



Abrégés de recherche

Les motifs liés à la pratique de l'activité physique ont un effet direct sur la santé mentale des adolescents

Résumé

L'activité physique (AP) est associée à la santé mentale; elle contribue à prévenir et réduire les symptômes anxieux et dépressifs et permet d'améliorer le bien-être chez les adolescents. En examinant les effets directs et indirects de l'activité physique (AP) sur la santé mentale, cette étude vise à documenter si la relation entre cinq motifs associés à la pratique de l'AP (plaisir, compétence, forme physique, socialisation, apparence) et la santé mentale est expliquée, en partie ou en totalité, par le volume d'AP auprès d'adolescents. Les résultats suggèrent que l'AP pratiquée pour des motifs liés au plaisir, à la compétence et la socialisation ont un effet direct sur la santé mentale qui n'est pas expliqué par le volume d'activité physique. Les résultats de cette étude soulignent l'importance d'aller au-delà des recommandations qui misent uniquement sur le volume d'AP et de tenir compte des motifs pour lesquels les adolescents sont actifs afin de promouvoir la santé mentale.

AUTRICE PRINCIPALE

Isabelle Doré, Ph. D.

isabelle.dore@umontreal.ca

<https://recherche.umontreal.ca/nos-chercheurs/repertoire-des-professeurs/chercheur/is/in30239/>

Problématique et objectifs

Au Canada comme à l'international, bien des jeunes de 15 à 25 ans souffrent de troubles anxieux et dépressifs. Pour prévenir ces problèmes de santé mentale, réduire les symptômes et minimiser le risque que ces troubles persistent à l'âge adulte, il faut créer des interventions qui contribuent au développement positif de ces jeunes et permettent de renforcer et d'optimiser la santé mentale dans sa dimension positive. Les motifs (ou les raisons) qui amènent les adolescents à pratiquer une activité physique (AP) jouent ici un rôle clé. La théorie de l'autodétermination (SDT) distingue la motivation autonome (comportement motivé par la volonté et le choix) de la motivation contrôlée (comportement motivé par la pression ou une récompense spécifique); ces types de motivations sont associés à la fois à l'initiation et à l'adhérence à la pratique d'AP, ainsi qu'à divers indicateurs de santé mentale. La théorie des buts d'accomplissement, une mini théorie de la SDT, distingue cinq types de motifs associés aux raisons qui amènent les individus à s'engager dans la pratique d'AP : plaisir, compétence, forme physique, socialisation, apparence.

Cette recherche a pour **objectif** premier d'étudier la relation entre les motifs d'AP et la santé mentale chez les adolescents, partant de l'hypothèse que certains motifs auront un effet positif sur celle-ci alors que d'autres l'impacteront peu ou négativement. Son deuxième objectif est de déterminer si le volume d'AP a un effet médiateur, i. e. s'il explique en partie ou en totalité l'effet des motifs d'AP sur la santé mentale.

Méthodologie

Cette recherche utilise les données de l'étude longitudinale *Mesurer les activités des jeunes pour mieux comprendre leurs habitudes* (MATCH), qui a suivi 937 participants adolescents sur une période de 8 ans. Un questionnaire autoadministré était rempli aux 4 mois sur un total de 24 cycles (2011-2020). La présente étude tire ses données des cycles 13 à 16, alors que les jeunes sont âgés en moyenne de 14-15 ans. Le questionnaire MPAM-R (*Motives for Physical Activity Measure-Revised* – 22 items) permet de mesurer les cinq motifs associés à l'AP sur une échelle de type Likert en 7 points.

Le volume d'activité physique est mesuré à l'aide de deux questions qui permettent d'identifier combien de jours/semaine ces adolescents pratiquaient une activité physique d'intensité modérée à vigoureuse (APMV). La santé mentale est mesurée avec le MHC-SF (Mental Health Continuum – Short Form). Des analyses de médiation basées sur les contrefactuels, une approche en inférence causale, a permis de décomposer l'effet total en effets naturels directs et indirects. Des modèles d'analyse distincts ont été effectués pour chacun des cinq motifs liés à l'AP. Les modèles sont ajustés pour les covariables suivantes : sexe, âge, indice de masse corporelle, revenu du quartier, puberté et qualité de vie psychosociale.

Résultats clés

L'échantillon d'analyse comprenait 424 participants (57 % de filles; âge moyen au cycle 13 = 14,3 ans). Les analyses par régression linéaire multiple révèlent que le plaisir, la compétence, la forme physique et la socialisation sont des motifs associés positivement à la santé mentale et également au volume d'AP. L'apparence physique n'était pas un motif associé à la santé mentale ou au volume d'AP. Les effets naturels directs suggèrent qu'une augmentation d'une unité des motifs de plaisir, compétence, forme physique et socialisation entraîne une augmentation de 1,98, 1,49, 1,37 et 2,27 unités respectivement sur l'échelle de santé mentale lorsqu'on retire l'effet du volume d'AP, et après ajustement pour les covariables. Seul le modèle des motifs liés à la forme physique a permis d'identifier un effet naturel indirect statistiquement significatif, suggérant que ce motif a un effet positif sur la santé mentale pouvant s'expliquer en partie par une augmentation du volume d'AP.

Étant des motifs davantage autonomes liés à la pratique d'AP, il n'est pas surprenant que le plaisir, la compétence et la socialisation soient associés positivement à la santé mentale tel qu'observé dans des études précédentes. Ces motifs favorisent notamment la capacité d'affiliation et le développement des aptitudes physiques qui peuvent expliquer les bénéfices sur la santé mentale. En revanche, aucun effet médiateur du volume d'AP n'a été observé dans l'association entre ces motifs et la santé mentale – un résultat novateur, qui démontre que l'impact de ces trois motifs clés sur la santé mentale est indépendant du volume d'AP.

L'association entre le motif lié à la forme physique et la santé mentale est cohérente avec les études suggérant que ce motif relève d'une forme autonome de motivation lorsqu'il est associé au désir d'être en santé, ce qui expliquerait les bénéfices sur la santé mentale.

L'hypothèse d'une association négative entre le motif lié à l'apparence et la santé mentale n'a pas été confirmée. L'absence d'association entre l'apparence en tant que motif de pratique d'AP et la santé mentale pourrait s'expliquer par le fait que le raisonnement derrière ce type de motif n'a pas été documenté dans la présente étude. Certains adolescents peuvent s'engager dans l'AP pour améliorer leur apparence dans le but d'éviter les émotions négatives de culpabilité et la honte associées à l'image corporelle, ce qui aurait possiblement un effet négatif sur la santé mentale, alors que d'autres pourraient ne pas ressentir ces émotions négatives malgré un désir de pratiquer l'AP pour des motifs liés à l'apparence.

Par ailleurs, les motifs liés à l'apparence physique ne sont pas associés à la santé mentale.

Les résultats de cette étude démontrent que les interventions visant à favoriser la santé mentale à l'adolescence et durant la transition à l'âge adulte doivent tenir compte des motifs pour lesquelles les jeunes sont actifs, et non pas seulement du volume d'AP. L'identification des effets directs des motifs liés au plaisir, à la compétence, à la forme physique et à la socialisation sur la santé mentale apporte une contribution unique en démontrant que les raisons pour lesquelles les adolescents s'engagent dans l'AP doivent être prises en compte dans les interventions visant la santé mentale. Une telle approche contribuera au développement d'interventions ciblées et efficaces de promotion de la santé mentale.

Les recherches futures devront s'appuyer sur un plus vaste échantillon pour répliquer ces résultats et pour analyser les associations entre les motifs liés à l'AP, le volume d'AP et la santé mentale. Il serait également intéressant d'explorer ces associations séparément chez les garçons et les filles. D'autres études pourront étudier si les relations observées ici peuvent être généralisées à travers tous les groupes d'âge.

Référence

Doré I, Thibault V, Sylvestre MP, et al. Physical activity motives have a direct effect on mental health [published online ahead of print, 2022 Apr 28]. *Scand J Med Sci Sports*. 2022;10.1111/sms.14174.

www.santepop.qc.ca

www.qualaxia.org

Conclusions et recommandations

Cette étude est la première à montrer une association positive directe entre la santé mentale et les motifs liés au plaisir, à la compétence et à la socialisation, qui n'est pas expliquée (ou médiée) par le volume d'AP. Le fait de faire de l'AP pour des motifs liés à la forme physique aurait un effet direct sur la santé mentale, mais également un effet indirect qui s'explique à travers le volume d'AP.