

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

Joseph Baker – Université York
 Patricia Weir – Université de Windsor
 et
 Janet Starkes – Université McMaster

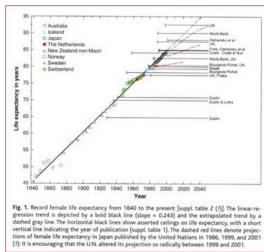
De tous les humains qui ont jamais atteint l'âge de 65 ans, la moitié est toujours en vie.

Rowe et Kahn, 1998

Lifespan Health and Performance Laboratory



Espérance de vie



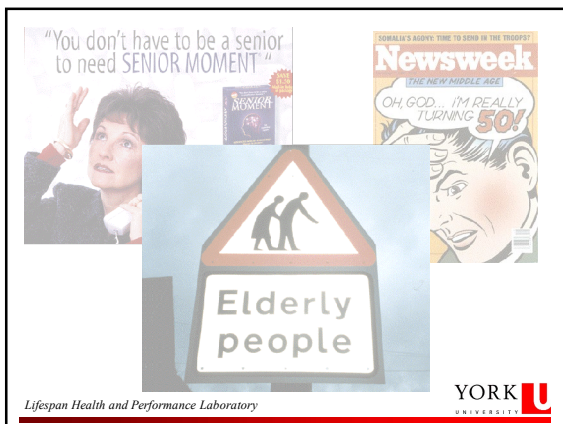
Oeppen et Vaupel, 2002

- Vieillesse normale c. vieillesse réussie
 - Comment faire passer plus de personnes du côté de la réussite?
 - Sport et AP

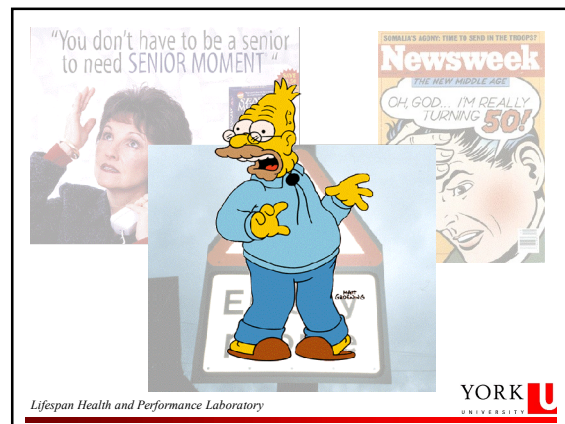
Lifespan Health and Performance Laboratory



Lifespan Health and Performance Laboratory



Lifespan Health and Performance Laboratory



Lifespan Health and Performance Laboratory



Éléments connus

Les stéréotypes associés au vieillissement dans notre société sont généralement négatifs et mènent souvent à l'âgisme.

- L'âgisme et les stéréotypes associés au vieillissement ont un effet significatif sur la performance et la santé.

Lifespan Health and Performance Laboratory



Éléments inconnus

QR : Comment les attentes négatives d'une personne par rapport au vieillissement influencent-elles sa participation à des activités physiques et à des sports?

Lifespan Health and Performance Laboratory



Description du projet

Participants

249 personnes âgées habitant en communauté
(âge moyen = 70 ans)

Sondage

- Attentes par rapport au vieillissement (ERA12; Sarkisian et coll., 2005)
- Échelle de l'activité physique pour les aînés (PASE; Washburn et coll., 1993)
- Facteurs démographiques

Lifespan Health and Performance Laboratory



Résultats

Attentes par rapport au vieillissement

Résultats globaux

- Total AP ($r = .19$)
- AP intensité légère ($r = .14$)
- Sport intensité élevée ($r = .15$)

Lifespan Health and Performance Laboratory



Résultats – sports

Attentes par rapport au vieillissement

Santé physique

- Sport intensité légère ($r = .14$)
- Sport intensité modérée ($r = .15$)
- Sport intensité élevée ($r = .15$)

Tous significatifs à $p < .05$

Lifespan Health and Performance Laboratory



Conclusions générales

- Les attentes d'une personne par rapport au vieillissement influencent sa participation à des activités physiques et à des sports.
 - Effets constants mais petits

Lifespan Health and Performance Laboratory



Répercussions sur le sport et l'AP

- Nécessité d'améliorer le message véhiculé par la santé publique au sujet des possibilités liées au sport et à l'AP.
 - Problème d'image
- « Vers une perception plus positive du vieillissement »

Lifespan Health and Performance Laboratory



Orientations futures

- Attentes par rapport au vieillissement et autres formes de comportements sains et préventifs
- Interventions visant à briser les stéréotypes associés au vieillissement et à enrayer l'âgisme

Lifespan Health and Performance Laboratory



Soutien

- Brad Meisner
- Aly Bailey

Sport Canada

