

# Dossier de recherche



Renseignements présentés par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie en collaboration avec ParticipACTION

Édition 1 juin 2014

## Devenir actif avec l'âge : encourager les aînés à continuer de bouger!

Le Canada, comme la plupart des autres pays dans le monde, connaît une croissance importante de la proportion d'aînés dans sa population (c.-à-d. les personnes âgées de 65 ans et plus). En 2011, les données de recensement indiquent que 15 % de la population au Canada est âgée de 65 ans ou plus<sup>1</sup>. On s'attend à ce que ce taux continue d'augmenter; on estime que les aînés constitueront près du quart de la population d'ici 2036<sup>2</sup>. Les répercussions de cette tendance sont telles que le système de soins de santé fera face à un problème de plus en plus marquant puisqu'il sera confronté à la croissance des besoins en soins de santé de ces personnes<sup>1,2</sup>.

On a noté que l'activité physique régulière est un moyen efficace de prévenir l'apparition de diverses maladies chroniques et d'améliorer la santé et le bien-être global à tous les âges. Il existe, cependant, des bienfaits spécifiques à certains âges reliés à l'adoption et au maintien d'un style de vie actif tout au long du vieillissement. Les adultes les plus âgés peuvent bénéficier plus particulièrement de l'activité physique régulière puisqu'elle améliore l'équilibre, minimise le nombre de chutes et de blessures, maintient l'autonomie et atténue le risque de développer des maladies très répandues avec l'âge (p. ex. ostéoporose, maladies du cœur, AVC, diabète, etc.)<sup>2,3</sup>. Bien que ces bienfaits pour la santé soient connus, les adultes âgés sont encore les Canadiens les moins actifs (les femmes âgées sont encore moins actives que les hommes).





Les Directives canadiennes (qui sont jugées sécuritaires pour des sujets en santé) indiquent que les adultes âgés devraient faire au moins 2,5 heures (150 minutes) d'activité physique aérobie d'intensité modérée à vigoureuse chaque semaine (peut être divisée en séances de 10 minutes), et que ces activités devraient comprendre des exercices de renforcement musculaire et des os au moins deux fois par semaine<sup>4</sup>. La situation présentée illustre bien l'importance d'encourager l'adoption de l'activité physique par les personnes âgées, en particulier les femmes plus âgées qui constituent une plus grande proportion de cette population et qui ont tendance à être moins actives comparativement à l'ensemble des Canadiens<sup>2</sup>. En déterminant les obstacles potentiels ou les agents motivateurs relevés par les adultes âgés, il sera possible d'élaborer des stratégies efficaces pour promouvoir l'activité physique dans ce groupe<sup>2</sup>. Le présent numéro du Dossier de la recherche résume les résultats d'une récente étude canadienne axée sur la détermination des liens potentiels entre les obstacles perçus, l'état de santé auto-déclaré, les maladies chroniques et la participation à l'activité physique chez les adultes âgés<sup>2</sup>.

#### Méthode

Les données de cette étude ont été tirées de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Vieillesse en santé de 2008-2009<sup>2</sup>. La participation à cette étude était limitée aux personnes âgées de 60 ans et plus, qui n'avaient pas signalé de « limites en raison de l'état de santé » ni de « maladie ou de blessure » comme obstacles à leur participation (N=4900)<sup>2</sup>. On s'est servi d'une variable (nominale) calculée pour déterminer la participation à un certain nombre d'activités physiques (p. ex. marche, sport léger, etc.) au cours de la semaine avant la tenue de l'entrevue<sup>2</sup>. Les participants étaient également évalués en fonction de la *Physical Activity for the Elderly Scale [PASE]* (Échelle d'activité physique chez les personnes âgées), selon laquelle un score élevé indique un niveau supérieur d'activité physique<sup>2</sup>. Une prédiction de la participation a été faite au moyen d'un modèle de régression logistique

Pour consulter davantage de dossiers de recherche: [participation.com/fr/resources-partners/research/](http://participation.com/fr/resources-partners/research/) ou [www.cflri.ca/](http://www.cflri.ca/).

et comprenait 10 obstacles, des états de santé auto-déclarés (3 niveaux) et 7 maladies chroniques<sup>2</sup>.

#### Résultats

Une proportion imposante (91 %) d'ainés de cet échantillon ont signalé participer à une certaine forme d'activité physique au cours de la semaine précédente; alors qu'un peu moins de 10 % des répondants n'ont signalé aucune activité physique<sup>2</sup>. De même, une proportion supérieure (60 %) d'ainés dans le cadre de cette étude ont signalé être en excellente ou en très bonne santé et la plupart ne souffraient d'aucune maladie chronique (<50 %) <sup>2</sup>. Parmi les participants, seul un petit pourcentage (11 %) a signalé un obstacle à la participation, notamment, le manque de motivation, de temps ou d'énergie<sup>2</sup>. Il importe de noter que l'échantillon de cette étude ne comprenait pas de sujets ayant signalé l'« état de santé » ou une « maladie ou blessure » comme obstacle à la participation, la généralisation de ces résultats est donc limitée.

Dans leur prédiction de la non-participation, les chercheurs ont déterminé que pour la plupart, les obstacles ne semblent pas responsables de l'absence de participation chez les Canadiens âgés.

Chez les quelques sujets pour lesquels les obstacles avaient une certaine importance, les résultats de la régression indiquent une variation en fonction du sexe. Les hommes sont particulièrement plus susceptibles d'être non-participants s'ils ont signalé la disponibilité de l'activité comme obstacle, alors que chez les femmes, il est plus probable que l'absence de participation soit due au manque de temps<sup>2</sup>. De la même manière, diverses maladies (bien que dépendantes du sexe) sont des variables descriptives importantes de l'absence de participation<sup>2</sup>. L'absence de participation est plus susceptible chez les hommes qui ont signalé un des points suivants : 1) la fonction de vision, 2) les problèmes de mobilité ou 3) le diabète; alors que cela vaut également pour les femmes qui ont signalé au moins une des conditions suivantes : 1) les problèmes de mobilité, 2) les maladies cardiaques et pulmonaires obstructives, 3) le diabète ou 4) les cardiopathies<sup>2</sup>.

#### Référence

1. Statistique Canada, « La population canadienne en 2011 : âge et sexe », 2011. Accédé à partir de [12.statcan.ca](http://12.statcan.ca) (21 avril 2014).
2. Smith KL, Carr K, Wiseman A, Calhoun K, McNevin NH et Weir PL, « Barriers Are Not the Limiting Factor Participation in Physical Activity in Canadian Seniors », *Journal of Aging Research*, 2012. (en anglais seulement). Volume 2012;(2012):1-8
3. Agence de la santé publique du Canada, « Conseils pratiques pour les aînés (65 ans et plus) », 2012. Accédé à partir de [phac.aspc.gc.ca](http://phac.aspc.gc.ca) (21 avril 2014).
4. Société canadienne de physiologie de l'exercice, « Directives canadiennes en matière d'activité physique : à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus », 2011. Accédé à partir de [csep.ca](http://csep.ca) (29 avril 2014)

### Leçons apprises...

La majorité des Canadiens âgés ayant participé à cette étude font régulièrement de l'activité, mais il faut toutefois se montrer prudent dans l'interprétation des résultats étant donné l'échantillon sélectif. Chez les quelques sujets qui ne font pas d'activité physique, il semble que le facteur le plus important qui fasse obstacle à leur participation est l'état de santé plutôt que les obstacles perçus (bien que quelques obstacles soient considérables)<sup>2</sup>. Ce résultat est important puisque les répondants se perçoivent généralement comme étant en bonne santé, bien qu'il semble y avoir une association négative entre l'état de santé et les conditions sous-jacentes<sup>2</sup>. Alors que les adultes plus âgés ne considèrent peut-être pas ces conditions comme des obstacles, il appert, selon les résultats de cette étude, que ceux qui sont atteints de ces maladies chroniques sont moins susceptibles de faire de l'activité physique régulière.