

## Les objectifs que l'on se fixe concernant la promotion de l'activité physique sont-ils appropriés?

Date de publication : 11 mars 2019

### Source

Swann C., Rosenbaum S. (2017). **Do we need to reconsider best practice in goal setting for physical activity promotion?** *Br J Sports Med* 0:1-2.

Se fixer des objectifs est l'une des stratégies les plus utilisées pour augmenter la pratique d'activités physiques. Selon la littérature, pour favoriser l'atteinte de meilleurs résultats, les objectifs doivent être spécifiques (SMART) et représenter un défi stimulant. Toutefois, ce type d'objectif pourrait ne pas convenir aux personnes qui ne pratiquent pas ou qui pratiquent très peu d'activités physiques. Les auteurs soulèvent les questions suivantes : « Les objectifs qu'on se fixe concernant la promotion de l'activité physique sont-ils appropriés? Doit-on reconsidérer la façon de fixer les objectifs en vue d'augmenter la pratique d'activités physiques? »

Selon une revue systématique et une méta-analyse publiée en 2016, les objectifs vagues (ex. : être plus actif) sont aussi efficaces que les objectifs spécifiques (ex. : atteindre un total de 150 minutes d'activités physiques d'intensité moyenne ou élevée par semaine). Dans certaines circonstances, comme lors de l'apprentissage d'une nouvelle tâche complexe, un objectif spécifique pourrait être plus difficile à atteindre.

Une personne qui souhaite devenir physiquement active utilisera plusieurs ressources attentionnelles pour tenir compte de l'ensemble des paramètres de la pratique d'activités physiques (fréquence, intensité, type, durée). De plus, elle devra développer différentes habiletés comme la planification et l'organisation. Dans cette perspective, le fait d'adopter une pratique régulière d'activités physiques est considéré comme un apprentissage d'une nouvelle tâche complexe. Les objectifs spécifiques, qui pourraient être perçus comme irréalistes, ne devraient donc pas être présentés aux personnes s'initiant à la pratique d'activités physiques. Les objectifs plus vagues devraient être visés.

Les auteurs ont résumé leurs recommandations en trois catégories (politique, recherche et pratique). Voici celles qui concernent la pratique d'activités physiques :

- Les intervenantes et intervenants devraient tenir compte du niveau initial d'activité physique pour établir un objectif spécifique;
- Travailler avec les personnes qui ne pratiquent pas ou qui pratiquent très peu d'activités physiques pour fixer d'autres types d'objectifs (ex. : « Fais de ton mieux »);



- Offrir des ressources comme la planification des obstacles, l'ajustement des objectifs et la modification des habitudes pour gérer la complexité de l'adoption et du maintien de la pratique d'activités physiques.

Marie-Pier Bélanger et Valérie Hervieux