

# Capsule 31

## Diminution de la pratique d'activités physiques chez les adolescents : effets du soutien social familial

Le niveau d'activité physique de l'enfant dépend en partie du soutien parental, et on croit qu'il peut aussi être lié au contrôle social des parents. On entend par contrôle social l'influence qu'exerce un individu sur un autre individu qui agit de manière indésirable, dans ce cas-ci, un jeune qui réduit son niveau d'activité physique.

Agés de 13 à 18 ans, les 547 participants ont été suivis pendant 12 mois consécutifs. Tous les deux mois, ils devaient remplir le questionnaire modifiable d'activité physique pour les adolescents (MAP-Q; Kriska et coll., 1990). Les chercheurs ont ciblé les adolescents dont le niveau d'activité physique avait diminué.

Pour mesurer le contrôle social exercé par les parents, une entrevue a été réalisée avec ces derniers, et le niveau d'activité physique familial a été apprécié à l'aide d'un questionnaire.

Une diminution de la dépense énergétique quotidienne de plus de deux kilocalories par kilogramme de poids était considérée comme une diminution importante du niveau d'activité physique.

On a évalué l'effet du contrôle social sur la diminution de la pratique d'activités physiques en se penchant sur trois périodes : prédiminution, diminution et postdiminution.

### Résultats

Pendant la période postdiminution du niveau d'activité physique, les adolescents dont la famille était plus active et dont les parents exerçaient un contrôle collaboratif, étaient plus actifs que les jeunes de familles moins actives. Le contrôle social par la collaboration a été associé à des changements favorables importants du comportement à la suite d'une diminution de la pratique d'activités physiques.

# Capsule 31 (suite)

La collaboration semble être prometteuse, puisqu'elle engage parents et adolescent à partager la responsabilité d'augmenter le niveau d'activité physique. Le contrôle social, qu'il soit positif ou négatif, n'était pas fortement lié au changement de comportement. Parmi les adolescents qui ont modifié leurs comportements, certains ont préféré le soutien de type positif, mais d'autres ont trouvé que le contrôle négatif avait été plus efficace.

Dans cette étude, on s'est penché sur l'effet du contrôle social familial sur les comportements, mais d'autres études ont plutôt porté sur l'aspect émotionnel. Il serait intéressant de jumeler les deux aspects, comportemental et émotionnel, dans une même recherche.

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 (#374) nous est fournie par Guy Thibault, Ph. D., conseiller scientifique, du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.