

## Exercices aquatiques et amélioration de la condition physique de femmes de plus de 60 ans

### Source

Bocalini DS et coll. (2010) **Repercussions of training and detraining by water-based exercise on functional fitness and quality of life: A short-term follow-up in healthy older women.** *Clinics* 65:1305-9.

Le vieillissement est associé à une diminution de la condition physique et de la capacité fonctionnelle, d'où une augmentation des risques de chute. Or, le maintien de la condition physique permet, entre autres choses, de préserver une bonne qualité de vie. Malheureusement, trop peu de personnes âgées font de l'activité physique régulièrement, et ce, pour différentes raisons, dont la crainte de se blesser. À cet égard, les exercices aquatiques sont dignes d'intérêt : peu de stress aux articulations et faible risque de blessures.

Cette étude présente les effets d'un programme d'exercices aquatiques suivi d'une période d'arrêt de l'entraînement, sur certains déterminants de la condition physique et du bien-être.

Au total, 45 femmes de 62 ans ou plus ont pris part à l'étude. Pendant douze semaines, le groupe expérimental a suivi un entraînement de trois séances hebdomadaires de 60 minutes d'exercices aquatiques, suivi d'une période d'arrêt (sans exercice) de six semaines. Le groupe témoin n'a fait aucun exercice physique pendant cette période. Plusieurs qualités physiques ont été mesurées avant et après la période d'entraînement, de même qu'aux semaines quatre et six de la période d'arrêt.

### Résultats

L'entraînement s'est accompagné d'une amélioration de l'ensemble des déterminants de la condition physique : aptitude aérobie, force musculaire, agilité, flexibilité et équilibre. Après quatre semaines d'arrêt de l'entraînement, leur niveau avait diminué. Après seulement six semaines, la force des membres supérieurs et la flexibilité étaient redescendus à leurs valeurs préentraînement.

Bien qu'ayant subi une diminution, l'aptitude aérobie des femmes du groupe expérimental est néanmoins demeurée supérieure à celle des femmes du groupe témoin.

Une augmentation de la qualité de vie a été observée après la période d'entraînement : bien-être physique, psychologique et social. Toutefois, un

retour aux valeurs d'avant l'entraînement a été constaté rapidement, soit après seulement quatre semaines d'arrêt.

Les résultats de cette étude indiquent que l'entraînement en milieu aquatique est un moyen efficace et sécuritaire d'améliorer la condition physique et le bien-être des femmes de plus de 60 ans. Toutefois, les effets bénéfiques s'estompent rapidement, surtout en ce qui concerne la force et la flexibilité. Il est donc important de maintenir un certain niveau d'activité physique et d'éviter les interruptions, afin de conserver les acquis.

Joanie Caron, Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault