

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 STE-MÉLANIE NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **79 % de tous ceux de la municipalité de Sainte-Mélanie 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 79 % des parents de la municipalité de Sainte-Mélanie 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, 82 % des parents interrogés dans le cadre du sondage ont l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 51 % 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 : les obligations familiales (60 %), le travail (52 %), le coût trop élevé (38 %), le manque d'installations à proximité (27 %), les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (20 %), l'horaire des activités (16 %).

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 (68 %), natation (56 %), marche (55 %), patin à roues alignées (29 %), ski de randonnée (21 %), activités sur glace (9 %), jeux de balle ou ballon (9 %).

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 (35 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (35 %) et offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants (32 %), 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-Mélanie 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>300</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>250</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>117</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td>117</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-Mélanie, mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée :	300	Répondants attendus :	250	Répondants obtenus :	117	Nombre de questionnaires rejetés :	0	Nombre de questionnaires compilés :	117
Population visée :	300											
Répondants attendus :	250											
Répondants obtenus :	117											
Nombre de questionnaires rejetés :	0											
Nombre de questionnaires compilés :	117											

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	11	9	11	9
30-34 ans	28	24	39	33
35-44 ans	62	53	101	86
45-49 ans	10	9	111	95
50-54 ans	2	2	113	97
55 ans et plus	4	3	117	100
Total	117	100	–	–

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	95	83	95	83
Masculin	19	17	114*	100
Total	114	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 117.

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	9	8	9	8
15 000 \$ à 29 999 \$	20	17	29	25
30 000 \$ à 44 999 \$	31	26	60	51
45 000 \$ à 59 999 \$	30	26	90	77
60 000 \$ à 74 999 \$	14	12	104	89
75 000 \$ et plus	13	11	117	100
Total	117	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	58	50	58	50
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	34	29	92	79*
3 fois par semaine ou plus	25	21	117	100
Total	117	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	96	82	96	82*
Ni oui, ni non	12	10	108	92
Probablement ou définitivement non	9	8	117	100
Total	117	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	60	51	60	51*
Ne sait pas	35	30	95	81
Assez et très difficile	22	19	117	100
	117		–	–

* 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	70	60*	1
Le travail	61	52*	2
Le coût trop élevé	45	38*	3
Le manque d'installations à proximité	32	27*	4
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	23	20*	5
L'horaire des activités	19	16*	6

^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	79	68*	1
Natation	65	56*	2
Marche	64	55*	3
Patin à roues alignées	34	29*	4
Ski de randonnée	25	21*	5
Activités sur glace	11	9*	6
Jeux de balle ou ballon	10	9*	7

^a Les autres activités : badminton, tennis, randonnée pédestre, raquette, ski alpin, gymnase, golf, step, bicyclette stationnaire, pêche, danse, équitation.

* 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	41	35*	1
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	41	35*	2
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	37	32*	3
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	21	18	4
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	19	16	5

^a Les autres mesures : aider les organismes qui offrent des activités, aider monétairement les familles qui pratiquent des activités, pas besoin d'aide, terrain de tennis, accessibilité au gymnase de l'école, avoir une vraie piste cyclable, s'associer avec d'autres municipalités ou clubs sportifs pour offrir des cliniques sportives ou événements spéciaux.

^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

Sylvie Perreault, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité de Sainte-Mélanie.

Référence suggérée

MARSOLAIS, L. (2004). *Rapport de recherche action dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de Sainte-Mélanie 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 : 14-2004-011
Dépôt légal : ISBN: 2-89475-207-5
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
Deuxième trimestre 2004