

RÉSUMÉ / ABSTRACT

Titre : Effets de différentes modalités d'exercice chez l'adulte en surpoids ou obèse, initiation à la revue de la littérature.

Introduction : L'activité physique est centrale dans la prise en charge du surpoids et de l'obésité. Le MK guide le patient et adapte cette activité à ses besoins. Les entraînements en endurance, en résistance et combiné apportent chacun des adaptations spécifiques. L'objectif de cette étude est de déterminer quelle modalité d'entraînement est la plus avantageuse pour les patients en surpoids ou obèses et quels sont ses effets sur différents paramètres de santé dans le cadre d'une prise en charge en masso-kinésithérapie.

Matériel et Méthode : Nous avons effectué nos recherches dans PubMed, Cochrane Library, PEDro et Google Scholar entre juin 2019 et mars 2020. Nous avons inclus les essais comparatifs randomisés, les revues systématiques et méta-analyses. La qualité des études a été évaluée grâce aux outils PEDro et Amstar-II. Le risque de biais a été évalué via l'outil ROB2.

Résultats : Nous avons inclus 9 articles dont 2 revues systématiques. Les études incluses rapportent des adaptations spécifiques à chaque modalité d'exercice. Ainsi, l'entraînement d'une modalité unique prive le patient des bénéfices liés à l'autre. Pour obtenir l'ensemble des bénéfices, la pratique de l'entraînement combiné semble nécessaire.

Conclusion : L'entraînement combiné semble être la modalité de choix dans la prise en charge de l'adulte en surpoids ou obèse, tant sur la composition corporelle que sur les facteurs de risques cardio-vasculaires, les capacités fonctionnelles ou les paramètres psychologiques.

Mots clés : obésité, modalité d'exercice, entraînement, endurance, résistance, combiné

Title: Effects of exercise modality in overweight or obese adults, a systematic review

Introduction: Physical activity is pivotal in the management of overweight and obesity. Physiotherapists provides guidance and tailored activity based on the patient's needs. Endurance, resistance and combined training each elicit specific adaptations. The aim of this study is to determine which way of exercising is most advantageous for obese and overweight patients and the impact they have on health outcomes in the context of physiotherapy care.

Material and Method: We searched PubMed, Cochrane Library, PEDro and Google Scholar from June 2019 to March 2020. We included RCT's, systematic review and meta-analysis. Study quality was evaluated using PEDro and Amstar-II tools. Risk of bias was assessed via ROB2 tool.

Results: We included 9 articles of which 2 are systematic reviews. Included studies report specific adaptations with each exercise modality. Thus, prescribing training solely one modality prevents the patient of experiencing the benefits of the other. In order to obtain the widest range of benefits, combined training seems necessary.

Conclusion: Combined training seems to be the ideal exercise modality for body composition, cardiovascular risk factors, functional ability and psychological factors.

Key words: obesity, exercise modality, training, endurance, resistance, combined