

L'influence des parents sur le déclin de la pratique d'activités physiques des jeunes de 9 à 15 ans

Source

Bradley RH et coll. (2011) **Parenting and the decline of physical activity from age 9 to 15.** *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8(33).

Selon plusieurs recherches, des facteurs familiaux, comme des parents physiquement actifs ou encourageant leurs enfants à pratiquer des activités physiques, peuvent influencer favorablement sur le niveau d'activité physique des enfants et des adolescents.

En revanche, on observe un important déclin de la pratique d'activités physiques d'intensité moyenne ou élevée au passage de l'enfance à l'adolescence. Le but de cette étude était d'examiner l'influence des parents sur ce phénomène qui survient à un moment où les jeunes sont de plus en plus influencés par leurs pairs. On s'est surtout penché sur :

- l'encouragement des parents à être plus actif,
- le transport en lien avec les activités physiques des enfants,
- la surveillance parentale des comportements de leurs adolescents,
- le niveau d'activité physique des parents.

Plusieurs autres variables ont été prises en compte : statut démographique, âge à la puberté, nationalité, poids, taille, etc. Un total de 801 jeunes ayant entre 9 et 15 ans ont participé à l'étude, dont un peu moins de la moitié étaient des garçons.

Résultats

Le niveau d'activité physique des garçons avait diminué de façon significative entre l'âge de 9 et 15 ans. Les plus actifs recevaient plus d'encouragements de leurs parents et n'étaient pas soumis à une étroite surveillance de la part de ces derniers. Une surveillance parentale accrue a été associée avec une diminution du niveau d'activité physique chez les garçons ayant connu une puberté tardive, mais le contraire a été observé chez ceux dont la puberté avait été précoce.

Chez les filles, le nombre de minutes hebdomadaires d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée a également diminué de façon significative. Les filles de 9 ans les plus actives étaient celles dont les parents étaient eux-mêmes physiquement actifs et qui assuraient le transport aux

activités. Cependant, l'augmentation de la surveillance parentale et des possibilités de transport a été associée avec une plus grande diminution de la pratique d'activités physiques après l'âge de 9 ans. Pour les filles ayant eu une puberté précoce, les encouragements des parents ont été associés avec une plus grande pratique d'activités physiques d'intensité moyenne ou élevée.

Cette étude permet donc de conclure que certains comportements des parents ont un effet modeste, mais réel, sur la pratique d'activités physiques de leurs enfants. Les effets diffèrent selon le sexe, mais aussi selon l'âge à la puberté. Les encouragements à être actif et le niveau d'activité physique des parents ont probablement des effets positifs, mais peu marqués.

Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault