

Influence parentale et niveau d'activité physique des enfants

Source

Trost SG et coll. (2003) **Evaluating a model of parental influence on youth physical activity.** *Am J Prev Med* 25(4):277-82.

Les parents jouent un rôle primordial dans le processus d'adoption de saines habitudes de vie. Selon Baranowski (1997), l'influence des parents prend diverses formes : modèles de comportement; récompenses à la suite de comportements désirés; punition ou ignorance de comportements non désirés; établissement ou élimination de barrières perçues à l'activité physique; ressources matérielles pour se conformer au comportement désiré; autorité pour aider l'enfant à maîtriser ses réactions et ses émotions.

Un lien était pressenti entre le niveau d'activité physique des parents et celui des enfants. Il semble cependant qu'il diminue lorsque d'autres formes d'influence sont prises en compte. Par exemple, la croyance des parents dans les bienfaits de l'activité physique et le fait d'encourager leurs enfants à en faire ont une plus grande valeur prédictive du niveau d'activité physique de ces derniers.

Le but de l'étude de Trost et ses collaborateurs était de tester un modèle conceptuel qui relie les croyances et pratiques en matière d'activité physique des parents et le soutien moral et logistique qu'ils apportent à leurs enfants. L'hypothèse des auteurs était que les comportements des enfants sont influencés par le niveau de soutien parental et par la perception de leur « efficacité personnelle » (*self-efficacy*).

Au total, 380 enfants et leurs deux parents ont participé à l'étude; 55 % des enfants étaient des filles et 84,2 % étaient Blancs. La majorité des parents étaient âgés de 35 à 54 ans et avaient un bon niveau de scolarité (collégial et universitaire). Les données recueillies auprès des parents portaient sur leur niveau d'activité physique, le soutien apporté aux activités physiques des enfants, l'importance accordée à l'activité physique et le plaisir ressenti. Les données recueillies auprès des enfants portaient sur leur niveau d'activité physique et la perception de leur « efficacité personnelle » lorsqu'ils font des activités physiques et sportives.

Résultats

1. Les garçons sont plus actifs que les filles.
2. Le soutien parental est moins important pour les filles que pour les garçons.
3. Les parents considèrent que l'activité physique est moins importante pour les filles que pour les garçons.
4. En moyenne, le soutien parental est relativement bas. Les parents qui encouragent, fournissent le transport ou font de l'activité physique avec leurs enfants rapportent le faire moins de deux fois par semaine.
5. Le niveau d'activité physique des parents, le plaisir qu'ils retirent de l'activité physique et l'importance qu'ils accordent à cette dernière sont associés positivement au soutien apporté aux enfants.
6. Le soutien parental est associé positivement à la perception des enfants de leur « efficacité personnelle », qui est également associée positivement à leur niveau d'activité physique.
7. Il n'y a pas d'association significative entre le niveau d'activité physique des parents et celui des enfants.

Cette étude montre que le niveau d'activité physique des parents n'influe pas directement sur la perception qu'ont les enfants de leur « efficacité personnelle », contrairement au soutien qu'ils leur apportent. Il semble donc que le soutien parental soit la véritable clé pour faire bouger les enfants. Les auteurs suggèrent aux parents :

1. de fournir plus souvent le transport;
2. d'assister à un plus grand nombre d'activités de leurs enfants;
3. de faire davantage d'activités physiques avec leurs enfants.

L'importance que revêt l'activité physique pour les parents ayant plus d'effet que leur propre niveau d'activité physique sur celui de leurs enfants montre que des parents sédentaires, mais bien informés, peuvent motiver leurs enfants à faire de l'activité physique et les soutenir efficacement. Cela suggère que la sensibilisation des parents est particulièrement importante.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault