

Rapport

Ce document est un rapport de synthèse de l'étude longitudinale conduite durant l'année 2009 sur les déterminants de l'engagement dans une activité physique régulière chez les personnes retraitées, membres de l'Université du Temps Libre de l'Essonne. La première vague conduite entre les mois de Mai et de Juin 2009 a impliqué la distribution de 500 questionnaires aux membres de l'UTL de l'Essonne, dont 200 ont répondu. La deuxième vague conduite entre Août et Octobre 2009 a impliqué l'envoi postal ou e-mail de 200 questionnaires, 120 membres ont répondu à ce deuxième temps. Les résultats présentés sont majoritairement descriptifs.

1. Caractéristiques sociodémographiques générales

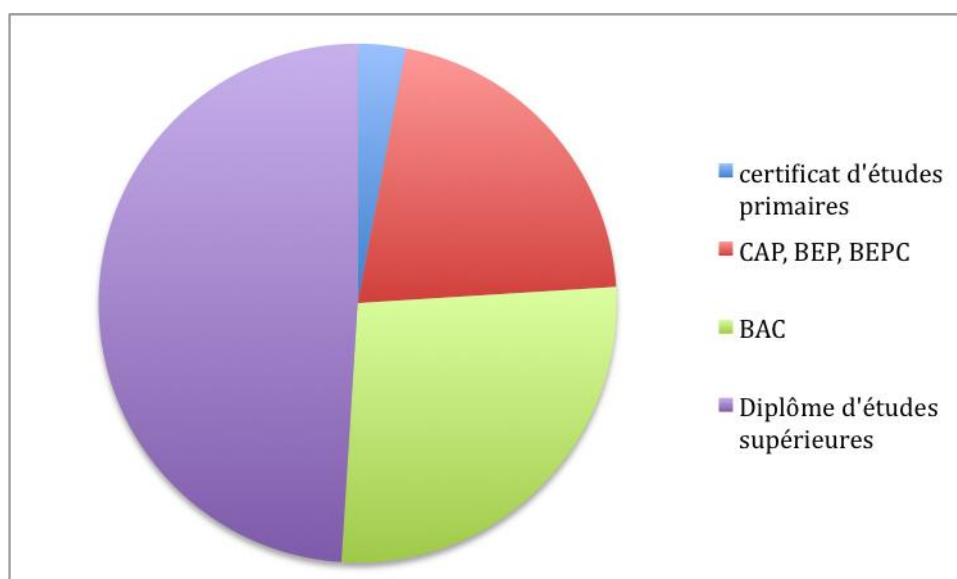
L'âge moyen de l'échantillon est de 65,3 ans (étendue de 53 à 83 ans, écart type= 5,63). Le temps écoulé depuis le départ à la retraite est d'environ 6 ans (de 6 mois à 26 ans, écart type = 5 ans).

L'échantillon est composé de 65% de femmes et de 35% d'hommes. Aucune différence liée à l'âge n'apparaît entre les deux groupes.

82,5% des participants vivent en zone urbaine et 17,5% vivent en zone rurale.

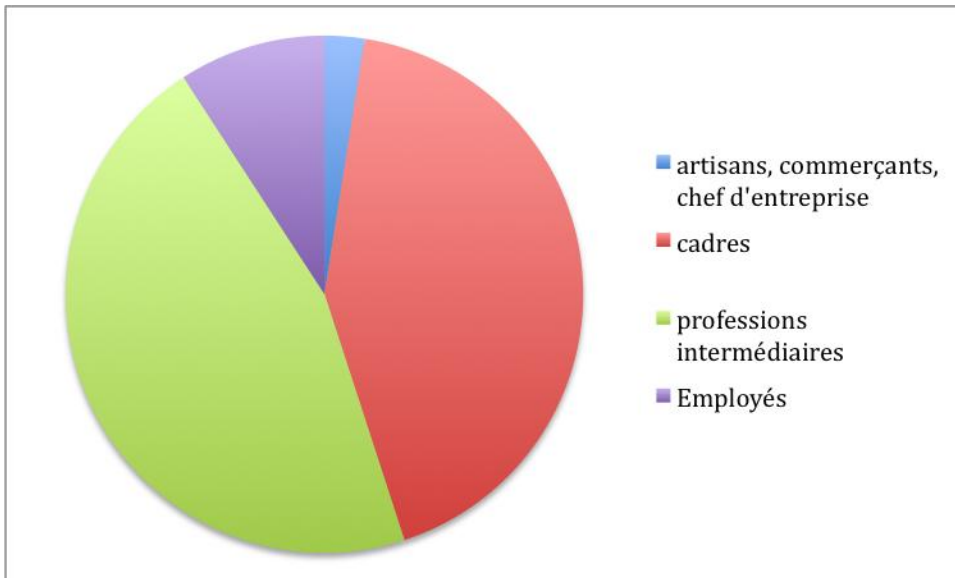
1.1 Formation

3% des participants possèdent le certificat d'étude primaire, 21% ont un CAP, un BEP, ou le BEPC, 27% sont titulaires du baccalauréat et 49% possèdent un diplôme d'études supérieures.



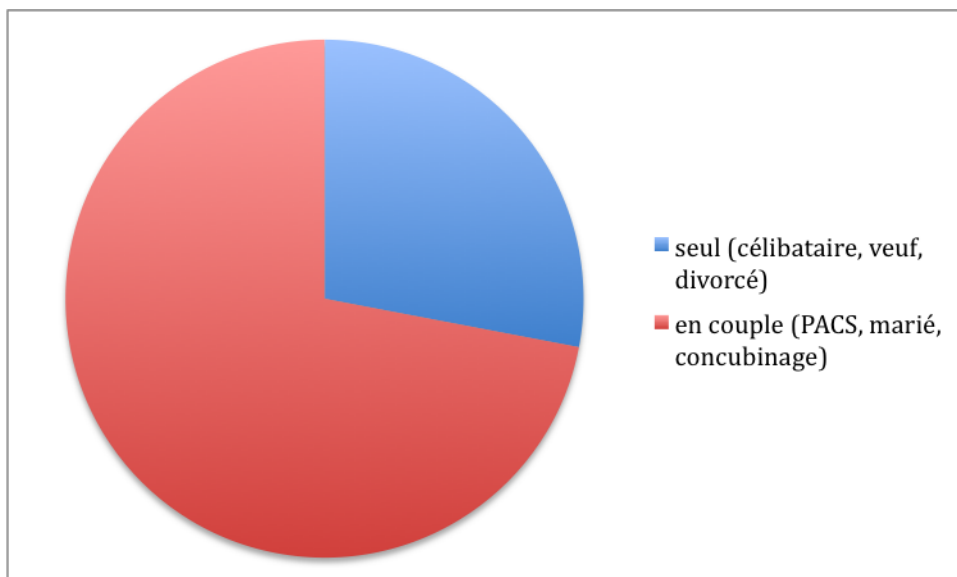
1.2 Emploi antérieur à la retraite

3% des participants sont d'anciens artisans, commerçants ou chef d'entreprises, 51% sont d'anciens cadres, 55% proviennent de professions intermédiaires (infirmiers, enseignants du primaire et du secondaire, travailleurs sociaux, techniciens, etc.), et 11% sont d'anciens employés.

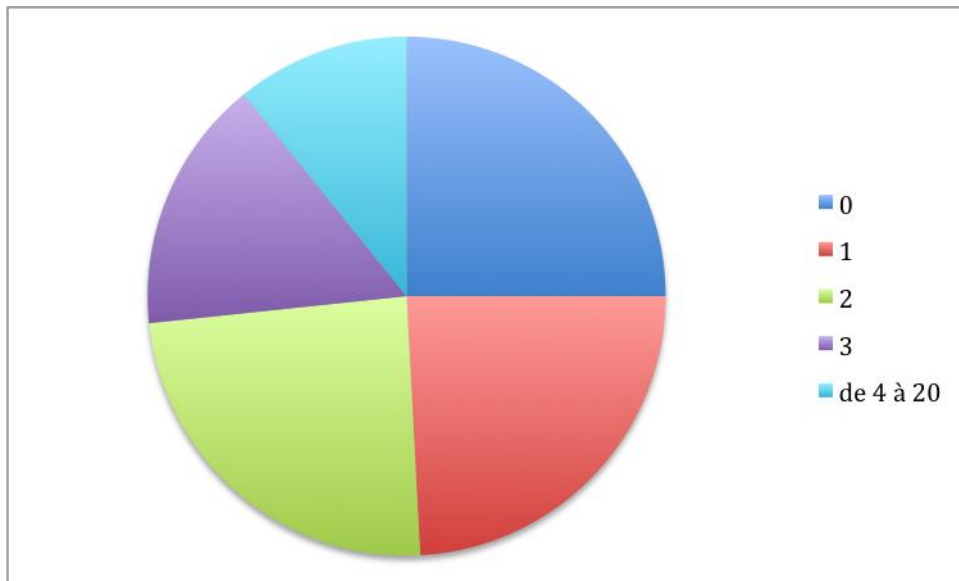


1.3 Statut marital

28% des participants vivent seuls et 72% sont en couple.



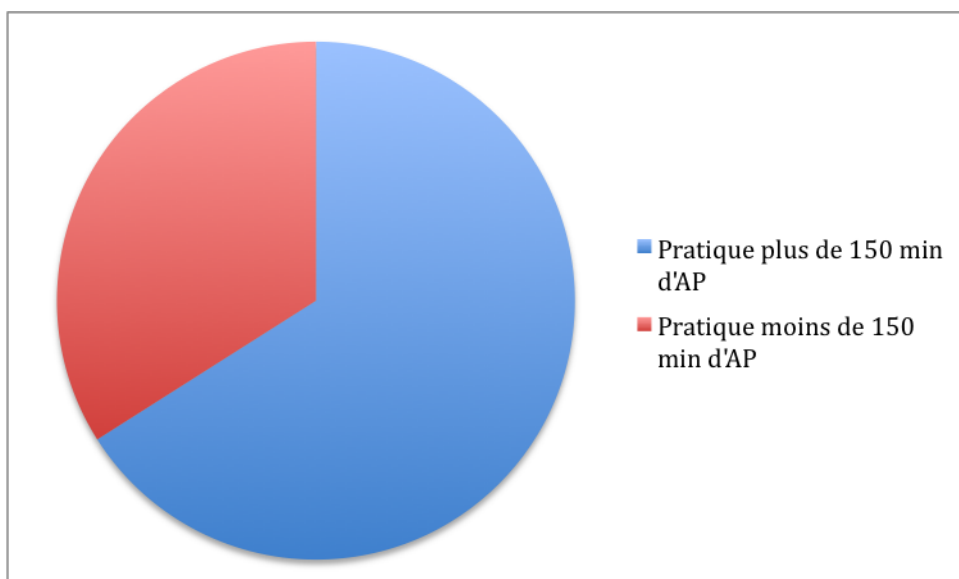
1.4 Etat de santé général et satisfaction financière



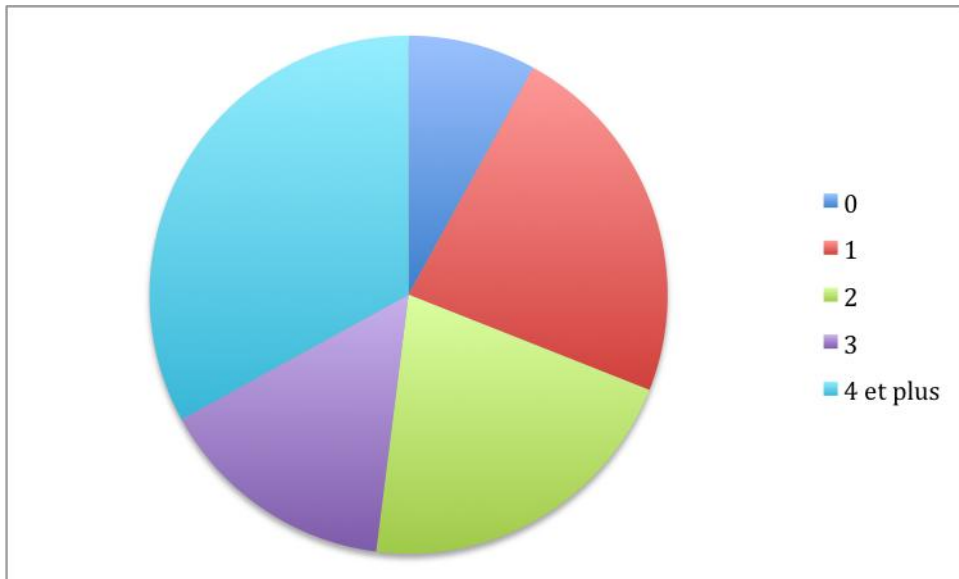
25% des participants ne présentent aucun problème de santé ou de maladie, 24% présentent un problème de santé, 24% en présentent deux, 16% en présentent trois, et 11% en présentent entre 4 et 8. Dans cette lignée, l'ensemble des participants s'évalue en bonne santé (moyenne=4.71 sur une échelle de 1 à 6). Les participants sont moyennement satisfaits de leur situation financière (M=3.84 sur une échelle de 1 à 6). Aucune différence n'apparaît entre les hommes et les femmes sur ces dimensions.

2. L'engagement dans une activité physique et sportive

Graphique 1



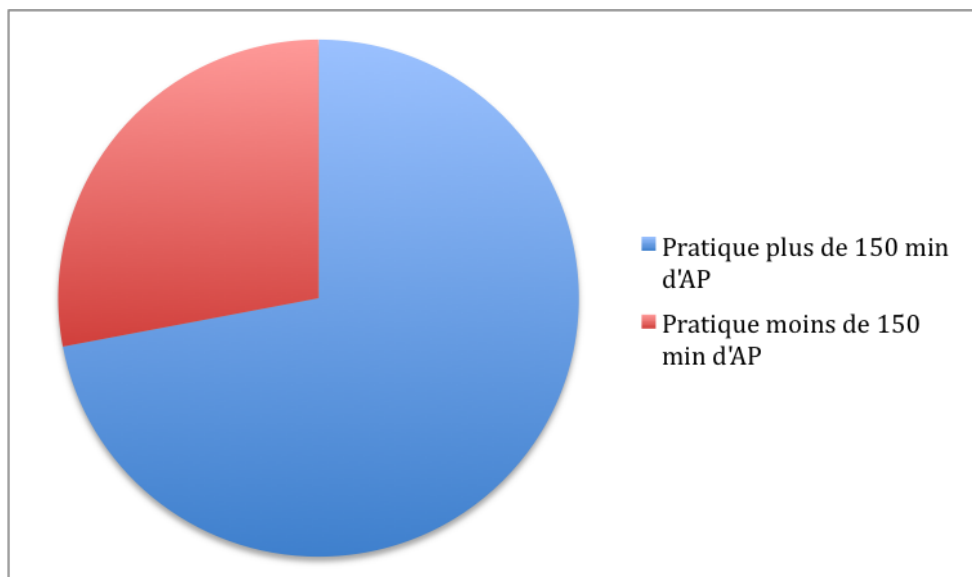
Graphique 2



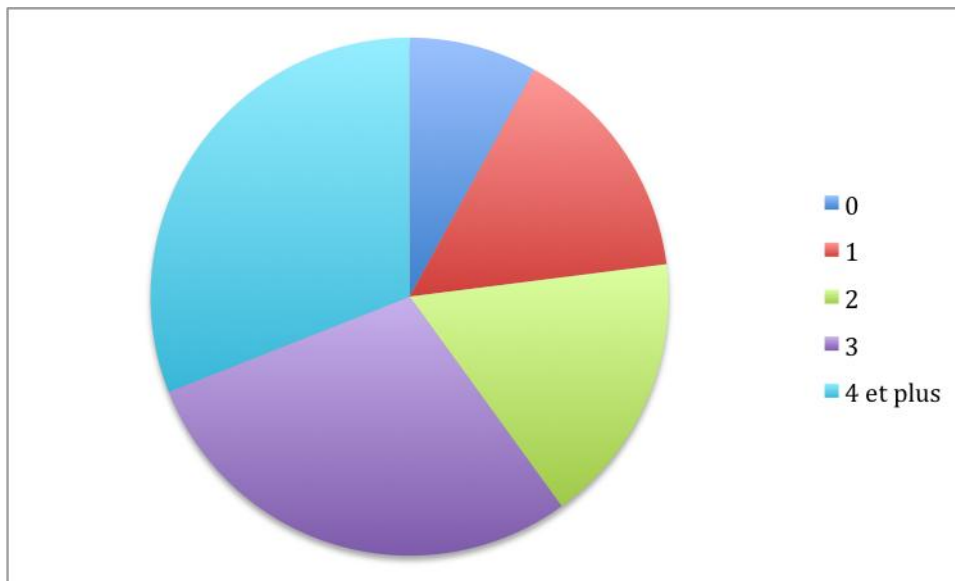
La première vague de cette étude révèle que 66% des participants pratiquent plus de 150 minutes d'activité physique par semaine (graphique 1). Ce niveau représentant le seuil d'activité physique recommandé par l'OMS pour obtenir des bienfaits sur la santé physique et psychologique. Dans cette lignée, 8% des participants ne pratiquaient aucune activité physique, 23% en pratiquaient 1 fois par semaine, 21% en pratiquaient 2 fois par semaine, 15% en pratiquaient 3 fois par semaine et 33% pratiquaient une activité physique 4 fois et plus par semaine (graphique 2).

6 mois après:

Graphique 3



Graphique 4

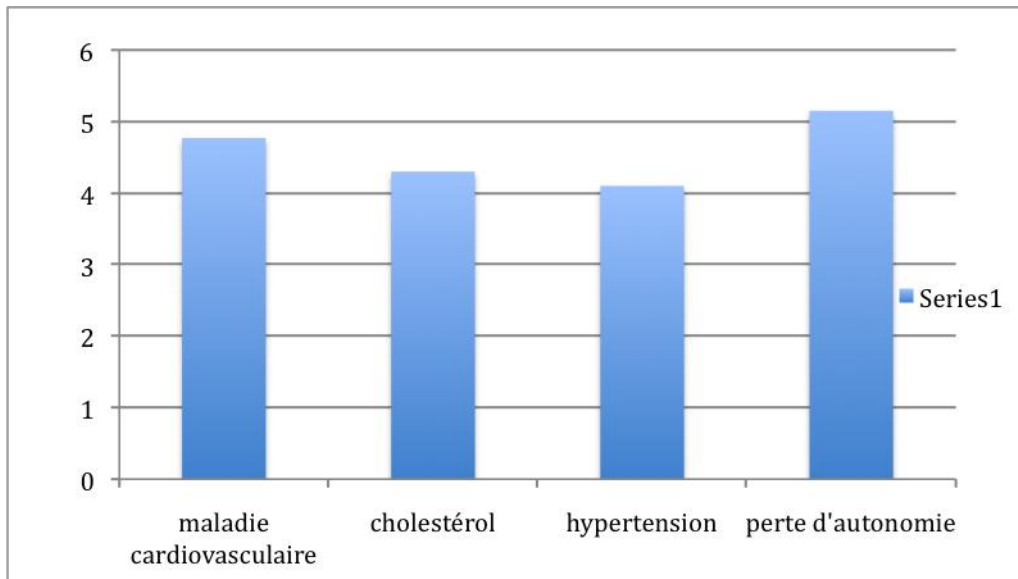


La deuxième vague de cette étude révèle que 72% des participants pratiquent plus de 150 min d'activité physique par semaine (graphique 3). Ce résultat montre qu'une grande partie des personnes interrogées pratique une activité physique suffisante pour induire des bénéfices sur la santé et ceci de manière régulière.

Dans cette lignée, 8% des participants ne pratiquaient aucune activité physique, 15% en pratiquaient 1 fois par semaine, 17% en pratiquaient 2 fois par semaine, 29% en pratiquaient 3 fois par semaine et 31% pratiquaient une activité physique 4 fois et plus par semaine (graphique 4).

3. Les raisons de l'engagement dans une activité physique régulière

Les participants de cet échantillon s'engagent majoritairement car ils considèrent que l'activité physique leur permet d'atteindre des buts valorisés, dont le maintien de la santé, nous nous sommes intéressés plus particulièrement à leur propre perception des risques de problèmes ou de maladie liés à la sédentarité et pouvant expliquer exactement quels sont les problèmes qu'ils tentent d'éviter en pratiquant.



Les résultats démontrent que, pour les participants de cet échantillon, la sédentarité est perçue comme engendrant plus de risque de perte d'autonomie que les maladies cardiovasculaires, de problèmes de cholestérol ou d'hypertension liés à l'avancée en âge. Cependant, en moyenne, on peut constater que la sédentarité est associée à des perceptions de risques relativement élevées de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, et de cholestérol.

Cette importance de la perception des risques de perte d'autonomie est confirmée par des analyses complémentaires qui révèlent qu'une représentation de la sédentarité comme facteur de risque d'autonomie dans les années à venir détermine positivement les intentions de pratique d'une activité physique.

4. Synthèse des résultats

Cette étude permet de dégager un profil global des membres de l'Université du Temps Libre. La proportion de pratiquantes est plus élevée que celle des pratiquants, et les membres se situent plutôt en zone urbaine. Un élément intéressant est relatif à l'hétérogénéité des emplois occupés antérieurement, bien que la majorité provienne de professions intermédiaires. Cette hétérogénéité se retrouve dans les niveaux de qualification. L'ensemble des pratiquants est en bonne santé, évaluée objectivement (nombre de maladies, pathologies, ou problèmes de santé) ou subjectivement.

Les participants s'engagent majoritairement dans une activité physique en vue de l'atteinte de certains objectifs (maintiens de la santé, relations sociales). De façon plus approfondie, les

intentions de pratique future sont principalement prédites par l'évaluation des probabilités de perte d'autonomie. Ainsi, l'intention de maintien de l'engagement semble principalement déterminée par la prise de conscience des risques encourus avec l'avancée en âge et le désir de réduire ou d'éviter les dégradations spécifiquement liées à cette phase.

Cette étude, majoritairement descriptive, a permis d'établir un état des lieux des pratiquants de l'UTL de L'Essonne. Cependant, elle a de même permis la mise en évidence de certains déterminants des intentions d'engagement dans les activités physiques. Nous n'avons pas présenté les résultats concernant les autres activités de loisirs pratiquées par les membres de l'UTL car les données récoltées ne donnent pas de résultats probants.

J'espère que ce résumé de l'étude menée vous aidera à mieux identifier qui sont les membres de l'UTL de L'Essonne. Je vous remercie encore de votre aide.

Cordialement

Johan Caudroit