



Recherche de Sport Canada

Attentes par rapport au vieillissement et comportements liés à l'activité physique (2010)

JOSEPH BAKER - Université York

PATRICIA WEIR - Université de Windsor

JANET SARKES - Université McMaster

bourse de doctorat de l'IRSC

Résumé du projet

Le « vieillissement réussi » est un domaine de recherche qui prend de l'importance et dont l'objectif principal est de découvrir les variables prédictives importantes d'une santé optimale à un âge avancé de manière à cibler et à réduire les risques de maladie et d'incapacité. Des éléments de notre recherche indiquent que les croyances qu'ont les aînés à propos de leur propre vieillissement (attentes par rapport au vieillissement) jouent un rôle de premier plan sur la santé et les comportements sains (p. ex. le sport et l'activité physique) tout au long du troisième âge.

Notre projet de recherche vise à approfondir notre compréhension du domaine par l'examen du lien existant entre les attentes qu'ont les aînés par rapport au vieillissement et leurs habitudes en ce qui a trait aux comportements sains et préventifs, comme le sport et l'activité physique. Les résultats de recherches antérieures montrent que les aînés qui s'attendent à voir leur état décliner avec l'âge sont moins susceptibles de faire 30 minutes de marche à une intensité allant de modérée à élevée pendant la semaine précédente que les aînés qui ont des attentes positives par rapport au vieillissement; toutefois, l'effet des attentes par rapport au vieillissement sur d'autres modes d'activité physique n'a pas encore été exploré.

Par conséquent, l'objectif principal de notre recherche était de cerner l'influence que les attentes par rapport au vieillissement ont sur divers comportements liés à l'activité physique.

Méthodes de recherche

Dans le cadre de la recherche, 249 adultes âgés de 40 ans et plus (la moyenne d'âge était de 70 ans) ont rempli à la main un sondage multi-échelle. Les participants provenaient de la région du Grand Toronto et habitaient tous en communauté, car nous nous sommes tournés vers les maisons de retraite, les centres pour personnes âgées et les groupes d'activité récréative (physique, comme un groupe de marche dans un centre commercial, et cognitive, comme le bridge) pour constituer notre échantillon. Chaque participant s'est vu remettre un sondage et une enveloppe affranchie aux nom et adresse du destinataire. Le questionnaire portait sur : a) diverses pratiques d'activité physique et différentes habitudes préventives en matière de santé (examen annuel par un médecin); b) les attentes quant aux effets du vieillissement sur les facultés mentales, cognitives et physiques; et c) plusieurs facteurs sociaux, démographiques et cliniques qui sont importants et utiles pour les liens à l'étude (p. ex. sexe, ethnicité, antécédents culturels, revenu, niveau de scolarité, âge chronologique, dépression, douleurs, restriction des activités quotidiennes et affections chroniques). La méthode a été approuvée par le comité d'éthique de l'Université York, et tous les participants ont dû donner leur consentement éclairé.



Résultats de recherche

Les attentes par rapport au vieillissement sont-elles associées à différents types de comportements liés à l'activité physique?

La recherche a permis de démontrer que des attentes élevées par rapport au vieillissement étaient étroitement liées à l'activité physique en général, à la participation à des sports d'intensité élevée et à l'entretien de son terrain (tonte du gazon et autres). L'examen des sous-échelles pour les attentes par rapport au vieillissement a révélé que ces effets globaux étaient uniquement entraînés par les attentes relatives à la santé physique. En outre, les attentes par rapport au vieillissement, encore une fois exclusivement axées sur la santé physique, étaient associées à la participation à des activités sportives d'intensité légère et modérée ainsi qu'à la réalisation de légers travaux ménagers. Les résultats portent à croire que les personnes qui s'attendent à voir leurs facultés physiques décliner avec l'âge tendent à diminuer leur participation à divers modes d'activité physique. Par conséquent, la promotion des aspects positifs du vieillissement pourrait contribuer à maintenir les niveaux d'activité physique tout au long de la vie.

Principaux intervenants et avantages

- Ministres provinciaux responsables de la santé, de la promotion de la santé et du sport
- Santé Canada
- Sport Canada
- Association canadienne de gérontologie
- Associations provinciales pour personnes âgées, sur le vieillissement ou de gérontologie

Répercussions sur les politiques

Nos résultats pourraient avoir de grandes répercussions sur les politiques, car de nombreux organismes de santé nationaux et provinciaux s'intéressent de plus en plus à la question du vieillissement « à la maison ». En général, nos résultats laissent supposer que les messages sur la santé destinés aux aînés devraient être plus optimistes parce que les attentes par rapport au vieillissement influencent l'adoption de comportements sains. Nous reconnaissons toutefois les difficultés que présupposent la mise en œuvre d'une campagne de publicité qui montre le vieillissement sous un beau jour dans une société qui accorde beaucoup de valeur à la jeunesse et qui pourrait avoir des attentes déraisonnables par rapport à ce que représentent la santé et la bonne forme chez les personnes âgées.

Prochaines étapes

La prochaine étape la plus importante consiste en l'élaboration d'un cadre d'intervention visant les aînés, dans le but de tenter de briser les stéréotypes négatifs associés au troisième âge. Nous nous attendons à rencontrer des difficultés, peut-être même insurmontables, étant donné l'accent mis sur la jeunesse, la beauté et la forme physique – tant de concepts qui ne sont habituellement pas associés aux personnes âgées.

Il nous faudra sans doute aussi poursuivre notre étude du rôle que jouent les attitudes et les attentes par rapport au vieillissement dans d'autres comportements sains et préventifs (p. ex. régimes, rendez-vous médicaux) et d'autres aspects de la santé (p. ex. concept de soi, engagement social).

Le présent document sera archivé électroniquement au Centre de documentation sur le sport (SIRC) et à Sport Canada, lesquels le diffuseront en totalité ou en partie.

