

Sommaire de l'enquête sur les pratiques en loisir des 50 ans et plus

Étude réalisée en partenariat avec le ministère de l'Éducation,
du Loisir et du Sport, le Réseau FADOQ et la Fédération québécoise
de loisir en institution

Par Hélène Carbonneau, Ph.D. en gérontologie,
professeure, UQTR

La pratique de loisir est une composante importante de saines habitudes de vie, en particulier chez les personnes âgées. En effet, le loisir constitue une voie privilégiée d'amélioration tant de leur qualité de vie (Carbonneau, 2004; Kane, 2001; Rousseau *et al*, 1995) que de leur santé physique et mentale (Zumbo, 2003). Riddick et Daniel (1984) rapportent que la participation à des loisirs serait le facteur le plus déterminant pour le bien-être psychologique, et ce, avant même l'état de santé. Diverses théories du vieillissement réussissent à soutenir l'importance du maintien d'activités significatives pour mieux vieillir (Baltes & Baltes, 1990; Aguerre & Bouffard, 2003). La pratique d'activités significatives et satisfaisantes adaptées aux capacités des personnes favoriserait un vieillissement plus harmonieux (Kane, 2001; Rousseau *et al*, 1995, Carbonneau, 2004). Il est essentiel que les activités non seulement permettent d'occuper le temps, mais surtout qu'elles soient significatives. Une enquête approfondie était nécessaire pour mieux comprendre les déterminants de la pratique d'activités récréatives chez les aînés. Une telle étude était essentielle pour d'une part mieux saisir les effets du loisir chez les aînés et d'autre part adapter l'offre de services à leurs besoins et attentes. Dix ans après une première enquête sur les pratiques en loisir des Québécois de 50 ans et plus, il semblait pertinent de reprendre cette enquête pour suivre l'évolution du loisir de ces personnes.

FAITS SAILLANTS SUR LES PRATIQUES ET LES INTÉRÊTS EN LOISIR

Les résultats sur les pratiques et les intérêts décrivent la situation actuelle quant aux types d'activités de loisir recherchés et les habitudes récréatives effectives des individus. L'enquête révèle que les actualités et les médias de masse dominant tant sur le plan des intérêts que sur celui des pratiques. Pour les intérêts, les sorties et les voyages, la nature et le plein air, ainsi que les jeux et les divertissements ressortent en deuxième place, suivis de près par les activités d'appréciation culturelle et les activités physiques et sportives. Pour ce qui est des pratiques actuelles, les sorties et les voyages, l'artisanat, ainsi que le ressourcement et la relaxation semblent plus populaires chez les femmes, alors que chez les hommes, ce sont les activités de

mécanique et de bricolage, les sorties et les voyages, ainsi que les jeux et divertissements qui se démarquent. Globalement, le nombre de domaines d'intérêt tend à augmenter jusqu'à 70 ans pour ensuite diminuer après 80 ans.

En complément des pratiques et des intérêts, les domaines où l'on observe des déficits et des baisses sont importants à considérer pour améliorer l'offre en loisir. Il est positif de constater que cette offre répond mieux actuellement aux intérêts des personnes de 50 ans et plus.

Globalement, l'offre en loisir répond mieux aux attentes des personnes de 50 ans et plus en 2010 que ce n'était le cas en 1999.

Certains domaines demeurent déficitaires, notamment celui des activités physiques et sportives. Ce point mérite une attention particulière, vu l'effet majeur de la pratique régulière d'activités physiques sur la santé et le bien-être des personnes âgées. L'étude montre aussi l'importance des infrastructures de plein air (voies cyclables, sentiers de randonnée et parcs) dans l'offre de loisir pour les aînés au Québec et renforce la pertinence de mettre en place de tels équipements.

De même, les activités de bénévolat présentent aussi un déficit important, et ce, particulièrement chez les femmes. L'importance accordée au fait de trouver des façons de faire profiter les autres de ses compétences est éloquente : elle crée l'ouverture nécessaire pour améliorer l'offre de bénévolat et ainsi mieux l'adapter aux compétences des personnes de 50 ans et plus. Le fait d'avoir plus de possibilités pour faire valoir leur potentiel apparaît comme une priorité pour les répondants. De plus, plusieurs d'entre eux ont mentionné l'importance d'être mieux informés des possibilités de bénévolat.

Finalement, on note des déficits dans le secteur culturel, tant en matière d'activités de création (dessin, chant, etc.) que d'activités d'appréciation (assistance à des spectacles, visites d'expositions, etc.). Des initiatives sont à prendre pour améliorer l'accessibilité de telles activités aux aînés.

L'offre d'activités physiques et de bénévolat, ainsi que l'accessibilité des activités culturelles, tant en matière de création que d'appréciation, nécessitent des améliorations.

FAITS SAILLANTS SUR LES ATTITUDES EN LOISIR

Les attitudes en loisir comprennent la perception (valeur attribuée au loisir) et la motivation. La motivation en loisir peut être intrinsèque (partir de la personne), extrinsèque (associée à des influences externes) ou absente. Considérant qu'une motivation intrinsèque procure plus de bienfaits aux personnes, il est heureux de constater que ce type de motivation domine chez les répondants. Toutefois, on observe un accroissement important de la motivation

extrinsèque chez les personnes de plus de 70 ans. Cela porte à réflexion sur les actions à entreprendre pour favoriser le maintien d'une motivation intrinsèque même à un âge plus avancé. Le soutien et les encouragements de l'entourage peuvent jouer un rôle important pour aider les personnes à maintenir une vie plus active.

Il importe de soutenir le développement de la motivation intrinsèque chez les aînés de plus de 70 ans.

FAITS SAILLANTS SUR LES ATTENTES EN LOISIR

Les attentes en loisir décrivent ce que recherchent les individus dans leurs loisirs. Ainsi, une personne peut rechercher l'appartenance sociale et une autre, le développement personnel, et ce, dans la même activité. L'enquête révèle que la santé et le développement personnel s'avèrent les deux attentes dominantes des Québécois de 50 ans et plus. L'appartenance sociale prend plus d'importance après 60 ans. De plus, la détente est une attente plus importante en 2010 qu'en 1999, surtout chez les personnes de moins de 60 ans. La sécurité prend plus d'importance chez les personnes de plus de 80 ans. Pour elles, il importe davantage de pratiquer leurs loisirs dans des lieux connus en compagnie de personnes familières.

Il importe d'offrir davantage d'occasions de loisir qui soient favorables à la santé et au développement personnel des aînés.

FAITS SAILLANTS SUR LES MODALITÉS DE PRATIQUE EN LOISIR

Les modalités de pratique concernent le mode d'animation et les endroits privilégiés pour pratiquer des loisirs. Ainsi, certaines personnes préfèrent les activités structurées alors que d'autres recherchent une pratique libre. De même, certaines préfèrent pratiquer leurs loisirs chez elles alors que d'autres affectionnent les endroits publics. Finalement, certaines choisissent de pratiquer leurs loisirs en groupe alors que d'autres privilégient la pratique individuelle. L'étude met en lumière des écarts

entre l'offre et les besoins des personnes de 50 ans et plus. L'analyse des modalités désirées montre un intérêt croissant pour la pratique individuelle et libre. Il importe d'adapter l'offre de loisir à cette tendance en privilégiant les occasions de pratique libre.

Il importe de développer davantage d'occasions de pratique libre de loisirs.

FAITS SAILLANTS SUR LES CONTRAINTES EN LOISIR

Les contraintes perçues représentent les éléments qui, selon la perception de la personne, font obstacle à sa participation en loisir. Qu'elles soient réelles ou non, ces contraintes ont un effet sur les pratiques, qu'il importe de mieux connaître. Les résultats de l'étude montrent que les obligations et les contraintes matérielles sont les deux types de contraintes les plus importantes pour les personnes de 50 ans et plus. Sur le plan des contraintes personnelles, ce sont celles qui sont liées à la connaissance des possibilités et des occasions d'initiation qui dominent, et ce, surtout chez les personnes de plus de 70 ans. L'éducation au loisir pourrait aussi être envisagée dans ce contexte. Les contraintes matérielles et celles liées aux obligations apparaissent aussi comme un frein à la participation. L'accessibilité limite particulièrement la pratique chez les personnes de plus de 80 ans.

La connaissance des possibilités de loisir et le manque d'occasions d'initiation sont les contraintes personnelles les plus marquées.

FAITS SAILLANTS SUR LA SATISFACTION EN LOISIR

La satisfaction en loisir comprend cinq éléments : la satisfaction relativement à l'occupation des temps libres, la satisfaction des besoins, la satisfaction par rapport aux pratiques, la satisfaction à l'égard des possibilités offertes (types d'activités, horaires, etc.) et la satisfaction à l'égard du soutien reçu. L'étude met en lumière le fait que les femmes sont plus satisfaites que les hommes à l'égard de leur expérience de loisir. De plus, on observe que le niveau de satisfaction

était significativement plus grand en 1999 qu'en 2010 pour ce qui est de la satisfaction relative à l'occupation du temps libre, des possibilités offertes en loisir ainsi que de la satisfaction globale. Cette baisse, bien qu'elle puisse être attribuable à une hausse des attentes plutôt qu'à une diminution réelle de la qualité des services, demeure préoccupante et nécessite qu'on s'y attarde. Elle indique l'importance de prendre le temps de mieux connaître et comprendre les aspirations en loisir des personnes qui passent le cap des 50 ans aujourd'hui. Cette baisse de satisfaction confirme que les besoins évoluent avec les générations et qu'il faut davantage en tenir compte dans l'offre de services de loisir.

Malgré un taux de satisfaction des besoins plus élevé, le niveau de satisfaction global en loisir serait plus bas en 2010.

FAITS SAILLANTS SUR L'INTENSITÉ DES PRATIQUES

Dans le contexte actuel où l'activité physique est perçue comme un facteur majeur de maintien d'une bonne santé, il importe de considérer l'intensité physique associée aux pratiques en loisir. Cette variable est abordée selon trois éléments, soit l'intensité physique en loisir, l'intensité physique en transport et l'intensité physique globale. Les résultats de l'étude révèlent que moins de 40 % des personnes de 50 ans et plus au Québec ont un mode de vie actif. Comme on pourrait le penser, l'intensité physique des pratiques décroît avec l'âge, plus particulièrement chez les personnes de plus de 80 ans.

Moins de 40 % des personnes âgées de 50 ans et plus au Québec auraient un mode de vie actif.

FAITS SAILLANTS SUR LE MILIEU DE VIE ET LE RÉSEAU SOCIAL

Une partie de l'étude s'intéressait au milieu de vie des personnes. Malgré un fort pourcentage de réponses « je ne sais pas » à plusieurs questions, certains éléments sont à considérer pour cet aspect de l'étude. Sur le plan des caractéristiques de l'environnement, la disponibilité de fontaines et de toilettes adaptées ainsi que de bancs et

autres pièces de mobilier urbain est l'élément qui demande le plus à être amélioré. Les besoins d'augmenter et de diversifier l'offre, d'adapter les horaires et d'offrir du soutien pour connaître les possibilités, ainsi que la mise en œuvre de moyens pour valoriser les compétences des aînés ressortent comme prioritaires. Par ailleurs, la majorité des personnes de 50 ans et plus ayant répondu au questionnaire ne sont pas membres d'une association. Le réseau d'échange chez les femmes est comparable à celui des hommes. Le réseau d'échange dans notre échantillon tant à augmenter avec l'âge, surtout après 80 ans.

FAITS SAILLANTS SUR LES LIENS ENTRE LOISIR, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

La santé perçue, le bien-être psychologique et la satisfaction face aux conditions de vie décroissent à partir de 70 ans. La satisfaction en matière d'occupation des temps libres est fortement associée au bien-être psychologique, davantage même que la santé perçue. La satisfaction relativement à la participation en loisir et la satisfaction globale en loisir présentent un lien,

allant de modéré à fort, avec le bien-être psychologique. Il importe donc que les activités de loisir soient significatives pour contribuer à la qualité de vie.

RECOMMANDATIONS

Malgré la sous-représentation des personnes moins scolarisées ou ayant un revenu plus faible, l'étude sur les pratiques en loisir des Québécois de 50 ans et plus a apporté une meilleure connaissance des besoins en loisir. Voici les recommandations issues de cette étude.

RECOMMANDATIONS

1. *Faciliter davantage l'accès à des activités physiques.*
2. *Maintenir le développement des aménagements de plein air.*
3. *Ajuster l'offre de possibilités d'engagement bénévole.*
4. *Adapter davantage les horaires aux besoins des 50 ans et plus.*
5. *Offrir davantage d'occasions d'initiation aux activités.*
6. *Diversifier les canaux d'information.*
7. *Inclure l'éducation au loisir dans la préparation à la retraite.*
8. *Soutenir la pratique libre.*
9. *Favoriser la pratique d'activités significatives.*
10. *Mieux connaître les besoins des personnes à faible revenu.*