

## Personnes âgées : efficacité d'un programme de promotion de l'activité physique

### Source

Jancey JM et coll. (2008) **The effectiveness of a physical activity intervention for seniors.** Am J Health Promot 22(5):318-21.

Le vieillissement s'accompagne souvent d'une diminution du niveau d'activité physique. Chez les personnes âgées, plusieurs facteurs sont associés au fait d'être actif ou non : l'âge, un IMC faible, ne pas souffrir de maladies chroniques et un fort sentiment d'efficacité personnelle (*self-efficacy*).

### Objectifs de l'étude

1. Déterminer si un programme de six mois, basé sur une approche communautaire, pouvait augmenter le niveau d'activité physique des personnes âgées de 65 à 74 ans.
2. Cerner les facteurs associés à l'activité physique pour ce groupe d'âge.

Le programme visait à créer un environnement social et physique favorable à l'activité physique. Un gérontologue a prescrit des activités diversifiées, dont la marche et la musculation, afin d'améliorer la flexibilité et l'équilibre. Il s'agissait d'activités de groupe et l'intensité des exercices a été progressivement augmentée. Les groupes ont été formés selon la proximité du lieu de résidence des participants. En tout, 177 personnes sédentaires ou peu actives, âgées de 65 à 74 ans, ont participé au programme, tandis que 236 personnes présentant les mêmes caractéristiques formaient le groupe témoin.

### Résultats

- Le groupe qui s'est entraîné a augmenté de 2,25 heures par semaine le temps accordé à des activités physiques. Aucune différence du niveau d'activité physique n'a été observée chez le groupe témoin.
- Ne pas avoir d'amis ou de connaissances près du lieu de résidence est négativement associé au temps total accordé à l'activité physique.
- L'âge, le sexe et le niveau de scolarité ne semblent pas avoir d'effet sur le temps total accordé à l'activité physique.

Il semble donc que peu de facteurs démographiques influent sur le niveau d'activité physique des personnes âgées, contrairement au statut socioéconomique (plus difficile à déterminer pour ce groupe d'âge) et à la



présence d'un réseau social favorable à l'activité physique. Des activités reposant sur une approche communautaire permettraient donc aux personnes âgées de se créer un réseau social favorable à l'activité physique.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault