

Nature et partenaires d'entraînement : sources de plaisir

Source

Dunton GF et coll. (2013) **Affective response to physical activity differs across contexts: An ecological momentary assessment study**. American Public Health Association 141st Annual Meeting and Exposition, Boston.

Le plaisir est l'une des principales motivations de la pratique d'activités physiques et l'un de ses effets les plus recherchés. Des chercheurs américains se sont demandé si des éléments contextuels entourant la pratique d'une activité physique pouvaient influencer sur le plaisir qui y est associé.

Pour répondre à cette question, ils ont recruté 117 adultes. Près des trois quarts étaient des femmes, et la moyenne d'âge était de 40,3 ans.

Trente-deux fois en quatre jours, les participants ont répondu à un questionnaire transmis sur leur téléphone intelligent. Ils devaient alors préciser : le type d'activité pratiquée, avec qui ils étaient, leurs perceptions sur leur environnement (ex. verdure, sécurité, trafic), leur humeur et leur niveau de plaisir.

Résultats

L'analyse des réponses fournies lorsque l'activité pratiquée était physiquement active révèle que :

- le plaisir retiré à être physiquement actif était plus élevé lorsque l'activité était pratiquée avec un ou des partenaires plutôt que seul;
- les participants tiraient plus de plaisir et leur humeur était meilleure lorsque l'activité leur permettait d'être en contact avec de la verdure.

Promouvoir la pratique d'activités physiques en famille, avec des amis ou des collègues dans des lieux permettant de se rapprocher d'éléments naturels serait donc une stratégie prometteuse pour accentuer le plaisir associé à la pratique d'activités physiques et, ainsi, pour contribuer au maintien de la pratique.

Mélanie Lemieux et Guy Thibault