

La contribution de l'activité physique occupationnelle aux niveaux d'activité physique recommandés – États-Unis, 2007

Source

Bensley L et coll. (2011) **Contribution of occupational physical activity toward meeting recommended physical activity guidelines – United States, 2007.** *MMWR* 60(20):656-60.

La pratique régulière d'activités physiques aide à maintenir un poids optimal et à réduire les risques de développer une maladie chronique. Les lignes directrices états-uniennes (2008) ne différencient pas l'activité physique pratiquée pour les loisirs, le transport, le travail ou pour d'autres motifs. Dans cette étude, on a évalué la contribution de l'activité physique occupationnelle à l'atteinte des niveaux d'activité physique recommandés. Les données du *Behavioral Risk Factor Surveillance System* (BRFSS) de 2007 ont été utilisées. Ces données permettent de connaître la fréquence et la durée des activités physiques pratiquées dans un cadre de loisir, de transport ou d'entretien ménager. Les gens atteignaient les recommandations s'ils accumulaient au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne, 75 minutes d'activité physique d'intensité élevée ou 150 minutes d'activité physique moyenne ou élevée chaque semaine.

Comme le BRFSS ne questionnait pas les répondants sur l'activité physique occupationnelle, ceux qui avaient répondu avoir un emploi ont dû spécifier leurs activités au travail. Trois catégories ont été proposées, soient « généralement assis », « la plupart du temps en train de marcher » ou « habituellement en train de faire du travail physique demandant ». Les gens qui n'atteignaient pas le volume minimal recommandé par des activités physiques non-occupationnelles, mais qui rapportaient faire de l'activité physique occupationnelle (« la plupart du temps en train de marcher » ou « habituellement en train de faire du travail physique demandant ») étaient classés comme répondant aux lignes directrices.

Les résultats révèlent que lorsque l'on tient compte de l'activité physique occupationnelle, la proportion des hommes qui atteignent les recommandations passe de 68,5 % à 76,3 % et celle des femmes, de 60,4 % à 65,7 %. Les hommes d'origine hispanique et ceux n'ayant pas de diplôme d'études secondaires sont ceux chez qui la prise en compte de l'activité physique occupationnelle a le plus d'effet sur l'atteinte des recommandations.

Les hommes d'origine hispanique avaient moins tendance à atteindre les recommandations par l'activité physique non-occupationnelle comparativement aux hommes caucasiens. Le même constat a été fait avec les hommes n'ayant pas de diplôme d'études secondaires comparativement aux hommes avec au moins un diplôme de niveau collégial.

Cette étude révèle donc une contribution modeste, mais réelle, de l'activité physique occupationnelle dans l'atteinte des recommandations en activité physique, avec un effet plus prononcé chez certains groupes. Il faut cependant noter que les niveaux d'activité physique occupationnelle ont été rapportés de façon qualitative, ce qui peut induire un biais. Il serait intéressant, dans les enquêtes de surveillance futures, d'inclure autant les activités occupationnelles que les activités non-occupationnelles. Cela pourrait aider à identifier des segments de la population qui bénéficieraient de programmes visant à augmenter la pratique d'activités physiques.

Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault