

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

DANS LE CADRE DE FAMILLE AU JEU

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

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

*Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **79 % de tous ceux de la municipalité de Saint-Paul 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 79 % des parents de la municipalité de Saint-Paul 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, 86 % des parents interrogés dans le cadre du sondage avaient l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 50 % 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 (71 %), le travail (57 %), l'horaire des activités (23 %), le coût trop élevé (21 %), le manque d'installations à proximité (19 %) et les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (12 %).

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 : marche (66 %), bicyclette (65 %), natation (38 %), activités sur glace (23 %), patin à roues alignées (21 %), ski de randonnée (18 %) et jeux de balle (13 %). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs, qui sont offrir des activités familiales (64%), offrir des activités simultanées parents et enfants (51 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (48 %), donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (31 %) et donner plus d'information (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>Variabes 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 data-bbox="963 667 1406 786"> <tr> <td>Population visée :</td> <td>225</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>142</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td>141</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-Paul, mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée :	225	Répondants attendus :	100	Répondants obtenus :	142	Nombre de questionnaires rejetés :	1	Nombre de questionnaires compilés :	141
Population visée :	225											
Répondants attendus :	100											
Répondants obtenus :	142											
Nombre de questionnaires rejetés :	1											
Nombre de questionnaires compilés :	141											

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, Joliette, 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	14	10	14	10
30-34 ans	35	25	49	35
35-44 ans	72	51	121	86
45-49 ans	12	9	133	95
50-54 ans	6	4	139	99
55 ans et plus	2	1	141	100
Total	141	100	–	–

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	117	83	117	83
Masculin	24	17	141	100
Total	141	100	–	–

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	5	4	5	4
15 000 \$ à 29 999 \$	18	13	23	17
30 000 \$ à 44 999 \$	35	26	58	43
45 000 \$ à 59 999 \$	26	19	84	62
60 000 \$ à 74 999 \$	29	21	113	83
75 000 \$ et plus	24	18	137	101
Total	137*	101**	—	—

* 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 141.

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

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	65	47	65	47
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	44	32	109	79*
3 fois par semaine ou plus	30	22	139	101
Total	139**	101***	—	—

* 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 141.

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

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	120	86	120	86*
Ni oui, ni non	13	9	133	95
Probablement ou définitivement non	7	5	140	100
Total	140**	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 141.

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	70	50	70	50*
Ne sait pas	45	32	115	82
Assez et très difficile	26	18	141	100
	141	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	100	71*	1
Le travail	80	57*	2
L'horaire des activités	33	23*	3
Le coût trop élevé	29	21*	4
Le manque d'installations à proximité	27	19*	5
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	17	12*	6

^a Les autres raisons : température, manque de temps, manque de partenaire, maladie, problèmes de dos, de genou. Embonpoint, pas de piscine, pas de piste cyclable, pas de salle de conditionnement, manque d'intérêt pour le sport, pas de transport.

^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
Marche	93	66*	1
Bicyclette	91	65*	2
Natation	54	38*	3
Activités sur glace	32	23*	4
Patin à roues alignées	30	21*	5
Ski de randonnée	26	18*	6
Jeux de balle ou ballon	18	13*	7

^a Les autres activités : Conditionnement physique et conditionnement physique en famille, ski alpin, raquettes, golf, deck hockey, yoga, équitation, hockey, stretching, exercices individuels (stretching), escalade, motoneige, aérobic, course à pied, tennis, randonnée pédestre, taï bo, patin.

* 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
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	90	64*	1
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	72	51*	2
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	67	48*	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	43	31*	4
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	19	14*	5

^a Les autres mesures : Continuer réalisation de pistes cyclables et entretien l'hiver pour la pratique de la marche, aménager piste cyclable sur le chemin du Vieux Moulin et à proximité du Boulevard, aménager un parc sur la rue des Tourelles, créer des activités d'âge mixte (ex. 3 ans et 7 ans), installation de piscine et patinoire pour patin à roues alignées, piscine privée c'est dispendieux et pas de bain nageur, montant pour les gens inscrits chez Énergie Cardio, piste de ski de fond, club de marche (augmenter la fréquence), réserver 2 heures de glace le soir pour les adultes, faire une mini-ligue avec 2 à 4 équipes.

^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

Pascal Blais, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité de Saint-Paul.

Référence suggérée

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

Version mars 2006

Dépôt Santécom : 14-2006-012

Dépôt légal : ISBN : 2-923513-04-5

Nouveau numéro 9782923513041

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Premier trimestre 2006

