

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

DANS LE CADRE DE FAMILLE AU JEU



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

LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE ST-CÔME NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **74 % de tous ceux de la municipalité de Sainte-Côme 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 perçue 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 le bien-être. 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, comme la marche très rapide, la bicyclette de façon modérée, le golf en terrain accidenté, le jogging ou le hockey, apporte des bénéfices substantiels pour la santé. Cependant, les résultats du sondage nous indiquent que 74 % des parents de la municipalité de Saint-Côme 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 perçue, permet de prédire ce comportement. En ce sens, 84 % des parents interrogés dans le cadre du sondage ont l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 45 % 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 surestimeraient leur capacité réelle à surmonter les difficultés et obstacles à la pratique régulière (Godin, Desharnais, 1996). D'ailleurs, questionnés sur ce qui les empêche de faire plus d'activités physiques, ceux-ci ont répondu : le travail (61 %), les obligations familiales (58 %), le manque d'installations à proximité (47 %), le coût trop élevé (24 %), l'horaire des activités (13 %), les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (3 %).

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 (79 %), marche (45 %), natation (39 %), jeux de balle ou ballon (24 %), patin à roues alignées (16 %), ski de randonnée (13 %), 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 des activités physiques conçues pour les familles (61 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (50 %), et offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants (45 %), 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 Saint-Côme 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="951 689 1442 813"> <tr> <td>Population visée :</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>39</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td>38</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-Côme, mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée :	120	Répondants attendus :	100	Répondants obtenus :	39	Nombre de questionnaires rejetés :	1	Nombre de questionnaires compilés :	38
Population visée :	120											
Répondants attendus :	100											
Répondants obtenus :	39											
Nombre de questionnaires rejetés :	1											
Nombre de questionnaires compilés :	38											

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				
25-29 ans	2	5	2	5
30-34 ans	6	16	8	21
35-44 ans	24	63	32	84
45-49 ans	4	11	36	95
50-54 ans	2	5	38	100
55 ans et plus	38	100		
Total			–	–

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	28	74	28	74
Masculin	10	26	38	100
Total	38	100	–	–

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	4	11	4	11
15 000 \$ à 29 999 \$	15	39	19	50
30 000 \$ à 44 999 \$	11	29	30	79
45 000 \$ à 59 999 \$	2	5	32	84
60 000 \$ à 74 999 \$	4	11	37	95
75 000 \$ et plus	1	3	38	98*
Total	38	98	–	–

* 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

Nombre de fois	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
3 fois par mois ou moins	19	50	19	50
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	9	24	28	74*
3 fois par semaine ou plus	10	26	38	100
Total	38		–	–

* 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	32	84	32	84*
Ni oui, ni non	3	8	35	92
Probablement ou définitivement non	3	8	38	100
Total	38	100	–	–

* 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	17	45	17	45*
Ne sait pas	14	37	31	82
Assez et très difficile	7	18	38	100
	38	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 les raisons qui les empêchent de faire plus d'activités physiques

Raisons ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Le travail	23	61*	1
Les obligations familiales	22	58*	2
Le manque d'installations à proximité	18	47*	3
Le coût trop élevé	9	24*	4
L'horaire des activités	5	13*	5
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	1	3*	6

^a Les autres raisons : trop loin de chez nous, trop cher et le temps de se rendre et de revenir donne trop tard pour les enfants qui vont à l'école le lendemain.

^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	30	79*	1
Marche	17	45*	2
Natation	15	39*	3
Jeux de balle ou ballon	9	24*	4
Patin à roues alignées	6	16*	5
Ski de randonnée	5	13*	6
Activités sur glace	4	11*	7

^a Les autres activités : raquette (2), quilles, taekwondo (2), hockey, tennis (2), pêche.

* 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 des activités physiques conçues pour les familles	23	61*	1
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	19	50*	2
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	17	45*	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	11	29	4
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	8	21	5

^a Les autres mesures : manque de disponibilité, piste cyclable, gymnase, offrir plus d'activités ici à Saint-Côme.

^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

Laurie Ranger, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité de Saint-Côme.

Référence suggérée

MARSOLAIS, L. (2004). *Rapport de recherche action dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de Sainte-Côme 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 : 14-2004-010
Dépôt légal : ISBN: 2-89475-206-7
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
Deuxième trimestre 2004