

## **Active for Life : analyse de deux programmes de promotion de l'activité physique pour les 50 ans et plus**

### Source

Wilcox S et coll. (2008) **Active for Life, final results from the translation of two physical activity programs.** *Am J Prev Med* 35(4):340-51.

Aux États-Unis, *Active for Life* est l'une des premières études nationales sur l'effet des programmes de promotion de l'activité physique auprès des personnes de 50 ans et plus. Ses auteurs ont étudié les effets des programmes *Active choices* et *Active living every day*, tous deux basés sur la théorie sociale cognitive des étapes de changements de comportements. Ils avaient pour objectifs de :

1. vérifier si ces programmes permettaient d'augmenter le niveau d'activité physique des participants et si cela améliorait leur santé;
2. savoir si les résultats variaient d'une année à l'autre.

**Active choices**, un programme d'une durée de six mois, comprenait une rencontre avec un conseiller qualifié et un suivi téléphonique de six mois. Lors de la rencontre, le conseiller et le participant établissaient des objectifs réalistes, discutaient de la motivation, des effets bénéfiques de l'activité physique, des barrières perçues et de l'aspect sécuritaire de l'activité choisie. Le participant recevait ensuite un programme personnalisé, un guide et un podomètre.

**Active living every day**, un programme de vingt semaines se déroulant en petits groupes, avait pour but d'aider les participants à faire au moins trente minutes d'activité physique par jour. Ces derniers devaient être sédentaires ou peu actifs, et leur état de santé ne devait pas exiger une supervision médicale.

La collecte des données s'est effectuée entre 2003 et 2007. Les participants ont rempli un questionnaire portant notamment sur :

- leur niveau d'activité physique, évalué à l'aide du *Community healthy activities model program for seniors*;
- les symptômes de la dépression, évalués à l'aide de la *Center for epidemiological studies depression scale*;
- le niveau de stress perçu, évalué à l'aide de la *Perceived stress scale*.

## Résultats

### 1. Pourcentages d'abandon

- *Active choices* : 7 % la première et la troisième année, 8 % la quatrième année;
- *Active living every day* : 10 % la première année, 16 % la troisième année et 9 % la quatrième année.

### 2. Dans les deux programmes :

- la majorité des participants qui ont abandonné étaient des Blancs plus âgés et plus minces. Les participants d'*Active choices* qui ont abandonné avaient souvent un plus faible niveau de scolarité, tandis que ceux d'*Active living every day* souffraient de problèmes cardiaques;
- la majorité des changements rapportés dans les habitudes de vie sont significatifs, sauf en ce qui concerne les symptômes de la dépression;
- le niveau d'activité physique des participants a augmenté;
- seuls les symptômes de la dépression, le niveau de stress perçu et l'IMC n'ont pas significativement changé.

Cette étude montre l'importance d'évaluer l'efficacité des programmes de promotion de l'activité physique. Elle montre également l'importance de connaître les caractéristiques démographiques de la clientèle ciblée. Une évaluation systématique de l'efficacité, de la mise en œuvre et de l'organisation de ces programmes permettrait d'établir les besoins réels de la population ciblée et, ainsi, de concevoir des interventions spécifiques ayant plus de chances de réussir.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault