

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

DANS LE CADRE DE FAMILLE AU JEU

Line Coulombe, Agent de planification en habitudes de vie, Janvier 2006.

LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ D'ENTRELACS NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, 70 % de tous ceux de la municipalité d'Entrelacs 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 côlon, 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 70 % des parents de la municipalité d'Entrelacs 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, 85 % des parents interrogés dans le cadre du sondage avaient l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 55 % 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 : le travail (28 %), le manque d'installations à proximité (24 %), la famille (14 %), le coût trop élevé (14 %), l'horaire des activités (13 %), 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 (22 %), marche (22 %), natation (20 %), activités sur glace (11 %), ski de randonnée (8 %), jeux (7 %) et patin à roues alignées (6 %). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs, qui sont offrir des activités familiales (27 %), donner plus d'information (20 %), offrir des activités simultanées parents et enfants (19 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (17 %) et donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (17 %), prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

GV
481
E587
2006



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 data-bbox="969 575 1422 701"> <tr> <td>Population visée :</td> <td>95</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>54</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td>54</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 d'Entrelacs, mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée :	95	Répondants attendus :	80	Répondants obtenus :	54	Nombre de questionnaires rejetés :	0	Nombre de questionnaires compilés :	54
Population visée :	95											
Répondants attendus :	80											
Répondants obtenus :	54											
Nombre de questionnaires rejetés :	0											
Nombre de questionnaires compilés :	54											

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.

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	6	11	6	11
25-29 ans	4	7	10	18
30-34 ans	3	6	13	24
35-44 ans	26	48	39	72
45-49 ans	6	11	45	83
50-54 ans	2	4	47	87
55 ans et plus	7	13	54	100
Total	54	100	-	-

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	37	69	37	69
Masculin	17	31	54	100
Total	54	100	-	-

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	5	11	5	11
15 000 \$ à 29 999 \$	15	32	20	43
30 000 \$ à 44 999 \$	10	21	30	64
45 000 \$ à 59 999 \$	8	17	38	81
60 000 \$ à 74 999 \$	4	9	42	90
75 000 \$ et plus	5	11	47	101
Total	47	101*	—	—

* 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	19	35	19	35
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	19	35	38	70*
3 fois par semaine ou plus	16	30	54	100
Total	54	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	46	85	46	85*
Ni oui, ni non	5	9	51	94
Probablement ou définitivement non	3	6	54	100
Total	54	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	29	55	29	55*
Ne sait pas	14	26	43	81
Assez et très difficile	10	19	53	100
	53**	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 54

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
Le travail	33	28*	1
Le manque d'installations à proximité	28	24*	2
Le coût trop élevé	17	14*	3
Les obligations familiales	16	14*	4
L'horaire des activités	15	13*	5
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	5	4*	6

^a Les autres raisons : manque de motivation, région éloignée, le travail, blessure.

^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
Marche	31	22*	1
Bicyclette	30	22*	2
Natation	28	20*	3
Activités sur glace	15	11*	4
Ski de randonnée	11	8*	5
Jeux de balle ou ballon	10	7*	6
Patin à roues alignées	8	6*	7

^a Les autres activités : Badminton, ski alpin, entraînement, raquette, aérobie, hockey, hockey cosom, aquaforme, yoga, volley-ball, canot, mur d'escalade (parent/enfant), karaté (arts martiaux), golf.

* 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 des activités physiques conçues pour les familles	34	27*	1
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	26	20*	2
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	24	19*	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	22	17*	4
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	21	17*	5

^a Les autres mesures : aucune autre suggérée.

^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.

Auteur

Line Coulombe
Agent de planification en habitudes de vie
Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière

Sondage coordonné par

André Grenier, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité d'Entrelacs.

Référence suggérée

COULOMBE, L. (2006). *Rapport de recherche action dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité d'Entrelacs ne sont pas suffisamment actifs physiquement*. Joliette, Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière, 8 p.

Dépôt Santécom : 14-2006-007
Dépôt légal : ISBN : 2-923513-01-0
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale du Québec
Premier trimestre 2006