

Retraite et pratique d'activités physiques récréatives

Source

Lahti J et coll. (2011) **Changes in leisure-time physical activity after transition to retirement: A follow-up study.** *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8(36).

Au troisième âge, un manque d'activité physique est associé à un risque plus élevé de maladies chroniques, à une perte d'autonomie et à une piètre qualité de vie. La retraite s'accompagne généralement de changements importants dans le quotidien. Ainsi, la pratique d'activités physiques liée au travail est interrompue. D'un autre côté, la retraite offre l'opportunité d'augmenter la pratique d'activités physiques pendant les heures auparavant consacrées au travail. Le but de la présente étude était d'examiner les changements dans les activités physiques récréatives d'intensité moyenne ou élevée de personnes retraitées.

Les chercheurs ont analysé les données autorapportées de 5453 femmes et de 1253 hommes, relevées de 2000 à 2002, ainsi qu'en 2007.

Résultats

Les personnes retraitées augmentent significativement le temps passé à pratiquer des activités physiques d'intensité moyenne : augmentation de 31 minutes par semaine chez les femmes, et de 42 minutes chez les hommes. Une telle augmentation n'a pas été notée chez les personnes ayant pris leur retraite à cause d'incapacités à travailler, ni chez les personnes non retraitées. Aucun changement significatif n'a été relevé pour les activités physiques d'intensité élevée. Au moment de la deuxième collecte de données (2007), l'inactivité physique était plus faible chez les personnes retraitées que chez les personnes non retraitées, mais sensiblement du même âge.

L'augmentation du temps consacré à la pratique d'activités physiques peut sembler faible, considérant que la majorité des gens consacrait auparavant 40 heures par semaine à travailler.

Inciter les futurs retraités à pratiquer des activités physiques pourrait être efficace, vu le temps libre qui augmente soudainement de façon importante.

Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault