

RAPPORT DE RECHERCHE

DANS LE CADRE DE VOLTAGE

Volume 1, Numéro 6

LE MANQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES CHEZ LES JEUNES DE L'ÉCOLE SECONDAIRE PIERRE-DE-LESTAGE DE BERTHIERVILLE

Afin de mieux connaître la problématique du manque d'activités physiques chez les jeunes, un comité formé par l'école secondaire Pierre-de-Lestage participait à une formation et à la réalisation d'un sondage dans le cadre du programme de leadership Voltage. Globalement, les résultats de cette recherche nous informent sur la fréquence et l'intensité de pratique des jeunes, leur intention de passer à l'action et sur ce qui les empêche de le faire. De plus, ceux obtenus sur les activités physiques qu'ils aimeraient pratiquer et sur les mesures qui pourraient être mises de l'avant pour les aider peuvent être utilisés par tous ceux et celles qui désirent contribuer à l'augmentation de leur niveau d'activité physique.

Lanaudière le 11 décembre 2002. Les bienfaits associés à la pratique régulière d'activités physiques chez les jeunes sont importants. Réalisée correctement, elle peut favoriser la réussite scolaire en étant un facteur positif pour la santé et l'apprentissage de saines relations avec les autres. De plus, elle peut améliorer la condition physique, favoriser la croissance et la maturation, et prévenir l'embonpoint et l'obésité. Pratiquée sur une base régulière, celle-ci diminue le risque de plusieurs maladies si le comportement est maintenu au passage à la vie adulte. Cependant, au cours des années passées au secondaire, plusieurs jeunes commencent à décrocher de cette bonne habitude de vie et un fort pourcentage d'entre eux ne sont pas suffisamment actifs. Ce manque d'activités physiques, combiné à l'augmentation de l'excès de poids chez les 15 à 19 ans, peut alors compromettre la santé et le bien-être d'un très grand nombre d'adolescents et d'adolescentes (Marsolais et coll., 2002).

Dans ce contexte, la codification de 411 questionnaires, ainsi que la compilation et l'analyse des données, ont permis de savoir que 53 % des jeunes de l'école secondaire Pierre-de-Lestage pratiquent moins de trois fois par semaine des séances d'activités physiques dans leurs temps libres. De plus, 73 % d'entre eux n'en pratiquent pas à une intensité élevée. En ce qui a trait aux facteurs associés à l'adoption de la pratique régulière, 76 % ont l'intention d'en pratiquer, 83 % ont une attitude favorable, 73 % perçoivent une influence positive de leur entourage et 70 % n'envisagent pas de difficulté pour le faire (Godin, Desharnais, 1996).

Cependant, questionnés sur les raisons qui les empêchent de faire plus d'activités physiques, les jeunes répondent : les études (52 %) ; les amis (39 %) ; les autres loisirs (37 %) ; le coût des activités (29 %) ; les corvées (20 %) ; un emploi à temps partiel (16 %). À la lecture de ces résultats, les jeunes semblent avoir toutes les prédispositions pour pratiquer régulièrement des activités physiques, mais plusieurs autres préoccupations viennent freiner leur intention. En effet, plusieurs jeunes n'en percevraient pas les bienfaits potentiels sur la réalisation d'objectifs qui sont importants pour eux, comme par exemple, la réussite scolaire. N'en voyant pas l'utilité, l'activité physique serait considérée comme marginale (Godin, Desharnais, 1995).

Pour participer activement à l'augmentation du niveau d'activités physiques des jeunes, il importe, entre autres, que les écoles, les municipalités et les organismes communautaires créent des environnements favorables. En ce sens, les activités physiques que les jeunes qui fréquentent l'école secondaire Pierre-de-Lestage aimeraient pratiquer sont les suivantes : badminton (45 %) ; vélo (43 %) ; patin à roues alignées (36 %) ; basket-ball (32 %) ; course à pied (17 %) ; marche (15 %). De plus, les principales mesures suggérées par ces derniers pour les aider à être plus actifs sont : offrir des activités libres (43 %) ; offrir des activités qui permettent d'avoir du plaisir (38 %) ; offrir des activités à un coût abordable (33 %).

Vous trouverez dans les pages qui suivent la méthodologie et une présentation sous forme de tableaux des résultats de la recherche.



LA MÉTHODOLOGIE

L'approche	L'outil de collecte de données et la technique d'analyse	Le plan d'échantillonnage
<p>Recherche de type participatif</p> <p>Repose sur la participation active de la population cible, la diffusion des résultats dans le milieu et l'action.</p>	<p>Questionnaire</p> <p>Variables présentes V1 Âge V2 Sexe V3 Niveau scolaire V4 Fréquence de pratique V5 Intensité de pratique V6 Intention V7 Attitude V8 Influence de l'entourage V9 Niveau de difficulté perçu V10 Les freins V11 Les choix d'activités V12 Les mesures à prendre</p> <p>Analyse univariée</p> <p>Distribution de fréquences V1 à V12.</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> <p>Population visée : (sec. 1, 2 et 3) 575 Répondants attendus : 550 Répondants obtenus : 433 Nombre de questionnaires rejetés : 22 Nombre de questionnaires compilés : 411</p> <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 aux jeunes de toutes les écoles secondaires doit être appliquée sous toute réserve. Toutefois, et vu le nombre de répondants, celle-ci peut l'être pour ceux de l'école secondaire Pierre-de-Lestage.</p>

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.



LES RÉSULTATS

Section : Informations générales

TABLEAU 1

Répartition des répondants selon le groupe d'âge				
Groupes d'âge	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
8-9 ans	0	0	0	0
10-11 ans	1	1	1	1
12-13 ans	197	48	198	49
14-15 ans	184	45	382	94
16-17 ans	28	7	410	101
18 ans et plus	1	1	411	102*
Total	411	102	–	–

* En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage total peut être supérieur à 100 %.

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe				
Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	186	45	186	45
Masculin	225	55	411	100
Total	411	100	–	–



TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau scolaire

Niveaux scolaires	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Primaire 3 ^e cycle	0	0	0	0
Secondaire 1	104	25	104	25
Secondaire 2	158	38	262	63
Secondaire 3	113	27	375	90
Secondaire 4	0	0	0	0
Secondaire 5	0	0	0	0
Autres	36	9	411	99*
Total	411	99	–	–

* En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage total peut être inférieur à 100 %.

Section : Activité physique de loisir

TABLEAU 4

Répartition des répondants selon le nombre de fois qu'ils ont pratiqué des activités physiques dans leurs temps libres

Le nombre de fois	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Une fois par mois ou moins (les sédentaires)	58	14	58	14
Moins de trois fois par semaine, plus d'une fois par mois (les personnes plus ou moins actives)	162	39	220	53*
Trois fois par semaine ou plus (les actifs)	195	47	415	100
Total	415**		–	–

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

** En raison d'une erreur de compilation, la fréquence totale n'est pas égale à 411.

Note : Question tirée de Enquête sociale et de santé 1992-1993.



TABLEAU 5

Répartition des répondants selon l'intensité de pratique

Intensité	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Légère ou ne sait pas	64	15	64	15
Modérée	245	58	309	73*
Élevée	113	27	422**	100
Total	422	100	-	-

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

** En raison d'une erreur de compilation, la fréquence totale n'est pas égale à 411.

Note : Question tirée de Nolin, B., 1996.

Section : Déterminants de pratique d'activités physiques

TABLEAU 6

Répartition des répondants selon l'intention de pratiquer régulièrement des activités physiques

Intention	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Définitivement oui, probablement oui	311	76	311	76*
Ni oui, ni non	74	18	385	94
Probablement ou définitivement non	26	6	411	100
Total	411		-	-

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

Note : Question tirée de Godin, G., Desharnais, R., 1996.



TABLEAU 7

Répartition des répondants selon leur attitude face à la pratique régulière d'activités physiques

Attitude	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée*	Pourcentage cumulé
Assez et très favorable	342	83	342	83*
Ni l'un, ni l'autre	58	14	400	97
Assez et très défavorable	13	3	413**	100
Total	413	100	-	-

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

** En raison d'une erreur de compilation, la fréquence totale n'est pas égale à 411.

Note : Question tirée de Godin, G., Desharnais, R., 1996.

TABLEAU 8

Répartition des répondants selon que les personnes de leur entourage seraient pour ou contre qu'ils pratiquent des activités physiques

Entourage	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Assez et très pour	300	73	300	73*
Ni pour, ni contre	98	24	398	97
Assez et très contre	14	3	412**	100
Total	412	100	-	-

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

** En raison d'une erreur de compilation, la fréquence totale n'est pas égale à 411.

Note : Question tirée de Godin, G., Desharnais, R., 1996.



TABLEAU 9

Répartition des répondants selon la perception du niveau de difficulté de pratiquer régulièrement des activités physiques

Niveau de difficulté	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Assez et très facile	289	70	289	70*
Ne sait pas	107	26	396	96
Assez et très difficile	14	3	410**	99***
Total	410	99	—	—

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

** En raison du nombre de non-répondants à cette question ou d'une erreur de compilation, la fréquence totale n'est pas égale à 411.

*** En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage total peut être inférieur à 100 %.

Note : Question tirée de Godin, G., Desharnais, R., 1996.

TABLEAU 10

Les raisons qui empêchent les répondants de faire plus d'activités physiques

Les raisons ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Les études	212	52*	1
Les amis	159	39*	2
Les autres loisirs	154	37*	3
Le coût des activités	119	29*	4
Les corvées	81	20*	5
Un emploi à temps partiel	67	16*	6

^a Les autres raisons : problème de santé (8) ; transport (7) ; température (1) ; paresse (2) ; manque de temps (1) ; école (1) ; pas d'intérêt (1) ; blonde (1).

^b Le total n'est pas égal à 100 %.

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

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



Section : Évaluation des besoins

TABLEAU 11

Les activités ^a	Fréquence	Pourcentage	Rang
Badminton	187	45*	1
Vélo	177	43*	2
Patin à roues alignées	150	36*	3
Basket-ball	131	32*	4
Course à pied	70	17*	5
Marche	60	15*	6

^a Les autres activités : hockey (23) ; football (9) ; équitation (1) ; skateboard (18) ; natation (3) ; volley-ball (34) ; tennis (3) ; snow et ski (6) ; kinball (5) ; baseball (4).

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

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



TABLEAU 12

Les mesures qui pourraient être prises pour aider
les répondants à pratiquer des activités physiques

Les mesures	Fréquence	Pourcentage	Rang
Offrir des activités libres	178	43*	1
Offrir des activités qui permettent d'avoir du plaisir	155	38*	2
Offrir des activités à un coût abordable	136	33*	3
Offrir des activités pour la forme	110	27	4
Offrir des activités qui mettent l'accent sur la pratique des sports	100	24	5
Offrir un éventail plus grand d'activités (activités non traditionnelles)	84	20	6
Fournir des installations plus variées	74	18	7

^a Les autres mesures : avoir du temps (1) ; avoir des activités plus souvent (1) ; travailler moins (1) ; piste de moto (1) ; skatepark (1) ; le prix (1) ; plus près de la maison (1).

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

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



Références bibliographiques

GODIN, G., DESHARNAIS, R. *Étude des facteurs associés à l'adoption de la pratique régulière des activités physiques dans les populations du Québec*, Québec, Groupe de recherche sur les aspects psychosociaux de la santé, École des sciences infirmières, Université Laval, 1996, 70 p.

GODIN, G., DESHARNAIS, R. *Enquête sur la pratique des activités physiques au secondaire*, Québec, Université Laval, 1995, 92 p.

MARSOLAIS, L. et coll. (2002). *Passeport Kino-Québec. Guide d'utilisation en milieu scolaire pour les enseignants de niveau secondaire*, St-Charles-Borromée, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, 10 p.

Kino-Québec est un programme gouvernemental qui existe depuis 1978. Il est géré par le Secrétariat au loisir et au sport, le ministère de la Santé et des Services sociaux et les Régies régionales de la santé et des services sociaux, par l'intermédiaire de leur direction de santé publique. Sa mission consiste à « promouvoir un mode de vie physiquement actif pour contribuer au mieux être de la population québécoise ». Pour remplir cette mission, Kino-Québec mise sur une structure et un mode de fonctionnement originaux qui accordent une large place aux régions, tout en les secondant. La structure nationale et les régions s'influencent mutuellement autant dans la planification que dans l'exécution des interventions.

Auteur

Luc Marsolais
Service prévention/promotion
Direction de santé publique
Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière

Avec la collaboration

des membres du comité Voltage et
de Lise-Anne Marsolais, adulte accompagnatrice
École secondaire Pierre-de-Lestage

Référence suggérée

MARSOLAIS, L. et coll. (2002). *Rapport de recherche dans le cadre de Voltage. Le manque d'activité physique chez les jeunes de l'école secondaire Pierre-de-Lestage*, St-Charles-Borromée, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière, 10 p

Tous droits réservés

Toute reproduction totale ou partielle de ce document n'est permise qu'à l'école secondaire Pierre-de-Lestage

Dépôt Santécom : 14-2002-019

Dépôt légal :

ISBN : 2-89475-139-7

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Quatrième trimestre 2002

