



La pratique des sport au Canada

Chapitre 13

13.0 Avantages du sport

Comme le dit si bien l'honorable Denis Coderre, le secrétaire d'État au Sport amateur :

« Le sport est au cœur même de notre vie de tous les jours. Le sport est une activité dont bénéficient tous les Canadiens et les Canadiennes, une activité dont nos communautés et le pays tout entier tirent profit. Le sport met en évidence et valorise les qualités auxquelles les Canadiens et les Canadiennes attachent une grande importance, comme l'honnêteté, l'esprit d'équipe, la détermination, le dévouement et l'engagement. Nos athlètes sont des travailleurs acharnés qui s'engagent de tout cœur dans ce qu'ils font. Nul doute qu'ils sont d'excellents modèles pour nos enfants. Les bienfaits du sport sont multiples. Le sport favorise la santé et le mieux-être physique, psychologique, émotionnel et spirituel. Le sport permet d'acquérir une force de caractère et de développer sa personnalité. Il inculque la discipline et la persévérance. Le sport est également une excellente façon pour les Canadiens et les Canadiennes de se connaître. »

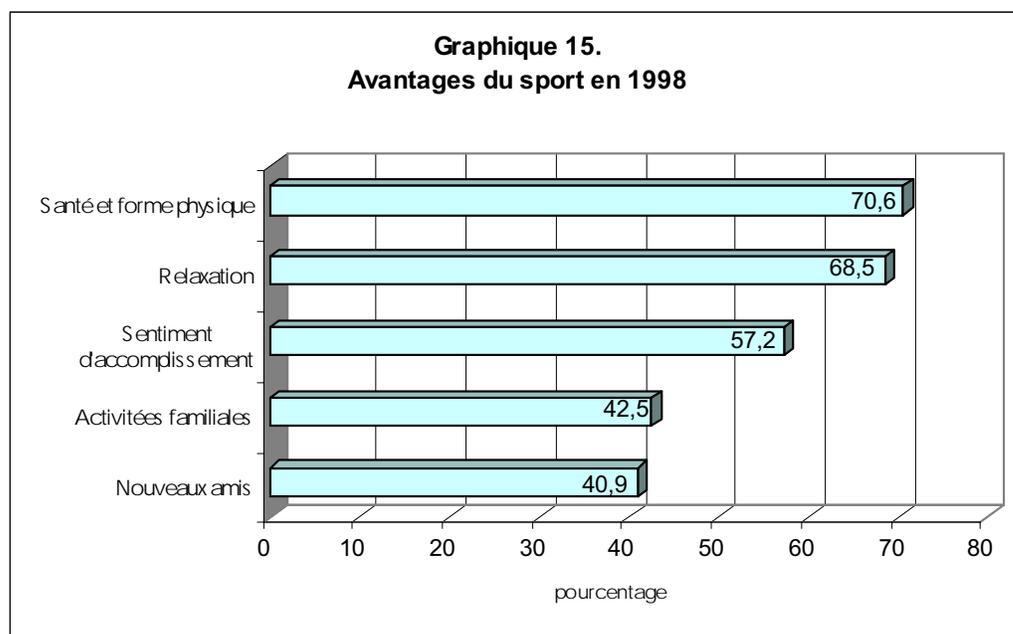
Les gens savent aujourd'hui que le sport offre de nombreux avantages pour notre santé en général et nos vies personnelles. Les chercheurs ont depuis longtemps mis en lumière le rôle positif de la pratique d'un sport pour la forme physique, la santé et le bien-être. Mais il y a plus que cela : non seulement le sport contribue-t-il à la forme physique, mais il engendre aussi des répercussions dans bien des domaines et favorise notamment l'acquisition ou le perfectionnement de compétences sociales, l'estime de soi, la gestion du stress et les qualités de chef de file pour ne nommer que ceux-là.

Pour bien évaluer la perception des bienfaits du sport chez les adultes canadiens, on a ajouté une nouvelle question au cycle 1998 du supplément de l'ESG concernant les sports. Ainsi, les répondants devaient indiquer la mesure dans laquelle le sport était important pour leur procurer les avantages suivants : santé et forme physique, activités familiales, nouveaux amis et connaissances, de même que relaxation.

13.1 « Santé et forme physique » et « relaxation » au premier rang des avantages

Selon les Canadiens actifs, la santé et la forme physique ainsi que la relaxation représentent les avantages les plus importants du sport. Le sentiment d'accomplissement constitue un avantage très important pour près de 6 adultes canadiens sur 10.

De façon générale, les Canadiens ont des attitudes positives face aux avantages du sport. Selon les Canadiens actifs,¹ la santé et la forme physique (71 %) ainsi que la relaxation (69 %) constituent les plus importants avantages du sport. Près de six adultes canadiens sur dix (57 %) estiment que le sentiment d'accomplissement constitue un avantage très important. Les activités familiales (43 %) et l'acquisition de nouveaux amis et connaissances (41 %) sont les avantages relativement moins importants. Ce schéma se vérifie auprès des deux sexes à une exception près. En effet, une proportion supérieure de femmes (49 %) considèrent les activités familiales comme un avantage très important du sport, comparativement aux hommes (38 %).



Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale, 1998

13.2 Les avantages du sport diffèrent d'une tranche d'âge à l'autre

La répartition des réponses de l'enquête par tranche d'âge nous a permis d'observer des différences notables dans l'importance relative que les Canadiens accordent aux avantages du sport. La participation au sport semble être liée à une fonction différente à mesure que nous vieillissons. D'après les jeunes adultes qui composent les tranches des 15 à 18 ans et des 19 à 24 ans, « santé et forme physique » représentent le principal avantage du sport, tandis que les Canadiens de 25 ans et plus mettent sur un pied d'égalité « relaxation » et « santé et forme physique ».

Le « sentiment d'accomplissement » semble un élément très important pour les jeunes Canadiens de 15 à 18 ans puisqu'ils l'ont classé au deuxième rang. Les générations plus âgées, quant à elles, lui ont accordé le troisième rang.

« Nouveaux amis et connaissances » de même que « activités familiales » se retrouvent en dernière place au rayon des divers avantages du sport, et ce, pour tous les âges. Fait intéressant, les 25 à 34 ans et les 35 à 54 ans classent « activités familiales » avant « nouveaux amis », ce qui donne à entendre que le sport est une forme de plaisir familial, quelque chose qui s'apprécie en famille pendant la période où on élève les enfants.

Ces schémas globaux se vérifient dans la plupart des cas pour les hommes et les femmes, à une exception près : les femmes de tous âges accordent aux activités familiales une importance plus grande que ne le font les hommes.

Tableau 15.

Avantages de la participation au sport selon le groupe d'âge et selon le sexe au Canada en 1998

Hommes et femmes

	Pop. active *	Très important		Assez important		Pas important	
	x 10 ³	x 10 ³	%	x 10 ³	%	x 10 ³	%
Santé et forme							
15-18	1 121	815	72,7	288	25,7	x	x
19-24	1 235	933	75,5	277	22,4	x	x
25-34	1 781	1 193	67,0	518	29,1	70	3,9
35-54	2 937	2 040	69,5	764	26,0	123	4,2
55 +	1 234	884	71,6	299	24,2	51	4,1
total	8 308	5 865	70,6	2 146	25,8	287	3,5
Activités							
15-18	1 121	312	27,8	503	44,9	307	27,4
19-24	1 235	317	25,7	463	37,5	456	36,9
25-34	1 781	789	44,3	525	29,5	467	26,2
35-54	2 937	1 568	53,4	875	29,8	485	16,5
55 +	1 234	545	44,2	377	30,6	312	25,3
total	8 308	3 531	42,5	2 743	33,0	2 027	24,4
Nouveaux amis et							
15-18	1 121	556	49,6	483	43,1	82	7,3
19-24	1 235	522	42,3	477	38,6	237	19,2
25-34	1 781	643	36,1	833	46,8	305	17,1
35-54	2 937	1 076	36,6	1 247	42,5	605	20,6
55 +	1 234	598	48,5	442	35,8	194	15,7
total	8 308	3 395	40,9	3 482	41,9	1 423	17,1
Relaxation							
15-18	1 121	633	56,5	377	33,6	112	10,0
19-24	1 235	797	64,5	379	30,7	59	4,8
25-34	1 781	1 235	69,3	469	26,3	78	4,4
35-54	2 937	2 131	72,6	676	23,0	120	4,1
55 +	1 234	892	72,3	308	25,0	x	x
total	8 308	5 688	68,5	2 209	26,6	402	4,8
Sentiment							
15-18	1 121	760	67,8	263	23,5	98	8,7
19-24	1 235	764	61,9	371	30,0	100	8,1
25-34	1 781	978	54,9	627	35,2	176	9,9
35-54	2 937	1 585	54,0	1 042	35,5	302	10,3
55 +	1 234	665	53,9	409	33,1	160	13,0
Total	8 308	4 752	57,2	2 712	32,6	836	10,1

suite...

Tableau 15 (suite)

		Pop. active*	Très important		Assez important		Pas important	
			x 10 ³	%	x 10 ³	%	x 10 ³	%
Santé et forme								
	15-18	688	502	73,0	177	25,7	x	x
	19-24	760	616	81,1	126	16,6	x	x
	25-34	1 121	786	70,1	284	25,3	51	4,5
	35-54	1 852	1 288	69,5	480	25,9	83	4,5
	55 +	719	526	73,2	172	23,9	x	x
	Total	5 140	3 718	72,3	1 239	24,1	181	3,5
Activités								
	15-18	688	163	23,7	338	49,1	187	27,2
	19-24	760	144	18,9	276	36,3	340	44,7
	25-34	1 121	432	38,5	331	29,5	357	31,8
	35-54	1 852	936	50,5	557	30,1	357	19,3
	55 +	719	295	41,0	232	32,3	191	26,6
	Total	5 140	1 970	38,3	1 734	33,7	1 432	27,9
Nouveaux amis et								
	15-18	688	353	51,3	273	39,7	62	9,0
	19-24	760	364	47,9	275	36,2	121	15,9
	25-34	1 121	392	35,0	559	49,9	170	15,2
	35-54	1 852	681	36,8	790	42,7	379	20,5
	55 +	719	313	43,5	290	40,3	115	16,0
	Total	5 140	2 103	40,9	2 187	42,5	847	16,5
Relaxation								
	15-18	688	397	57,7	232	33,7	59	8,6
	19-24	760	471	62,0	249	32,8	40	5,3
	25-34	1 121	792	70,7	283	25,2	46	4,1
	35-54	1 852	1 370	74,0	389	21,0	92	5,0
	55 +	719	515	71,6	194	27,0	x	x
	Total	5 140	3 545	69,0	1 347	26,2	247	4,8
Sentiment								
	15-18	688	455	66,1	162	23,5	71	10,3
	19-24	760	459	60,4	232	30,5	69	9,1
	25-34	1 121	630	56,2	381	34,0	110	9,8
	35-54	1 852	984	53,1	681	36,8	186	10,0
	55 +	719	345	48,0	277	38,5	95	13,2
	Total	5 140	2 873	55,9	1 733	33,7	531	10,3

suite...

Tableau 15 (suite)

Femmes

	Pop. active*	Très important		Assez important		Pas important	
		x 10 ³	%	x 10 ³	%	x 10 ³	%
Santé et forme							
15-18	433	314	72,5	111	25,6	x	x
19-24	475	317	66,7	150	31,6	x	x
25-34	660	407	61,7	235	35,6	x	x
35-54	1 085	752	69,3	284	26,2	40	3,7
55 +	516	358	69,4	127	24,6	x	x
Total	3 169	2 148	67,8	907	28,6	106	3,3
Activités							
15-18	433	149	34,4	165	38,1	120	27,7
19-24	475	172	36,2	187	39,4	115	24,2
25-34	660	357	54,1	194	29,4	110	16,7
35-54	1 085	631	58,2	317	29,2	128	11,8
55 +	516	250	48,4	145	28,1	121	23,4
Total	3 169	1 559	49,2	1 008	31,8	594	18,7
Nouveaux amis et							
15-18	433	203	46,9	210	48,5	x	x
19-24	475	157	33,1	202	42,5	115	24,2
25-34	660	251	38,0	274	41,5	135	20,5
35-54	1 085	394	36,3	457	42,1	225	20,7
55 +	516	285	55,2	152	29,5	79	15,3
Total	3 169	1 290	40,7	1 295	40,9	574	18,1
Relaxation							
15-18	433	235	54,3	145	33,5	53	12,2
19-24	475	326	68,6	130	27,4	x	x
25-34	660	443	67,1	186	28,2	x	x
35-54	1 085	761	70,1	288	26,5	x	x
55 +	516	378	73,3	114	22,1	x	x
Total	3 169	2 143	67,6	863	27,2	156	4,9
Sentiment							
15-18	433	306	70,7	100	23,1	x	x
19-24	475	305	64,2	139	29,3	x	x
25-34	660	348	52,7	246	37,3	66	10,0
35-54	1 085	601	55,4	361	33,3	116	10,7
55 +	516	319	61,8	132	25,6	64	12,4
Total	3 169	1 879	59,3	978	30,9	304	9,6

*Le dénominateur est la « population active » des gens âgés de 15 ans et plus qui ont fait du sport de façon régulière.

Nota : Seules les réponses invoquées par une population estimative d'au moins 35 000 personnes apparaissent dans le tableau.

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale, 1998

13.3 La participation au sport et le sentiment d'appartenance

On a fait valoir que la participation au sport était un facteur capable de favoriser le développement de collectivités saines et d'améliorer notre qualité de vie individuelle et collective. Une personne qui s'engage dans une activité communautaire telle que le sport doit consentir à y consacrer du temps et des efforts, ce qui augmente les interactions sociales et raffermi les liens au sein de la collectivité.

Le cycle 1998 du supplément de l'ESG concernant les sports comportait une nouvelle question attitudinale invitant les répondants à décrire leur sentiment d'appartenance à leur collectivité locale. Cette question était considérée pertinente par rapport aux concepts de connectivité, de cohésion sociale et d'identité canadienne – l'hypothèse étant que la participation à des activités sportives communes est essentielle à l'identité de la collectivité locale et, par le fait même, à l'identité nationale.

Les données de 1998 révèlent peu de différence entre les participants et les non-participants en ce qui regarde leur sentiment d'appartenance à leur collectivité. En 1998, 63 % des Canadiens actifs indiquaient que leur sentiment d'appartenance variait de quelque peu fort à très fort comparativement à 61 % des Canadiens non actifs.

Malgré ce manque d'éléments probants, il faut considérer les données avec circonspection étant donné que les différences dans le niveau de participation au sport amateur (c.-à-d. appartenance à des ligues ou clubs sportifs, rôle d'entraîneur, d'arbitre ou d'administrateur dans le sport amateur) peuvent faire varier les résultats. En fait, une proportion élevée de Canadiens engagés dans le sport amateur à titre d'administrateurs/aides (74 % d'actifs contre 61 % de non-actifs), d'arbitres (72 % contre 62 %), et d'entraîneurs (71 % contre 61 %), y compris ceux qui font partie de clubs/ligues (68 % contre 61 %), ont fait état d'un sentiment d'appartenance allant de quelque peu fort à très fort comparativement aux Canadiens non actifs dans ces domaines.

Tableau 16.

Sentiment d'appartenance à la collectivité (1) selon la participation au sport au Canada en 1998

	Total des Canadiens (15 ans et plus)		Participants au sport		Non-participants au sport	
	x 10 ³	%	x 10 ³	%	x 10 ³	%
TOTAL	24 260	100,0	8 309	100,0	14 034	100,0
Très fort	4 451	18,3	1 587	19,1	2 864	20,4
Quelque peu fort	9 423	38,8	3 669	44,2	5 754	41,0
Quelque peu faible	5 656	23,3	2 145	25,8	3 511	25,0
Très faible	2 115	8,7	719	8,7	1 396	9,9
Sans opinion/aucune réponse	2 615	10,8	188	2,3	509	3,6

(1) Question posée : « Décrieriez-vous votre sentiment d'appartenance à votre communauté locale comme étant... »

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale, 1998

13.4 La participation au sport et l'état de santé

Les bienfaits du sport pour la santé sont étayés par beaucoup de recherches et de documents. Selon les preuves accumulées, l'activité physique est non seulement liée à la résistance à certaines maladies, mais également à une meilleure santé, à une meilleure forme physique et à une longévité accrue.

Dans le contexte actuel où la société vieillit et où les « baby-boomers » approchent de leur retraite, les professionnels de la santé, les chercheurs et les experts de la politique officielle craignent de plus en plus que les niveaux actuels de sédentarité n'entraînent la qualité de vie de la majorité des Canadiens. L'incapacité de ces derniers à maintenir cette qualité de vie risque de mettre à rude épreuve un système de santé déjà bien engorgé.

L'activité sportive est associée à des perceptions positives de la santé. Des personnes s'adonnant à des sports ont fait état d'une santé se situant entre très bonne et excellente plus que les Canadiens

Les dernières données recueillies dans le cadre de l'ESG révèlent que la pratique des sports est liée à des perceptions positives de la santé. En 1998, 70 % des Canadiens actifs faisaient état d'une santé allant de très bonne à excellente comparativement à 54 % des Canadiens non actifs. Il s'agit d'un écart important (16 points de pourcentage) entre ces deux groupes quant à leur perception de leur état de santé. Cette tendance peut se rapporter en partie aux différences d'âge. Il est moins probable que les Canadiens âgés considèrent leur santé comme étant très bonne ou excellente et qu'ils soient actifs sur le plan sportif.

Tableau 17.

Perception de l'état de santé (1) selon la participation au sport au Canada en 1998

	Total des Canadiens (15 ans et plus)		Participants au sport		Non-participants au sport	
	x 10 ³	%	X 10 ³	%	x 10 ³	%
TOTAL	24260	100,0	8 309	100,0	14 034	100,0
Excellente	5 462	22,5	2 476	29,8	2 986	21,3
Très bonne	7 834	32,3	3 315	39,9	4 519	32,2
Bonne	5 971	24,6	1 844	22,2	4 127	29,4
Moyenne	2 152	8,9	494	5,9	1 659	11,8
Mauvaise	682	2,8	101	1,2	581	4,1
Aucune réponse	2 159	8,9	80	1,0	162	1,2

(1) Question posée : « Comparativement à d'autres personnes de votre âge, diriez-vous qu'en général votre santé est... »

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale, 1998

13.5 La participation au sport et la satisfaction de vivre

Compte tenu des nombreuses études qui lient la participation au sport à l'amélioration de la santé et de la forme physique, à une plus grande estime de soi, à un sentiment de bien-être accru, à la promotion des interactions sociales et à l'établissement de liens au sein de sa propre collectivité, on suppose que la pratique des sports peut également être liée à une satisfaction de vivre.

Afin d'éprouver cette théorie, nous avons croisé les réponses fournies par des participants actifs et des non-participants à une question sur la satisfaction de vivre. Cette question, qui faisait partie du cycle 12 de l'ESG, était la suivante : « Quel sentiment éprouvez-vous maintenant à l'égard de votre vie? » Les réponses étaient calculées au moyen d'une échelle de quatre points allant de très satisfait à très insatisfait.

Les données de 1998 indiquent une augmentation faible, mais néanmoins notable, du sentiment de satisfaction éprouvé par les gens actifs dans le sport. En fait, 94 % des Canadiens actifs dans le sport ont déclaré être très satisfaits de leur vie comparativement à 89 % des Canadiens inactifs – une différence de cinq points de pourcentage. Là encore, il faut considérer ces données avec circonspection puisque la faible différence dans le niveau de satisfaction peut être influencée par d'autres facteurs tels que l'âge, la santé, la situation financière actuelle, la stabilité familiale, etc.

Tableau 18.

Sentiment de satisfaction de vivre ⁽¹⁾ selon la participation au sport au Canada en 1998

	Total des Canadiens (15 ans et plus)		Participants au sport		Non-participants au sport	
	x 10 ³	%	x 10 ³	%	X 10 ³	%
TOTAL	24 260	100	8 309	100,0	14 034	100,0
Très satisfait	8 122	33,5	3 302	39,7	4 741	33,8
Plutôt satisfait	12 448	51,3	4 493	54,1	7 757	55,3
Plutôt insatisfait	1 568	6,5	426	5,1	1 133	8,1
Très insatisfait	327	1,3	50	0,6	276	2,0
Sans opinion/aucune	1 794	7,4	38	0,5	126	0,9

(1) Question posée : Quel sentiment éprouvez-vous maintenant à l'égard de votre vie? »

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale, 1998

1. « Canadiens actifs » s'entend du nombre total de Canadiens âgés de 15 ans et plus qui ont déclaré s'être adonnés au sport de façon régulière au cours des 12 derniers mois.