

# RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

## DANS LE CADRE DE FAMILLE AU JEU

Luc Marsolais, Conseiller en promotion de la santé,  
Line Coulombe, Agent de planification en habitudes de vie, juillet 2005.

### LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE MASCOUCHE NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

*Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **70 % de tous ceux de la municipalité de Mascouche 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 expliquerait leur comportement. De plus, on y retrouve ce qui pourrait être fait pour les aider à être plus actifs. Dans ce contexte, tous les adultes qui ne le sont pas suffisamment, sont invités à augmenter leur niveau de pratique et à participer aux activités qui seront offertes dans le cadre de **Famille au Jeu**.*

**L**es bienfaits associés à la pratique régulière d'activités physiques chez les adultes sont importants. Elle améliore la condition physique et aide à diminuer le risque de maladies chroniques (maladie coronarienne, hypertension, obésité, cancer du colon, diabète). Réalisée correctement, elle peut être un facteur positif pour la santé mentale et l'intégration sociale. Cependant, avec l'âge, un très grand nombre de citoyens et de citoyennes délaissent cette saine habitude de vie.

#### **Le manque d'activité physique**

Selon les recommandations de santé publique, une fréquence de trois 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 70 % des parents de la municipalité de Mascouche en pratiquent moins de trois fois par semaine.

#### **L'intention d'en pratiquer**

La connaissance de l'intention de pratiquer des activités physiques et du niveau de difficulté perçu, permet de prédire ce comportement. En ce sens, 93 % des parents interrogés dans le cadre du sondage avaient l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 56 % de ceux-ci n'envisageaient pas de difficulté pour le faire.

#### **Ce qui expliquerait ce comportement**

Malgré ces prédispositions, comment se fait-il que plusieurs adultes ne soient pas suffisamment actifs ? L'explication de ce comportement serait que ceux-ci surestiment leur capacité réelle à surmonter les difficultés et obstacles à la pratique régulière d'activités physiques. D'ailleurs, questionnés sur ce qui les empêchent d'en faire plus, ceux-ci ont répondu : la famille (37 %), le travail (26 %), le manque d'installations à proximité (12 %), le coût trop élevé (9 %), l'horaire des activités (9 %), les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (7%).

#### **Ce qui pourrait être fait pour les aider**

Dans ce contexte, il devient donc très important de créer des environnements qui sont favorables à la pratique d'activités physiques et qui tiennent compte de celles qui sont les plus populaires auprès des parents, soit : bicyclette (29 %), natation (19 %), marche (15 %), jeux de balle ou ballon (13 %), activités sur glace (11 %), ski de randonnée (6 %) et patin à roues alignées (5 %). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs, qui sont donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (29 %), offrir des activités familiales (27 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (22 %), offrir des activités simultanées parents et enfants (11 %), et donner plus d'information (10 %), prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

## LA MÉTHODOLOGIE

L'approche	L'outil de collecte de données et la technique d'analyse	Le plan d'échantillonnage										
<p><b>Recherche action</b></p> <p>Repose sur des activités de recherche pour mieux connaître un problème et l'action pour le résoudre.</p>	<p><b>Questionnaire</b></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><b>Analyse univariée</b></p> <p>Distribution de fréquences V1 à V9</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="977 583 1429 709"> <tr> <td>Population visée :</td> <td>600</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>190</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>189</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td><b>186</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 Mascouche , mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée :	600	Répondants attendus :	190	Répondants obtenus :	189	Nombre de questionnaires rejetés :	3	Nombre de questionnaires compilés :	<b>186</b>
Population visée :	600											
Répondants attendus :	190											
Répondants obtenus :	189											
Nombre de questionnaires rejetés :	3											
Nombre de questionnaires compilés :	<b>186</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.

### Source

MARSOLAIS, L. (à paraître). *Programme pour le développement de nouvelles activités Famille au Jeu. Guide d'intervention*, 3<sup>e</sup> édition, St-Charles-Borromée, Direction de santé publique et d'évaluation, Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Lanaudière, p. 22-29.

# 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	1	1	1
25-29 ans	12	6	13	7
30-34 ans	57	31	70	38
35-44 ans	104	56	174	94
45-49 ans	11	6	185	100
50-54 ans	1	1	186	101
55 ans et plus	0	0	186	101
Total			186	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	160	88	160	88
Masculin	22	12	182	100
Total	182*	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 186.

**TABLEAU 3**

## Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	4	2	4	2
15 000 \$ à 29 999 \$	9	5	13	7
30 000 \$ à 44 999 \$	16	9	29	16
45 000 \$ à 59 999 \$	44	25	73	41
60 000 \$ à 74 999 \$	30	17	103	58
75 000 \$ et plus	71	41	174	99
Total	174*	99**	–	–

\* 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 186.

\*\* 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	66	36	66	36
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	62	34	128	70*
3 fois par semaine ou plus	57	31	185	101
Total	185**	101***	–	–

\* 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 186.

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

**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	170	92	177	93*
Ni oui, ni non	12	6	186	98
Probablement ou définitivement non	3	2	190	100
Total	185**	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 186.

**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	104	56	104	56*
Ne sait pas	53	28	157	84
Assez et très difficile	29	16	186	100
Total	186	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 <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Les obligations familiales	139	37*	1
Le travail	97	26*	2
Le manque d'installations à proximité	46	12*	3
L'horaire des activités	33	9*	4
Le coût trop élevé	32	9*	5
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	28	7*	6

<sup>a</sup> Les autres raisons : maladies/problèmes de santé, manque d'intérêt, température, pas de gardienne, peu d'activités/groupe d'âge spécifique, construction maison, monoparentale.

<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 8**

Les activités physiques que les répondants aimeraient pratiquer

Activités <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Bicyclette	144	29*	1
Natation	95	19*	2
Marche	76	15*	3
Jeux de balle ou ballon	66	13*	4
Activités sur glace	56	11*	5
Ski de randonnée	31	6*	6
Patin à roues alignées	7	5*	7

<sup>a</sup> Les autres activités : aérobic, ski alpin, tennis, danse, conditionnement physique, golf, volley-ball, planche à neige, course, raquette à neige, escalade intérieure, glissade, canot/kayak, raquetball, équitation soccer.

<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 9**

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	111	29*	1
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	105	27*	2
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	86	22*	3
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	43	11*	4
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	38	10*	5

<sup>a</sup> Les autres mesures : Piscine intérieure, pistes cyclables plus longues & plus facile d'accès, diversifier le programme d'activités, centraliser dans un centre sportif adéquat, prix pour famille de plus de 2 enfants, club de course, intégrer nos clubs régionaux, entretenir les rues pour le patin à roues alignées.

<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.

**Auteurs**

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 de Lanaudière

Line Coulombe  
Agent de planification en habitudes de vie  
Centre de santé et services sociaux  
du Nord de Lanaudière

**Sondage coordonné par**

Chantal Filion et Pierre-Hugues Majeau, mandataires dans le cadre du programme  
Municipalité de Mascouche.

**Référence suggérée**

Marsolais, L. Coulombe, L. (2005). *Rapport de recherche action dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de Mascouche ne sont pas suffisamment actifs physiquement*, Joliette, 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 : 14-2005-050  
Dépôt légal : ISBN : 2-89475-282-5  
Bibliothèque nationale du Canada  
Bibliothèque nationale du Québec  
Troisième trimestre 2005