

On peut promouvoir l'activité physique auprès des 18-24 ans à l'aide d'Internet

Source

Grim M et coll. (2011) **Impact evaluation of a pilot Web-based intervention to increase physical activity**. *Am J Health Prom* 25(4):227-30.

Étant donné la popularité d'Internet auprès des jeunes, on peut se demander si la promotion de l'activité physique à l'aide d'un site Web pourrait donner de meilleurs résultats qu'une approche plus traditionnelle.

Dans ce projet pilote empruntant une approche quasi-expérimentale (pas d'assignation aléatoire des sujets aux conditions), on a apprécié l'effet d'un programme de promotion de l'activité physique de 10 semaines, axé sur un site Web, après de 233 étudiants d'un collège états-unien divisés en trois groupes : groupe « site Web » (108), groupe « cours d'activité physique » (64) et groupe « santé générale » (n = 61).

Les sujets du groupe « site Web » avaient la possibilité de renforcer leurs habiletés suivant une approche basée sur la théorie socio-cognitive et faisaient de l'exercice trois fois par semaine dans leur temps libre. Les sujets du groupe « cours d'activité physique » bénéficiaient de cours en matière d'exercice physique et devaient participer à trois laboratoires hebdomadaires d'activité physique. Quant aux sujets du groupe « santé générale », ils ne recevaient qu'un cours en matière de santé.

Le niveau de pratique d'activités physiques d'intensité élevée, le degré d'auto-régulation et les ambitions quant aux résultats attendus étaient significativement plus élevés chez les sujets du groupe « site Web » et ceux du groupe « activité physique » que chez ceux du groupe « santé générale ». Les scientifiques qui ont mené cette étude en concluent que la promotion de l'activité physique auprès des 18-24 ans peut donner de bons résultats si elle passe par un site Web conçu suivant un modèle socio-cognitif éprouvé.

Guy Thibault