

Recadrer mentalement le temps d'activité physique hebdomadaire en minutes par jour pour obtenir de meilleurs résultats

Source

Peetz J, R Buehler et K Britten (2011) **Only minutes a day: Reframing exercise duration affects exercise intentions and behavior.** *Basic and Applied Social Psychology* 33:118-27.

Une des principales barrières évoquées pour ne pas faire suffisamment d'activité physique est le manque de temps. Les chercheurs ont donc voulu savoir s'il était possible d'influencer la perception du temps requis pour pratiquer des activités physiques afin qu'il paraisse plus court. Il s'agissait de décomposer les heures hebdomadaires prescrites d'activité physique en minutes quotidiennes. On a vérifié si cela pouvait accroître la volonté des sujets à s'engager dans une activité physique.

Pour y parvenir, les chercheurs ont divisé en quatre groupes des étudiants de premier cycle universitaire disposés à s'investir dans un programme d'exercice physique.

- Tous les participants du premier groupe étaient invités à marcher deux fois deux heures par semaine.
- À ceux du deuxième groupe, on précisait que ce temps équivalait à seulement 34 minutes par jour.
- On invitait les sujets du troisième groupe à faire une séance d'étirements hebdomadaire de 25 minutes.

Aux participants du quatrième groupe, on ajoutait : « Pensez-y : 25 minutes une fois par semaine, c'est l'équivalent de seulement 4 minutes par jour ».

Ensuite, on demandait aux participants du troisième et du quatrième groupe d'indiquer deux activités qu'ils font ou qu'ils pourraient faire et qui auraient la même durée que la séance hebdomadaire proposée d'étirements.

Résultats

- Le fait de demander aux gens de faire un recadrage mental du temps requis pour un programme de marche (deux heures, deux fois par semaine) en termes de minutes quotidiennes (34 minutes par jour) ou pour un programme d'étirements (25 minutes, une fois par semaine) en termes de minutes quotidiennes (4 minutes par jour) fait en sorte que le programme de marche ou d'étirements est perçu comme requérant moins de temps, ce qui accroît la volonté des sujets à suivre le programme proposé.



- Le recadrage d'un volume hebdomadaire d'étirements en petites unités journalières mène les individus à assimiler le temps requis à celui d'activités brèves.

Recadrer le temps requis en unités plus petites, sans modifier les paramètres généraux d'une recommandation d'activité physique, en facilite la promotion auprès de personnes qui se montrent disposées à participer à un programme d'exercice physique.

Christyan Dulude et Guy Thibault