

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-CUTHBERT NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, 74 % de tous ceux de la municipalité de Saint-Cuthbert 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 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 74 % des parents de la municipalité de Saint-Cuthbert 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 perçue, permet de prédire ce comportement. En ce sens, 82 % des parents interrogés dans le cadre du sondage avaient l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 51 % 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 (28 %), le travail (26 %), le manque d'installations à proximité (16 %), le coût trop élevé (15 %), l'horaire des activités (11 %), les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (4 %).

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 (33 %), natation (26 %), marche (19 %), patin à roues alignées (7 %), ski de randonnée (7 %), jeux (5 %) et activités sur glace (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 (26 %), offrir des activités familiales (25 %), offrir des activités simultanées parents et enfants (23 %), donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (23 %) et donner plus d'information (3 %), prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

GV
481
C884
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</p> <p>V2 Sexe</p> <p>V3 Niveau de revenu</p> <p>V4 Fréquence de pratique</p> <p>V5 Intention</p> <p>V6 Niveau de difficulté perçue</p> <p>V7 Freins</p> <p>V8 Activités physiques les plus populaires</p> <p>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>100</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>39</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td>38</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 Saint-Cuthbert, mais sous réserve d'erreur.</p> | Population visée : | 100 | Répondants attendus : | 35 | Répondants obtenus : | 39 | Nombre de questionnaires rejetés : | 1 | Nombre de questionnaires compilés : | 38 |
| Population visée : | 100 | | | | | | | | | | | |
| Répondants attendus : | 35 | | | | | | | | | | | |
| Répondants obtenus : | 39 | | | | | | | | | | | |
| Nombre de questionnaires rejetés : | 1 | | | | | | | | | | | |
| Nombre de questionnaires compilés : | 38 | | | | | | | | | | | |

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 | | | | |
| 25-29 ans | 4 | 11 | 4 | 11 |
| 30-34 ans | 10 | 26 | 14 | 37 |
| 35-44 ans | 21 | 55 | 35 | 92 |
| 45-49 ans | 2 | 5 | 37 | 97 |
| 50-54 ans | 1 | 3 | 38 | 100 |
| 55 ans et plus | | | 38 | 100* |
| Total | 38 | 100 | - | - |

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

| Sexe | Fréquence | Pourcentage | Fréquence cumulée | Pourcentage cumulé |
|----------|-----------|-------------|-------------------|--------------------|
| Féminin | 31 | 84 | 31 | 84 |
| Masculin | 6 | 16 | 37* | 100 |
| Total | 37 | 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 38.

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu

| Niveaux de revenu | Fréquence | Pourcentage | Fréquence cumulée | Pourcentage cumulé |
|-----------------------|-----------|-------------|-------------------|--------------------|
| Moins de 15 000 \$ | 4 | 11 | 4 | 11 |
| 15 000 \$ à 29 999 \$ | 5 | 14 | 9 | 25 |
| 30 000 \$ à 44 999 \$ | 11 | 30 | 20 | 55 |
| 45 000 \$ à 59 999 \$ | 12 | 32 | 32 | 87 |
| 60 000 \$ à 74 999 \$ | 4 | 11 | 36 | 98 |
| 75 000 \$ et plus | 1 | 3 | 37 | 101 |
| Total | 37* | 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 38.

** 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 | 16 | 42 | 16 | 42 |
| Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois | 12 | 32 | 28 | 74* |
| 3 fois par semaine ou plus | 10 | 26 | 38 | 100 |
| Total | 38 | 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 | 31 | 82 | 31 | 82* |
| Ni oui, ni non | 6 | 16 | 37 | 98 |
| Probablement ou définitivement non | 1 | 3 | 38 | 101 |
| Total | 38 | 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., 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 | 19 | 51 | 19 | 51* |
| Ne sait pas | 14 | 38 | 33 | 89 |
| Assez et très difficile | 4 | 11 | 37 | 100 |
| Total | 37** | 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 et/ou d'une erreur de calcul, la fréquence totale n'est pas égale à 38.

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 | 23 | 28* | 1 |
| Le travail | 21 | 26* | 2 |
| Le manque d'installations à proximité | 13 | 16* | 3 |
| Le coût trop élevé | 12 | 15* | 4 |
| L'horaire des activités | 9 | 11* | 5 |
| Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants | 3 | 4* | 6 |

^a Les autres raisons : enfants handicapés, études, manque d'intérêt.

^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 | 29 | 33* | 1 |
| Natation | 23 | 26* | 2 |
| Marche | 17 | 19* | 3 |
| Patin à roues alignées | 6 | 7* | 4 |
| Ski de randonnée | 6 | 7* | 5 |
| Jeux de balle ou ballon | 4 | 5* | 6 |
| Activités sur glace | 3 | 3* | 7 |

^a Les autres activités : Danse exercice, danse qui fait bouger, aquaforme, boxe aérobique, baseball, équitation, ski alpin, raquette, flamenco, arts du cirque.

^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 | 19 | 26* | 1 |
| Offrir des activités physiques conçues pour les familles | 18 | 25* | 2 |
| Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants | 17 | 23* | 3 |
| Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible | 17 | 23* | 4 |
| Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique | 2 | 3* | 5 |

^a Les autres mesures : Être plus à la mode, être plus intéressant, fournir des installations, voyageant pour parents sans permis ou véhicule, garderie sur les lieux pour les enfants, abonnement familial pour plus de 4 personnes.

^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

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

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-Cuthbert 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 : 14-2005-043
Dépôt légal : ISBN : 2-89475-273-3
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
Deuxième trimestre 2005