

GAVIN, JAMES

Université Concordia
SRG 2009

« Appariar les activités au style personnel : Concevoir un système d'orientation de l'activité physique à l'intention des élèves du secondaire »

Résumé de projet

Une série d'enquêtes a été conçue pour créer les composantes de base d'un processus d'orientation des choix en matière d'activité physique, chez les élèves du secondaire et les jeunes adultes, fondé sur l'information psychosociale et les processus expérientiels. Les études initiales ont porté sur les modèles d'intérêts et de motivations en matière d'activité physique tout au long de la durée de vie, ainsi que les liens entre ces éléments et les caractéristiques du style personnel des personnes. Les études suivantes ont permis une meilleure compréhension de la mesure dans laquelle les perceptions relatives aux caractéristiques psychosociales de différentes activités physiques étaient répandues au sein de la population. L'étude finale rendue possible par cette subvention visait à déterminer si les croyances au sujet des changements nourris par l'activité physique pourraient être influencées par l'information disponible et l'expérience personnelle.

Méthodes et résultats de recherche

Différences selon l'âge

Comment les perceptions à l'égard des différents sports et des diverses activités physiques, et les motivations à les pratiquer, changent-elles avec l'âge? Dans une étude de base réalisée dans le cadre de cette série d'enquêtes, nous avons examiné les données obtenues auprès d'un échantillon composé de 1 885 personnes regroupées selon cinq catégories d'âge : adolescence, vingtaine, trentaine, quarantaine et les gens de 50 ans et plus (certains répondants étaient âgés de plus de 70 ans).

Intérêt pour les activités : Dans un questionnaire servant à évaluer l'intérêt des participants pour 50 types d'activités différents, 8 facteurs ou aspects ont révélé des niveaux d'intérêt différents selon l'âge. Pour 3 de ces types d'activités (yoga et étirements, activités de loisir hors gymnase, musculation avec poids libres), le niveau d'intérêt se maintenait tout au long de la durée de vie; pour d'autres (c'est-à-dire les arts martiaux, l'entraînement cardiovasculaire en groupe, les sports de compétition et les activités de plein air), d'importantes différences ont été enregistrées entre les catégories d'âge et des diminutions linéaires ont été démontrées au fil de la vie des personnes.

Intérêts liés à la motivation : En utilisant le même échantillon et la même méthodologie, un autre instrument faisant partie du questionnaire a mesuré 20 raisons pour faire de l'exercice. Celles-ci ont été regroupées en 4 aspects au moyen de l'analyse des facteurs, et les notes pour ces aspects ont été comparées entre les 5 groupes d'âge. Les raisons liées au fait de rester mince et en forme, ainsi que celles se rapportant à la réduction du stress, étaient relativement constantes entre les groupes d'âge. Étonnamment, toutefois, les motivations à faire de l'exercice fondées sur le plaisir et le partage d'une activité avec des amis, et celles liées à l'envie de relever des défis, au goût de l'aventure, à l'estime de soi et à l'acquisition de nouvelles compétences de vie diminuaient avec l'âge.

Activité physique et développement du caractère

Dans le cadre de notre recherche, nous avons exploré un modèle d'orientation de l'activité physique fondé sur la croyance selon laquelle les personnes peuvent être évaluées en fonction de différents aspects psychosociaux (p. ex. sociabilité, prise de risques) faisant également partie des demandes psychosociales caractérisant différentes activités physiques. Le processus d'orientation à l'origine de nos travaux s'appuyait sur une prémisse selon laquelle chaque activité physique a un profil psychosocial unique qui s'apparierait à divers degrés au profil psychosocial de chaque participant. Avant de passer à la conception d'un processus d'orientation, nous devons savoir si notre prémisse était valide.

Profils psychosociaux des activités physiques : Nous avons choisi 8 catégories distinctes d'activités physiques et demandé aux personnes de coter ces activités selon 7 aspects psychosociaux. En outre, nous avons sélectionné notre échantillon en fonction du niveau de connaissances des participants sur les sports et l'activité physique, et regroupé les participants en trois catégories : étudiants en sciences sociales (206), étudiants en science des exercices (146) et professionnels de l'exercice (76). Les huit catégories d'activités étaient les suivantes : danse, exercices cardiovasculaires individuels, sports d'équipe, arts martiaux, sports de raquettes, musculation avec poids libres, yoga et cours de mise en forme; les sept aspects psychosociaux étaient la sociabilité, la prévisibilité, l'agressivité, la compétitivité, la motivation, l'attention et la prise de risques. Les huit activités ont obtenu des cotes très différentes selon les sept aspects psychosociaux. En outre, sur le plan des exigences psychosociales, les cotations étaient semblables, malgré quelques différences importantes, entre les trois catégories de participants.

Lien entre la « personnalité » et l'intérêt par rapport aux activités : Après avoir démontré que les activités pouvaient être différenciées selon leurs caractéristiques psychosociales, nous avons cherché à déterminer si différents « types » de personnes (selon les caractéristiques psychosociales) démontraient différents profils d'intérêt pour l'activité physique. Nous avons mené deux études sur la question. La première s'appuyait sur l'échantillon de 1 885 participants susmentionné. Cette étude nous a permis de découvrir que les personnes plus compétitives, plus portées à prendre des risques et plus agressives préféraient de loin les arts martiaux, les sports de compétition et les activités d'aventure en plein air. Dans le même ordre d'idées, les données ont révélé que les personnes les plus portées vers les émotions fortes et la spontanéité s'intéressaient davantage aux arts martiaux et aux loisirs d'aventure en plein air. Enfin, cette étude a révélé que les personnes présentant des niveaux plus élevés de prévisibilité, d'attention et d'automotivation avaient tendance à s'intéresser à la musculation avec poids libres et à démontrer peu d'intérêt pour les activités de groupe. Pour notre deuxième étude, nous avons utilisé un plus petit échantillon et une stratégie de mesure quelque peu différente. L'échantillon, composé de 286 participants qui se sont attribué des cotes en fonction de 7 aspects psychosociaux et niveaux d'intérêt pour 8 types d'activités, nous a permis de découvrir que (1) les personnes présentant des niveaux moins élevés de compétitivité s'intéressaient moins aux sports d'équipe et à musculation avec poids libres, que (2) les personnes pour qui la prévisibilité dans les programmes était la plus importante et qui reconnaissaient présenter un niveau d'agressivité relativement élevé étaient davantage portées vers les cours de mise en forme et les activités cardiovasculaires individuelles, que (3) les personnes déclarant être moins portées à prendre des risques s'intéressaient moins aux arts martiaux, et que (4) les personnes très sociables étaient plus intéressées par la danse, les cours de mise en forme, le yoga et les exercices Pilates, mais moins par les activités cardiovasculaires individuelles.

Croyances changeantes : Comme nous nous rapprochions de l'établissement de bases solides pour créer un système d'orientation fondé sur le profilage psychosocial, nous avons conçu une expérience sur le terrain visant à estimer si les croyances relatives aux « changements qui s'opèrent » grâce à l'activité physique pouvaient être influencées de façon à permettre aux personnes de trouver un éventail élargi

de sources de motivation. Nous avons mené notre expérience en nous appuyant sur un échantillon composé de 208 participants, qui ont suivi une séance d'information et d'expérience pratique d'une durée de 2 heures, axée sur les changements personnels rendus possibles par l'exercice, et où l'on comparait leurs profils psychosociaux avec ceux associés à différents sports et à diverses activités physiques. Les croyances au sujet des changements dans le fonctionnement cognitif, physique, psychosocial et spirituel ont été évaluées avant et après l'intervention. Même si les croyances au sujet des changements cognitifs, physiques et spirituels sont restées relativement constantes, il a été démontré que l'intervention a eu une grande incidence sur la mesure dans laquelle le sport et l'exercice peuvent entraîner des changements dans les caractéristiques personnelles d'une personne.

Répercussions stratégiques

Voici quelques-unes des répercussions stratégiques de ces enquêtes :

1. Différentes stratégies semblent justifiées pour accroître la participation à une activité physique dans différentes cohortes d'âge.
2. Les campagnes de promotion visant à faire augmenter les taux de participation à l'activité physique devraient être axées sur différentes sources de motivation.
3. Le lien entre la personnalité et l'intérêt pour le sport pourrait être étudié plus en profondeur de manière à comprendre l'orientation causale de cette relation.
4. On devrait offrir plus de soutien à la recherche axée sur des processus d'intervention liés à des changements de vie positifs non physiques favorisés par la participation à l'activité physique.

Prochaines étapes

Cette recherche s'est révélée utile pour établir les éléments fondamentaux à prendre en considération à l'appui de la création d'un système d'orientation du sport et de l'activité physique tenant compte des caractéristiques multidimensionnelles de la personne. Toutefois, la documentation est insuffisante. À titre d'exemple, une validation plus approfondie des outils de mesure est jugée essentielle. De plus, une recherche portant sur les types de changements non physiques favorisés par l'activité physique régulière serait très utile. Enfin, des enquêtes portant sur les exercices fondés sur l'expérience accroissant la sensibilisation des personnes aux divers changements favorisés par la participation à l'activité physique auraient une incidence positive directe sur la création du système d'orientation.

Principaux intervenants et avantages

Puisque des publications sont produites sur les résultats de ces enquêtes, des communiqués ont été et seront générés pour accroître la sensibilisation du public aux résultats. En outre, de grandes conférences regroupant des éducateurs physiques et des professionnels du conditionnement physique représenteraient d'excellents forums permettant d'améliorer la compréhension de ces résultats. À ce moment-ci, il faudrait effectuer des recherches supplémentaires avant de pouvoir justifier des interventions plus systématiques dans les organismes de conditionnement physique, les centres de santé et les systèmes scolaires.