

RAPPORT DE RECHERCHE DANS LE CADRE DE FAMILLE AU JEU

Volume 1, Numéro 8, Mars 2003

LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-DONAT 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-Donat a participé à une formation, et un sondage a été réalisé dans le milieu. Selon les résultats de cette recherche, **75 % 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, 75 % des parents interrogés pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques dans leurs temps libres. Toutefois, 41 % 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, 84 % des parents ont l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 68 % 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 : les obligations familiales (65 %), le travail (64 %), le manque d'installations à proximité (31 %), le coût trop élevé (24 %), l'horaire des activités (22 %), les habiletés et intérêts différents des parents et enfants (16 %). À la lecture de ces résultats, et vu le manque d'activité physique des parents, plusieurs d'entre eux surestimerait leur capacité réelle à surmonter les difficultés et obstacles à la pratique régulière (Godin, Desharnais, 1996).

Les choix des parents

Malgré le fait qu'il est donc difficile de faire bouger ces citoyens et citoyennes, les activités physiques que les parents de la municipalité de Saint-Donat aimeraient pratiquer sont les suivantes : bicyclette (61 %), marche (58 %), natation (54 %), activités sur glace (23 %), ski de randonnée (21 %), patin à roues alignées (16 %), jeux de balle ou ballon (13 %).

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 (60 %), offrir des activités physiques conçues pour les familles (47 %), offrir des activités pour les parents en même temps que pour les enfants (49 %).

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>220</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>103</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td>103</td> </tr> </table> <p>Précision de l'estimation</p> <p>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-Donat, mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée :	220	Répondants attendus :	200	Répondants obtenus :	103	Nombre de questionnaires rejetés :	0	Nombre de questionnaires compilés :	103
Population visée :	220											
Répondants attendus :	200											
Répondants obtenus :	103											
Nombre de questionnaires rejetés :	0											
Nombre de questionnaires compilés :	103											

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	1	1	1	1
25-29 ans	7	7	8	8
30-34 ans	22	21	30	29
35-44 ans	59	57	89	86
45-49 ans	7	7	96	93
50-54 ans	4	4	100	97
55 ans et plus	3	3	103	100
Total	103	100	–	–

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	81	80	81	80
Masculin	20	20	101*	100
Total	101	100	–	–

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question ou d'une erreur de compilation, la fréquence totale n'est pas égale à 103.

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	10	10	10	10
15 000 \$ à 29 999 \$	20	20	30	30
30 000 \$ à 44 999 \$	21	21	51	51
45 000 \$ à 59 999 \$	25	25	76	76
60 000 \$ à 74 999 \$	11	11	87	87
75 000 \$ et plus	12	12	99*	99**
Total	99		—	—

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question ou d'une erreur de compilation, la fréquence totale n'est pas égale à 103.

** 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)	26	25	26	25
Moins de trois fois par semaine, plus d'une fois par mois (les personnes plus ou moins actives)	45	44	71	75*
Trois fois par semaine ou plus (les actifs)	31	30	102**	99***
Total	102	99	—	—

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

** En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question ou d'une erreur de compilation, la fréquence totale n'est pas égale à 103.

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

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	25	16	25	16
Modérée	62	41*	87	57
Élevée	14	43	101**	100
Total	101	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 ou d'une erreur de compilation, la fréquence totale n'est pas égale à 103.

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	86	84	86	84*
Ni oui, ni non	9	9	95	93
Probablement ou définitivement non	7	7	102**	100
Total	102	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 ou d'une erreur de compilation, la fréquence totale n'est pas égale à 103.

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	93	90	93	90
Ni l'un, ni l'autre	8	8	101	98
Assez et très défavorable	2	2	103	100
Total	103	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	88	86	88	86
Ni pour, ni contre	13	13	101	99
Assez et très contre	1	1	102*	100
Total	102	100	–	–

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question ou d'une erreur de compilation, la fréquence totale n'est pas égale à 103.

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	68	68	68	68*
Ne sait pas	16	16	84	84
Assez et très difficile	16	16	100**	100
	100	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 ou d'une erreur de compilation, la fréquence totale n'est pas égale à 103.

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	67	65*	1
Le travail	66	64*	2
Le manque d'installations à proximité	32	31*	3
Le coût trop élevé	25	24*	4
L'horaire des activités	23	22*	5
Les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants	16	16*	6

^a Les autres raisons : aucune raison (3), ne s'applique pas (3), motivation, nouvel emploi, problème famille, organisation, heure d'ouverture.

^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 ^b	Rang
Bicyclette	63	61*	1
Marche	60	58*	2
Natation	56	54*	3
Activités sur glace	24	23*	4
Ski de randonnée	22	21*	5
Patin à roues alignées	16	16*	6
Jeux de balle ou ballon	13	13*	7

^a Les autres activités : aérobic (4), taebo (1), ski alpin (10), patinage (2), hockey, volleyball, badminton (2), karaté (2), gymnastique (2), yoga (2), culturiste, golf (3), planche (4), danse (2), ski nautique, équitation, raquette, squash.

^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	62	60*	1
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	48	47*	2
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	50	49*	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	28	27	4
Donner plus d'informations sur les programmes et les projets d'activité physique	20	19	5

^a Les autres mesures : piscine municipale (3), question personnelle de motivation, gymnase (4), patinoire pour hockey extérieur, activité physique le soir, activité physique en P.M., club de marche, motivation, offrir terrain de badminton, construire un bâtiment multifonctionnel, entretien des sentiers.

^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 Hélène Marceau, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité de Saint-Donat

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-Donat 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 : 14-2003-015
Dépôt légal : ISBN : 2-89475-156-7
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
Premier trimestre 2003

