

Un programme de promotion de l'activité physique par Internet donne de bons résultats

Source

Steele R, WK Mummery et T Dwyer (2007) **Using the Internet to promote physical activity: A randomized trial of intervention delivery modes.** *J Phys Act Health* 4(3):245-60.

Utiliser Internet pour promouvoir l'activité physique pourrait avoir certains avantages : rétroaction rapide, moins de contraintes temporelles, etc. Dans cette étude, on a examiné l'efficacité d'un programme utilisant Internet pour susciter, chez des personnes sédentaires, un changement de comportement en matière d'activité physique.

Pour ce faire, 192 sujets ont été divisés en trois groupes pour suivre un programme de 12 semaines incluant l'utilisation d'un podomètre, une recommandation de 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée par jour et la promotion d'un mode de vie physiquement actif.

Groupe face-à-face

Les sujets devaient participer à une séance de groupe d'une heure par semaine pendant laquelle ils étaient appelés à travailler sur des stratégies de changement de comportement et sur la programmation des activités physiques de la semaine à venir.

Groupe Internet

Les sujets avaient accès à un site Internet comportant différents modules à suivre et visant l'adoption d'un mode de vie physiquement actif. Ils recevaient des courriels chaque semaine détaillant le contenu de la semaine, et avaient la possibilité d'écrire à une personne ressource.

Groupe Internet et face-à-face

Les sujets avaient accès au même site Internet que le groupe Internet, en plus de participer à deux séances d'une heure, en groupe, aux semaines n° 5 et 9.

Des changements dans la pratique d'activités physiques ont été constatés, les trois groupes ayant augmenté leur niveau de pratique de manière semblable au terme du programme. En effet, une augmentation de 215,9, 172,4 et 236,9 minutes d'activité physique hebdomadaires a été observée chez les groupes face-à-face, Internet et combiné,



respectivement, immédiatement après la fin de l'intervention (pas de différence significative entre les groupes).

Internet semble donc être un véhicule utile pour appliquer, auprès de personnes sédentaires, un programme de changement de comportement en matière d'activité physique. Il faudra mener d'autres recherches pour établir les contenus les plus efficaces pour augmenter et maintenir le niveau d'activité physique.

Kathryn Adel et Guy Thibault