

Quelle est l'influence des parents sur la participation de leurs enfants à des activités sportives et, conséquemment, sur leur IMC?

Source

Erkelenz N et coll. (2014) **Parental activity as influence on children's BMI percentiles and physical activity.** *J Sports Sci Med* 13:645-50.

Trop de jeunes sont inactifs, d'où un taux élevé d'obésité juvénile et de nombreux problèmes de santé, tels que le diabète de type 2 et l'hypertension artérielle. Cette étude allemande avait pour but de déterminer si le niveau d'activité physique des parents influe sur la participation de leurs enfants à des activités sportives ainsi que sur leur poids.

Les parents de 1615 enfants de 7 ans ont rempli un questionnaire sur leurs habitudes en matière d'activités physiques (fréquence, durée et type d'exercices) et celles de leurs enfants.

Principales observations

- Plus de la moitié des répondants se considéraient comme actifs physiquement : 58 % des mères, qui consacraient en moyenne 59 minutes par semaine aux activités sportives, et 57 % des pères, qui y consacraient 85 minutes.
- Le niveau d'activité physique de la mère était davantage associé à la participation des enfants aux activités sportives organisées.
- Les enfants dont les parents étaient actifs prenaient davantage part à des activités sportives organisées.
- Avoir deux parents inactifs était associé avec une incidence plus élevée de surplus de poids ou d'obésité, indépendamment de l'IMC des parents.
- Le statut socioéconomique n'affectait pas la participation des enfants.

Voilà des résultats qui, encore une fois, indiquent que les enfants de parents actifs ont tendance à être eux-mêmes actifs et exempts d'un surplus de poids.

Joanie Caron et Guy Thibault