

## Le contexte de pratique d'une activité physique influe sur la durée et l'intensité des séances

### Source

Dunton GF et coll. (2009) **Environmental influences on exercise intensity and duration in a U.S. time use study.** *Med Sci Sports Exerc* 41(9):1698-705.

La sédentarité et l'obésité étant en hausse en Amérique du Nord, il devient important d'identifier le contexte dans lequel l'activité physique récréative semble être le plus souvent pratiquée afin d'en faire une promotion appropriée. Dans cette étude, on a voulu savoir si l'intensité et la durée de l'activité physique pratiquée à des fins de loisir pouvait être modulée par l'environnement physique et le contexte social.

Pour ce faire, 7700 adultes (ayant fait au moins un exercice physique le jour précédant l'enquête) ont été interrogés sur le type, l'intensité et la durée des activités physiques pratiquées, de même que sur le lieu de pratique (dehors, à la maison, dans une salle d'entraînement, au travail) et le contexte social de ces activités (seul, en groupe, avec de la famille, des amis ou des collègues de travail).

Des différences ont été constatées dans la durée et l'intensité des exercices physiques selon le contexte de pratique. Le plus souvent, l'intensité des activités physiques était plus élevée lorsque celles-ci étaient pratiquées dans une salle d'entraînement ou à la maison plutôt que dehors, de même que lorsque les sujets s'entraînaient seuls plutôt que dans un contexte social. La durée des activités pratiquées était plus petite lorsque les sujets s'entraînaient seuls plutôt qu'avec d'autres personnes (famille, amis, groupes, etc.) pour les activités d'intensité moyenne tout comme pour celles d'intensité élevée. De plus, la durée des activités était plus grande lorsque les sujets s'entraînaient à l'extérieur plutôt que dans une salle d'entraînement, au travail ou à la maison.

Cette étude indique que l'intensité et la durée des séances d'exercice physique peuvent varier selon les contextes sociaux et environnementaux.

Kathryn Adel et Guy Thibault