

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

DANS LE CADRE DE FAMILLE AU JEU



Luc Marsolais, conseiller en promotion de la santé, mars 2004.

LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINTE-MARIE-SALOMÉ NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, 86 % de tous ceux de la municipalité de Sainte-Marie-Salomé pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques d'intensité moyenne à plus élevée dans leurs temps libres. 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, on y retrouve les activités physiques qu'ils aimeraient pratiquer et ce qui pourrait être fait pour les aider à être plus actifs. Dans ce contexte, tous les parents qui ne le sont pas suffisamment, sont invités à augmenter leur niveau de pratique et à participer aux activités qui seront mises de l'avant dans le cadre de Famille au Jeu.

Les bienfaits de 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 (CSKQ, 1999). Cependant, tout laisse croire que c'est avec l'augmentation des obligations au travail et à la maison que plusieurs citoyens et citoyennes délaisseraient cette bonne habitude de vie.

Le manque d'activité physique

Selon les recommandations de santé publique, une fréquence de 3 fois et plus par semaine d'activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée dans les temps libres, apporte des bénéfices substantiels pour la santé. Cependant, les résultats du sondage nous indiquent que 86 % des parents de la municipalité de Sainte-Marie-Salomé en pratiquent moins de 3 fois par semaine.

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, 77 % des parents interrogés dans le cadre du sondage ont l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 40 % de ceux-ci n'envisagent pas de difficulté pour le faire (Godin, Desharnais, 1996).

Malgré ces prédispositions, comment se fait-il que plusieurs adultes ne soient pas suffisamment actifs? L'explication de ce comportement serait que ceux-ci surestime-raient 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, ceux-ci ont répondu : les obligations familiales (74 %), le travail (51 %), l'horaire des activités (30 %), le manque d'installations à proximité (30 %), le coût trop élevé (19 %).

Les activités physiques les plus populaires

Dans ce contexte, il devient donc très important de promouvoir l'activité physique auprès des adultes en nommant ces barrières et en suggérant des façons de les contrer. De plus, il faut tenir compte de celles qu'ils aimeraient pratiquer lorsqu'on leur offre la possibilité de le faire, soit : bicyclette (61 %), natation (47 %), marche (44 %), patin à roues alignées (28 %), ski de randonnée (25 %), jeux de balle ou ballon (14 %), et activités sur glace (11 %).

Ce qui pourrait être fait pour les aider

Les principales mesures suggérées par ces derniers pour les aider à être plus actifs, qui sont : offrir un abonnement familial à un coût abordable (63 %), offrir des activités pour les parents en même temps que pour les enfants (60 %) et offrir des activités physiques conçues pour les familles (54 %), prennent également toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

Note : Cette page a fait l'objet d'une diffusion auprès des parents de la municipalité de Sainte-Marie-Salomé par le biais des enfants.

LA MÉTHODOLOGIE

L'approche	L'outil de collecte de données et la technique d'analyse	Le plan d'échantillonnage										
<p>Recherche action</p> <p>Repose sur des activités de recherche pour mieux connaître un problème et l'action pour le résoudre.</p>	<p>Questionnaire</p> <p>Variables présentes</p> <p>V1 Âge V2 Sexe V3 Niveau de revenu V4 Fréquence de pratique V5 Intention V6 Niveau de difficulté perçu V7 Freins V8 Activités physiques les plus populaires V9 Mesures pour aider les parents</p> <p>Analyse univariée</p> <p>Distribution de fréquences V1 à V9</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="951 685 1406 808"> <tr> <td>Population visée :</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>77</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td>57</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 Sainte-Marie-Salomé, mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée :	100	Répondants attendus :	100	Répondants obtenus :	77	Nombre de questionnaires rejetés :	20	Nombre de questionnaires compilés :	57
Population visée :	100											
Répondants attendus :	100											
Répondants obtenus :	77											
Nombre de questionnaires rejetés :	20											
Nombre de questionnaires compilés :	57											

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	10	18	11	20
30-34 ans	16	28	27	48
35-44 ans	26	46	53	94
45-49 ans	4	7	57	101*
50-54 ans				
55 ans et plus				
Total	57	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	49	86	49	86
Masculin	8	14	57	100
Total	57		–	–

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	3	6	3	6
15 000 \$ à 29 999 \$	6	12	9	18
30 000 \$ à 44 999 \$	16	32	25	50
45 000 \$ à 59 999 \$	11	22	36	72
60 000 \$ à 74 999 \$	5	10	41	82
75 000 \$ et plus	9	18	50*	100
Total	50	100	–	–

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question pour des raisons personnelles, la fréquence totale n'est pas égale à 57.

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
3 fois par mois ou moins	35	61	35	61
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	14	25	49	86*
3 fois par semaine ou plus	8	14	57	100
Total	57	100	–	–

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

Note : Question adaptée de Enquête sociale et de santé 1992-1993 par Nolin, B. (2003).

TABLEAU 5

Répartition des répondants selon l'intention de pratiquer régulièrement des activités physiques

Intention	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Définitivement oui, probablement oui	44	77	44	77*
Ni oui, ni non	7	12	51	89
Probablement ou définitivement non	6	11	57	100
Total	57		–	–

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

Note : Question tirée de Godin, G., Desharnais, R., 1996.**TABLEAU 6**

Répartition des répondants selon la perception du niveau de difficulté

Niveau de difficulté	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Assez et très facile	23	40	23	40*
Ne sait pas	16	28	39	68
Assez et très difficile	18	32	57	100
	57		–	–

* 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 les raisons qui les empêchent de faire plus d'activités physiques

Raisons ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Les obligations familiales	42	74*	1
Le travail	29	51*	2
L'horaire des activités	17	30*	3
Le manque d'installations à proximité	17	30*	4
Le coût trop élevé	11	19*	5
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	3	5	6

^a Les autres raisons : pas le temps (3), douleurs aux pieds, études, problèmes de santé, manque d'énergie.

^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 8

Les activités physiques que les répondants aimeraient pratiquer

Activités ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Bicyclette	35	61*	1
Natation	27	47*	2
Marche	25	44*	3
Patin à roues alignées	16	28*	4
Ski de randonnée	14	25*	5
Jeux de balle ou ballon	8	14*	6
Activités sur glace	6	11*	7

^a Les autres activités : raquette (2), badminton (2), motoneige (3), ski alpin (2), golf (2), poids et haltères.

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

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

TABLEAU 9

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	36	63*	1
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	34	60*	2
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	31	54*	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	12	21	4
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	10	18	5

^a Les autres mesures : donner des rabais pour les cours, pour le moment, je m'organise bien sans ma municipalité, politique familiale qui faciliterait l'accessibilité à des loisirs grâce à des infrastructures dans la municipalité, le remboursement des activités pratiquées à l'extérieur si pas offert.

^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.

Référence bibliographique

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.

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

Auteur

Luc Marsolais
Service prévention-promotion
Direction de santé publique et d'évaluation
Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux Lanaudière

Sondage réalisé par

Daniel Bourgeois, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité de Sainte-Marie-Salomé

Référence suggérée

MARSOLAIS, L. (2004). *Rapport de recherche action dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de Sainte-Marie-Salomé ne sont pas suffisamment actifs physiquement*, St-Charles-Borromée, Direction de santé publique et d'évaluation, Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux Lanaudière, 8 p.

Dépôt Santécom : 14-2004-008
Dépôt légal : ISBN: 2-89475-204-0
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
Premier trimestre 2004