

# Capsule 34

## Le soutien parental et l'activité physique des enfants

La proportion des enfants qui satisfont aux lignes directrices canadiennes concernant le volume minimal d'activité physique est peu élevée. Or, on sait que le niveau d'activité physique des jeunes dépend de plusieurs facteurs, dont le soutien des parents.

Selon les chercheurs, le soutien des parents peut être tangible ou intangible. Du côté tangible, il y a le soutien matériel et le soutien circonstanciel; du côté intangible, il y a le soutien motivationnel et le soutien informationnel. Le tableau suivant indique comment les parents peuvent avoir une influence positive sur leur enfant, dans chacune des catégories.

Tangible		Intangible	
Matériel	Circonstanciel	Motivationnel	Informationnel
<ul style="list-style-type: none"><li>• Acheter de l'équipement et du matériel sportif*</li><li>• Payer les droits d'inscription</li><li>• Assurer le transport**</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Faire de l'activité physique avec l'enfant</li><li>• Superviser et regarder l'enfant pratiquer une activité physique</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Encourager</li><li>• Féliciter</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Discuter des effets bénéfiques d'un mode de vie physiquement actif</li><li>• Aider à trouver des activités intéressantes pour l'enfant</li></ul>

\* Les parents ont tendance à acheter plus d'équipement et de matériel sportif pour les garçons que pour les filles.

\*\* Le transport est l'une des barrières les plus importantes à la pratique régulière d'activités physiques chez les enfants.

Surtout avant l'adolescence, les parents sont des promoteurs importants de la pratique régulière d'activités physiques. Ils ont la possibilité et le pouvoir de créer des environnements favorisant l'exercice physique.

Les mères sont plus portées à soutenir leur enfant en assurant le transport aux activités physiques et sportives ainsi qu'en assistant aux cours ou aux événements sportifs. Les pères, pour leur part, ont plutôt tendance à amener leur enfant à pratiquer leur propre activité. Ils sont aussi plus enclins à acheter du matériel sportif et à payer les droits d'inscription.

Il importe que les parents participent aux activités puisque cela contribue à augmenter le niveau d'activité physique de l'enfant. Cependant, il n'est pas nécessaire que le parent participe activement pour influencer l'enfant. Afin d'augmenter la proportion des enfants qui sont physiquement actifs, il faut sensibiliser les parents à l'importance de leur rôle de soutien.

Karima Djellouli et Guy Thibault

