

Résumé d'une étude sur les pratiques en loisir des personnes de 50 ans et plus au Québec

Par **Hélène Carboneau**, Ph. D. en gérontologie, et **Romain Roult**, Ph. D. en études urbaines, professeurs au Département d'études en loisir, culture et tourisme de l'Université du Québec à Trois-Rivières

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) affirme l'importance du maintien d'une participation sociale pour mieux vieillir. Dans cette perspective, la pratique d'activités de loisir a la capacité d'agir sur la qualité de vie des personnes âgées. Une telle pratique améliore l'estime de soi des personnes âgées. La perception de plaisir issue de la socialisation et d'une certaine efficacité contribue au maintien de fonctions cognitives. Les bienfaits du loisir, tant une meilleure connexion à soi que le développement de relations interpersonnelles, contribuent aussi à contrer certains effets d'isolement et de solitude qui viennent avec l'âge.

Considérant le rôle crucial du loisir pour un vieillissement réussi, il apparaissait essentiel de prendre le temps de faire le point sur l'expérience de loisir des personnes âgées. C'est précisément ce qu'a décidé de faire une équipe du Groupe interdisciplinaire de recherche sur l'expérience de loisir (GIREIL) en menant une étude destinée à brosser le portrait des pratiques de loisir des Québécois de 50 ans et plus¹. Une collecte de données a ainsi été réalisée à l'aide d'un questionnaire portant sur divers aspects de l'expérience de loisir de ce segment de la population : pratiques et intérêts, attitudes, motivation, attentes, contraintes, etc. Le présent bulletin présente les faits saillants de cette étude ainsi que quelques recommandations pour les organisations de loisir afin d'améliorer l'offre aux aînés.

PARTICIPANTS

Au total, 559 personnes âgées en provenance des diverses régions du Québec ont participé à l'étude, soit 49,6 % de femmes et 35,9 % d'hommes (14,5 % de genre non identifié). La moyenne d'âge est de 68,4 ans. La grande majorité des répondants vivent en couple, sont titulaires d'un diplôme d'études universitaires et sont retraités. Par ailleurs, 34,3 % ont un revenu annuel se situant entre 10 000 \$ et 49 000 \$, et 48 % ont déclaré un revenu de plus de 50 000 \$. Seulement 0,5 % ont rapporté vivre avec moins de 10 000 \$ par année.

PRATIQUES ET INTÉRÊTS EN LOISIR

Sur le plan des intérêts, les données montrent qu'en 2021, les activités liées à l'actualité et aux médias de masse (écoute de la télévision et de la radio) se démarquaient tant chez les hommes que chez les

femmes. Un intérêt marqué a aussi été observé pour les sorties et les voyages, les activités de nature et de plein air, ainsi que pour les activités physiques et sportives. Les activités d'appréciation culturelle et le bénévolat suivent de près, avec les jeux, les divertissements et l'artisanat. Soulignons que les femmes montrent globalement un niveau d'intérêt significativement supérieur pour toutes les activités sauf celles de mécanique et de bricolage.

Pour ce qui est des pratiques, ce sont encore les activités d'actualité et liées aux médias de masse qui se démarquent. L'artisanat, les activités de nature et de plein air, ainsi que les sorties et les voyages se distinguent chez les femmes. Chez les hommes, ce sont les jeux et les divertissements, les sorties et les voyages, ainsi que les activités de mécanique et de bricolage qui ressortent du lot.

Si on compare les données de 2021 avec celles d'une étude similaire réalisée en 2010, on observe une augmentation de l'intérêt pour plusieurs activités, soit les activités physiques et sportives, de nature et de plein air, intellectuelles et scientifiques, d'appréciation culturelle, sociales, de bénévolat, de création artistique, liées aux jeux et au divertissement, les sorties et voyages, ainsi que celles liées aux actualités et aux médias de masse. Seul l'intérêt pour les activités de ressourcement et de relaxation apparaît moins prononcé qu'en 2010.

Sur le plan des pratiques, un nombre important d'activités montre un taux de participation plus faible en 2021 qu'en 2010. On relève notamment une baisse de pratique des activités d'appréciation culturelle, de ressourcement et de relaxation, ainsi que des sorties et voyages. Il est fort possible que les restrictions sociosanitaires et la crainte de sortir durant la pandémie de Covid-19 aient eu un impact sur le niveau de pratique des personnes âgées en 2021.

MODALITÉS DE PRATIQUE

Bien que les résultats de l'étude de 2021 montrent un intérêt croissant pour la pratique individuelle et libre, la demande d'activités structurées se maintient. Viser un dosage équilibré de l'offre de loisir en pratique libre ou encadrée serait donc à privilégier, c'est-à-dire offrir des activités organisées (par exemple, des cours en groupe) tout en facilitant l'accès à des espaces de pratique libre (par exemple, un centre de conditionnement physique).

TYPES DE MOTIVATIONS ET ATTITUDES EN LOISIR

On note globalement un niveau d'attitudes plutôt positif à l'égard du loisir. Par ailleurs, la motivation intrinsèque (pratique centrée sur le plaisir et les bienfaits ressentis dans la pratique) l'emporte sur la motivation extrinsèque (conformité à des normes, pression sociale), ce qui est très positif considérant que la motivation intrinsèque serait davantage associée au bien-être. Les données de l'étude font ressortir en effet que la motivation intrinsèque est

positivement associée au bien-être alors que la motivation extrinsèque et l'amotivation y sont inversement liées². Les femmes auraient une motivation intrinsèque significativement plus élevée que les hommes, alors que les hommes présentent un taux de motivation extrinsèque et d'amotivation significativement plus haut. Chez les plus de 80 ans, les résultats révèlent un taux de motivation extrinsèque plus élevé, ce qui pourrait limiter les effets bénéfiques du loisir dans ce groupe d'âge puisque ce type de motivation est associé à un bien-être plus faible.

ATTENTES EN LOISIR

La santé et le bien-être, suivis de près par le développement personnel, la détente et la solitude, sont les attentes dominantes. Cela implique une offre de loisir propice à la santé et au bien-être; telles des activités physiques et des pratiques de croissance personnelle (méditation, etc.). Il importe que l'offre de loisir dépasse le simple divertissement et permette aux personnes de développer leur potentiel.

Les participants de moins de 80 ans expriment davantage d'attentes de détente, de sortie, de solitude, et de liberté et de spontanéité dans leurs loisirs. Chez les plus de 80 ans, les attentes de sécurité et de familiarité ressortent davantage.

CONTRAINTES EN LOISIR

Les contraintes externes sont plus importantes que les contraintes personnelles, surtout chez les femmes. Les contraintes liées aux restrictions en contexte de pandémie se démarquent particulièrement. Les difficultés d'accès aux espaces de pratique sont aussi plus marquées, surtout chez les plus de 80 ans. Le manque de connaissance des possibilités ainsi que les besoins d'initiation à certaines pratiques dominent en matière de contraintes personnelles. Ainsi, il serait utile d'offrir davantage d'activités d'initiation pour permettre aux personnes âgées de découvrir de nouvelles pratiques et de développer les habiletés de base pour les pratiquer.

SATISFACTION EN LOISIR

Les hommes semblent plus satisfaits que les femmes des possibilités de pratiques de loisir. Cependant, les femmes seraient significativement plus satisfaites de l'occupation de leurs temps libres.

La satisfaction des attentes apparaît manifeste, particulièrement pour le besoin de santé et de bien-être. Toutefois, les pratiques de loisir des répondants contribueraient moins à leur développement personnel. De plus, le besoin d'appartenance des personnes de 50 à 59 ans serait moins satisfait. Les restrictions liées à la pandémie pourraient aussi expliquer cette situation.

Des lacunes concernant les pratiques d'activités physiques et sportives ont été relevées, notamment en matière d'accès à des installations aquatiques ou à des centres de conditionnement physique. Bien que les infrastructures de plein air (voies cyclables, sentiers de randonnée et parcs) semblent bien

répondre au besoin des aînés au Québec, l'installation de fontaines, de bancs et de toilettes adaptées, et la mise à disposition d'équipements adaptés ressortent comme pistes d'amélioration.

On souhaite par ailleurs une offre de bénévolat mieux ajustée à la réalité des aînés, notamment une possibilité d'engagement davantage ponctuel que régulier et à long terme. De même, une diversification de l'offre d'activités créatives (dessin, musique, etc.) pourrait mieux répondre aux besoins des aînés.

Finalement, il est intéressant de souligner que le bien-être psychologique serait modérément associé à la satisfaction en loisir. La satisfaction quant à l'occupation des temps libres est davantage associée au bien-être psychologique que la santé perçue. Fait intéressant, on observe que, en 2021, le lien entre la perception de santé et le bien-être est plus faible que dans l'étude de 2010.

PISTES D'ACTION POUR LES MILIEUX DE LOISIR

Voici quelques recommandations provenant des résultats de l'étude pour guider le développement des services en loisir pour les aînés. Pour optimiser l'offre récréative aux personnes aînées, il faudrait :

1. Faciliter davantage l'accès à des activités physiques;
2. Consolider l'offre d'activités de plein air;
3. Adapter l'offre de possibilités de développement personnel;
4. Développer l'accès à l'information et l'offre d'initiation aux activités;
5. Favoriser le développement des pratiques autodéterminées;
6. Multiplier les possibilités de rencontres intergénérationnelles;
7. Documenter le portrait des loisirs chez les aînés moins scolarisés;
8. Optimiser l'accès au loisir pour tous les groupes d'âge.

CONCLUSION

Cette étude a permis de dégager plusieurs constats dans la population des personnes de 50 ans et plus au Québec. Il importe toutefois de ne pas considérer les personnes aînées comme une strate populationnelle homogène. Plus particulièrement, l'étude a fait ressortir les impacts de la pandémie sur les personnes aînées : on dispose maintenant de données probantes qui permettent de mieux comprendre comment une telle crise sanitaire s'est répercutée sur les sphères

sociale et physique des individus de ce groupe d'âge. Nous vous invitons à consulter le rapport intégral ou le sommaire exécutif de cette étude pour en savoir davantage.

RECONNAISSANCE

Cette étude a été rendue possible grâce au soutien financier de la Direction du sport, du loisir, de l'activité physique et du plein air du ministère de l'Éducation du Québec.

Notes de bas de page

1 - [Lien vers le rapport complet](#)

2 - La motivation intrinsèque est ancrée dans le plaisir de s'engager dans une activité, que ce soit pour apprendre, utiliser son potentiel ou vivre une activité stimulante, alors que la motivation extrinsèque s'inscrit dans une volonté de se conformer à des normes ou des pressions externes alors que l'amotivation relève d'une pratique faite sans raison identifiée