

SHANNON, CHARLENE

Université du Nouveau-Brunswick
Subvention de développement Savoir 2006

Comprendre les expériences des parents qui veulent faciliter la pratique de loisirs actifs chez leurs enfants ayant un surplus de poids ou obèses

Résumé du projet

Les parents influent grandement sur les comportements de leurs enfants en matière de loisirs. Ils repèrent et créent des occasions pour que leurs enfants continuent de pratiquer des loisirs, dont le sport. Différents facteurs jouent sur la capacité qu'a un parent d'encourager son enfant à s'adonner à des loisirs. Comme l'obésité infantile préoccupe de plus en plus et qu'il importe d'inciter les enfants ayant un surplus de poids ou obèses à faire de l'activité physique, la présente étude a reposé sur trois objectifs :

- déterminer les modes de comportement des enfants ayant un surplus de poids et obèses, âgés de 5 à 16 ans, et de leurs parents en ce qui concerne les loisirs;
- explorer les expériences des parents qui veulent faciliter et appuyer la participation de leur enfant à des loisirs actifs;
- voir si et comment la participation à des séances de sensibilisation aux loisirs influe sur la capacité des parents de faciliter ou d'appuyer la participation de leurs enfants à des loisirs actifs.

L'étude a révélé que les contraintes personnelles et le fait de ne pas connaître suffisamment les occasions de loisirs et de sport qui sont offertes et les intérêts de leurs enfants au chapitre des loisirs rendent difficile pour les parents de soutenir la participation continue de leurs enfants au sport et à l'activité physique. Les expériences négatives de participation à des programmes de loisirs et de sport peuvent aussi peser dans la balance. Cependant, la participation à des séances de sensibilisation aux loisirs peut aider les parents en leur donnant la chance d'en apprendre plus sur les ressources qui existent dans le domaine des loisirs et du sport, de découvrir les intérêts de leurs enfants et de formuler des stratégies leur permettant de relever divers défis auxquels ils font face dans leurs efforts pour créer et appuyer des occasions de faire du sport et des loisirs actifs.

Méthodes de recherche

La collecte des données a été faite auprès de parents ayant un enfant en surcharge pondérale ou obèse participant au Paediatric Lifestyle Management Program (LMP) de l'Université du Nouveau-Brunswick. Le Paediatric LMP était un programme de dix semaines consistant à offrir de l'information et une orientation sur la santé, la nutrition, de même que sur les loisirs et l'activité physique dans le cadre de 3 séances de groupe et de 7 séances individuelles hebdomadaires avec un ou une spécialiste des soins infirmiers en pédiatrie, de la nutrition et des loisirs. En tout, 25 parents (19 mères, 6 pères), dont l'âge variait entre 32 et 49 ans, ont participé à l'étude.

Avant le début du programme, des entrevues personnelles semi-structurées ont été menées avec un parent de chacune des familles participantes pour établir 1) les modes de comportement du parent en matière de loisirs, 2) les habitudes familiales au chapitre des loisirs, et 3) les intérêts, les comportements

et les expériences de l'enfant en surcharge pondérale ou obèse en ce qui concerne les loisirs. Chaque parent a participé à 4 à 7 séances individualisées de sensibilisation d'une durée de 20 à 30 minutes pour discuter des divers aspects des loisirs de leur enfant (p. ex. connaissances sur les loisirs, intérêts pour les loisirs, obstacles à la participation) ainsi que de leur rôle en tant que facilitateur des loisirs de leur enfant. Tous les parents ont reçu un questionnaire d'intérêts en matière de loisirs (énumérant 50 activités récréatives et sportives) qu'ils devaient remplir avec leur enfant pour déceler les intérêts non encore découverts. Enfin, les parents ont participé à une entrevue personnelle semi-structurée la semaine qui a suivi la fin du programme. Les questions ont porté sur les changements opérés dans leurs propres loisirs et ceux de leurs enfants en conséquence de leur participation aux séances de sensibilisation ainsi que sur leur valeur perçue.

Résultats de recherche

Lorsqu'ils ont commencé le Paediatric LMP, les enfants avaient essentiellement des activités sédentaires. Et s'ils faisaient une activité sportive, ils ne bougeaient pas toujours (p. ex. gardien de but au soccer).

Seulement 5 des 25 parents de l'étude étaient régulièrement actifs physiquement (3 fois par semaine) au moment de leur inscription au LMP. Les parents qui n'étaient pas actifs ont mentionné le manque de temps et le manque d'énergie comme principales raisons expliquant leur mode de vie sédentaire. Les mères semblaient être moins actives que les pères. Par ailleurs, 10 parents, tous eux-mêmes en surcharge pondérale ou obèses, ont cité des problèmes de santé dus à leur poids (p. ex. problèmes au dos ou aux genoux, douleurs articulaires ou diabète) comme facteur limitant leur capacité d'être actifs physiquement avec leur enfant.

Les parents avaient leurs propres limites (p. ex. temps, capacité de payer, énergie, habileté, horaire de travail imprévisible, distance à parcourir et santé) qui entravaient leur capacité de faire des loisirs actifs avec leurs enfants. Ils éprouvaient aussi de la difficulté à aider leurs enfants à surmonter leurs mauvaises expériences des programmes de loisirs et de sport (intimidation, rejet, incapacité de suivre le rythme des autres enfants) qui leur avaient enlevé le goût de continuer à participer à des activités organisées.

Tous les parents ont trouvé précieuse la composante de sensibilisation aux loisirs du LMP. Ils ont indiqué qu'elle leur avait permis d'avoir davantage conscience de la façon dont leur enfant utilisait ses temps libres et des moyens de rediriger son attention de façon à ce qu'il délaisse les activités sédentaires au profit de loisirs plus actifs (ou plus bénéfiques sur le plan du développement). Ils ont également appris quelles étaient les possibilités de loisirs actifs offertes dans leur collectivité et pu en savoir plus sur les activités qui intéressaient leur enfant. La plupart des parents ont signalé qu'ils étaient plus conscients de leur influence sur les comportements de leur enfant en matière de loisirs et du fait qu'il est important qu'ils soient des modèles de rôle positifs. Certains parents avaient le sentiment d'avoir découvert ou acquis des stratégies pour surmonter certains obstacles auxquels ils se heurtaient dans leurs efforts pour amener leur enfant à faire des loisirs actifs (p. ex. capacité de mieux gérer le temps; connaissance des programmes gratuits ou peu chers). Bon nombre de parents ont déclaré déployer plus d'efforts pour s'engager dans des loisirs familiaux physiquement actifs. À la fin du programme, la plupart des parents avaient inscrit leur enfant à un programme de loisir actif ou de sport ou prévoyaient de le faire. Dans la majorité des cas, les parents avaient imposé une limite au temps que leur enfant pouvait passer chaque jour devant un écran.

Répercussions sur les politiques

Il faudrait peut-être tenir davantage compte du rôle que jouent les parents pour ce qui est d'encourager les enfants à faire du sport dans l'élaboration des politiques visant à stimuler la participation au sport chez les enfants. Les initiatives qui offrent aux enfants des occasions de simplement se présenter pour un cours peuvent aider les parents qui veulent sonder l'intérêt de leur enfant ou qui ne peuvent pas s'engager à amener leur enfant à un cours offert selon un horaire fixe. Des initiatives en partenariat telles que KidSport sont essentielles pour joindre les enfants qui ont le plus besoin de faire du sport et dont la famille n'a peut-être pas les moyens financiers requis. L'incidence des premières expériences négatives sur le maintien de la participation laisse supposer qu'il est important d'inclure dans la formation des intervenants du sport et des loisirs des indications sur la façon d'accueillir, d'encourager et d'appuyer les participants qui en sont à leur premier essai. Des efforts de la part des organismes au service des jeunes spécialement pour créer des milieux sécuritaires et favorables pour réduire l'incidence du harcèlement et de l'intimidation par les pairs pourraient avoir un effet très positif sur le maintien de la participation.

Prochaines étapes

La recherche future devrait porter sur l'incidence à long terme des séances de sensibilisation aux loisirs; sur les perceptions en direct des enfants en surcharge pondérale et obèses quant à leurs expériences de participation au sport et aux loisirs actifs; enfin, sur le rôle des organismes de loisirs et de sport au service des jeunes pour ce qui est de protéger les enfants contre le rejet et la victimisation et sur la façon dont ils gèrent les incidents d'intimidation lorsqu'ils surviennent.

Principaux intervenants et avantages

Les organismes suivants pourraient être intéressés par les constatations :

- Ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport du gouvernement du Nouveau-Brunswick
- Recreation New Brunswick (et d'autres organismes provinciaux de loisirs)
- Sport NB (et d'autres organismes provinciaux de sport)
- Fredericton – Community Services (Recreation Division)
- Oromocto – Leisure Services and Tourism
- New Maryland – Recreation and Leisure Services
- YM-YWCA de Fredericton