

RAPPORT DE RECHERCHE

DANS LE CADRE DE VOLTAGE

Volume 1, Numéro 8

LE MANQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ DES JEUNES DE L'ÉCOLE SECONDAIRE HAVRE-JEUNESSE DE SAINTE-JULIENNE

Afin de mieux connaître la problématique du manque d'activité physique chez les jeunes de secondaire 3, 4 et 5, un comité formé par l'école secondaire Havre-Jeunesse 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 leur pratique, 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 janvier 2003. 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 190 questionnaires, ainsi que la compilation et l'analyse des données, ont permis de savoir que 48 % des jeunes de secondaire 3, 4 et 5 pratiquent moins de trois fois par semaine des séances d'activités physiques dans leurs temps libres. De plus, 71 % 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, 82 % ont l'intention d'en pratiquer, 84 % ont une attitude favorable, 81 % perçoivent une influence positive de leur entourage et 72 % 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 (54 %) ; les amis (30 %) ; les autres loisirs (29 %) ; le coût des activités (28 %) ; les corvées (27 %) ; un emploi à temps partiel (19 %). À la lecture de ces derniers résultats, tout semble plus important que pratiquer des activités physiques. 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 Havre-Jeunesse aimeraient pratiquer sont les suivantes : basket-ball (40 %) ; vélo (40 %) ; badminton (28 %) ; patin à roues alignées (25 %) ; marche (18 %) ; 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 (52 %) ; offrir des activités à un coût abordable (44 %) ; offrir un éventail plus grand d'activités (28 %).

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) 740 Répondants attendus : 300 Répondants obtenus : 193 Nombre de questionnaires rejetés : 3 Nombre de questionnaires compilés : 190 Précision de l'estimation Cet échantillon ayant été constitué sur une base non probabiliste, et vu le nombre de répondants, la généralisation ou l'extrapolation des résultats de cette recherche à tous les jeunes de sec. 3, 4 et 5 de l'école secondaire Havre-Jeunesse doit être appliquée sous toute réserve.

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	0	0	0	0
14-15 ans	66	35	66	35
16-17 ans	115	61	181	96
18 ans et plus	9	5	190	101*
Total	190	101	—	—

* 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	106	56	106	56
Masculin	84	44	190	100
Total	190	100	—	—



TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau scolaire

Niveaux scolaires	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Primaire 3 ^e cycle	1	1	1	1
Secondaire 1	0	0	0	0
Secondaire 2	0	0	0	0
Secondaire 3	64	36	65	37
Secondaire 4	45	25	110	62
Secondaire 5	66	37	176	99
Autres	1	1	177*	100
Total	177	100	—	—

* En raison du nombre de non-répondants à cette question ou d'une erreur de compilation, la fréquence totale n'est pas égale à 190.

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)	16	9	16	9
Moins de trois fois par semaine, plus d'une fois par mois (les personnes plus ou moins actives)	70	39	86	48*
Trois fois par semaine ou plus (les actifs)	97	53	183**	101***
Total	183	101	—	—

* 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 190.

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

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 sais pas	32	18	32	18
Modérée	96	53	128	71*
Élevée	53	29	181**	100
Total	181	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 190.

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	149	82	149	82*
Ni oui, ni non	24	13	173	95
Probablement ou définitivement non	9	5	182**	100
Total	182		—	—

* 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 190.

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	151	84	151	84*
Ni l'un, ni l'autre	24	13	175	97
Assez et très défavorable	4	2	179**	99***
Total	179		-	-

* 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 190.

*** 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 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	154	81	154	81*
Ni pour, ni contre	25	13	179	94
Assez et très contre	10	5	189**	99***
Total	189	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 190.

*** 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 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	131	72	131	72*
Ne sait pas	40	22	171	94
Assez et très difficile	12	7	183**	101***
Total	183		—	—

* 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 190.

*** 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 10

Les raisons qui empêchent les répondants de faire plus d'activités physiques			
Les raisons ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Les études	102	54*	1
Les amis	57	30*	2
Les autres loisirs	55	29*	3
Le coût des activités	54	28*	4
Les corvées	52	27*	5
Un emploi à temps partiel	36	19*	6

^a Les autres raisons : paresse (5); ennuyant; manque de temps; état physique; mon chum; pas d'intérêt; famille.

^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 physiques que les répondants aimeraient pratiquer			
Les activités ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Basket-ball	78	40*	1
Vélo	78	40*	2
Badminton	53	28*	3
Patin à roues alignées	47	25*	4
Marche	35	18*	5
Course à pied	18	9*	6

^a Les autres activités : patinage (4) ; danse (4) ; hockey (11) ; volleyball (7) ; volleyball de plage, soccer (10) ; natation, baignade (4) ; boxe (2) ; ski (5) ; football (4) ; taekwondo (5) ; snowboard, skateboard (10) ; football (2) ; musculation (8) ; exercices; tennis; baseball (3) ; biathlon (2) ; hockey cosum (2) ; aki ; kik-boxing ; karaté ; motocross ; sport extérieur.

^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.



TABLEAU 12

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

Les mesures ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Offrir des activités qui permettent d'avoir du plaisir	98	52*	1
Offrir des activités à un coût abordable	83	44*	2
Offrir un éventail plus grand d'activités (activités non traditionnelles)	53	28*	3
Offrir des activités libres	50	26	4
Offrir des activités pour la forme	48	25	5
Fournir des installations plus variées	44	23	6
Offrir des activités qui mettent l'accent sur la pratique des sports	43	23	7

^a Les autres mesures : plus de cours d'éducation physique ; offrir plus de hockey (2); offrir des activités plus diversifiées (2).

^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.



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 et d'évaluation
Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière

Avec la collaboration

des membres du comité Voltage et
de Yves Dagenais, adulte accompagnateur
École secondaire Havre-Jeunesse

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 Havre-Jeunesse de Ste-Julienne*, St-Charles-Borromée, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière, 10 p

Dépôt Santécom : 14-2003-004

Dépôt légal :

ISBN : 2-89475-146-X

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Premier trimestre 2003



Rapport de recherche
dans le cadre de Voltage