

# Évaluation écologique momentanée de la relation entre l'activité physique et les émotions: une revue de la portée



Benoît Plante<sup>1</sup>, Paule Miquelon<sup>1</sup>, et Pier-Olivier Caron<sup>2</sup>

1. Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières;

2. Département des Sciences humaines, Lettres et Communication, Université TÉLUQ, Montréal

## Introduction

### Contexte

Les expériences affectives (émotions et humeurs) sont essentielles pour le bien-être et le fonctionnement psychologique (Diener, 2009)

L'activité physique (AP), qu'elle soit régulière ou ponctuelle, est associée à une amélioration de l'humeur et des émotions (Reed & Buck, 2009)

La relation entre l'AP mesurée objectivement et les émotions reste peu étudiée en situation réelle

L'évaluation écologique momentanée (EMA) permet d'observer cette relation en temps réel, réduisant les biais des questionnaires rétrospectifs (Shiffman, et al., 2008)

### Objectifs

Synthétiser la littérature scientifique portant sur l'utilisation de l'EMA pour examiner l'effet de l'AP (mesurée par accéléromètres) sur les émotions chez les adultes en bonne santé

## Résultats

### Études retenues

14 études, tailles d'échantillon variant de 29 à 157 participants (M = 83,3; SD = 34,47)

### Mesures de l'AP

Milli-g (6), MET (3), CPM (2), magnitude vectorielle (1), temps en marche (1)

### Fenêtres temporelles de l'AP

15 min (8), 10 min (4), 30 min (3)

### Mesures des émotions

Six-item mood scale (9) et items d'émotions pos/nég (5)

### Approche de rappel (EMA)

Intervalle fixe (12), déclenché par l'activité (1), stratégie mixte (1)

### Durée EMA

7 jours (5), 4 jours (3), 14 jours (2), 3 jours (2), 2 jours (1), 1 jour (2)

### Notifications par jour

8 (3), 6 (3), 5 (1), 4 (1), 3 (1), 10+ (2), variable (4)

### Résultats des études: effet de l'AP sur les émotions

Effet de l'AP	Positif	Négatif	Non Sig.
Valence	5	0	4
Activation	6	0	3
Calme	0	5	5
Émotions positives	2	1	3
Émotions négatives	0	3	3

## Méthode

### Stratégie de recherche

Une recherche systématique a été effectuée en utilisant des mots-clés spécifiques liés à l'AP, l'EMA et les émotions. Aucun filtre temporel n'a été appliqué

### Bases de données

MEDLINE, CINAHL, PsycINFO, SportDiscuss

### Critères d'inclusion

Participants adultes en bonne santé, utilisation de l'EMA, mesure de l'AP par accéléromètre, évaluation de l'effet aigu (jusqu'à 30 min) de l'AP sur les émotions

### Méthode de sélection

Application du protocole PRISMA pour le repérage et la sélection des articles

### Protocole d'extraction des données

Méthode CREMAS (extraction des caractéristiques des échantillons, mesures des émotions et de l'AP, taux de participation, modérateurs)

## Conclusion

### Perspectives

Examiner l'impact de l'AP sur les émotions en utilisant l'EMA est possible, mais l'hétérogénéité des méthodologies utilisées limitent la comparabilité des résultats

Explorer davantage les modérateurs contextuels et individuels afin de mieux comprendre les effets de l'AP sur les émotions

Mener davantage d'études sur l'élaboration et l'amélioration des protocoles EMA pour maximiser la validité des mesures et l'adhésion des participants

### Conclusion

Un projet pilote a émergé de cette revue pour tester un protocole EMA auprès d'étudiants universitaires, en utilisant le PANAS pour mesurer les émotions et en intégrant les besoins psychologiques fondamentaux comme modérateurs

Pour consulter les références de cette affiche, scannez le code QR!

