

DOSSIER DE RECHERCHE



Renseignements présentés par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie en collaboration avec ParticipACTION.

Édition 3- 03/09

Influences de la famille sur l'activité physique

Il semble évident que la dynamique et les circonstances d'une famille ont des répercussions sur le niveau d'activité physique de ses membres; mais quels sont les mécanismes en jeu? Quelles sont les influences positives et négatives? Bien peu de recherches avaient été consacrées à l'influence familiale, mais deux recherches récentes ont permis de faire un peu la lumière sur la situation. Un examen des éléments relatifs à l'activité physique chez les enfants et les jeunes a permis de démontrer que les parents ont un rôle important à jouer en donnant l'exemple et en encourageant l'activité physique chez leurs enfants. De plus, une étude récente a révélé que les parents ont généralement un niveau d'activité physique inférieur aux personnes sans enfants. Les parents doivent donc assumer la responsabilité de donner l'exemple à leurs enfants et de les encourager à être actifs à une période de leur vie que les parents perçoivent comme étant un obstacle à leur activité physique. Les niveaux d'activité physique des parents eux-mêmes ainsi que de leurs enfants et l'influence parentale sur le niveau d'activité



physique des enfants sont tous des éléments inquiétants pour les praticiens en santé publique. On doit comprendre les obstacles et les éléments motivateurs à l'activité physique pour ces deux groupes, ainsi que les interactions entre eux, pour améliorer la planification des appuis à l'activité physique.

L'importance du rôle des parents

Une étude récente de 51 recherches existantes souligne une liste de variables déterminant le niveau d'activité physique des enfants et des jeunes que nous pouvons diviser en cinq catégories : variables démographiques et biologiques; variables psychologiques, cognitives et émotionnelles; comportements et capacités; variables sociales et culturelles; et variables environnementales. Parmi les études portant sur les liens entre les variables sociales et culturelles et le niveau d'activité physique des enfants, huit portaient sur le lien avec le niveau d'activité physique des parents; sept sur le soutien parental. Huit autres études ont porté sur les liens entre l'activité physique des

parents et celle des adolescents et quinze ont examiné le lien entre le soutien familial et le niveau d'activité physique des participants de ce groupe d'âge. En outre, on a tiré les conclusions suivantes au sujet du niveau d'activité physique des enfants :

- Le niveau d'activité physique des parents a une influence positive sur le niveau d'activité physique des garçons, mais pas sur celui des filles; et
- Il existe un lien positif entre le soutien parental à l'activité physique et le niveau d'activité physique des enfants.

Les conclusions suivantes touchent les adolescents :

- Il existe un lien positif entre l'influence



Feuillelet rédigé par l'Institut canadien de recherche sur la condition physique et le mode de vie et ParticipACTION.



- de la famille et l'activité physique; mais
- Il n'existe aucun lien entre le niveau d'activité physique des parents et celui des adolescents.

Il semble donc que le facteur le plus important serait l'encouragement et le soutien des parents envers leurs enfants et de leurs jeunes afin qu'ils fassent de l'activité physique. De plus, le fait d'être un parent actif aurait une influence particulièrement importante chez les jeunes garçons.

Les effets de la parentalité

Les chercheurs de l'Université de Victoria ont récemment entrepris un examen des recherches existantes sur la parentalité et l'activité physique. Leurs recherches ont porté sur 31 études et ont permis de conclure que :

- Les parents sont moins actifs que les personnes sans enfants, surtout les mères;
- Les mères remplacent peut-être le temps qu'elles consacraient à l'activité physique par du temps passé à des tâches ménagères; et
- La différence dans la somme de l'activité physique pourrait être plus importante entre les mères et les pères qu'entre les hommes et les femmes en général.

Tandis que les femmes semblent subir une plus grande baisse dans leur niveau d'activité physique lorsqu'elles deviennent mères, les hommes sont tout autant à risque de devenir inactif à ce moment de leur vie.

Les analyses portant sur le statut d'emploi, l'état civil, l'âge et le nombre d'enfants en relation avec les habitudes d'activité physique chez les parents n'ont pas été concluantes.



Les obstacles semblent plus importants pour les parents

Une étude a démontré que de nombreux obstacles habituels à l'activité physique semblent généralement plus importants pour les parents. Les parents citent souvent le manque de temps et de soutien social, la fatigue et les obligations parentales et autres comme obstacles. Le manque de moyens financiers a aussi été mentionné, mais cette réponse variait selon le revenu annuel des participants. Les auteurs suggèrent que ces obstacles semblent plus difficiles à surmonter pour les parents que pour les autres. Conséquemment, le soutien social et l'offre de services de garderie étaient les moyens les plus efficaces pour permettre aux parents, surtout aux mères, de surmonter ces obstacles.

Les études sont encore limitées

Les auteurs des deux études arrivent à la conclusion qu'il y a place pour plus d'études dans ce domaine et suggèrent des possibilités de recherches. Les auteurs Bellows-Reicken et Rhodes ont cerné des thèmes préliminaires prometteurs à partir d'une étude qualitative des éléments qui nécessiteraient une étude approfondie que voici :

- La capacité de gérer les tâches parentales pourrait être améliorée avec l'exercice régulier.
- Un mode de vie plus sain serait peut-être relié à une plus grande confiance des pères en leurs capacités parentales et à une réduction du stress chez les mères.

Les responsables de la santé publique pourraient trouver des moyens d'encourager les parents à être actifs si ces hypothèses pouvaient être soutenues par des études supplémentaires.

Les répercussions pour les responsables de la santé publique

L'auteur Van Der Horst et ses collègues ont conclu à partir d'études d'intervention que le soutien des parents est important dans la promotion de l'activité physique chez les enfants. De plus, ils recommandent des mesures d'intervention préventive à multiples volets touchant simultanément les facteurs sociaux, psychologiques et environnementaux pour augmenter le soutien des parents.

Pour plus de renseignements...

Bellows-Riecken, Kai H., et Ryan E. Rhodes, « A birth of inactivity? A review of physical activity and parenthood », Preventive Medicine, volume 46, 2008, p. 99-110.

Van Der Horst, K., Chin A. Paw, MJ., Twisk, JWR., Van Mechelen, W. « A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth », Medicine and Science in Sports and Exercise, volume 39, no 8, 2007, p. 1241-1250.

Leçons apprises

- *Les parents jouent un rôle important en tant qu'exemples pour leurs jeunes garçons et en tant que soutien à l'activité physique pour leurs garçons et leurs filles, et ce, peu importe l'âge de leur enfant.*
- *Le soutien à l'activité physique peut prendre la forme d'une inscription à des cours ou à une équipe sportive, de transport, d'encouragements et de félicitations et du remplacement des activités sédentaires par des activités physiques.*
- *La transition au rôle de parent est bouleversante et peut avoir des répercussions négatives sur les niveaux d'activité physique.*
- *Le soutien d'autres membres de la famille ou d'amis, en plus de l'offre de services de garderie, peut aider les parents à surmonter les obstacles à l'activité physique.*
- *Les responsables de la santé pourraient songer à offrir des choix d'activités physiques familiales pour faire participer les parents et les enfants ou offrir des occasions aux parents d'être actifs pendant que leurs enfants participent à des activités physiques.*