

Le niveau d'activité physique pendant les loisirs associé à la présence d'éléments favorables à la pratique d'activités physiques dans l'environnement de travail

Source

Watts AW et LC Mâsse (2013) **Is access to workplace amenities associated with leisure-time physical activity among Canadian adults?** Canadian Journal of Public Health 104(1):e87-91.

Le lieu de travail est considéré comme un endroit privilégié pour accroître la pratique d'activités physiques. Les auteurs de cette étude mettent en relation le niveau d'activité physique des travailleurs pendant leurs loisirs et la présence dans leur environnement de travail d'éléments favorables à la pratique d'activités physiques : un endroit agréable pour se promener; un terrain de jeu ou de sport; une salle de sport; des cours de conditionnement physique; des équipes sportives; des vestiaires et des douches; des programmes sur les saines habitudes de vie, etc.

La moitié des participants à l'étude ont été classés dans la catégorie « physiquement inactifs ». Parmi ceux-ci, 67 % ont indiqué avoir accès à au moins un élément favorable à l'activité physique dans leur environnement de travail, comparativement à 76 % des sujets moyennement actifs et à 80 % des sujets actifs.

Le niveau d'activité physique pendant les loisirs augmente avec le nombre moyen d'éléments favorables à la pratique d'activités physiques dans l'environnement de travail. Cette association serait plus marquée chez les hommes et les travailleurs plus âgés que chez les femmes et les travailleurs plus jeunes.

Les auteurs notent cependant que l'accès à un environnement favorable ne peut, à lui seul, suffire à favoriser une augmentation substantielle de la pratique d'activités physiques pendant les loisirs. Ils suggèrent d'identifier d'autres éléments pour encourager l'utilisation des équipements disponibles sur les lieux de travail.

Avec le vieillissement du personnel, les auteurs croient qu'il serait stratégiquement avantageux de créer, en milieu de travail, des environnements qui favorisent la pratique d'activités physiques pendant les loisirs.

Sachant que les travailleurs plus âgés profiteraient davantage d'équipements favorables à la pratique d'activités physiques pendant leurs



loisirs, et sachant que cette pratique améliore la capacité de travail, on peut penser qu'en munissant leur milieu d'équipements appropriés, les employeurs pourraient maintenir longtemps en emploi du personnel dynamique et efficace.

Christyan Dulude et Guy Thibault