

## À court terme, un programme de groupe améliore la santé et la condition physique d'adultes présentant un problème de santé chronique, tout autant qu'un programme individualisé

### Source

Reeder BA (2008) **Saskatoon in motion: Class- versus home-based exercise intervention for older adults with chronic health conditions.** *J Phys Act Health* 5(1):74-87.

On sait que la pratique régulière d'activités physiques permet d'améliorer la santé des individus présentant des problèmes de santé chroniques. Mais vaut-il mieux miser sur un programme individuel ou un programme de groupe?

Dans cette étude, on a comparé les effets d'un programme d'entraînement de groupe à ceux d'un programme individuel sur la santé d'adultes sédentaires souffrant d'un problème de santé chronique : obésité, diabète de type 2, hypertension, dyslipidémie et ostéoarthrite. Les 172 patients sédentaires de 50 ans et plus qui ont participé à cette étude ont suivi un programme d'activité physique individuel ou un programme de groupe d'une durée de trois mois.

**Programme de groupe** - Les sujets devaient participer à 3 séances hebdomadaires d'une heure comprenant 10 minutes d'échauffement, 30 minutes d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne (marche, vélo stationnaire ou aviron) et 20 minutes de musculation à faible intensité.

**Programme individuel** - Les sujets suivaient seuls un programme personnalisé selon leurs goûts et leurs besoins. Celui-ci était semblable au programme de groupe en termes de types d'activités (échauffement, exercices cardiovasculaires, musculation), de durée, de fréquence de pratique et d'intensité.

À la fin du programme, une amélioration de la condition physique (test de marche de six minutes, *Physical Performance Test*, *Functional Fitness Test*) de même qu'une diminution des pressions artérielles systolique et diastolique ont été constatées chez les deux groupes. Le degré d'amélioration constaté lors des différents tests était similaire, à l'exception du *Functional Fitness Test*, où une amélioration plus marquée a été notée chez les sujets ayant suivi le programme de groupe. Aucune diminution de l'indice de masse corporelle ou de la circonférence de taille n'a été notée.



À court terme, un programme individuel d'activités physiques semble donc pratiquement aussi efficace qu'un programme de groupe pour améliorer la santé et la condition physique d'adultes sédentaires de 50 ans et plus souffrant d'un problème de santé chronique. Il faudra attendre les résultats d'autres recherches pour déterminer si ces deux approches sont aussi efficaces l'une que l'autre à plus long terme.

Kathryn Adel et Guy Thibault