

## Activité physique pendant la grossesse : une question d'attitude

### Source

Hausenblas H et coll. (2008) **A multilevel examination of exercise intention and behavior during pregnancy.** *Soc Sci Med* 66(12):2555-61.

Malgré les bienfaits de l'activité physique pendant la grossesse, on note une diminution quasi systématique du niveau d'activité physique pendant cette période. Il est donc primordial de connaître les déterminants de l'intention de faire de l'activité physique chez les femmes enceintes.

Selon Azjen (1991), l'intention est le premier déterminant d'un comportement. Elle dépend de l'attitude (positive ou négative), des normes subjectives (l'entourage est-il en faveur ou non du comportement) ainsi que du contrôle personnel perçu à l'endroit du comportement. Chez une femme enceinte, il semble que les changements de comportement diffèrent d'un trimestre à l'autre.

### Objectifs de l'étude

1. Vérifier si la théorie du changement de comportement d'Azjen peut prédire l'intention de faire de l'activité physique pendant le premier et le deuxième trimestre de la grossesse.
2. Établir le lien entre le niveau d'activité physique avant la grossesse et celui pendant la grossesse.

En tout, 61 femmes ont rempli un questionnaire sur leur attitude, les normes subjectives et le contrôle perçu en matière d'activité physique selon le trimestre de leur grossesse.

### Résultats

- L'attitude et le contrôle perçu sur le comportement sont associés avec l'intention de faire de l'activité physique. Cependant, les auteurs n'ont pu expliquer une grande partie de la variabilité des résultats obtenus.
- Le niveau d'activité physique avant la grossesse ne permet pas de prédire le niveau d'activité physique pendant la grossesse.
- Il semble que la théorie du changement de comportement d'Azjen ne permette pas de prédire le niveau d'activité physique au troisième trimestre.

En somme, les déterminants de l'intention de faire de l'activité physique pendant la grossesse ne sont pas encore bien connus.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault