

Outaouais : des jeunes et leurs parents témoignent de l'importance qu'ils accordent à un mode de vie physiquement actif

Source

Tanguay L (2014) Recherche évaluative au sujet de l'implication parentale dans les efforts gouvernementaux en matière de renforcement de la persévérance scolaire et des saines habitudes de vie – Secteurs d'Aylmer, de Hull et de Gatineau de la Ville de Gatineau. Rapport de stage, ÉNAP.

Cette recherche sur l'engagement parental dans les efforts gouvernementaux en matière de renforcement de la persévérance scolaire et de promotion de saines habitudes de vie a été menée en Outaouais après de jeunes de 14 à 19 ans, inscrits au secondaire ou ayant abandonné avant l'obtention d'un diplôme d'études secondaires. Au total, 224 parents et 247 jeunes y ont participé. En général, les parents ont une perception très positive de leur engagement en faveur d'un mode de vie physiquement actif.

Résultats

Près de neuf parents sur dix (88,1 %) encouragent leur enfant à pratiquer des activités physiques et sportives, tandis que trois adolescents sur quatre (74,6 %) conviennent que leurs parents font la promotion d'un tel mode de vie. Plus de huit parents sur dix (83,6 %) croient que la pratique régulière d'une activité physique accroît les chances de réussite scolaire; 70,7 % des adolescents sont du même avis.

Près d'un adolescent sur trois (31,8 %) dit pratiquer régulièrement une activité physique avec au moins un de ses parents, et 40,4 % des parents affirment qu'ils pratiquent une activité physique avec leur enfant. La fréquence de pratique préférée des parents (66,8 %) et des adolescents (71,9 %) est deux fois et plus par semaine. L'appui des parents et des adolescents aux autres options était moins important :

- 1 fois par semaine : 45,9 % et 33,5 %;
- 1 à 3 fois par mois : 32,3 % et 22,2 %;
- moins d'une fois par mois : 17,9 % et 14,4 %.

Plus de deux parents sur trois (69,3 %) et presque autant d'adolescents (64,0 %) indiquent leur intention d'augmenter le temps consacré à la pratique d'activités physiques, bien que seulement 41,5 % des parents affirment clairement avoir cette intention (excluant l'option « plutôt en accord »).

L'examen des obstacles à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif révèle qu'une forte majorité des participants perçoivent positivement la pratique d'activités physiques. Il n'en reste pas moins que 8,2 % des parents et 6,3 % des adolescents doutent encore de son importance.

Si la plupart des répondants disent aimer pratiquer des activités physiques ou sportives, seulement 8,1 % des parents et 10 % des adolescents avouent le contraire. Des parents (10,4 %) attestent d'ailleurs que leur enfant n'est pas intéressé à la pratique d'activités physiques.

Le manque d'installations propices à la pratique d'activités physiques ou sportives constituerait un obstacle pour une minorité de répondants, soit pour 11,3 % des parents et 16,7 % des adolescents. D'autres raisons non spécifiées empêcheraient un parent sur cinq (19,6 %) et plus d'un adolescent sur 10 (11,8 %) d'adopter et de maintenir un mode de vie physiquement actif.

Mais surtout, le plus grand obstacle évoqué de part et d'autre est le manque de temps, corroboré par 26,8 % des parents et 23,3 % des adolescents. Outre le manque de temps et les raisons non spécifiées, les réponses témoignent globalement de dispositions plutôt favorables à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.

Lecture suggérée

Tanguay L (2013) **Recommandations issues de la « Recherche évaluative au sujet de l'implication parentale dans les efforts gouvernementaux en matière de renforcement de la persévérance scolaire et des saines habitudes de vie »**. ÉNAP.

Linda Tanguay et Guy Thibault