

RAPPORT DE RECHERCHE DANS LE CADRE DE FAMILLE AU JEU

Volume 1, Numéro 5, Mars 2003

LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE CHERTSEY NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS DANS LEURS TEMPS LIBRES

*Pour améliorer la connaissance de la situation sur la pratique d'activités physiques et s'en servir comme levier à la planification d'activités, une personne mandatée par le Regroupement des organismes bénévoles de Chertsey (ROBC) a participé à une formation, et un sondage a été réalisé dans le milieu. Selon les résultats de cette recherche, **80 % des parents pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques dans leurs temps libres**. Ceux obtenus sur leur intention de passer à l'action, le niveau de difficulté perçu et les freins à la pratique, nous informent sur ce qui influence leur comportement. De plus, ce rapport décrit clairement les activités physiques que ceux-ci aimeraient pratiquer et ce qui pourrait être fait pour les aider à être plus actifs.*

Les bienfaits associés à la pratique régulière d'activités physiques chez les adultes sont considérables. Réalisée correctement, elle favorise le bien-être en étant un facteur positif pour la santé et la socialisation. De plus, elle améliore la condition physique et elle aide à diminuer le risque de maladies chroniques (maladie coronarienne, hypertension, obésité, cancer du colon, diabète) et de mortalité. Cependant, c'est avec l'augmentation des obligations au travail et à la maison que plusieurs d'entre eux délaissent cette bonne habitude de vie (Marsolais, à paraître).

Le manque d'activité physique

Tous les adultes devraient consacrer un minimum de 30 minutes à des activités physiques d'une intensité modérée au cours de la journée (CSKQ, 1999). Selon les résultats du sondage, 80 % des parents interrogés pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques dans leurs temps libres. Toutefois, 84 % d'entre eux, lorsqu'ils pratiquent des activités physiques, le font à une intensité modérée.

Ce qui influence leur comportement

La connaissance de l'intention et du niveau de difficulté perçu pour pratiquer des activités physiques, permet de prédire ce comportement. En ce sens, 69 % des parents ont l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 57 % de ceux-ci n'envisagent pas de difficulté pour le faire (Godin, Desharnais, 1996).

Questionnés sur ce qui les empêche de faire plus d'activités physiques, ces derniers ont répondu : la famille (54 %), le travail (46 %), le coût trop élevé (40 %), le manque d'installations à proximité (25 %), l'horaire des activités (22 %), les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (8 %). Vu le manque d'activité physique chez les parents, les freins à la pratique seraient plus importants que ce qui les pousse à adopter cette saine habitude de vie. En effet, plusieurs d'entre eux surestiment leur capacité réelle à surmonter les difficultés et obstacles à la pratique régulière (Godin, Desharnais, 1996).

Les choix des parents

Les activités physiques que les parents qui sont des citoyens et citoyennes de la municipalité de Chertsey aimeraient pratiquer sont les suivantes : bicyclette (91 %), natation (85 %), marche (79 %), activités sur glace (42 %), jeux de balle ou ballon (40 %) et patin à roues alignées (21 %).

Ce qui pourrait être fait pour les aider

Les principales mesures suggérées par ces derniers pour les aider à être plus actifs sont : offrir un abonnement familial à un coût abordable (57 %), offrir des activités pour les parents en même temps que pour les enfants (53 %), offrir des activités physiques conçues pour les familles (39 %).

Vous trouverez dans les pages qui suivent la méthodologie et une présentation plus détaillée des résultats de la recherche.

LA MÉTHODOLOGIE

L'approche	L'outil de collecte de données et la technique d'analyse	Le plan d'échantillonnage										
<p>Recherche de type participatif</p> <p>Repose sur la participation active du milieu, la diffusion des résultats et l'action.</p>	<p>Questionnaire</p> <p>Variables présentes</p> <p>V1 Âge V2 Sexe V3 Niveau de revenu V4 Fréquence de pratique V5 Intensité de pratique V6 Intention V7 Attitude V8 Influence de l'entourage V9 Niveau de difficulté perçu V10 Les freins V11 Les choix d'activités V12 Les mesures à prendre</p> <p>Analyse univariée</p> <p>Distribution de fréquences V1 à V12.</p>	<p>Technique d'échantillonnage</p> <p>Échantillon accidentel constitué de personnes que l'on rejoint au hasard, jusqu'à ce que l'on atteigne le nombre de personnes désiré.</p> <p>Description de l'échantillon</p> <table> <tr> <td>Population visée :</td> <td>350</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>325</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>184</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td>182</td> </tr> </table> <p>Précision de l'estimation</p> <p>Cet échantillon ayant été constitué sur une base non probabiliste, et vu le nombre de répondants, la généralisation ou l'extrapolation des résultats de cette recherche à tous les parents de la municipalité de Chertsey doit être appliquée avec réserve.</p>	Population visée :	350	Répondants attendus :	325	Répondants obtenus :	184	Nombre de questionnaires rejetés :	2	Nombre de questionnaires compilés :	182
Population visée :	350											
Répondants attendus :	325											
Répondants obtenus :	184											
Nombre de questionnaires rejetés :	2											
Nombre de questionnaires compilés :	182											

Adapté de Mayer, R., Ouellet, F., Saint-Jacques, M., Turcotte, D., et al. 2000.

Dans le présent ouvrage, la forme masculine désigne aussi bien les femmes que les hommes lorsque le texte s'y prête.

LES RÉSULTATS

TABLEAU 1

Répartition des répondants selon le groupe d'âge

Groupes d'âge	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
18-24 ans	3	2	3	2
25-29 ans	17	9	20	11
30-34 ans	37	20	57	31
35-44 ans	104	57	161	88
45-49 ans	17	9	178	97
50-54 ans	3	2	181	99
55 ans et plus	1	1	182	100
Total	182		–	–

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	104	57	104	57
Masculin	78	43	182	100
Total	182	100	–	–

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu				
Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	40	24	40	24
15 000 \$ à 29 999 \$	36	22	76	46
30 000 \$ à 44 999 \$	47	28	123	74
45 000 \$ à 59 999 \$	24	15	147	89
60 000 \$ à 74 999 \$	10	6	157	95
75 000 \$ et plus	8	5	165*	100
Total	165		–	–

* La fréquence totale n'est pas égale à 182, puisque 17 personnes n'ont pas répondu à cette question.

TABLEAU 4

Répartition des répondants selon le nombre de fois qu'ils ont pratiqué des activités physiques				
Le nombre de fois	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Une fois par mois ou moins (les sédentaires)	80	44	80	44
Moins de trois fois par semaine, plus d'une fois par mois (les personnes plus ou moins actives)	66	36	146	80*
Trois fois par semaine ou plus (les actifs)	36	20	182	100
Total	182		–	–

* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

Note : Question tirée de Enquête sociale et de santé 1992-1993.

TABLEAU 5

Répartition des répondants selon l'intensité de pratique				
Intensité	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Légère ou ne sais pas	56	31	56	31
Modérée	96	53	172	84*
Élevée	30	16	182	100
Total	182		–	–

* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

Note : Question tirée de Nolin, B., 1996.

TABLEAU 6

Répartition des répondants selon l'intention de pratiquer régulièrement des activités physiques				
Intention	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Définitivement oui, probablement oui	125	69	125	69*
Ni oui, ni non	38	21	163	90
Probablement ou définitivement non	19	10	182	100
Total	182		–	–

* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

Note : Question tirée de Godin, G., Desharnais, R., 1996.

TABLEAU 7

Répartition des répondants selon leur attitude face à la pratique régulière d'activités physiques

Attitude	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Assez et très favorable	140	77	140	77
Ni l'un, ni l'autre	38	21	178	98
Assez et très défavorable	4	2	182	100
Total	182		–	–

Note : Question tirée de Godin, G., Desharnais, R., 1996.

TABLEAU 8

Répartition des répondants selon que les personnes de leur entourage seraient pour ou contre qu'ils pratiquent des activités physiques

Entourage	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Assez et très pour	136	75	136	75
Ni pour, ni contre	46	25	182	100
Assez et très contre	0	0	182	100
Total	182	100	–	–

Note : Question tirée de Godin, G., Desharnais, R., 1996.

TABLEAU 9

Répartition des répondants selon la perception du niveau de difficulté

Niveau de difficulté	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Assez et très facile	104	57	104	57*
Ne sait pas	40	22	144	79
Assez et très difficile	38	21	182	100
	182		–	–

* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

Note : Question tirée de Godin, G., Desharnais, R., 1996.

TABLEAU 10

Les raisons qui empêchent les répondants de faire plus d'activités physiques

Les raisons ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Les obligations familiales	99	54*	1
Le travail	84	46*	2
Le coût trop élevé	72	40*	3
Le manque d'installations à proximité	46	25*	4
L'horaire des activités	39	22*	5
Les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants	15	8*	6

^a Les autres raisons : limite physique (2) ; nous en faisons toutes les fins de semaine ; jamais fait d'activités physiques et pas sportive ; sports offerts à proximité n'intéressent pas mon enfant, manque de variété ; transport ; n'aime pas l'activité physique ; le désir ; manque d'équipement ; paresse ; santé physique ; manque de volonté ; état de santé (2) ; aucune restriction ; j'en fait suffisamment ; incapacité ; rien.

^b Le total n'est pas égal à 100%.

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

Note : Question adaptée de Brossard, B., Harvey, G., Morel, L., 1993.

TABLEAU 11

Les activités physiques que les répondants aimeraient pratiquer

Les activités ^a	Fréquence	Pourcentage**	Rang
Bicyclette	91*	50	1
Natation	85*	47	2
Marche	79*	43	3
Activités sur glace	42*	23	4
Jeux de balle ou ballon	40*	22	5
Patin à roues alignées	21*	12	6

^a Les autres activités : ski alpin (4) ; poids et haltères ; aérobic (2) ; karaté ; step ; motocross avec installations ; danse ; tae boxe ; tennis ; équitation ; jardinage ; yoga ; raquette (2) ; patinage ; volleyball ; basketball ; planche à roulettes ; soccer ; motoneige ; quad ; golf ; balle molle ; chasse et pêche.

^b Le total n'est pas égal à 100%.

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

Note : Question adaptée de Brossard, B., Harvey, G., Morel, L., 1993.

TABLEAU 12

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	103	57*	1
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	97	53*	2
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	71	39*	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	52	29	4
Donner plus d'informations sur les programmes et les projets d'activité physique	30	16	5

^a Les autres mesures : conditionnement physique ; piste cyclable (2) ; en avoir à Grande Vallée parce que pas d'auto ; un centre sportif ; plus grande variété sportive ; ligue compétitive ; skate park ; sécuriser la cour d'école les fins de semaine (glissade) ; centre de natation.

^b Le total n'est pas égal à 100%.

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

Note : Question adaptée de Brossard, B., Harvey, G., Morel, L., 1993.

Références bibliographiques

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (CSKQ, 1999). *Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé. Avis du comité scientifique* Kino-Québec, Québec, Ministère de l'Éducation, Gouvernement du Québec, 1999, 27 p.

GODIN. G., DESHARNAIS, R., *Étude des facteurs associés à l'adoption de la pratique régulière des activités physiques dans les populations du Québec*, Québec, Groupe de recherche sur les aspects psychosociaux de la santé, École des sciences infirmières, Université Laval, 1996, 70 p.

MARSOLAIS, L. et coll. (à paraître). *Programme de leadership Famille au Jeu. Guide du conseiller*, St-Charles-Borromée, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique et d'évaluation, 28 p.

Kino-Québec est un programme gouvernemental qui existe depuis 1978. Il est géré par le Secrétariat au loisir et aux sports, le ministère de la Santé et des Services sociaux et les Régies régionales de la santé et des services sociaux, par l'intermédiaire de leur direction de santé publique. Sa mission consiste à « promouvoir un mode de vie physiquement actif pour contribuer au mieux-être de la population québécoise ». Pour remplir cette mission, Kino-Québec mise sur une structure et un mode de fonctionnement originaux qui accordent une large place aux régions, tout en les secondant. La structure nationale et les régions s'influencent mutuellement autant dans la planification que dans l'exécution des interventions.

Auteur

Luc Marsolais
Service prévention/promotion
Direction de santé publique et d'évaluation
Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière

Avec la collaboration

de Mme Monique Picard, mandataire dans le cadre du programme
Regroupement des organismes bénévoles de Chertsey (ROBC)

Secrétariat

Colette Dupuis
Service de prévention-promotion

Référence suggérée

MARSOLAIS, L. et coll. (2003). *Rapport de recherche dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de Chertsey ne sont pas suffisamment actifs dans leurs temps libres*, St-Charles-Borromée, Direction de santé publique et d'évaluation, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière, 10 p

Dépôt Santécom : 14-2003-012
Dépôt légal : ISBN : 2-89475-153-2
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
Premier trimestre 2003

