

RAPPORT DE RECHERCHE DANS LE CADRE DE FAMILLE AU JEU



RÉGIE RÉGIONALE
DE LA SANTÉ ET DES
SERVICES SOCIAUX
LANAUDIÈRE

DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Volume 1, Numéro 9, Avril 2003

LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE RAWDON 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 Rawdon a participé à une formation, et un sondage a été réalisé. Selon les résultats de cette recherche, **77 % des parents pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques**. Ceux obtenus sur leur intention d'en pratiquer régulièrement, le niveau de difficulté perçu et les freins à la pratique, nous informent sur ce qui explique leur comportement. De plus, ce rapport décrit 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 le bien-être en étant un facteur positif pour la santé et les relations avec les autres. 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, c'est avec l'augmentation des obligations au travail et à la maison que plusieurs citoyens et citoyennes délaissent cette bonne habitude de vie (Marsolais, à paraître).

Le manque d'activité physique

Selon l'une des recommandations du Comité scientifique de Kino-Québec, les adultes devraient consacrer un minimum de 30 minutes à des activités physiques d'une intensité modérée au cours de la journée (CSKQ, 1999). Cependant, 77 % des parents interrogés dans le cadre du sondage pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques dans leurs temps libres. Toutefois, 66 % d'entre eux, lorsqu'ils pratiquent des activités physiques, le font à une intensité modérée.

Ce qui explique leur comportement

La connaissance de l'intention et du niveau de difficulté perçu pour pratiquer des activités physiques, permet de prédire ce comportement. En ce sens, 87 % des parents ont l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année et 62 % de ceux-ci n'envisagent pas de difficulté pour le faire (Godin, Desharnais, 1996).

Questionnés sur ce qui les empêche de faire plus d'activités physiques, ces derniers ont répondu : les obligations familiales (73 %), le travail (55 %), le coût trop élevé (34 %), l'horaire des activités (26 %), le manque d'installations à proximité (14 %), les habiletés et intérêts différents des parents et enfants (10 %). À la lecture de ces résultats, plusieurs d'entre eux, malgré leurs bonnes intentions, surestimerait donc leur capacité réelle à surmonter les difficultés et obstacles à la pratique régulière (Godin, Desharnais, 1996).

Les activités physiques les plus populaires

Malgré tout, les activités physiques que les parents de la municipalité de Rawdon aimeraient pratiquer sont les suivantes : bicyclette (78 %), marche (58 %), natation (48 %), patin à roues alignées (19 %), ski de randonnée (17 %), jeux de balle ou ballon (14 %), activités sur glace (9 %).

Ce qui pourrait être fait pour les aider

Les principales mesures suggérées par les parents pour les aider à être plus actifs sont : offrir un abonnement familial à un coût abordable (62 %), offrir des activités pour les parents en même temps que pour les enfants (55 %), offrir des activités physiques conçues pour les familles (51 %), donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (34 %).

Vous trouverez dans les pages qui suivent la méthodologie et une présentation plus détaillée des résultats de la recherche.



GV
481
M377
2003



2003 LA MÉTHODOLOGIE

L'approche	L'outil de collecte de données et la technique d'analyse	Le plan d'échantillonnage										
<p>Recherche de type participatif</p> <p>Repose sur la participation active du milieu, la diffusion des résultats et l'action.</p>	<p>Questionnaire</p> <p>Variables présentes 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 perçue V10 Les freins V11 Les choix d'activités V12 Les mesures à prendre</p> <p>Analyse univariée</p> <p>Distribution de fréquences V1 à V12.</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> <tr> <td>Population visée :</td> <td>700</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>350</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>301</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires complétés :</td> <td>277</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 Rawdon, mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée :	700	Répondants attendus :	350	Répondants obtenus :	301	Nombre de questionnaires rejetés :	24	Nombre de questionnaires complétés :	277
Population visée :	700											
Répondants attendus :	350											
Répondants obtenus :	301											
Nombre de questionnaires rejetés :	24											
Nombre de questionnaires complétés :	277											

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	1	1	1
25-29 ans	29	10	30	11
30-34 ans	55	20	85	31
35-44 ans	167	60	252	91
45-49 ans	17	6	269	97
50-54 ans	7	3	276	100
55 ans et plus	1	1	277	101*
Total	277	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	229	83	229	83
Masculin	48	17	277	100
Total	277	100	-	-



TABLEAU 3**Répartition des répondants selon le niveau de revenu**

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	31	12	31	12
15 000 \$ à 29 999 \$	64	24	95	36
30 000 \$ à 44 999 \$	61	23	156	59
45 000 \$ à 59 999 \$	38	14	194	73
60 000 \$ à 74 999 \$	41	15	235	88
75 000 \$ et plus	31	12	266*	100
Total	266	100	—	—

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question ou d'une erreur de compilation, la fréquence totale n'est pas égale à 277.

TABLEAU 4**Répartition des répondants selon le nombre de fois qu'ils ont pratiqué des activités physiques**

Le nombre de fois	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Une fois par mois ou moins (les sédentaires)	73	26	73	26
Moins de trois fois par semaine, plus d'une fois par mois (les personnes plus ou moins actives)	141	51	214	77*
Trois fois par semaine ou plus (les actifs)	63	23	277	100
Total	277	100	—	—

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

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	58	21	58	21
Modérée	184	66*	242	87
Élevée	35	13	277	100
Total	277	100	-	-

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

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	240	87	240	87*
Ni oui, ni non	32	12	272	99
Probablement ou définitivement non	5	2	277	101**
Total	277	101	-	-

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

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

Note : Question tirée de Godin, G., Deshaumais, 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	243	88	243	88
Ni l'un, ni l'autre	34	12	277	100
Assez et très défavorable	0	0	277	100
Total	277	100	—	—

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	236	85	236	85
Ni pour, ni contre	40	14	276	99
Assez et très contre	1	1	277	100
Total	277	100	—	—

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	172	62	172	62*
Ne sait pas	66	24	238	86
Assez et très difficile	39	14	277	100
	277	100	-	-

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

Noté : Question tirée de Godin, G., Deshaimes, R., 1996.

TABLEAU 10

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

Les raisons ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Les obligations familiales	202	73*	1
Le travail	151	55*	2
Le coût trop élevé	95	34*	3
L'horaire des activités	72	26*	4
Le manque d'installations à proximité	39	14*	5
Les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants	27	10*	6

^a Les autres raisons : a déjà des activités durant 3 saisons en famille, santé (2), manque de motivation et de régularité, motivation (5), crainte de blessures empêchant de travailler, maux de dos (2), manque d'intérêt (2), fatigue au travail, écart d'âge avec mon enfant (2), la paresse (2), relaxer, lecture, hernie discale, maladie, pas de gardienne, besoins comblés, pas sportive.

^b Le total n'est pas égal à 100%.

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

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



TABLEAU 11**Les activités physiques que les répondants aimeraient pratiquer**

Les activités^a	Fréquence	Pourcentage^b	Rang
Bicyclette	217	78*	1
Marche	161	58*	2
Natation	134	48*	3
Patin à roues alignées	54	19*	4
Ski de randonnée	47	17*	5
Jeux de ballé ou ballon	38	14*	6
Activités sur glace	26	9*	7

^a Les autres activités : tennis (3), badminton (2), gym (4), raquette, glisser, ski alpin (13), conditionnement physique (3), ski, aérobic (3), badminton familial, taekwondo, jardinage, escalade, soccer, équitation (2), danse groupe (sociale), ski nautique, tai chi (2), yoga, tae boxe, step, course (2), golf (2), sport d'équipe adultes en même temps que les enfants, nautilus, danse (2).

^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.

TABEAU 12

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	171	62*	1
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	152	55*	2
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	142	51*	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	94	34*	4
Donner plus d'informations sur les programmes et les projets d'activité physique	5	2	5

^a Les autres mesures : aménager des pistes de ski de fond (2) ; cours de ski de fond ; aménager piste cyclable (6) ; basketball enfant 9 ans ; asphaltier les rues pour vélo et patin à roues alignées ; service de garde (2) ; gratuité ; stade 400 m. intérieur et extérieur avec gym et piscine ; ski alpin avec municipalité ; changer directeur des loisirs ; conditionnement physique ; transport canton-vers village ; ski ; je suis satisfaite de l'organisation des loisirs à Rawdon ; bon choix pour les jeunes, mais peu l'été pour ados ; je crois que la responsabilité revient à la famille d'abord et je trouve difficile de m'engager personnellement à faire plus de 2 fois/semaine des activités sportives. Alors les enfants manquent de modèles, mais je priorise leurs activités sportives et je fais du transport ; je suggère qu'il y ait des sports d'équipe tel le ballon volant et l'organisation d'équipes l'été à peu de frais ; donner des défis aux individus ou familles avec des prix, par exemple, inscription pour x heures ou kilomètres de marche dans x semaines. Livret compris pour compiler les résultats ; invitation aux activités et capsules d'information par la poste sur les bienfaits de l'exercice.

^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.

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.

MARSOLAIS, L. et coll. (à paraître). *Programme de leadership Famille au Jeu. Guide du conseiller*, St-Charles-Borromée, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique et d'évaluation, 28 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

Avec la collaboration

de Bernard Galipeau, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité de Rawdon

Secrétariat

Colette Dupuis
Service prévention/promotion

Référence suggérée

MARSOLAIS, L. et coll. (2003). *Rapport de recherche dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de Rawdon ne sont pas suffisamment actifs dans leurs temps libres*, 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 : 14-2003-017
Dépôt légal : ISBN : 2-89475-159-1
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
Deuxième trimestre 2003

