

Moyens efficaces d'augmenter le niveau d'activité physique des personnes de 55 à 70 ans

Source

Hobbs N et coll. (2013) **Are behavioral interventions effective in increasing physical activity at 12 to 36 months in adults aged 55 to 70 years? A systematic review and meta-analysis.** *BMC Medicine* 11:75.

Les auteurs ont procédé à une revue systématique des écrits scientifiques afin d'évaluer l'efficacité à long terme des interventions visant à promouvoir l'activité physique auprès des personnes de 55 à 70 ans. Ils ont retenu 32 rapports de recherche, publiés entre 2000 et 2010, qui mentionnaient les effets à long terme (12 mois et plus) d'interventions menées dans divers pays : États-Unis, Belgique, Pays-Bas, Royaume-Uni, Finlande, Nouvelle-Zélande, Australie et Canada.

Les interventions – rencontres individuelles ou en groupe, entretiens téléphoniques, distribution de documents imprimés, ou messages transmis par Internet – avaient lieu dans le milieu de la santé, à la résidence des participants, à l'université ou dans des centres communautaires. La durée des interventions personnalisées était en moyenne de huit mois. La fréquence cardiaque cible, les résultats d'un test d'évaluation du VO₂max ou de la dépense énergétique totale ont permis de les adapter à chaque personne. Dans d'autres interventions, on fournissait à chaque participant de l'information personnalisée sur les opportunités de pratique d'activités physiques dans son environnement et ses objectifs personnels en matière d'activité physique, en lien avec ses problèmes de santé et les facteurs de risque de souffrir de certaines maladies auxquelles sa condition physique l'expose. Dans la majorité des études, on employait la fixation d'objectifs, la planification, l'autosurveillance et la rétroaction. L'activité physique des participants pouvait être autorapportée ou appréciée à l'aide d'un podomètre ou d'un accéléromètre.

Résultats

- Les activités de promotion de l'activité physique ont un effet positif sur le niveau d'activité physique des sujets jusqu'à 12 mois, mais plus au-delà.
- Il n'y a pas de relation claire entre, d'une part, le type d'intervention ou le nombre de communications pendant l'intervention, et, d'autre part, leur efficacité.
- Toutefois, les interventions adaptées aux participants (objectifs personnalisés) et le fait de fournir de l'information sur les opportunités qu'offre leur environnement semblent donner de meilleurs résultats.



- La personnalisation des objectifs en termes de nombre de pas est plus efficace que l'utilisation d'objectifs basés sur la durée des séances, ce qui va dans le même sens que des recherches antérieures.

Il n'est présentement pas possible de donner des indications précises quant au type d'interventions les plus efficaces pour augmenter le niveau d'activité physique des 55-70 ans. Toutefois, il semble que plus l'intervention est personnalisée et ajustée selon le profil des individus, plus elle peut s'avérer efficace.

Christyan Dulude et Guy Thibault