

RAPPORT DE RECHERCHE DANS LE CADRE DE FAMILLE AU JEU

Volume 1, Numéro 10, Avril 2003

LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-ALPHONSE NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

*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-Alphonse a participé à une formation et un sondage a été réalisé. Selon les résultats de cette recherche, **67 % des parents pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques**. Ceux obtenus sur l'intention, le niveau de difficulté perçu et les freins à la pratique, nous informent sur ce qui explique leur comportement. De plus, ce rapport décrit les activités physiques que ceux-ci aimeraient pratiquer et ce qui pourrait être fait pour les aider à être plus actifs physiquement.*

Les bienfaits associés à la pratique régulière d'activités physiques chez les adultes sont considérables. Réalisée correctement, elle favorise la qualité de vie en étant un facteur positif pour la santé et les relations avec les autres. 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 citoyens et citoyennes délaissent cette bonne habitude de vie.

Le manque d'activité physique

Selon l'une des recommandations du Comité scientifique de Kino-Québec, les adultes devraient consacrer un minimum de 30 minutes à des activités physiques d'une intensité modérée au cours de la journée (CSKQ, 1999). Cependant, 67 % des parents interrogés dans le cadre du sondage pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques dans leurs temps libres. Toutefois, 52 % d'entre eux, lorsqu'ils pratiquent des activités physiques, le font à une intensité modérée.

Ce qui explique 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, 92 % des parents ont l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 60 % 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 (69 %), le travail (47 %), le manque d'installations à proximité (34 %), le coût trop élevé (32 %), l'horaire des activités (26 %), les habiletés et intérêts différents des parents et enfants (6 %). À la lecture de ces résultats, plusieurs d'entre eux, malgré leurs bonnes intentions, surestimerait donc leur capacité réelle à surmonter les difficultés et obstacles à la pratique régulière (Godin, Desharnais, 1996).

Les activités physiques les plus populaires

Malgré tout, les activités physiques que les parents de la municipalité de Saint-Alphonse aimeraient pratiquer sont les suivantes : marche (68 %), bicyclette (61 %), natation (50 %), patin à roues alignées (21 %), jeux de balle ou ballon (19 %), ski de randonnée (13 %), activités sur glace (11 %).

Ce qui pourrait être fait pour les aider

Les principales mesures suggérées par les parents pour les aider à être plus actifs sont : offrir des activités physiques conçues pour les familles (58 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (50 %), offrir des activités pour les parents en même temps que pour les enfants (37 %), donner plus d'informations sur les programmes et les projets d'activités physiques (26 %).

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 data-bbox="952 689 1406 813"> <tr> <td>Population visée :</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>63</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td>62</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-Alphonse, mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée :	200	Répondants attendus :	100	Répondants obtenus :	63	Nombre de questionnaires rejetés :	1	Nombre de questionnaires compilés :	62
Population visée :	200											
Répondants attendus :	100											
Répondants obtenus :	63											
Nombre de questionnaires rejetés :	1											
Nombre de questionnaires compilés :	62											

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	2	1	2
25-29 ans	5	8	6	10
30-34 ans	19	31	25	41
35-44 ans	26	42	51	83
45-49 ans	9	15	60	98
50-54 ans	2	3	62	101
55 ans et plus	0	0	62	101*
Total	62	101	–	–

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

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	54	87	87	54
Masculin	8	13	100	62
Total	62	100	–	–

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	11	18	11	18
15 000 \$ à 29 999 \$	14	23	25	41
30 000 \$ à 44 999 \$	18	30	43	71
45 000 \$ à 59 999 \$	8	13	51	84
60 000 \$ à 74 999 \$	5	8	56	92
75 000 \$ et plus	4	7	60*	99*
Total	60	99	–	–

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 62

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)	17	28	17	28
Moins de trois fois par semaine, plus d'une fois par mois (les personnes plus ou moins actives)	24	39	41	67*
Trois fois par semaine ou plus (les actifs)	20	33	61**	100
Total	61	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 62

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	22	36	22	36
Modérée	32	52*	54	88
Élevée	7	11	61**	99***
Total	61	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, la fréquence totale n'est pas égale à 62

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

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	57	92	57	92*
Ni oui, ni non	2	3	59	95
Probablement ou définitivement non	3	5	62	100
Total	62	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	56	90	56	90
Ni l'un, ni l'autre	4	6	60	96
Assez et très défavorable	2	3	62	99*
Total	62	99	–	–

* En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage total est inférieur à 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	54	87	54	87
Ni pour, ni contre	8	13	62	100
Assez et très contre	0	0	62	100
Total	62		–	–

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	37	60	37	60*
Ne sait pas	18	29	55	89
Assez et très difficile	7	11	62	100
	62		–	–

* 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	43	69*	1
Le travail	29	47*	2
Le manque d'installations à proximité	21	34*	3
Le coût trop élevé	20	32*	4
L'horaire des activités	16	26*	5
Les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants	4	6*	6

^a Les autres raisons : pas d'auto, mes priorités, volonté, manque d'organisations nouvelles, maladie.

^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
Marche	42	68*	1
Bicyclette	38	61*	2
Natation	31	50*	3
Patin à roues alignées	13	21*	4
Jeux de balle ou ballon	12	19*	5
Ski de randonnée	8	13*	6
Activités sur glace	7	11*	7

^a Les autres activités : raquette, karaté, yoga (4), aérobic (2), step (2), baladi, tennis, badminton, motoneige, conditionnement physique adapté à la famille, tae-boxe (2), ramer en barque, ski alpin, glissade sur neige, escalade.

^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 des activités physiques conçues pour les familles	36	58*	1
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	31	50*	2
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	23	37*	3
Donner plus d'informations sur les programmes et les projets d'activité physique	16	26*	4
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	12	19	5

^a Les autres mesures : service de garde pendant les activités, piste cyclable (3), manque de temps, programme d'activités physiques, offrir des loisirs abordables, construire une piscine, choix plus grand d'activités offertes (2), proximité des activités (2), provoquer des échanges, club de marche.

^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.

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 Annie Loyer, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité de Saint-Alphonse

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-Alphonse ne sont pas suffisamment actifs physiquement*, 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 : 14-2003-020
Dépôt légal : ISBN : 2-89475-162-1
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
Premier trimestre 2003

