

La promotion de l'activité physique en milieu universitaire à l'aide d'Internet favorise le maintien de la pratique d'activités physiques

Source

Buis LR et coll. (2009) **Evaluating Active U: An internet-mediated physical activity program.** *BMC Public Health* 9:331(13 p.).

Afin de promouvoir la pratique régulière d'activités physiques pendant les mois d'hiver, un programme sur Internet (*Active U*) a été élaboré par l'Université du Michigan. Ce programme de huit semaines permettait aux personnes intéressées d'avoir accès à une page Web, de se fixer des objectifs, de recevoir des courriels motivateurs et de se joindre à une équipe afin de pouvoir se comparer avec les autres membres.

Toutes les personnes qui ont participé au programme :

- devaient faire chaque semaine au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou élevée;
- pouvaient, après quelques semaines, revoir à la hausse cet objectif;
- devaient inscrire sur leur page Web chacune de leurs séances d'activité physique.

L'évaluation, basée sur le *cadre Re-Aim*, comportait cinq composantes : 1) population rejointe; 2) inscription; 3) mise en œuvre; 4) efficacité du programme; et 5) maintien.

Sur les 47 000 personnes invitées à participer au programme en 2007, 7483 se sont inscrites sur le site de *Active U*, et 79 % d'entre elles ont entré des données valides au moins une fois. Les membres du personnel, les sujets plus âgés et ceux ayant un indice de masse corporelle inférieur à 25 avaient plus tendance à atteindre leurs objectifs. Le taux d'atteinte des objectifs était aussi plus élevé chez les sujets qui s'étaient joints à une équipe.

Conclusion : les programmes de promotion de l'activité physique sur Internet qui comportent des objectifs précis, la possibilité de compétitionner avec les autres membres de l'équipe et l'obligation de faire des compte rendus permettent aux membres de la communauté universitaire de maintenir un certain niveau d'activité physique durant l'hiver.

Kathryn Adel et Guy Thibault