
Réponses affectives dans un contexte d'activité physique: rôles et défis

Ahmed Jérôme Romain*^{1,2}

¹Université de Montréal – Canada

²Centre de Recherche de l'Institut Universitaire en Santé Mentale de Montréal – Canada

Résumé

Alors que les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique et mentale sont bien établis, une large proportion de la population demeure en deçà des recommandations actuelles. Si plusieurs théories motivationnelles ont été développées pour comprendre et promouvoir l'engagement dans l'activité physique, leur efficacité reste limitée. Une explication possible réside dans le fait que ces approches ont longtemps négligé le rôle des facteurs perceptuels, en particulier les réponses affectives, dans l'expérience de l'activité physique.

Les affects sont définis comme des états neurophysiologiques simples, primitifs, accessibles à la conscience, et non nécessairement dirigés vers un objet spécifique (Russel, 2003). Présents en continu, leur nature varie dans le temps et ils sont distincts des émotions ou de l'humeur. Dans le contexte de l'activité physique, il a été démontré que les réponses affectives variaient notamment en fonction de l'intensité et de la durée de l'exercice (Niven et al., 2021; Zenko & Ladwig, 2021).

Dans un premier temps, nous examinerons la relation entre l'intensité de l'activité physique et les réponses affectives. Bien que la majorité des études associent une intensité croissante à une diminution de la réponse affective (ou des affects négatifs), certaines données suggèrent que des entraînements à haute intensité peuvent ne pas générer de réponses affectives négatives. Nous discuterons des différences méthodologiques susceptibles d'expliquer ces résultats contrastés.

Dans un second temps, nous nous intéresserons à l'impact de la durée de l'exercice. Si l'on suppose que la durée peut influencer les réponses affectives, les résultats empiriques restent hétérogènes. Certaines études montrent que des séances plus courtes ne sont pas systématiquement associées à des réponses affectives positives. Cela suggère que l'organisation globale de la séance (par exemple : structure, enchaînement) pourrait jouer un rôle plus déterminant que la seule durée.

Enfin, nous aborderons l'influence de caractéristiques cliniques telles que l'obésité ou les troubles de santé mentale sur les réponses affectives. Par exemple, chez des individus souffrant de troubles de l'humeur, il a été observé que 57 % des participants rapportaient des réponses affectives positives lors d'exercices d'intensité auto-sélectionnée (Stanton et al., 2016). Dans d'autres cas, l'intensité ne semblait pas influencer les réponses affectives. Ces résultats invitent à nuancer les recommandations en fonction des spécificités individuelles.

*Intervenant

En résumé, les réponses affectives constituent un élément central de l'expérience de l'activité physique. Leur modulation par des facteurs tels que l'intensité, la durée ou les caractéristiques individuelles souligne l'importance d'approches personnalisées et contextualisées. Ces considérations ouvrent des perspectives prometteuses tant pour la recherche que pour l'intervention, notamment auprès de populations cliniques.

Références

Niven, A., Laird, Y., Saunders, D. H., & Phillips, S. M. (2021). A systematic review and meta-analysis of affective responses to acute high intensity interval exercise compared with continuous moderate-and high-Intensity exercise. *Health psychology review*, 15(4), 540-573.

Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological review*, 110(1), 145.

Stanton, R., Reaburn, P., & Happell, B. (2016). The effect of acute exercise on affect and arousal in inpatient mental health consumers. *The Journal of nervous and mental disease*, 204(9), 658-664.

Zenko, Z., & Ladwig, M. A. (2021). Affective responses to exercise: Measurement considerations for practicing professionals. *Essentials of exercise and sport psychology: An open access textbook*, 271-293.