

Les psychologues ont-ils la volonté et la capacité de promouvoir l'activité physique?

Source

Burton NW (2010) **Are psychologists willing and able to promote physical activity as part of psychological treatment?** *International Journal of Behavioral Medicine* 17(4):287-97.

L'activité physique apporte des bienfaits psychologiques, mais peu de recherches ont porté sur la promotion de l'activité physique par des psychologues dans le cadre d'un traitement.

Le but de cette étude était d'examiner l'attitude des psychologues concernant les conseils qu'ils donnent dans le cadre de leur pratique en lien avec l'activité physique.

Un questionnaire a été envoyé par la poste à 620 psychologues en juin 2007. De ce nombre, 236 ont répondu. Les questions permettaient d'évaluer leurs connaissances des lignes directrices nationales, la fréquence à laquelle ils recommandaient de faire de l'activité physique, leur degré de confiance dans leur aptitude à faire de telles recommandations, leur perception de l'efficacité d'inclure de l'activité physique dans leur traitement et la réaction de leur clientèle à leurs conseils.

Résultats

Dans le cadre de leur traitement, 83 % des répondants recommandent souvent l'activité physique et 67 % donnent souvent des conseils sur l'activité physique.

Les psychologues sont en faveur de promouvoir l'activité physique dans le cadre d'un traitement psychologique.

Plus de 80 % des répondants ont déclaré se sentir aptes à donner des conseils généraux sur l'activité physique, à discuter des options offertes et à résoudre des problèmes en lien avec la pratique d'activités physiques. En revanche, moins de la moitié ont affirmé être en mesure de moduler les niveaux d'activité physique recommandés ou de donner des conseils personnalisés.

Lorsque le psychologue déclarait faire régulièrement de l'exercice, il se sentait beaucoup plus à l'aise de conseiller sa clientèle en matière d'activité physique.

De façon générale, les psychologues donnaient plus de conseils généraux et avaient une meilleure perception de l'importance et du rôle de l'activité



physique lorsqu'ils exerçaient en cabinet privé et que l'état général de santé de leurs clients était bon. Afin d'être mieux outillés à donner des conseils sur l'activité physique, 62 % des répondants souhaitaient recevoir une formation.

En conclusion, les psychologues peuvent promouvoir l'activité physique dans le cadre d'un traitement.

Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault