

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 SAINTE-ÉLISABETH NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **69 % de tous ceux de la municipalité de Sainte-Élisabeth 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 69 % des parents de la municipalité de Sainte-Élisabeth 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, 91 % des parents interrogés dans le cadre du sondage avaient l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 57 % 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 (38 %), le travail (29 %), le coût trop élevé (19 %), l'horaire des activités (8 %), le manque d'installations à proximité (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 (35 %), marche (24 %), natation (18 %), ski de randonnée (10 %), jeux (6 %), patin à roues alignées (6 %) et activités sur glace (6 %). 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 (29 %), offrir des activités familiales (26 %), offrir des activités simultanées parents et enfants (26 %), donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (12 %) et donner plus d'information (6 %), prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

GV
481
E657
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 perçu</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>55</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires complétés :</td> <td>23</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 Sainte-Élisabeth, mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée :	55	Répondants attendus :	20	Répondants obtenus :	23	Nombre de questionnaires rejetés :	0	Nombre de questionnaires complétés :	23
Population visée :	55											
Répondants attendus :	20											
Répondants obtenus :	23											
Nombre de questionnaires rejetés :	0											
Nombre de questionnaires complétés :	23											

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				
30-34 ans	8	35	8	35
35-44 ans	13	57	21	92
45-49 ans	2	9	23	101
50-54 ans			23	101
55 ans et plus			23	101*
Total	23	101*	-	-

Exemples de texte en bas de page

* 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	22	96	22	96
Masculin	1	4	23	100
Total	23	100	-	-

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	2	9	2	9
15 000 \$ à 29 999 \$	3	13	5	22
30 000 \$ à 44 999 \$	10	43	15	65
45 000 \$ à 59 999 \$	3	13	18	78
60 000 \$ à 74 999 \$	2	9	20	87
75 000 \$ et plus	3	13	23	100
Total	23	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	26	6	26
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	10	43	16	69*
3 fois par semaine ou plus	7	30	23	99**
Total	23	99	-	-

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

** En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage total est inférieur 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	21	91	21	91*
Ni oui, ni non	2	9	23	100
Probablement ou définitivement non			23	100
Total	23	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	13	57	13	57*
Ne sait pas	7	30	20	87
Assez et très difficile	3	13	23	100
Total	23	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	18	38*	1
Le travail	14	29*	2
Le coût trop élevé	9	19*	3
L'horaire des activités	4	8*	4
Le manque d'installations à proximité	3	6*	5
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	0	0	6

^a Les autres raisons : manque de volonté, en fait déjà suffisamment, habitude d'activité physique déjà acquise.

^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	17	35*	1
Marche	12	24*	2
Natation	9	18*	3
Ski de randonnée	5	10*	4
Jeux de balle ou ballon	3	6*	5
Patin à roues alignées	3	6*	6
Activités sur glace	3	6*	7

^a Les autres activités : hockey cosom intérieur, équitation, gymnastique artistique.

* 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	10	29*	1
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	9	26*	2
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	9	26*	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	4	12*	4
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	2	6*	5

^a Les autres mesures : plus de diversité, avoir piscine municipale, refaire le pavage des rues (vélo, marche, patin à roues alignées).

^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 Sainte-Élisabeth.

Référence suggérée

Marsolais, L. Coulombe, L. (2005). *Rapport de recherche action dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de Sainte-Élisabeth 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 : 14-2005-044
Dépôt légal : ISBN : 2-89475-274-1
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
Deuxième trimestre 2005