

## Associations entre types d'activité physique et composantes spécifiques de la santé mentale

### Source

Asztalos M et coll. (2009) **Specific associations between types of physical activity and components of mental health.** *J Sci Med Sport* 12(4):468-74.

Des études indiquent que l'activité physique diminue les symptômes de la dépression et de l'anxiété — amélioration de l'humeur, de l'estime de soi, de la perception du corps, de « l'efficacité personnelle » (*self efficacy*) et des fonctions cognitives —, qu'elle améliore la qualité de vie et qu'elle réduit le niveau de stress.

Néanmoins, le lien entre l'activité physique et la santé mentale reste à préciser. Asztalos et ses collaborateurs émettent l'hypothèse que les types d'activité physique pourraient avoir des effets différents sur plusieurs aspects de la santé mentale, et que ces effets varieraient selon la population étudiée. Le but de leur étude était d'analyser par sexe, âge (20-42 ans, 42-65 ans) et occupation (sans emploi, col blanc, col bleu) les associations possibles entre cinq types d'activité physique :

- tâches ménagères;
- transport actif durant les loisirs;
- se rendre en vélo au travail;
- se rendre à pied au travail;
- pratique d'un sport;

et deux caractéristiques de la santé mentale : le stress perçu et la détresse psychologique.

En tout, 1919 personnes ont répondu aux questionnaires suivants :

- le *Flemish Physical Activity Computerised Questionnaire* afin de connaître leurs habitudes en matière d'activité physique;
- le *Perceive Stress Scale* afin de connaître le stress perçu dans des situations données;
- le *General Health Questionnaire* afin de connaître leur niveau de détresse psychologique.

**Les résultats indiquent des associations entre :**

- les tâches ménagères et une augmentation du stress chez la majorité des participants;
- les tâches ménagères et une augmentation du stress et de la détresse psychologique chez les femmes cols bleus;
- les tâches ménagères et la diminution de la détresse psychologique chez les cols blancs de 20 à 42 ans;
- se rendre au travail à vélo et une augmentation du stress chez les hommes cols bleus;
- la pratique d'un sport et la diminution de la perception du stress et de la détresse psychologique chez les personnes sans emploi;
- la pratique d'un sport et la diminution de la détresse psychologique chez les personnes sans emploi de 20 à 42 ans et de 42 à 65 ans;
- la pratique d'un sport et la diminution du stress chez les cols bleus de 20 à 42 ans.

Les auteurs mentionnent que seule la pratique d'un sport a un effet positif sur le stress et la détresse psychologique, probablement parce que les gens choisissent un sport qui leur procure du plaisir et leur donne l'occasion d'entretenir des relations enrichissantes. En ce qui concerne les tâches ménagères, les effets de l'activité physique diffèrent selon les caractéristiques personnelles (ici, type de travail), ce qui vient soutenir l'hypothèse de départ.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault