

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

DANS LE CADRE DE FAMILLE AU JEU

*Line Coulombe, Agent de planification en habitudes de vie, Février 2006.
Valeurs corrigées, mars 2007*

LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-ZÉNON NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

*Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **81 % de tous ceux de la municipalité de Saint-Zénon pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques d'intensité moyenne à plus élevée dans leurs temps libres.** Ceux obtenus sur l'intention d'en pratiquer dans l'année qui vient, le niveau de difficulté perçu et les freins à la pratique, nous informent sur ce qui expliquerait leur comportement. De plus, on y retrouve ce qui pourrait être fait pour les aider à être plus actifs. Dans ce contexte, tous les adultes qui ne le sont pas suffisamment, sont invités à augmenter leur niveau de pratique et à participer aux activités qui seront offertes dans le cadre de **Famille au Jeu.***

Les bienfaits associés à la pratique régulière d'activités physiques chez les adultes sont importants. Elle améliore la condition physique et aide à diminuer le risque de maladies chroniques (maladie coronarienne, hypertension, obésité, cancer du côlon, diabète). Réalisée correctement, elle peut être un facteur positif pour la santé mentale et l'intégration sociale. Cependant, avec l'âge, un très grand nombre de citoyens et de citoyennes délaissent cette saine habitude de vie.

Le manque d'activité physique

Selon les recommandations de santé publique, une fréquence de trois fois et plus par semaine d'activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée dans les temps libres, apporte des bénéfices substantiels pour la santé. Cependant, les résultats du sondage nous indiquent que 81 % des parents de la municipalité de Saint-Zénon en pratiquent moins de trois fois par semaine.

L'intention d'en pratiquer

La connaissance de l'intention de pratiquer des activités physiques et du niveau de difficulté perçu, permet de prédire ce comportement. En ce sens, 84 % des parents interrogés dans le cadre du sondage avaient l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 54 % de ceux-ci n'envisageaient pas de difficulté pour le faire.

Ce qui expliquerait ce comportement

Malgré ces prédispositions, comment se fait-il que plusieurs adultes ne soient pas suffisamment actifs ? L'explication de ce comportement serait que ceux-ci surestimenteraient leur capacité réelle à surmonter les difficultés et obstacles à la pratique régulière d'activités physiques. D'ailleurs, questionnés sur ce qui les empêche d'en faire plus, ceux-ci ont répondu : la famille (54 %), le travail (46 %), les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (30 %), le coût trop élevé (24 %), l'horaire des activités (19 %) et le manque d'installations à proximité (14 %).

Ce qui pourrait être fait pour les aider

Dans ce contexte, il devient donc très important de créer des environnements qui sont favorables à la pratique d'activités physiques et qui tiennent compte de celles qui sont les plus populaires auprès des parents, soit : natation (49 %), bicyclette (46 %), ski de randonnée (30 %), marche (27 %), jeux (19 %), patin à roues alignées (19 %) et activités sur glace (11 %). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs, qui sont donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (73 %), offrir des activités familiales (41 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (38 %), donner plus d'information (24 %) et offrir des activités simultanées parents et enfants (14 %) prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

LA MÉTHODOLOGIE

L'approche	L'outil de collecte de données et la technique d'analyse	Le plan d'échantillonnage										
<p>Recherche action</p> <p>Repose sur des activités de recherche pour mieux connaître un problème et l'action pour le résoudre.</p>	<p>Questionnaire</p> <p>Variables présentes</p> <p>V1 Âge V2 Sexe V3 Niveau de revenu V4 Fréquence de pratique V5 Intention V6 Niveau de difficulté perçu V7 Freins V8 Activités physiques les plus populaires V9 Mesures pour aider les parents</p> <p>Analyse univariée</p> <p>Distribution de fréquences V1 à V9</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> <table> <tr> <td>Population visée :</td> <td>37</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>37</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>37</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td>37</td> </tr> </table> <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 peut être appliquée à tous les parents de la municipalité de Saint-Zénon, mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée :	37	Répondants attendus :	37	Répondants obtenus :	37	Nombre de questionnaires rejetés :	0	Nombre de questionnaires compilés :	37
Population visée :	37											
Répondants attendus :	37											
Répondants obtenus :	37											
Nombre de questionnaires rejetés :	0											
Nombre de questionnaires compilés :	37											

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.

Source

MARSOLAIS, L. (à paraître). *Programme pour le développement de nouvelles activités Famille au Jeu. Guide d'intervention*, 3^e édition, St-Charles-Borromée, Direction de santé publique et d'évaluation, Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Lanaudière, p. 22-29.

LES RÉSULTATS

TABLEAU 1

Répartition des répondants selon le groupe d'âge

Groupes d'âge	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
18-24 ans	0	0	0	0
25-29 ans	3	8	3	8
30-34 ans	8	22	11	30
35-44 ans	20	54	31	84
45-49 ans	4	11	35	95
50-54 ans	1	3	36	98
55 ans et plus	1	3	37	101
Total	37	101*	–	–

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

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	30	81	30	81
Masculin	7	19	37	100
Total	37	100	–	–

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	3	8	3	8
15 000 \$ à 29 999 \$	7	19	10	27
30 000 \$ à 44 999 \$	11	31	21	58
45 000 \$ à 59 999 \$	6	17	27	75
60 000 \$ à 74 999 \$	5	14	32	89
75 000 \$ et plus	4	11	36	100
Total	36*	100	–	–

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question et/ou d'une erreur de calcul, la fréquence totale n'est pas égale à 37.

TABLEAU 4

Répartition des répondants selon le nombre de fois qu'ils ont pratiqué des activités physiques

Nombre de fois	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
3 fois par mois ou moins	15	42	15	42
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	14	39	29	81*
3 fois par semaine ou plus	7	19	36	100
Total	36**	100	–	–

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

** En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question et/ou d'une erreur de calcul, la fréquence totale n'est pas égale à 37.

Note : Question adaptée de Enquête sociale et de santé 1992-1993 par Nolin, B. (2003)

TABLEAU 5

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

Intention	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Définitivement oui, probablement oui	31	84	31	84*
Ni oui, ni non	1	3	32	87
Probablement ou définitivement non	5	14	37	101
Total	37	101	–	–

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

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

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

TABLEAU 6

Répartition des répondants selon la perception du niveau de difficulté

Niveau de difficulté	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Assez et très facile	20	54	20	54*
Ne sait pas	10	27	30	81
Assez et très difficile	7	19	37	100
	37	100	–	–

* 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 les raisons qui les empêchent de faire plus d'activités physiques

Raisons ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Les obligations familiales	20	54*	1
Le travail	17	46*	2
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	11	30*	3
Le coût trop élevé	9	24*	4
L'horaire des activités	7	19*	5
Le manque d'installations à proximité	5	14*	6

^a Les autres raisons : santé, santé du conjoint, paresse, fatigue, éloignement, besoin de gardienne.

^b Le total n'est pas égal à 100%.

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

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

TABLEAU 8

Les activités physiques que les répondants aimeraient pratiquer

Activités ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Natation	18	49*	1
Bicyclette	17	46*	2
Ski de randonnée	11	30*	3
Marche	10	27*	4
Jeux de balle ou ballon	7	19*	5
Patin à roues alignées	7	19*	6
Activités sur glace	4	11*	7

^a Les autres activités : Badminton, karaté, terrain trop montagneux, danse step, danse, soccer, raquette et bûcher, chien de traîneaux.

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

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

TABLEAU 9

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	27	73*	1
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	15	41*	2
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	14	38*	3
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	9	24*	4
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	5	14*	5

^a Les autres mesures : Taï boxe, karaté, ski de fond, toit sur la patinoire, offrir des installations sportives adéquates, avoir un centre sportif, activités conçues pour enfants et parents ensemble.

^b Le total n'est pas égal à 100 %.

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

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

Auteur

Line Coulombe
Agent de planification en habitudes de vie
Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière

Sondage coordonné par

Diane Rivest, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité de Saint-Zénon.

Référence suggérée

COULOMBE, L. (2006). *Rapport de recherche action dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de Saint-Zénon ne sont pas suffisamment actifs physiquement*, Joliette, Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière, 8 p.

Version février 2006

Dépôt Santécom : 14-2006-006

Dépôt légal : ISBN : 2-923513-00-2

Nouveau numéro 9782923513003

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Premier trimestre 2006

