

L'effet positif de programmes d'activité physique en milieu de travail

Source

Dugdill L et M Coffey (2009) **Developing physically active workplaces**. In : Physical activity and health promotion (Dugdill L, D Crone et R Murphy, éditeurs) Wiley-Blackwell Publishing p.130-49.

Les responsables de cette étude réalisée en Angleterre en 2002 ont mesuré l'effet de la course *Liverpool Corporate Cup (LCC)* sur l'activité physique des travailleurs et des travailleuses. Cette course de cinq kilomètres attire chaque année plus de 2500 personnes des secteurs privés et publics, et s'effectue en équipe de quatre. L'évènement met en jeu les concepts de soutien social (facteur déterminant dans le processus menant à la pratique régulière d'activités physiques) et de cohésion d'équipe. Tout en étant des éléments motivateurs pour la pratique d'activités physiques, ces deux facteurs peuvent aussi avoir un effet positif sur les comportements du personnel et, ainsi, favoriser la productivité et le sentiment d'appartenance.

L'étude a établi que :

- 52 % des coureurs et des coureuses avaient déjà participé à la LCC;
- 38 % y ont participé pour le plaisir;
- 12 % y ont participé pour des raisons de santé;
- 18 % se sont joints à une équipe pour créer des liens avec leurs collègues;
- 46 % ont pratiqué des activités physiques complémentaires dans le but de se préparer pour l'évènement;
- 96 % étaient d'avis que l'évènement contribuait à aider les individus sédentaires à devenir physiquement plus actifs;
- 76 % étaient capables d'identifier une ou un collègue qui était devenu plus actif à la suite de sa participation à la course;
- plusieurs ont décidé de faire la course parce qu'un ou une collègue le leur avait demandé;
- après leur participation à la LCC, plusieurs ont participé à d'autres évènements semblables et sont devenus plus actifs;
- les sujets, plus particulièrement les femmes, ont semblé bénéficier du fait que la course s'effectuait en équipe;
- une amélioration de la confiance en soi et du sentiment d'efficacité personnelle a été observée chez les coureuses.



En bref, la course *Liverpool Corporate Cup* a permis l'augmentation et le maintien du niveau d'activité physique d'adultes antérieurement sédentaires, spécialement des femmes.

Fait important à souligner, l'amélioration de la santé, raison invoquée par seulement 12 % des coureurs et des coureuses, était une motivation moins importante que le plaisir et la création de liens avec les collègues.

De façon générale, la mise en œuvre de programmes d'activité physique en milieu de travail requiert une connaissance préalable du type d'organisation et des besoins du personnel visé. Un modèle applicable à une organisation donnée n'aura pas nécessairement de succès au sein d'une autre organisation.

De nombreuses données de recherche, provenant surtout des États-Unis, viennent confirmer les retombées positives des programmes d'activité physique en milieu de travail sur la productivité et les coûts en soin de santé.

Kathryn Adel et Guy Thibault