

## **WEIR, PATTI**

**Université de Windsor**

**S. Horton, J. Baker**

**Subvention de développement Savoir 2010**

*L'activité physique et le sport en lien avec l'engagement social : profil des aînés au Canada*

---

### **Résumé du projet**

Les modèles de vieillissement en santé (VS) favorisent un engagement continu, que la littérature définit comme un ensemble varié d'activités qui comprennent des activités productives (p. ex. travaux ménagers), sociales (p. ex. la visite d'amis), ainsi que des loisirs passifs (p. ex. la lecture) et actifs (pratique d'un sport). Il est généralement admis que l'engagement favorise un vieillissement significatif et sain. Cependant, malgré l'étendue de la littérature, on en sait très peu sur le rôle des loisirs actifs et de l'activité physique sur le maintien de l'engagement et d'un vieillissement en santé. De même, les études sur les modèles de changement qui existent dans les habitudes d'engagement au fil des décennies de la vie adulte avancée sont rares. Le présent projet de recherche vise donc à améliorer notre compréhension de ces concepts en examinant les liens entre l'engagement et la santé fonctionnelle et en explorant « comment » et « pourquoi » les habitudes d'engagement changent pendant la vie adulte avancée.

---

### **Méthodes de recherche**

Pour la première partie de ce projet de recherche, 287 adultes âgés de langue anglaise ont participé (groupe d'âge : 55 à 90 ans; âge  $\bar{M}$  : 68,7 ± 8,09 ans; hommes, n = 110; femmes, n = 177). Les participants ont rempli un questionnaire qui portait : a) sur la fréquence de leur participation à des activités productives (p. ex. cuisine) et sociales (p. ex. rencontre d'amis), ainsi qu'à des loisirs passifs (p. ex. lecture) et actifs (p. ex. marche de santé) pendant une période de sept jours (0, 1 à 3, 4 à 6 ou 7 fois), b) leur niveau de fonction physique (« aucune difficulté » à « incapable de ») à l'égard d'une série de sept tâches (p. ex. marcher 0,8 km, monter une volée d'escaliers sans prendre de pause, soulever ou transporter un poids de plus de 4,54 kg, etc.) et c) leur niveau de fonction cognitive sur quatre tâches (p. ex. trouver le mot juste dans une conversation, se rappeler où on a déposé un objet, etc.) Deux mesures de fréquence ont été quantifiées : tout d'abord, dans chaque catégorie d'engagement, le pourcentage d'activités auxquelles les répondants ont participé a été calculé. Deuxièmement, chacune des 29 activités a été regroupée dans les catégories de fréquence faible, moyenne ou élevée selon un coefficient de variation calculé à partir de l'ensemble des participants. L'analyse de régression hiérarchique a été utilisée pour évaluer les effets de la participation sur les fonctions physique et cognitive.

Pour la deuxième partie du projet de recherche, 54 personnes âgées habitant en communauté ont participé (groupe d'âge = 65 à 97 ans; âge  $\bar{M}$  : 79,17 ans; 21 hommes), séparés par décennie de la vie (65 à 74 ans : n = 21; 75 à 84 ans : n = 21; 85 ans et + : n = 12). Tous les participants ont rempli deux questionnaires en vue de quantifier leur engagement « passé » et « actuel » dans 30 activités d'engagement (p. ex. lecture) à l'aide d'une échelle de Likert en quatre points (1- *jamais* à 4- *souvent*). Les écarts en matière de participation aux activités par décennie de la vie et pendant une période de 5 ans ont été déterminés à l'aide d'analyses de variance mixtes. Afin de déterminer « pourquoi » l'engagement a changé pendant l'âge adulte avancé, six (6) groupes de discussion et seize (16) entrevues semi-structurées ont eu lieu avec un sous-échantillon (n = 42) de

participants de chaque décennie (65 à 74 ans : n = 17; 75 à 84 ans : n = 17; 85 ans et + : n = 8). Les données textuelles ont été analysées par induction, ce qui a permis l'émergence de thèmes grâce à la comparaison continue des citations des participants.

---

## Résultats de la recherche

### *Première partie*

- La catégorie d'engagement comptant le plus haut pourcentage de participation aux activités était la catégorie « activités sociales », et la catégorie d'engagement comptant le plus faible pourcentage de participation était « loisirs actifs ».
- Malgré la faible participation, les activités de la catégorie « loisirs actifs » étaient le seul prédicteur important de l'amélioration de la fonction physique.
- Les activités à haute fréquence étaient principalement composées d'activités de loisirs passifs, d'activités productives et d'activités de loisirs actifs (p. ex. utilisation d'un ordinateur, jardinage, travaux ménagers légers, marche de santé).
- La participation à des activités à haute fréquence était un prédicteur de l'amélioration des fonctions physique et cognitive.

Ces constatations suggèrent qu'il est important de tenir compte de la fréquence de la participation en vue d'établir un lien entre les différents types d'engagement et les fonctions. Elles soulignent également que des niveaux élevés de participation à une grande variété d'activités au cours d'une semaine sont importants pour le maintien et l'amélioration des fonctions. Le fait d'étudier l'engagement en termes de fréquence vient enrichir la documentation sur le sujet en montrant que l'important n'est pas la pratique d'une activité spécifique, mais plutôt la fréquence générale de la participation aux activités.

### *Deuxième partie*

- La participation à des activités productives précises (bénévolat, soins des autres, emploi, gros travaux domestiques ou rénovation), de même que la participation générale à des activités de loisirs actifs, a diminué pendant la période de cinq ans observée chez les adultes âgés.
- La participation aux activités sociales et de loisirs passifs s'est maintenue tout au long de l'âge adulte avancé.
- Les profils d'engagement pendant l'âge adulte avancé reflétaient : (1) la santé et la forme physique de la personne, (2) le décès de l'époux ou des liens sociaux de la personne, (3) un esprit de liberté associé à un âge avancé, (4) le désir de participer d'une personne et (5) des facteurs externes tels que le rôle de la famille, la situation financière et l'accès à un soutien direct.

Ces constatations enrichissent la documentation car les connaissances sur les profils d'emploi du temps des personnes âgées sont limitées. La diminution des activités productives et de loisirs actifs pourrait être la conséquence de facteurs tels que la diminution de l'état de santé ou des circonstances externes concurrentes, tandis que le maintien des activités sociales et de loisirs passifs pourrait être le résultat du désir et de la liberté d'une personne de participer aux activités de son choix. Prise dans son ensemble, l'exploration des profils d'emploi du temps pendant l'âge adulte avancé permet de mieux comprendre du rôle joué par l'engagement dans le processus global du vieillissement en santé.

---

## Répercussions sur les politiques

Ces conclusions soulignent combien il est important que les organismes communautaires offrent une programmation variée et des options d'engagement pour les adultes âgés, car une participation accrue à *n'importe quelle* activité peut surpasser les avantages associés à la participation à *une* activité *précise*. Par conséquent, si un ensemble d'activités est disponible, les adultes âgés peuvent améliorer la fréquence de leur participation à des activités, car ils peuvent utiliser leur libre emploi du temps et leur liberté de choix pour participer aux activités qu'ils désirent et pour lesquelles ils ont les capacités physiques nécessaires. Cependant, il importe toujours que les organismes communautaires créent des occasions de participer à des loisirs actifs pendant leur vie adulte avancée, car un tel engagement contribue au maintien des fonctions physiques, ce qui est d'une grande valeur pour les adultes âgés. Par conséquent, il est suggéré de collaborer avec des adultes âgés pour déterminer quelles activités de loisirs actifs pourraient attirer une telle participation constante. Par exemple, en capitalisant sur le profil d'engagement soutenu des adultes âgés (comme le montre la deuxième partie de l'étude), les organismes communautaires pourraient viser des groupes sociaux préexistants en vue de favoriser le désir de participer à des activités de loisirs actifs (p. ex. un groupe de marche).

---

## Prochaines étapes

Grâce à une compréhension des habitudes sur l'engagement au fil de la vie adulte avancée, ainsi que de l'importance de la fréquence de la participation globale à des activités, particulièrement en matière de loisirs actifs, ce projet de recherche a établi les fondations qui pourront servir à l'élaboration d'un cadre d'intervention communautaire axé sur l'offre de possibilités de participation à des activités de loisirs actifs dans les quartiers. Les interventions serviront à capitaliser sur la valeur accordée par les adultes âgés sur le maintien de l'engagement social en offrant l'occasion aux groupes sociaux préexistants de participer à des activités de loisirs actifs (p. ex. marche nordique en milieu urbain). De plus, les travaux à venir serviront à déterminer quelles sont les préférences des adultes âgés en matière d'activités de loisirs actifs et à offrir ces options dans les quartiers. La détermination de ces préférences est importante, car le présent projet de recherche a démontré que les adultes âgés utilisent leurs ressources (comme le temps) afin de participer aux activités qu'ils désirent. Par conséquent, les interventions futures doivent se concentrer sur l'offre d'activités de loisirs actifs désirables afin d'encourager les adultes âgés de maintenir le même niveau d'engagement à l'égard de telles activités favorisant la santé.

---

## Principaux intervenants et avantages

- Ministères provinciaux responsables de la promotion de la santé, du sport et de l'activité physique
- Santé Canada
- Sport Canada
- Associations provinciales et nationales spécialisées dans les domaines du vieillissement et de la gérontologie
- Organismes municipaux responsables de la promotion de la santé, du sport et de l'activité physique