

Effet positif du soutien parental sur le niveau d'activité physique des adolescents

Source

Haerens L et coll. (2008) **Explaining the effect of a 1-year intervention promoting physical activity in middle schools: A mediation analysis.** *Public Health Nutr* 11(5):501-12.

Les principaux déterminants de l'activité physique chez les adolescents sont le sentiment d'efficacité personnelle, les attitudes ou croyances entourant l'activité physique, le soutien de la famille ou des amis ainsi que les barrières et les avantages perçus de la pratique d'activités physiques.

Les auteurs formulent l'hypothèse que ces déterminants peuvent influencer sur l'efficacité d'un programme de promotion de l'activité physique auprès des adolescents. Afin de vérifier cette hypothèse, 2840 jeunes âgés de 11 à 15 ans ont participé à un programme d'un an qui comportait deux grandes composantes : environnementale et individuelle.

L'école s'est engagée à :

- augmenter les opportunités d'être actif à l'heure du midi, pendant les pauses et après les heures de classe;
- fournir du matériel sportif et récréatif;
- encourager le transport actif.

Les élèves, qui devaient suivre une formation sur l'activité physique, ont été séparés en trois groupes : 1) avec soutien parental, 2) sans soutien parental; 3) groupe témoin.

Résultats

- Le soutien parental a eu un effet positif sur le sentiment d'efficacité personnelle liée à l'activité physique à l'école ainsi que sur le temps total d'activité physique. Les adolescents du groupe 1 étaient actifs en moyenne environ 9 minutes de plus par jour que ceux du groupe 2.
- L'absence de soutien parental a eu des effets négatifs sur l'attitude des adolescents à l'égard de l'activité physique, sur la perception de leur efficacité personnelle liée à l'activité physique à la maison ainsi que sur leur perception des effets bénéfiques de l'activité physique sur leur santé. Les barrières environnementales ont davantage affecté les adolescents de ce groupe qui étaient, de ce fait, moins motivés.



Ces résultats soulignent l'importance d'obtenir la collaboration du milieu familial dans les activités de promotion de l'activité physique, surtout auprès des adolescents.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault