

# RAPPORT DE RECHERCHE DANS LE CADRE DE FAMILLE AU JEU

Volume 1, Numéro 11, Mai 2003

## LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINTE-JULIENNE 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 Sainte-Julienne a reçu une formation et a réalisé un sondage. Selon les résultats de cette recherche, **75 % des parents pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques.** Ceux obtenus sur l'intention d'en pratiquer dans l'année qui vient, le niveau de difficulté perçu et les freins à la pratique, nous informent sur ce qui explique leur comportement. De plus, ce rapport mentionne 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 la qualité de vie en étant un facteur positif pour la santé et l'intégration sociale. 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, tout laisse croire que c'est avec l'augmentation des obligations au travail et/ou à la maison que plusieurs citoyen(ne)s délaisseraient cette bonne habitude de vie.

### Le manque d'activité physique

Le Comité scientifique de Kino-Québec recommande que 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 de la municipalité de Sainte-Julienne pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques dans leurs temps libres. Toutefois, 56 % d'entre eux, lorsqu'ils pratiquent des activités physiques, le font à une intensité modérée.

### Ce qui expliquerait leur comportement

La connaissance de l'intention de pratiquer des activités physiques et du niveau de difficulté perçu, permet de prédire ce comportement. En ce sens, 85 % des parents interrogés ont l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 58 % de ceux-ci n'envisagent pas de difficulté pour le faire (Godin, Desharnais, 1996).

*Malgré ces bonnes intentions, comment se fait-il qu'une majorité d'entre eux ne soit pas suffisamment active? L'explication de ce comportement serait que plusieurs adultes surestimerait leur capacité réelle à surmonter les difficultés et obstacles à la pratique régulière (Godin, Desharnais, 1996). D'ailleurs, questionnés sur ce qui les empêchent de faire plus d'activités physiques, les répondants ont mentionné : les obligations familiales (62 %), le travail (46 %), le coût trop élevé (46 %), le manque d'installations à proximité (26 %), l'horaire des activités (25 %), les habiletés et intérêts différents des parents et enfants (7 %).*

### Les activités physiques les plus populaires

Dans ce contexte, il devient donc important de tenir compte des activités physiques que les parents aimeraient pratiquer, soit : bicyclette (64 %), natation (55 %), marche (51 %), patin à roues alignées (21 %), ski de randonnée (21 %), jeux de balle ou ballon (15 %), activités sur glace (15 %).

### Ce qui pourrait être fait pour les aider

De plus, les principales mesures suggérées par les parents pour les aider à être plus actifs qui sont : offrir un abonnement familial à un coût abordable (63 %), offrir des activités physiques conçues pour les familles (61 %), offrir des activités pour les parents en même temps que pour les enfants (45 %), prennent toute leur signification.

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><b>Recherche de type participatif</b></p> <p>Repose sur la participation active du milieu, la diffusion des résultats et l'action.</p>	<p><b>Questionnaire</b></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><b>Analyse univariée</b></p> <p>Distribution de fréquences V1 à V12.</p>	<p><b>Technique d'échantillonnage</b></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><b>Description de l'échantillon</b></p> <table data-bbox="952 689 1406 813"> <tr> <td>Population visée :</td> <td>600</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>300</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>304</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td><b>300</b></td> </tr> </table> <p><b>Précision de l'estimation</b></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 Sainte-Julienne, mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée :	600	Répondants attendus :	300	Répondants obtenus :	304	Nombre de questionnaires rejetés :	4	Nombre de questionnaires compilés :	<b>300</b>
Population visée :	600											
Répondants attendus :	300											
Répondants obtenus :	304											
Nombre de questionnaires rejetés :	4											
Nombre de questionnaires compilés :	<b>300</b>											

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	2	1	2	1
25-29 ans	27	9	29	10
30-34 ans	103	35	132	45
35-44 ans	149	50	281	95
45-49 ans	12	4	293	99
50-54 ans	4	1	297	100
55 ans et plus	1		298*	
Total	298	100	–	–

\* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question et/ou d'une erreur de calcul, la fréquence totale n'est pas égale à 300

## TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	247	85	247	85
Masculin	43	15	290*	100
Total	290	100	–	–

\* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 300

**TABLEAU 3**

## Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	46	16	46	16
15 000 \$ à 29 999 \$	53	19	99	35
30 000 \$ à 44 999 \$	83	29	182	64
45 000 \$ à 59 999 \$	63	22	245	86
60 000 \$ à 74 999 \$	25	9	270	95
75 000 \$ et plus	14	5	284*	100
Total	284	100	–	–

\* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question et/ou d'une erreur de calcul, la fréquence totale n'est pas égale à 300

**TABLEAU 4**

## Répartition des répondants selon le nombre de fois qu'ils ont pratiqué des activités physiques

Nombre de fois	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Une fois par mois ou moins (les sédentaires)	79	27	79	27
Moins de trois fois par semaine, plus d'une fois par mois (les personnes plus ou moins actives)	142	48	221	75*
Trois fois par semaine ou plus (les actifs)	74	25	295**	100
Total	295	–	–	–

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

\*\* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question et/ou d'une erreur de calcul, la fréquence totale n'est pas égale à 300

**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	88	30	88	30
Modérée	163	56*	251	86
Élevée	42	14	293**	100
Total	293	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 et/ou d'une erreur de calcul, la fréquence totale n'est pas égale à 300

**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	255	85	255	85*
Ni oui, ni non	33	11	288	96
Probablement ou définitivement non	11	4	299**	100
Total	299	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 et/ou d'une erreur de calcul, la fréquence totale n'est pas égale à 300

**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	268	90	268	90
Ni l'un, ni l'autre	25	8	293	98
Assez et très défavorable	5	2	298*	100
Total	298	100	–	–

\* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 300

**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	250	84	250	84
Ni pour, ni contre	47	16	297	100
Assez et très contre	1	0	298*	100
Total	298		–	–

\* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 300

**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	169	58	169	58*
Ne sait pas	75	26	244	84
Assez et très difficile	48	16	292**	100
	292		–	–

\* 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 300

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

**TABLEAU 10**

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

Raisons <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Les obligations familiales	187	62*	1
Le travail	139	46*	2
Le coût trop élevé	138	46*	3
Le manque d'installations à proximité	77	26*	4
L'horaire des activités	74	25*	5
Les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants	20	7*	6

<sup>a</sup> Les autres raisons : 3 heures de transport par jour, trop fatiguée, manque de motivation (3).

<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

Activités <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Bicyclette	193	64*	1
Natation	165	55*	2
Marche	154	51*	3
Patin à roues alignées	63	21*	4
Ski de randonnée	63	21*	5
Jeux de balle ou ballon	45	15*	6
Activités sur glace	45	15*	7

<sup>a</sup> Les autres activités : karaté (3), danse en ligne, ballet jazz, ski alpin (7), snow hockey (3), course (2), taekwondo (3), aérobic (2), tae boxe (5), tennis (2), centre sportif, gym, badminton, soccer, baladi.

<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 un abonnement familial à un coût abordable	189	63*	1
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	184	61*	2
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	136	45*	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	68	23	4
Donner plus d'informations sur les programmes et les projets d'activité physique	48	16	5

<sup>a</sup> Les autres mesures : piste cyclable (15), ski de fond en hiver et sentier de randonnée en été (6); centre de santé avec gymnase, piscine et aréna (10), service de garde durant les activités, plus d'infrastructure.

<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.

*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

### **Sondage réalisé par**

Nathalie Lépine, mandataire dans le cadre du programme  
Municipalité de Sainte-Julienne

### **Secrétariat**

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

### **Référence suggérée**

MARSOLAIS, L. (2003). *Rapport de recherche dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de Sainte-Julienne 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 : 14-2003-024  
Dépôt légal : ISBN : 2-89475-167-2  
Bibliothèque nationale du Canada  
Bibliothèque nationale du Québec  
Deuxième trimestre 2003

