

L'activité physique des parents influence-t-elle celle de leurs ados : une enquête lithuanienne

Source

Sukys S et coll. (2014) **Do parents exercise habits predict 13-18 years-old adolescents' involvement in sport?** *J Sports Sci Med* 13:522-8.

La pratique sportive procure de nombreux effets bénéfiques sur la santé physique et psychologique des ados, en plus de contribuer à leur réussite scolaire. L'environnement et le soutien familial jouent un rôle important dans la poursuite des activités sportives des jeunes qui, malheureusement, délaissent trop souvent le sport à leur entrée au secondaire. Cette étude avait pour but d'établir une association entre l'activité physique des parents et celle de leurs ados.

Ainsi, 2335 jeunes Lithuanien(ne)s de 13 à 18 ans ont répondu à un questionnaire sur leur pratique sportive et leurs motivations, ainsi que celles de leurs parents.

Résultats

- La pratique sportive diminue de façon importante avec l'âge : 39,8 % des jeunes de 13-14 ans sont actifs, contre 28,8 % des 17-18 ans.
- La pratique sportive du père est davantage associée à celle du groupe des ados du groupe des plus âgés (17-18 ans).
- Les jeunes dont les deux parents font de l'exercice régulièrement sont actifs pour les raisons suivantes (par ordre décroissant d'importance) : avoir une bonne condition physique, être bien dans sa peau, améliorer son apparence physique et socialiser. Ceux et celles dont seulement un parent fait de l'exercice sont davantage motivés par l'apparence et la compétition.
- Seulement 4,2 % des répondants ont mentionné que leurs deux parents font de l'exercice régulièrement. Alors que la pratique sportive des deux parents influe sur celle des ados, garçons et filles, celle des jeunes garçons est plus fortement influencée par celle du père.
- Les enfants de pères physiquement actifs sont plus enclins à prendre part à des compétitions sportives.
- Les garçons sont plus intéressés par la compétition sportive que les filles.
- Les enfants de parents plus scolarisés font de l'exercice plus régulièrement que les autres.



Ces résultats confirment l'importance pour les parents d'être physiquement actifs afin d'inculquer de saines habitudes à leurs ados. Bien que cette étude ait été menée auprès d'élèves lithuaniens, on peut penser que cette conclusion s'applique tout autant aux jeunes québécois et à leurs parents.

Joanie Caron et Guy Thibault