

Augmenter le niveau d'activité physique des personnes âgées grâce à des jeux vidéo physiquement actifs

Source

Bird ML et coll. (2015) **Exposure to "Exergames" increases older adults perception of the usefulness of technology for improving health and physical activity: A pilot study.** *JMIR Serious Games* 3(2):e8.

Aux États-Unis, 62 % des personnes âgées ont un niveau insuffisant d'activité physique, ce qui est associé à des conséquences néfastes sur la santé, notamment un risque accru de chute, de perte d'autonomie et de maladies cardiovasculaires. L'objectif de cette étude était de cerner les effets perçus des jeux vidéo physiquement actifs sur le niveau d'activité physique de personnes âgées.

Un groupe de 24 participants âgés de plus de 50 ans et majoritairement de sexe féminin (19 femmes et 5 hommes) ont pris part à l'étude qui a duré cinq semaines. Au début et à la fin de l'étude, les participants ont été interrogés sur la place qu'occupe la technologie dans leur quotidien. Pendant un cours de Pilates, une station de jeu virtuel était mise à la disposition des sujets. Il s'agissait d'un programme d'entraînement postural virtuel de deux minutes. Tout au long de l'étude, la participation au jeu vidéo a été notée, ainsi que l'opinion des sujets quant à sa valeur.

Résultats

Le taux de participation, assez élevé, a varié entre 83 % et 100 %. Au début et à la fin de l'étude, les sujets ont exprimé leur degré d'accord avec les affirmations suivantes suivant une échelle de 1 (fortement en désaccord) à 5 (fortement en accord). Voici les moyennes obtenues :

- « La technologie peut me garder actif. » : 2,95 au début et 4,00 à la fin;
- « La technologie peut m'aider à devenir plus actif. » : 3,38 à 3,78;
- « La technologie peut m'aider à améliorer mon équilibre postural. » : 3,76 à 4,22;
- « L'emploi de la technologie de réalité virtuelle est une activité plaisante. » : 3,48 à 3,78.

La perception, favorable au départ, quant à la place de la technologie comme moyen d'être plus actif, l'est devenue davantage. Il y aurait alors intérêt à élaborer des stratégies d'intervention intégrant des jeux vidéo auprès des personnes âgées afin de les aider à bouger davantage.

Joanie Caron et Guy Thibault