

# RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

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

## LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-NORBERT NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **77 % de tous ceux de la municipalité de Saint-Norbert 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 77 % des parents de la municipalité de Saint-Norbert 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, 88 % des parents interrogés dans le cadre du sondage avaient l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 47 % 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 empêche d'en faire plus, ceux-ci ont répondu : la famille (39 %), le travail (24 %), l'horaire des activités (15 %), le coût trop élevé (9 %), le manque d'installations à proximité (6%), les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (6 %).

### 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 %), marche (29 %), natation (17 %), activités sur glace (9 %), patin à roues alignées (9 %), jeux (6 %) et ski de randonnée (3 %). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs, qui sont offrir un abonnement familial à un coût abordable (25 %) offrir des activités simultanées parents et enfants (25 %), donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (21 %), offrir des activités familiales (17 %) et donner plus d'information (8 %), prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

GV  
481  
N673  
2005



## 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> <tr> <td>Population visée :</td> <td>65</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td>17</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 Saint-Norbert, mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée :	65	Répondants attendus :	15	Répondants obtenus :	17	Nombre de questionnaires rejetés :	0	Nombre de questionnaires compilés :	17
Population visée :	65											
Répondants attendus :	15											
Répondants obtenus :	17											
Nombre de questionnaires rejetés :	0											
Nombre de questionnaires compilés :	17											

Adapté de Mayer, R., Ouellet, F., Saint-Jacques, M., Turcotte, D., et al. (2000)

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC  
CENTRE DE DOCUMENTATION  
MONTRÉAL

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				
25-29 ans	1	6	1	6
30-34 ans	1	6	2	12
35-44 ans	12	71	14	83
45-49 ans	2	12	16	95
50-54 ans	1	6	17	101
55 ans et plus			17	101*
Total	17	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	16	94	16	94
Masculin	1	6	17	100
Total	17	100	-	-

**TABLEAU 3**

## Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	1	6	1	6
15 000 \$ à 29 999 \$	1	6	2	12
30 000 \$ à 44 999 \$	7	39	9	51
45 000 \$ à 59 999 \$	2	11	11	62
60 000 \$ à 74 999 \$	3	28	14	90
75 000 \$ et plus	2	11	16	101
Total	16*	101**	-	-

\* 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 17.

\*\* En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage total est supérieur 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	6	35	6	35
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	8	47	14	82
3 fois par semaine ou plus	3	18	17	100
Total	17	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	15	88	15	88*
Ni oui, ni non	1	6	16	94
Probablement ou définitivement non	1	6	17	100
Total	17	100	-	-

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

Note : Question tirée de Godin, G., Deshamais, 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	8	47	8	47*
Ne sait pas	6	35	14	82
Assez et très difficile	3	18	17	100
Total	17	100	-	-

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

Note : Question tirée de Godin, G., Deshamais, 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	13	39*	1
Le travail	8	24*	2
L'horaire des activités	5	15*	3
Le coût trop élevé	3	9*	4
Le manque d'installations à proximité	2	6*	5
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	2	6*	8

<sup>a</sup> Les autres raisons : la maladie.

<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	10	29*	1
Marche	10	29*	2
Natation	6	17*	3
Patin à roues alignées	3	9*	4
Activités sur glace	3	9*	5
Jeux de balle ou ballon	2	6*	6
Ski de randonnée	1	3*	7

<sup>a</sup> Les autres activités : golf, culturisme, ski alpin, badminton, danse.

<sup>b</sup> Le total n'est pas égal à 100%.

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

**TABLEAU 9****Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants**

<b>Les mesures<sup>a</sup></b>	<b>Fréquence</b>	<b>Pourcentage<sup>b</sup></b>	<b>Rang</b>
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	6	25*	1
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	6	25*	2
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	5	21*	3
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	4	17*	4
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	2	8*	5

<sup>a</sup> Les autres mesures : Activités de jour ( pour les travailleurs de nuit), activités libres (vélo, marche).

<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**

Mélanie Beauchamp, mandataire dans le cadre du programme  
Municipalité de Saint-Norbert.

**Référence suggérée**

Marsolais, L. Coulombe, L. (2005). *Rapport de recherche action dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de Saint-Norbert 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 : 14-2005-045  
Dépôt légal : ISBN : 2-89475-275-X  
Bibliothèque nationale du Canada  
Bibliothèque nationale du Québec  
Deuxième trimestre 2005