

# RAPPORT DE RECHERCHE DANS LE CADRE DE FAMILLE AU JEU

Volume 1, Numéro 4, Février 2003

## LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE ST-JEAN-DE-MATHA NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS DANS LEURS TEMPS LIBRES

*Pour améliorer la connaissance de la situation sur la pratique d'activité physique et s'en servir comme levier à la planification d'activités, une personne mandatée par la municipalité de St-Jean-de-Matha a participé à une formation et un sondage a été réalisé dans le milieu. Selon les résultats de cette recherche, et même si les adultes devraient être actifs tous les jours, 78 % des parents pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques dans leurs temps libres. Ceux obtenus sur leur intention de passer à l'action, le niveau de difficulté perçu et les freins à la pratique, nous informent sur ce qui influence leur comportement. De plus, ce rapport décrit clairement les activités physiques que ceux-ci aimeraient pratiquer et ce qui pourrait être fait pour les aider à être plus actifs.*

Les bienfaits associés à la pratique régulière d'activités physiques chez les adultes sont considérables. Réalisée correctement, elle favorise le bien-être en étant un facteur positif pour la santé et les relations avec les autres. De plus, elle améliore la condition physique et elle aide à diminuer le risque de maladies chroniques (maladie coronarienne, hypertension, obésité, cancer du colon, diabète) et de mortalité. Cependant, c'est avec l'augmentation des obligations au travail et à la maison que plusieurs délaissent cette bonne habitude de vie (Marsolais, à paraître).

### Le manque d'activité physique

Tous les adultes devraient consacrer un minimum de 30 minutes à des activités physiques d'une intensité modérée au cours de la journée (CSKQ, 1999). Dans ce contexte, et selon les résultats du sondage, 78 % des parents interrogés pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques dans leurs temps libres. Toutefois, 65% d'entre eux pratiquent des activités physiques à une intensité modérée.

### Ce qui influence leur comportement

La connaissance de l'intention et du niveau de difficulté perçu pour pratiquer des activités physiques, permet de prédire ce comportement. En ce sens, 81 % des parents ont l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, mais seulement 58 % d'entre eux n'envisagent pas de difficulté pour le faire (Godin, Desharnais, 1996).

Questionnés sur ce qui les empêche de faire plus d'activités physiques, ceux-ci ont répondu : la famille (63 %), le travail (54 %), le manque d'installations à proximité (36%), le coût trop élevé (31 %), l'horaire des activités (18 %), les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (10 %). À la lecture de ces résultats, les freins à la pratique régulière seraient plus importants que ce qui pousse les parents à adopter cette saine habitude de vie. En effet, plusieurs surestiment leur capacité réelle à surmonter les difficultés et obstacles à la pratique régulière (Godin, Desharnais, 1996).

### Les activités physiques qu'ils aimeraient pratiquer

Les activités physiques que les parents qui sont des citoyens et des citoyennes de la municipalité de Saint-Jean-de-Matha aimeraient pratiquer sont les suivantes : bicyclette (66 %), natation (59 %), marche (56 %), jeux de balle ou ballon (18 %), activités sur glace (17 %) et patin à roues alignées (15 %).

### Ce qui pourrait être fait pour les aider

Les principales mesures suggérées par ces derniers pour les aider à être plus actifs sont : offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants (60 %), offrir des activités physiques conçues pour les familles (56 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (48 %).

Vous trouverez dans les pages qui suivent la méthodologie et une présentation plus détaillée 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><b>Recherche de type participatif</b></p> <p>Repose sur la participation active du milieu, la diffusion des résultats et l'action.</p>	<p><b>Questionnaire</b></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><b>Analyse univariée</b></p> <p>Distribution de fréquences V1 à V12.</p>	<p><b>Technique d'échantillonnage</b></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><b>Description de l'échantillon</b></p> <table> <tr> <td>Population visée :</td> <td>340</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>320</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>144</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td><b>144</b></td> </tr> </table> <p><b>Précision de l'estimation</b></p> <p>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 parents de la municipalité de St-Jean-de-Matha doit être appliquée avec réserve.</p>	Population visée :	340	Répondants attendus :	320	Répondants obtenus :	144	Nombre de questionnaires rejetés :	0	Nombre de questionnaires compilés :	<b>144</b>
Population visée :	340											
Répondants attendus :	320											
Répondants obtenus :	144											
Nombre de questionnaires rejetés :	0											
Nombre de questionnaires compilés :	<b>144</b>											

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

## 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
25-29 ans	14	10	14	10
30-34 ans	30	21	44	31
35-44 ans	89	62	133	93
45-49 ans	9	6	139	99
50-54 ans	1	1	140	100
55 ans et plus	1	1	141	101*
Total	144	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	123	85	123	85
Masculin	22	15	145*	100
Total	145	100	–	–

\* En raison d'une erreur de compilation, la fréquence totale n'est pas égale à 144.

**TABLEAU 3**

## Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	16	12	16	12
15 000 \$ à 29 999 \$	31	23	47	35
30 000 \$ à 44 999 \$	37	28	84	63
45 000 \$ à 59 999 \$	16	12	100	75
60 000 \$ à 74 999 \$	20	15	120	90
75 000 \$ et plus	14	10	134*	100
Total	134		–	–

\* En raison d'une erreur de compilation ou du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 144.

**TABLEAU 4**

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

Le nombre de fois	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Une fois par mois ou moins (les sédentaires)	39	27	39	27
Moins de trois fois par semaine, plus d'une fois par mois (les personnes plus ou moins actives)	74	51	113	78*
Trois fois par semaine ou plus (les actifs)	33	23	146**	101***
Total	146	100	–	–

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

\*\* En raison d'une erreur de compilation, la fréquence totale n'est pas égale à 144.

\*\*\* 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	39	27	39	27
Modérée	92	65*	131	92
Élevée	11	8	142**	100
Total	142		–	–

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

\*\* En raison d'une erreur de compilation ou du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 144.

**Note** : Question tirée de Nolin, B., 1996.

**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	117	81	117	81*
Ni oui, ni non	26	18	143	99
Probablement ou définitivement non	2	1	145**	100
Total	145	100	–	–

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

\*\* En raison d'une erreur de compilation, la fréquence totale n'est pas égale à 144.

**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	121	88	121	88
Ni l'un, ni l'autre	15	11	136	99
Assez et très défavorable	1	1	137**	100
Total	137	100	–	–

\*\* En raison d'une erreur de compilation ou du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 144.

**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	122	85	122	85
Ni pour, ni contre	21	15	143	100
Assez et très contre	0	0	143**	100
Total	143	100	–	–

\*\* En raison d'une erreur de compilation ou du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 144.

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

**TABLEAU 9**

Répartition des répondants selon la perception du niveau de difficulté

Niveau de difficulté	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Assez et très facile	84	58	84	58*
Ne sait pas	39	27	123	85
Assez et très difficile	21	15	144	100
	144	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 <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Les obligations familiales	91	63*	1
Le travail	78	54*	2
Le manque d'installations à proximité	52	36*	3
Le coût trop élevé	45	31*	4
L'horaire des activités	26	18*	5
Les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants	15	10*	6

<sup>a</sup> Les autres raisons : obligation familiale après le travail, trop occupé, manque de volonté, trop de temps à voyager entre Montréal et Saint-Jean-de-Matha, cheville cassée, santé limitée (2), manque de temps, pas de bonne excuse (2), fatigue, maladie.

<sup>b</sup> 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 11**

Les activités physiques que les répondants aimeraient pratiquer

Les activités <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage**	Rang
Bicyclette	95	66*	1
Natation	85	59*	2
Marche	81	56*	3
Jeux de balle ou ballon	26	18*	4
Activités sur glace	25	17*	5
Patin à roues alignées	22	15*	6

<sup>a</sup> Les autres activités : nautilus, karaté, golf, volley ball, ski alpin (3), activité sur neige, canot, ski nautique, tennis (6), raquette (5), danse aérobic (3), glissade, badminton (2), marche en plein air, patinage artistique, randonnée pédestre, marche rapide, entraînement centre de conditionnement, sport en salle, racquetball yoga, quilles.

<sup>b</sup> 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 12**

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	86	60*	1
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	81	56*	2
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	69	48*	3
Donner plus d'informations sur les programmes et les projets d'activité physique	47	33	4
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	31	22	5

<sup>a</sup> Les autres mesures : implanter un centre Nautilus, piste cyclable (2), tennis, patin à roues alignées, grille horaire pour activités, piscine intérieure (2), accès aux activités locales, offrir une variété d'activités sans horaire rigide, tarifs spéciaux pour résidents de la région, trouver du temps.

<sup>b</sup> 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.

## Références bibliographiques

COMITÉ SCIENTIFIQUE DE KINO-QUÉBEC (CSKQ, 1999). *Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé. Avis du comité scientifique* Kino-Québec, Québec, Ministère de l'Éducation, Gouvernement du Québec, 1999, 27 p.

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.

MARSOLAIS, L. et coll. (à paraître). *Programme de leadership Famille au Jeu. Guide du conseiller*, St-Charles-Borromée, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique et d'évaluation, 28 p.

*Kino-Québec est un programme gouvernemental qui existe depuis 1978. Il est géré par le Secrétariat au loisir et aux sports, 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

de M. Mario Tremblay, mandataire du programme et  
Mme Nicole D. Archambault, sec.-trés., d.g.  
Municipalité de Saint-Jean-de-Matha

### Référence suggérée

MARSOLAIS, L. et coll. (2003). *Rapport de recherche dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de Saint-Jean-de-Matha ne sont pas suffisamment actifs dans leurs temps libres*, St-Charles-Borromée, Direction de santé publique et d'évaluation, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Lanaudière, 10 p

Dépôt Santécom : 14-2003-011

Dépôt légal :

ISBN : 2-89475-152-4

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Premier trimestre 2003

