

Les déterminants de l'activité physique qui contribuent au maintien d'une bonne santé chez les personnes de 55 ans et plus

Source

Koeneman MA et coll. (2011) **Determinants of physical activity and exercise in healthy older adults: A systematic review.** *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8:142.

L'espérance de vie de la population des sociétés occidentales ne cesse d'augmenter. Nous savons qu'un mode de vie physiquement actif est source de nombreux bienfaits pour la santé en général et retarde l'apparition de maladies chroniques. Devant le vieillissement de la population et les coûts sociaux engendrés par la sédentarité, quels sont les déterminants et les facteurs qui favorisent l'activité physique? Les chercheurs ont fait une revue de la littérature pour cerner les déterminants de l'adoption ou du maintien d'un mode de vie sain et actif.

La distinction entre l'activité physique et la pratique d'exercices a d'abord été établie. Les activités quotidiennes non encadrées sont associées au concept d'activité physique, tandis que les exercices sont définis comme des activités encadrées et planifiées. Étant donné que les capacités physiques diminuent avec l'âge, il devient de plus en plus difficile de continuer à faire de l'activité physique liée aux activités quotidiennes. Que faire pour maintenir les capacités nécessaires à la réalisation des tâches quotidiennes?

Les chercheurs ont d'abord établi les critères permettant de sélectionner les résultats déjà publiés. L'un de ces critères fut de ne retenir que les études réalisées auprès des personnes de 55 ans et plus. D'autres critères relatifs à la méthodologie et aux instruments de mesure utilisés furent aussi établis.

Déterminants de l'activité physique

Les chercheurs ont trouvé une corrélation positive entre le sexe, l'âge et l'activité physique. En effet, ce sont les hommes et les personnes les moins âgées des 55 ans et plus qui font le plus d'activité physique. Toutefois, rien n'a permis de trouver d'autres déterminants de l'activité physique. Il appert que la méthodologie utilisée et les instruments de mesure en étaient la cause. Le sexe et l'âge sont donc les seuls déterminants qui ont satisfait aux critères établis sur l'activité physique.

Déterminants de l'exercice

Concernant la pratique d'exercices, il n'a pas été possible d'établir de corrélation avec l'âge, l'origine ethnique ou l'état de santé général. Toutefois, la condition physique générale semble influencer sur la pratique d'exercices. Une corrélation négative a été établie entre les maladies, la dépression et la pratique d'exercices. On a aussi trouvé, chez les personnes ayant déjà fait de l'exercice physique, une corrélation positive entre l'exercice physique et l'appréciation de ses bienfaits. Finalement, une corrélation négative a été constatée entre les événements majeurs survenus au cours de la vie et la pratique d'exercices.

Déterminants de l'activité physique et de l'exercice

L'IMC est ressorti comme un déterminant négatif, et le maintien d'une vie active comme un déterminant positif de l'activité physique et de la pratique d'exercices. Finalement, il ne semble pas que le soutien social influe sur ces composantes.

En conclusion, devant la difficulté de trouver des recherches satisfaisant aux critères établis dans le cadre de cet article, les chercheurs demeurent très prudents avec ces résultats. Afin de mieux comprendre les déterminants chez les 55 ans et plus, d'autres recherches pour obtenir des mesures objectives de l'activité physique et de l'exercice en utilisant des instruments valides et fiables seraient nécessaires.

Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault