

RAPPORT DE RECHERCHE

DANS LE CADRE DE VOLTAGE

Volume 1, Numéro 7

LE MANQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES CHEZ LES JEUNES DE L'ÉCOLE SECONDAIRE DE LA RIVE DE LAVALTRIE

Afin de mieux connaître la problématique du manque d'activités physiques chez les jeunes, un comité formé par l'école secondaire de la Rive 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 19 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 243 questionnaires, ainsi que la compilation et l'analyse des données, ont permis de savoir que 44 % des jeunes de l'école secondaire de la Rive pratiquent moins de trois fois par semaine des séances d'activités physiques dans leurs temps libres. De plus, 69 % 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, 73 % ont l'intention d'en pratiquer, 76 % ont une attitude favorable, 84 % perçoivent une influence positive de leur entourage et 74 % 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 autres loisirs (36 %) ; le coût des activités (34 %) ; les amis (31 %) ; un emploi à temps partiel (30 %) ; les corvées (15 %). À la lecture de ces résultats, ceux-ci semblent avoir toutes les prédispositions pour pratiquer régulièrement des activités physiques, mais plusieurs autres occupations 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 de la Rive aimeraient pratiquer sont les suivantes : basket-ball (31 %) ; badminton (20 %) ; marche (17 %) ; vélo (11 %) ; patin à roues alignées (10 %) ; course à pied (7 %). 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 (61 %) ; offrir des activités à un coût abordable (33 %) ; offrir un éventail plus grand d'activités (29 %).

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. 3, 4 et 5) 300 Répondants attendus : 275 Répondants obtenus : 255 Nombre de questionnaires rejetés : 12 Nombre de questionnaires compilés : 243</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 de la Rive.</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	0	0	0	0
12-13 ans	0	0	0	0
14-15 ans	119	49	119	49
16-17 ans	111	46	230	95
18 ans et plus	13	5	243	100
Total	243	100	–	–

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	115	47	115	47
Masculin	128	53	243	100
Total	243	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	3	1	3	1
Secondaire 3	87	36	90	37
Secondaire 4	82	34	172	71
Secondaire 5	58	24	230	95
Autres	13	5	243	100
Total	243	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)	26	11	26	11
Moins de trois fois par semaine, plus d'une fois par mois (les personnes plus ou moins actives)	79	33	105	44*
Trois fois par semaine ou plus (les actifs)	138	57	243	101**
Total	243	101	–	–

* 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 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	27	11	27	11
Modérée	140	58	167	69*
Élevée	76	31	243	100
Total	243	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	178	73	178	73*
Ni oui, ni non	26	11	204	84
Probablement ou définitivement non	39	16	243	100
Total	243		-	-

* 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	186	76	186	76*
Ni l'un, ni l'autre	29	12	215	88
Assez et très défavorable	28	11	243	99**
Total	243	99	-	-

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

** 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	204	84	204	84*
Ni pour, ni contre	35	14	239	98
Assez et très contre	4	2	243	100
Total	243	100	-	-

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

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	180	74	180	74*
Ne sait pas	46	19	226	93
Assez et très difficile	15	6	241	99**
Total	241	99	–	–

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

** 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	114	47*	1
Les autres loisirs	86	36*	2
Le coût des activités	82	34*	3
Les amis	74	31*	4
Un emploi à temps partiel	73	30*	5
Les corvées	35	15*	6

^a Les autres raisons : maladie (12); aime pas le sport (2); transport (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.



Section : Évaluation des besoins

TABLEAU 11

Les activités physiques que les répondants aimeraient pratiquer

Les activités	Fréquence	Pourcentage	Rang
Basket-ball	75	31*	1
Badminton	49	20*	2
Marche	40	17*	3
Vélo	27	11*	4
Patin à roues alignées	25	10*	5
Course à pied	18	7*	6

* 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 qui permettent d'avoir du plaisir	148	61*	1
Offrir des activités à un coût abordable	95	39*	2
Offrir un éventail plus grand d'activités (activités non traditionnelles)	70	29*	3
Offrir des activités pour la forme	65	27	4
Fournir des installations plus variées	63	26	5
Offrir des activités libres	57	24	6
Offrir des activités qui mettent l'accent sur la pratique des sports	48	20	7

* 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 Martine Gagnon, adulte accompagnatrice
École secondaire de la Rive

Référence suggérée

MARSOLAIS, L. et coll. (2002). *Rapport de recherche dans le cadre de Voltage. Le manque d'activités physiques chez les jeunes de l'école secondaire de la Rive de Lavaltrie*, 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 de la Rive

Dépôt Santécom : 14-2002-020

Dépôt légal :

ISBN : 2-89475-140-0

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Quatrième trimestre 2002

