

# RAPPORT DE RECHERCHE

## DANS LE CADRE DE FAMILLE AU JEU



DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Volume 1, Numéro 6, Mars 2003

### LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-DAMIEN 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 la municipalité de Saint-Damien a participé à une formation, et un sondage a été réalisé dans le milieu. Selon les résultats de cette recherche, 72 % 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, 72 % des parents interrogés pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques dans leurs temps libres. Toutefois, 71 % 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, 88 % des parents ont l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 65 % de ceux-ci n'envisagent pas de difficulté pour le faire (Godin, Desharnais, 1996).

Questionnés sur ce qui les empêchent de faire plus d'activités physiques, ces derniers ont répondu : les obligations familiales (58 %), le travail (49 %), l'horaire des activités (33 %), le manque d'installations à proximité (28 %), le coût trop élevé (14 %), les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (12 %). À la lecture de ces résultats, et vu le manque d'activité physique des parents, plusieurs d'entre eux surestimaient leur capacité réelle à surmonter les difficultés et obstacles à la pratique régulière (Godin, Desharnais, 1996).

#### Les choix des parents

Malgré ce fait, les activités physiques que les parents qui sont des citoyens et des citoyennes de la municipalité de Saint-Damien aimeraient pratiquer sont les suivantes : bicyclette (72 %), marche (47 %), natation (44 %), ski de randonnée (23 %), patin à roues alignées (19 %), activités sur glace (16 %), jeux de balle ou ballon (14 %).

#### Ce qui pourrait être fait pour les aider

Les principales mesures suggérées par ces derniers pour les aider à être plus actifs sont : offrir des activités physiques conçues pour les familles (60 %), offrir des activités pour les parents en même temps que pour les enfants (56 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (40 %).

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



Rapport de recherche  
dans le cadre de Famille au Jeu

## LA MÉTHODOLOGIE

L'approche	L'outil de collecte de données et la technique d'analyse	Le plan d'échantillonnage
<b>Recherche de type participatif</b>  Repose sur la participation active du milieu, la diffusion des résultats et l'action.	<b>Questionnaire</b>  Variables présentes 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  <b>Analyse univariée</b>  Distribution de fréquences V1 à V12.	<b>Technique d'échantillonnage</b>  Échantillon accidentel constitué de personnes que l'on rejoint au hasard, jusqu'à ce que l'on atteigne le nombre de personnes désiré.  <b>Description de l'échantillon</b>  Population visée : 115 Répondants attendus : 100 Répondants obtenus : 43 Nombre de questionnaires rejetés : 0 Nombre de questionnaires compilés : 43  <b>Précision de l'estimation</b>  Cet échantillon ayant été constitué sur une base non probabiliste, la généralisation ou l'extrapolation des résultats de cette recherche peut être appliquée à tous les parents de la municipalité de Saint-Damien, mais sous réserve d'erreur.

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	0	0	0	0
25-29 ans	4	9	4	9
30-34 ans	17	40	21	49
35-44 ans	20	47	41	96
45-49 ans	1	2	42	98
50-54 ans	1	2	43	100
55 ans et plus	0	0	43	100
Total	43	100	—	—

**TABLEAU 2**

Répartition des répondants selon le sexe				
Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	38	88	38	88
Masculin	5	12	43	100
Total	43	100	—	—



**TABLEAU 3**

Répartition des répondants selon le niveau de revenu				
Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	3	7	3	7
15 000 \$ à 29 999 \$	6	15	9	22
30 000 \$ à 44 999 \$	21	51	30	73
45 000 \$ à 59 999 \$	9	22	39	95
60 000 \$ à 74 999 \$	1	2	40	97
75 000 \$ et plus	1	2	41*	99**
Total	41	99	—	—

\* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 43.

\*\* En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage total est inférieur à 100 %.

**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)	10	23	10	23
Moins de trois fois par semaine, plus d'une fois par mois (les personnes plus ou moins actives)	21	49	31	72*
Trois fois par semaine ou plus (les actifs)	12	28	43	100
Total	43		—	—

\* 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	7	17	7	17	
Modérée	30	71*	37	88	
Élevée	5	12	42**	100	
Total	42	100	—	—	

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

\* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 43.

**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	38	88	38	88*	
Ni oui, ni non	5	12	43	100	
Probablement ou définitivement non	0	0	43	100	
Total	43	100	—	—	

\* 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	41	95	41	95
Ni l'un, ni l'autre	2	5	43	100
Assez et très défavorable	0	0	43	100
Total	43	100	—	—

---

**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	42	98	42	98
Ni pour, ni contre	1	2	43	100
Assez et très contre	0	0	43	100
Total	43	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	28	65	28	65*	
Ne sait pas	13	30	41	95	
Assez et très difficile	2	5	43	100	
	43	100	—	—	

\* 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 <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Les obligations familiales	25	58*	1
Le travail	21	49*	2
L'horaire des activités	14	33*	3
Le manque d'installations à proximité	12	28*	4
Le coût trop élevé	6	14*	5
Les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants	5	12*	6

<sup>a</sup> Les autres raisons : attente d'une opération, blessures, aucune.

<sup>b</sup> 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 <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang	
Bicyclette	31	72*	1	
Marche	20	47*	2	
Natation	19	44*	3	
Ski de randonnée	10	23*	4	
Patin à roues alignées	8	19*	5	
Activités sur glace	7	16*	6	
Jeux de balle ou ballon	6	14*	7	

<sup>a</sup> Les autres activités : tae boxe, balle molle, kayak, sport d'été, danse (2), aérobic, tennis, badminton.

<sup>b</sup> 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 <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang	
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	26	60*	1	
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	24	56*	2	
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	17	40*	3	
Donner plus d'informations sur les programmes et les projets d'activité physique	9	21	4	
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	8	19	5	

<sup>a</sup> Les autres mesures : piste cyclable (2), collaboration municipale face aux loisirs, piscine (2).

<sup>b</sup> 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 M. Gilles Monette, mandataire dans le cadre du programme  
Municipalité de Saint-Damien

### Secrétariat

Colette Dupuis  
Service 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 Saint-Damien 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 : 14-2003-013  
Dépôt légal : ISBN : 2-89475-154-0  
Bibliothèque nationale du Canada  
Bibliothèque nationale du Québec  
Premier trimestre 2003



Rapport de recherche  
dans le cadre de Famille au Jeu