 1994).

La différence entre les sexes est observée pour tous les groupes d'âge, à l'exception des 25-44 ans, où les hommes et les femmes pratiquent des activités physiques de loisir à la même fréquence. Millar (1994) et Stephens et Craig (1990) ont fait les mêmes observations, alors que les résultats de Stephens (1993) diffèrent sur certains points.

Enfin, ce sont les Québécoises et Québécois les moins scolarisés, ceux dont la langue maternelle n'est pas l'anglais et les pauvres qui apparaissent les plus « sédentaires » durant leur temps de loisir. Ce type de relation entre certaines composantes socio-économiques et les activités physiques de loisir est aussi rapportée dans la majorité des études (Millar, 1994 : Stephens et Caspersen, 1994 : Stephens, 1993 : McPherson et Curtis, 1986).

Des renseignements supplémentaires sur les déterminants de la pratique d'activités ont été recueillis dans le cadre de l'Enquête sociale et de santé 1992-1993, et leur analyse fera l'objet d'un rapport distinct. Une étude plus détaillée de l'activité physique dans son ensemble (loi-

sir, travail et domestique) a également été effectuée à l'aide d'un sous-échantillon, et ces résultats permettront, entre autres, de faire des comparaisons avec l'enquête réalisée en 1987 par le ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche (MLCP, 1987). De plus, la variété des données recueillies par l'Enquête sociale et de santé ouvre la porte à plusieurs autres analyses par rapport à l'activité physique.

Finalement, en ce qui concerne les dix activités les plus populaires, la marche demeure le premier choix tant chez les hommes que chez les femmes. Activité accessible comme nulle autre, la marche possède un bon potentiel de « bénéfices-santé », et peut être pratiquée seule ou en groupe, dans des endroits très variés, en toutes saisons, selon un horaire très flexible, et n'occasionne pas ou très peu de frais. De plus, nombre de ces avantages s'appliquent à plusieurs activités parmi les dix premiers choix des Québécoises et Québécois.

6.3.2 Éléments de réflexion pour la planification

[Retour à la table des matières](#)

Il ressort des résultats de l'enquête qu'une proportion importante (25%) des personnes de 15 ans et plus peuvent être considérées comme « actives » durant leurs loisirs si l'on s'appuie principalement sur le critère de la fréquence des activités. En ajoutant à cela les « moyennement actifs », on obtient un total de 38% de personnes pour lesquelles l'activité physique de loisir semble être ancrée assez solidement dans leur mode de vie. Les personnes qui pratiquent des activités physiques de loisir quelques fois par mois ou une fois par semaine sont, elles aussi, engagées sur le continuum de l'exercice physique, lequel permet de bénéficier assez tôt des avantages sur la santé que procure ce mode de vie. Cependant, pour près de quatre personnes sur dix (38%), l'activité physique de loisir est absente ou presque ab-

sente. Cette constatation, compte tenu des effets de l'activité physique sur l'amélioration de la santé de la population (Bouchard *et al.*, 1994 : Powell et Blair, 1994), incite à maintenir sinon à augmenter les efforts de promotion. De plus, ce type d'action s'inscrit parfaitement dans le virage promotion-prévention mentionné dans la Politique de la santé et du bien-être du Québec (MSSS, 1992).

La sédentarité durant les loisirs est plus fréquente chez les personnes de 25 ans et plus. On peut supposer qu'une partie d'entre elles dispose de moins de temps pour la pratique d'activités physiques de loisir. Par ailleurs, les données d'autres études (Stephens & Craig, 1990 : ECPC, 1983) montrent un abandon progressif de la pratique d'activités avant cet âge. Il est donc important d'agir en fonction de chacun de ces groupes.

Il faut poursuivre les efforts afin de diminuer la sédentarité durant les loisirs chez les femmes, et plus particulièrement chez les 15-24 ans et les 25-44 ans. Un meilleur partage des responsabilités familiales serait probablement un pas dans la bonne direction, afin de donner aux femmes le temps disponible pour faire de l'exercice (Stephens & Craig, 1990). Cependant, beaucoup d'autres facteurs intrinsèques et extrinsèques (Godin et Shephard, 1990) influencent la décision d'une personne de faire ou de ne pas faire d'activités physiques durant ses loisirs.

Finalement, en ce qui concerne le type d'activité à promouvoir, la majorité des dix activités les plus populaires possèdent certaines caractéristiques communes qui peuvent aider à orienter, en partie, les programmes de promotion de l'activité physique. Ces activités se pratiquent aussi bien seul qu'en groupe, à tout âge, selon un horaire flexible et à un coût abordable.

6.4 Références bibliographiques

[Retour à la table des matières](#)

Blair. S.N. : Kohl, H.W. : Paffenbarger, R.S. Jr. (1992). "How much physical activity is good for health", *Annual Review of Public Health*, no 13, pages 99-126.

Bouchard, C. : Landry, F. : Brunelle, J. : Godbout, P. (1974). *La condition physique et le bien-être*, Québec, éd. du Pélican, 317 pages.

Bouchard, C. : Shephard, R.J. : Stephens, T. (1994). *Physical Activity, Fitness and Health : International Proceedings and Consensus Statement*, Champaign, Human Kinetics, 1 055 pages.

Comité d'étude sur la condition physique des Québécois (1974). *Le rapport et les recommandations*, Québec, Haut-Commissariat à la jeunesse, aux loisirs et aux sports, 303 pages.

Enquête condition physique Canada (1983). *Condition physique et mode de vie au Canada*, Ottawa, Condition physique et Sport amateur, Gouvernement du Canada, 75 pages.

Gionet, N.J. : Godin, G. (1989). "Self-reported exercise behavior of employees : A validity study", *Journal of Occupational Medicine*, n° 31, pages 969-973.

Godin, G. : Shephard, R.J. (1990). "Use of attitude-behavior models in exercise promotion", *Sport Medicine*, vol. 10, no 2, pages 103-121.

Godin, G. : Jobin, J. : Bouillon, J. (1986). "Assessment of leisure time exercise behaviour by self-report : A concurrent validity study", *Canadian Journal of Public Health*, n° 77, pages 359-362.

Godin, G. : Shephard, R.J. (1985). "A simple method to assess exercise behaviour in the community", *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, vol. 10, pages 141-146.

Haskell, W.L. (1994a). "Dose-response issues from a biological perspective", dans Bouchard, C. : Shephard, R.J. : Stephens, T., *Physical Activity, Fitness and Health : International Proceedings and Consensus Statement*, Champaign, Human Kinetics, pages 1030-1039.

Haskell, W.L. (1994b). "Health consequences of physical activity : Understanding and challenges regarding dose-responses", *Medicine & Science in Sports & Exercise*, vol. 26, n° 6, pages 649-660.

Landry, F. (1975). *Activités physiques et sport pour tous : un bilan des pratiques courantes et de la variété des formules d'incitation proposées en divers pays du monde*, Montréal, Revue Mouvement, monographie n° 1, 46 pages.

McPherson, B.D. : Curtis, J.E. (1986). *Différences entre les habitudes d'activité physique des Canadiens adultes selon les régions et les types de collectivité*, Ottawa, Enquête condition physique Canada, 51 pages.

Millar, W. (1994). "Activité physique durant les loisirs", dans *Enquête sociale générale 1991, série analytique : l'état de santé des Canadiens*, Ottawa, Statistique Canada, p. 159-170 (n° de catalogue 11-612F, n° 8).

Ministère de la santé et des services sociaux (1992). *La politique de la santé et du bien-être*, Québec, Gouvernement du Québec, 192 pages.

Ministère du loisir, de la chasse et de la pêche (1987). *La pratique de l'activité physique par les Québécois et les Québécoises*, (vol. 1 et 2), Québec, Service de l'analyse et de la recherche socio-économique, vol. 1, 135 pages, vol. 2, 220 pages.

Pate, R.R. : Pratt, M. : Blair, S.N. : Haskell, W.L. : Macera, C.A. *et al* (1995). "Physical activity and public health : A recommendation from the Centres for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine", *Journal of the American Medical Association*, vol. 273, n° 5, pages 402-407.

Powell, K.E. : BLAIR, S.N. (1994). "The public health burdens of sedentary living habits : Theoretical but realistic estimates", *Medicine & Science in Sports & Exercise*, vol. 26, n° 7, pages 851-856.

Roy, L. (1985). *Le point sur les habitudes de vie : l'activité physique*, Québec, Conseil des affaires sociales et de la famille, 121 pages.

Stephens, T. : Caspersen, C.J. (1994). "The demography of physical activity", dans Bouchard, C. : Shephard, R.J. : Stephens, T., *Physical Activity, Fitness and Health : International Proceedings and Consensus Statement*, Champaign, Human Kinetics, pages 204-213.

Stephens, T. (1993). « L'activité physique de loisir>> », dans : Stephens, T. : Fowler Graham, D., *Enquête Promotion de la santé Canada 1990 : Rapport technique* (Santé et Bien-être social Canada), Ottawa, Approvisionnement et Services Canada, p. 147-159 (né de catalogue : H39-263/2-1990F).

Stephens, T. : Craig, C.L. (1990). *Le mieux-être des Canadiens et des Canadiennes : faits saillants de l'enquête Campbell de 1988*, Ottawa, Institut canadien de la recherche sur la condition physique et de mode de vie, 123 pages.