

RAPPORT DE RECHERCHE

DANS LE CADRE DE VOLTAGE

Volume 1, Numéro 5



LE MANQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES CHEZ LES JEUNES DE L'ÉCOLE SECONDAIRE DES RIVES DE LACHENAIE

Afin de mieux connaître la problématique du manque d'activités physiques chez les jeunes, un comité formé par l'école secondaire des Rives de Lachenaie 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 6 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).

C'est donc dans ce contexte, que la codification de 345 questionnaires, ainsi que la compilation et l'analyse des données, ont permis de savoir que 45 % des jeunes de l'école secondaire des Rives pratiquent moins de trois fois par semaine des séances d'activités physiques dans leurs temps libres. De plus, 68 % 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, 81% ont l'intention d'en pratiquer, 84 % ont une attitude favorable, 87 % perçoivent une influence positive de leur entourage et 77 % 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 (47 %) ; les amis (39 %) ; les autres loisirs (33 %) ; un emploi à temps partiel (29 %) ; le coût des activités (22 %) ; les corvées (15 %). 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 qui interviennent auprès d'eux, créent des environnements favorables. En ce sens, les activités physiques que les jeunes qui fréquentent l'école secondaire des Rives aimeraient pratiquer sont les suivantes : badminton (39 %) ; patin à roues alignées (32 %) ; vélo (30 %) ; basket-ball (27 %) ; marche (13 %) ; volleyball (11 %) ; course à pied (9 %). De plus, les principales mesures suggérées par ces derniers pour les aider à être plus actifs sont : offrir des activités qui permettent d'avoir du plaisir (58 %) ; offrir des activités libres (39 %) ; offrir des activités à un coût abordable (36 %).

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
Recherche de type participatif Repose sur la participation active de la population cible, la diffusion des résultats dans le milieu et l'action.	Questionnaire 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 Analyse univariée Distribution de fréquences V1 à V12.	Technique d'échantillonnage Échantillon accidentel constitué de personnes que l'on rejoint au hasard, jusqu'à ce que l'on atteigne le nombre de personnes désiré. Description de l'échantillon Population visée : (sec. 3, 4 et 5) 375 Répondants attendus : 375 Répondants obtenus : 348 Nombre de questionnaires rejetés : 3 Nombre de questionnaires compilés : 345 Précision de l'estimation 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 des Rives.

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	0	0	0	0
12-13 ans	2	1	2	1
14-15 ans	178	52	180	53
16-17 ans	163	47	343	100
18 ans et plus	2	1	345	101*
Total	345	100	—	—

* 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	162	47	162	47
Masculin	183	53	345	100
Total	345	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	0	0	0	0
Secondaire 2	0	0	0	0
Secondaire 3	84	24	84	24
Secondaire 4	166	48	250	72
Secondaire 5	95	28	345	100
Autres	0	0		
Total	345	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)	37	11	37	11
Moins de trois fois par semaine, plus d'une fois par mois (les personnes plus ou moins actives)	117	34	154	45*
Trois fois par semaine ou plus (les actifs)	191	55	345	100
Total	345	100	—	—

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

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	32	9	32	9
Modérée	205	59	237	68*
Élevée	108	31	345	100
Total	345	100	-	-

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

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	277	81	277	81*
Ni oui, ni non	48	14	325	95
Probablement ou définitivement non	19	5	344	100
Total	344**	100	—	—

* 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 345.

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	289	84	289	84*
Ni l'un, ni l'autre	41	12	330	96
Assez et très défavorable	15	4	345	100
Total	345	100	-	-

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

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	302	87	302	87*
Ni pour, ni contre	49	14	351	
Assez et très contre	4	1	345	100
Total	345	102**	—	—

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

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

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	265	77	265	77*
Ne sait pas	58	17	323	94
Assez et très difficile	22	6	345	100
Total	345	100	—	—

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

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**	Rang
Les études	163	47*	1
Les amis	135	39*	2
Les autres loisirs	115	33*	3
Un emploi à temps partiel	101	29*	4
Le coût des activités	77	22*	5
Les corvées	53	15*	6

^a Les autres raisons : pas de volonté (20) ; n'aime pas (1) ; santé (10) ; manque de temps (5) ; télé/ordi (3) ; transport (3) ; autres (6).

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

** Le total n'est pas égal à 100 %.

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



Section Évaluation des besoins

TABLEAU 11

Les activités physiques que les répondants aimeraient pratiquer			
Les activités ^a	Fréquence	Pourcentage	Rang
Badminton	135	39*	1
Patin à roues alignées	110	32*	2
Vélo	105	30*	3
Basket-ball	93	27*	4
Marche	46	13*	5
Volleyball	37	11*	6
Course à pied	31	9*	7

^a Les autres activités : crosse (1) ; boxe (4) ; baseball (1) ; corde à danser (6) ; football (23) ; natation (12) ; soccer (5) ; karaté (8) ; tennis (5) ; hockey (24) ; musculation (10) ; danse (25) ; ski (5) ; trampoline (3) ; snow (1) ; skate (1).

* 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 ^a	Fréquence	Pourcentage	Rang
Offrir des activités qui permettent d'avoir du plaisir	200	58*	1
Offrir des activités libres	134	39*	2
Offrir des activités à un coût abordable	125	36*	3
Offrir des activités pour la forme	104	30	4
Offrir un éventail plus grand d'activités (activités non traditionnelles)	87	25	5
Fournir des installations plus variées	80	23	6
Offrir des activités qui mettent l'accent sur la pratique des sports	75	22	7

^a Les autres mesures : avoir du temps (2) ; football (1) ; salle de musculation (2) ; support des amis (2) ; danse (1) ; activités diverses (6) ; skate park (2) ; basketball (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 Alain Dupuis, adulte accompagnateur
École secondaire des Rives

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 des Rives de Lachenaie*, St-Charles-Borromée, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Volume 1, n° 5, 10 p.

Tous droits réservés

Toute reproduction totale ou partielle de ce document n'est permise qu'à l'école secondaire des Rives

Dépôt Santécom : 14-2002-018

Dépôt légal :

ISBN : 2-89475-138-9

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Quatrième trimestre 2002



Rapport de recherche
dans le cadre de Voltage