

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, mai 2005.

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

*Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, 72 % de tous ceux de la municipalité de Saint-Jacques 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**.*

Les 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 72 % des parents de la municipalité de Saint-Jacques 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 62 % 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 (29 %), le travail (23 %), le manque d'installations à proximité (19 %), le coût trop élevé (13 %), l'horaire des activités (6 %), les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (5 %).

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 (30 %), marche (18 %), patin à roues alignées (16 %), natation (13 %), activités sur glace (6 %), ski de randonnée (6 %) et ski alpin (4 %). 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 (23 %), offrir des activités familiales (19 %), offrir des activités simultanées parents et enfants (15 %), donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (10 %) et donner plus d'information (8 %), prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

GV
481
M377
2005

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> <tr> <td>Population visée :</td> <td>450</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>190</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>195</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td>191</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 St-Jacques, mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée :	450	Répondants attendus :	190	Répondants obtenus :	195	Nombre de questionnaires rejetés :	4	Nombre de questionnaires compilés :	191
Population visée :	450											
Répondants attendus :	190											
Répondants obtenus :	195											
Nombre de questionnaires rejetés :	4											
Nombre de questionnaires compilés :	191											

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

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC
CENTRE DE DOCUMENTATION
MONTREAL

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^e 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	2	1	2	1
25-29 ans	10	5	12	6
30-34 ans	36	19	48	25
35-44 ans	118	62	166	87
45-49 ans	21	11	187	98
50-54 ans	4	2	191	100
55 ans et plus				
Total	191	100	-	-

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	162	85	162	85
Masculin	29	15	191	100
Total	191	100	-	-

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu				
Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	8	5	8	5
15 000 \$ à 29 999 \$	30	18	36	22
30 000 \$ à 44 999 \$	34	20	72	42
45 000 \$ à 59 999 \$	38	22	110	64
60 000 \$ à 74 999 \$	15	9	125	73
75 000 \$ et plus	46	27	171	101**
Total	171*	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 191.

** 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	85	45	85	45
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	52	27	137	72*
3 fois par semaine ou plus	54	28	191	100
Total	191	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	177	93	177	93*
Ni oui, ni non	9	5	186	98
Probablement ou définitivement non	4	2	190	100
Total	190**	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 191.

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	118	62	118	62*
Ne sait pas	48	25	166	87
Assez et très difficile	25	13	191	100
Total	191	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 ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Les obligations familiales	55	29*	1
Le travail	43	23*	2
Le manque d'installations à proximité	36	19*	3
Le coût trop élevé	25	13*	4
L'horaire des activités	11	6*	5
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	10	5*	6

^a Les autres raisons : Pas d'intérêts, manque de motivation.

^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	58	30*	1
Marche	34	18*	2
Patin à roues alignées	30	16*	3
Natation	26	14*	4
Activités sur glace	12	6*	5
Ski de randonnée	11	6*	6
Ski Alpin	7	4*	7
Jeux de balle ou ballon	5	3*	8

^a Les autres activités : badminton, yoga, taïchi, volley-ball.

^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 9**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	43	23*	1
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	36	19*	2
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	29	15*	3
Avoir un centre d'entraînement en conditionnement physique	26	14*	4
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	20	10*	5
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	15	8*	6

^a Les autres mesures : Accès à une piste cyclable, transport pour activités ski alpin.

^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.

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

Martin Venne, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité de Saint-Jacques.

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-Jacques 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 : 14-2005-042
Dépôt légal : ISBN : 2-89475-272-5
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
Deuxième trimestre 2005