

Capsule 18

Le style et les pratiques parentales influent sur l'activité physique des enfants de 10 à 11 ans

Plusieurs enfants ne font pas le volume minimal d'activité physique recommandé. Or, les parents ont une influence importante sur les comportements des enfants, notamment sur la pratique d'activités physiques. Selon une récente étude états-unienne menée auprès de 76 enfants, ceux ayant une mère permissive étaient les plus actifs, et le soutien parental sur le plan logistique était associé à une plus grande pratique d'activités physiques (Hennessy *et al.* 2010).

Les chercheurs de la présente étude ont voulu savoir s'ils obtiendraient les mêmes résultats avec des enfants du Royaume-Uni. Entre avril 2008 et mars 2009, 792 enfants de 10 ou 11 ans ont porté, pendant un minimum de trois jours, un accéléromètre qui enregistrait au moins 500 minutes chaque jour. Les principales données examinées étaient :

- la moyenne du nombre de mouvements enregistrés par minute, ou CPM (*counts per minute*);
- la moyenne de minutes consacrées par jour à l'activité physique d'intensité moyenne ou élevée, ou MVPA (*moderate to vigorous intensity physical activity*).

Style parental

Le style parental peut être décrit comme la façon avec laquelle un parent communique avec son enfant. Les auteurs ont défini quatre styles parentaux :

1. le parent autocratique (sévère, qui demande l'obéissance);
2. le parent démocratique (équilibré, qui utilise le raisonnement);
3. le parent permissif (indulgent, qui acquiesce à toutes les demandes);
4. le parent désengagé (à la limite de la négligence).

À l'aide du *Children's Report of Parent Behavior Inventory*, les chercheurs ont évalué seulement le style de la mère. Très peu d'entre elles ayant été classées dans la catégorie « désengagée », ils ont omis les observations liées aux mères de cette catégorie.

Pratiques parentales

On entend par pratiques parentales les comportements adoptés dans une situation ou un contexte spécifique, par exemple, ce qu'un parent fait pour faciliter la pratique d'activités physiques de son enfant. Le soutien parental, sur le plan de la logistique, a été mesuré auprès des deux parents à l'aide du *Activity Support Scale*.

Capsule 18 (suite)

Résultats

- Les MVPA et les CPM des garçons étaient plus élevées que celles des filles.
- Les garçons bénéficiaient d'un plus grand soutien logistique de leurs parents que les filles.
- L'activité physique différait selon le style de la mère. Les filles de mères permissives avaient une MVPA plus élevée, tandis que les garçons de mères permissives faisaient un plus grand volume d'activité physique.
- Le soutien logistique parental était associé à une plus grande pratique d'activités physiques chez les deux sexes.

Si le lien entre le style permissif et un niveau d'activité physique plus élevé n'apparaît pas dans la plupart des recherches effectuées à ce jour, il confirme celui établi dans l'étude états-unienne citée précédemment.

Ces résultats ne devraient toutefois pas être utilisés pour valoriser le style parental permissif. Plus de recherches sont nécessaires pour tenter de comprendre pourquoi les enfants ayant une mère permissive ont un niveau d'activité physique plus élevé. En attendant, on peut penser que les stratégies de promotion de l'activité physique auprès des jeunes devraient valoriser le soutien logistique parental.

Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault

Dans le cadre du projet régional de soutien au déploiement de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, « *Pour un virage santé à l'école* », l'équipe régionale Kino-Québec a le plaisir de vous partager des capsules d'information. Cette capsule (#320) nous est fournie par Guy Thibault, Ph. D., conseiller scientifique, du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.