

LES ÂÎNÉS CANADIENS NE PERÇOIVENT PAS DE NORME SOCIALE FAVORABLE À LEUR PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

FRÉDÉRIQUE BRAZEAU M. SC. CAND, LUCIE LAPIERRE PH.D. (ASPC) ET MATHIEU-JOEL GERVAIS PH.D. (INSPQ)

CONTEXTE

La population canadienne connaît un important vieillissement, avec 39% des Canadiens âgé de 50 ans et plus (1). La majorité des aînés Canadiens ne sont pas suffisamment actifs pour en tirer des bénéfices sur leur santé (2,3). Plusieurs barrières empêchent les aînés d'être physiquement actifs, dont l'âgisme (4).

OBJECTIFS

- Mieux comprendre si les personnes âgées de 50 ans et plus se reconnaissent dans les modèles, les images et les représentations d'aînés actifs qui leur sont présentés.
- Mieux comprendre si l'âgisme internalisé influence la pratique d'activité physique des personnes âgées de 50 ans et plus.
- Déterminer les facteurs qui prédisent la prescription ou l'encouragement à la pratique de l'activité physique par l'équipe de soins.

MÉTHODOLOGIE

Du 31 janvier 2023 au 28 février 2023, 1242 Canadiens âgés de 50 ans et plus ont répondu à un questionnaire en ligne de 29 questions portant sur 5 grands thèmes:

- La pratique d'activité physique
- L'âgisme
- La prescription d'activité physique par l'équipe de soins
- La représentation des aînés dans le domaine du sport et de l'activité physique
- La propension à essayer de nouvelles activités

CARACTÉRISTIQUES DES PARTICIPANTS

		%
Groupe d'âge	50 à 59 ans	25,7
	60 à 69 ans	39,9
	70 à 79 ans	28,8
	80 ans et plus	5,5
Genre	Homme	20,7
	Femme	78,7
Pratique d'activité physique	Atteint les recommandations	69,3
	N'atteint pas les recommandations	30,7
Niveau d'éducation	Secondaire non complété	1,4
	Diplôme d'études secondaires	9,5
	Diplôme d'un CEGEP ou d'une école de métiers	22,1
	Diplôme universitaire	66,1
	Préfère ne pas répondre	
Lieu de résidence	Québec	76,7
	Canada (hors Québec)	21,9
	Indéterminé	1,4
Typologie du milieu de vie	Urbain	64
	Rural	12,6
	Indéterminé	23,4

RÉSULTATS

Figure 1. Perception d'une norme sociale favorable à la pratique d'activité physique selon le groupe d'âge

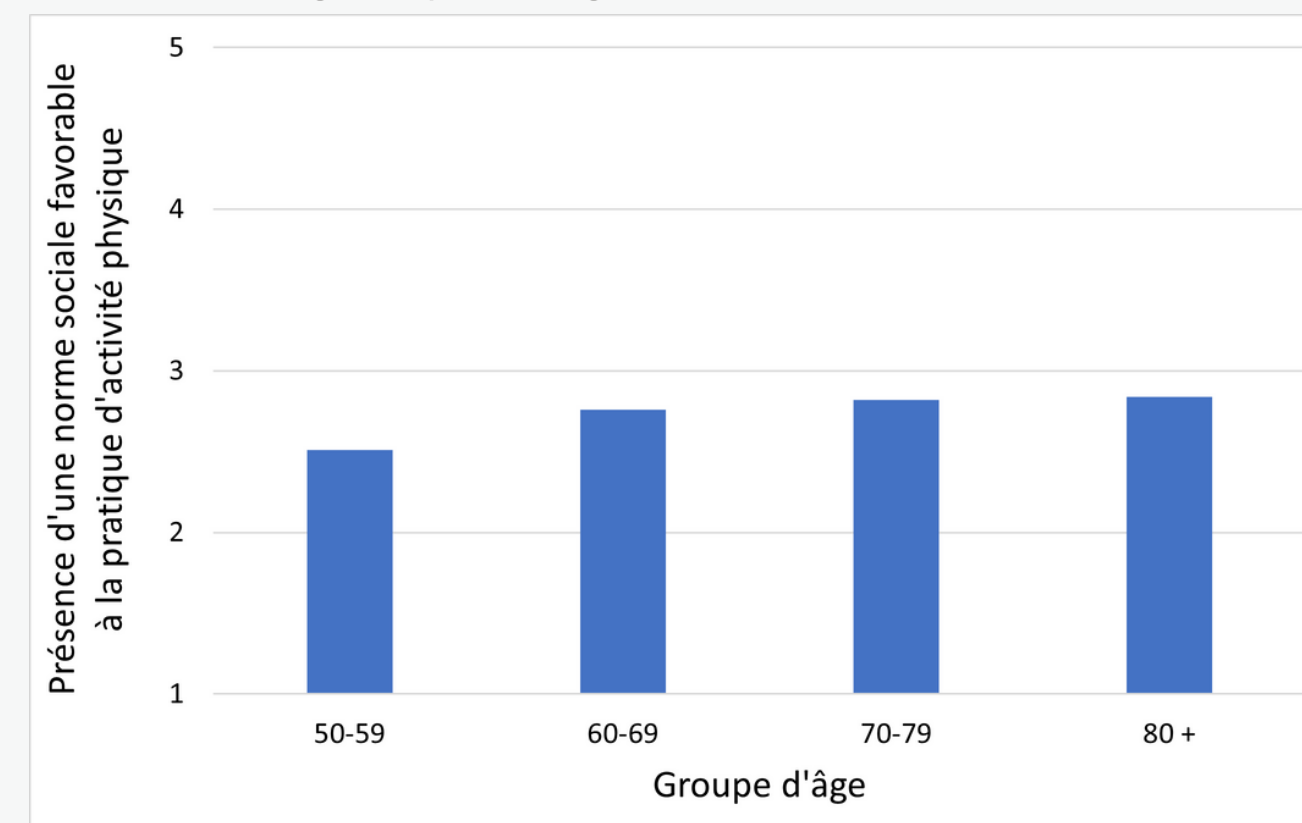


Figure 2. Temps hebdomadaire moyen consacré à l'activité physique selon l'âgisme internalisé.

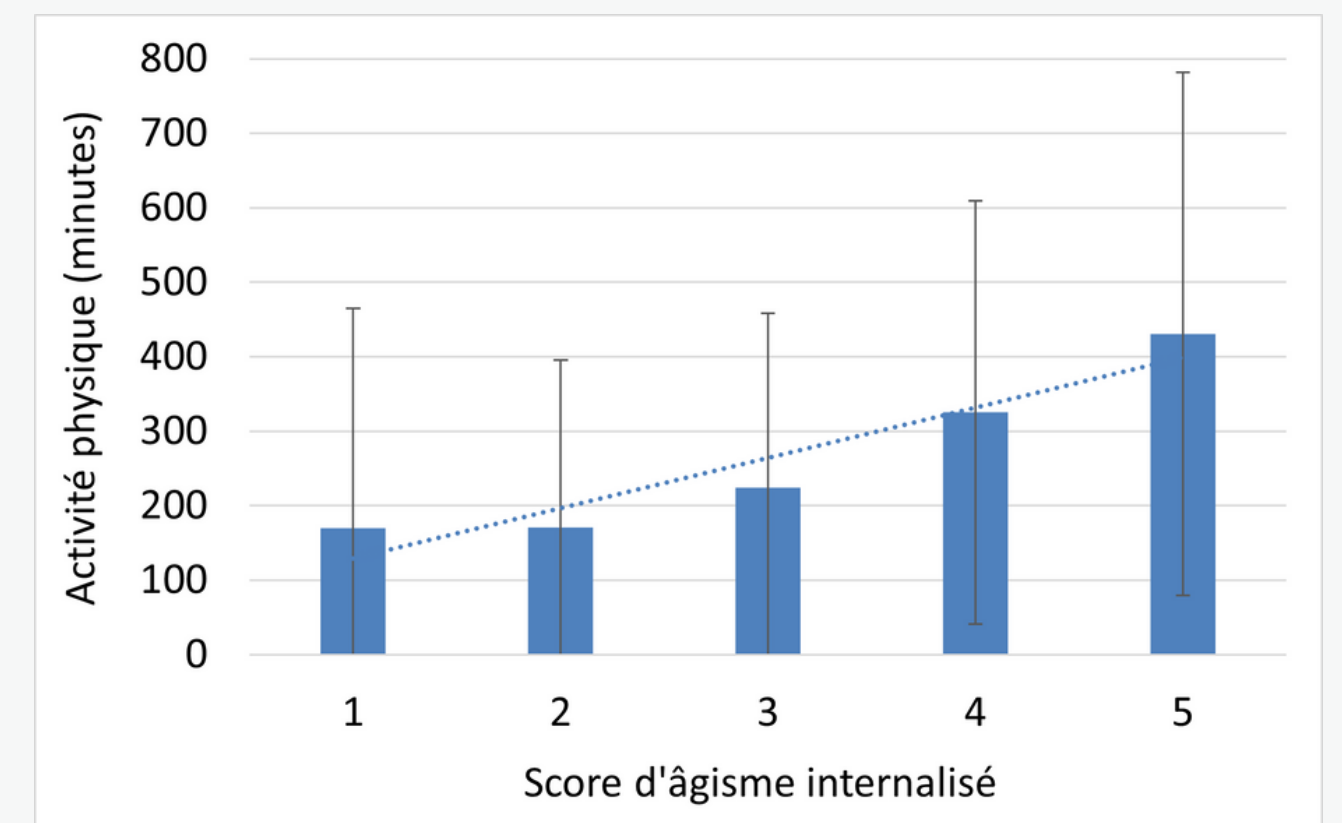


Figure 3. Niveau de représentation et propension à essayer de nouvelles activités selon le groupe d'âge

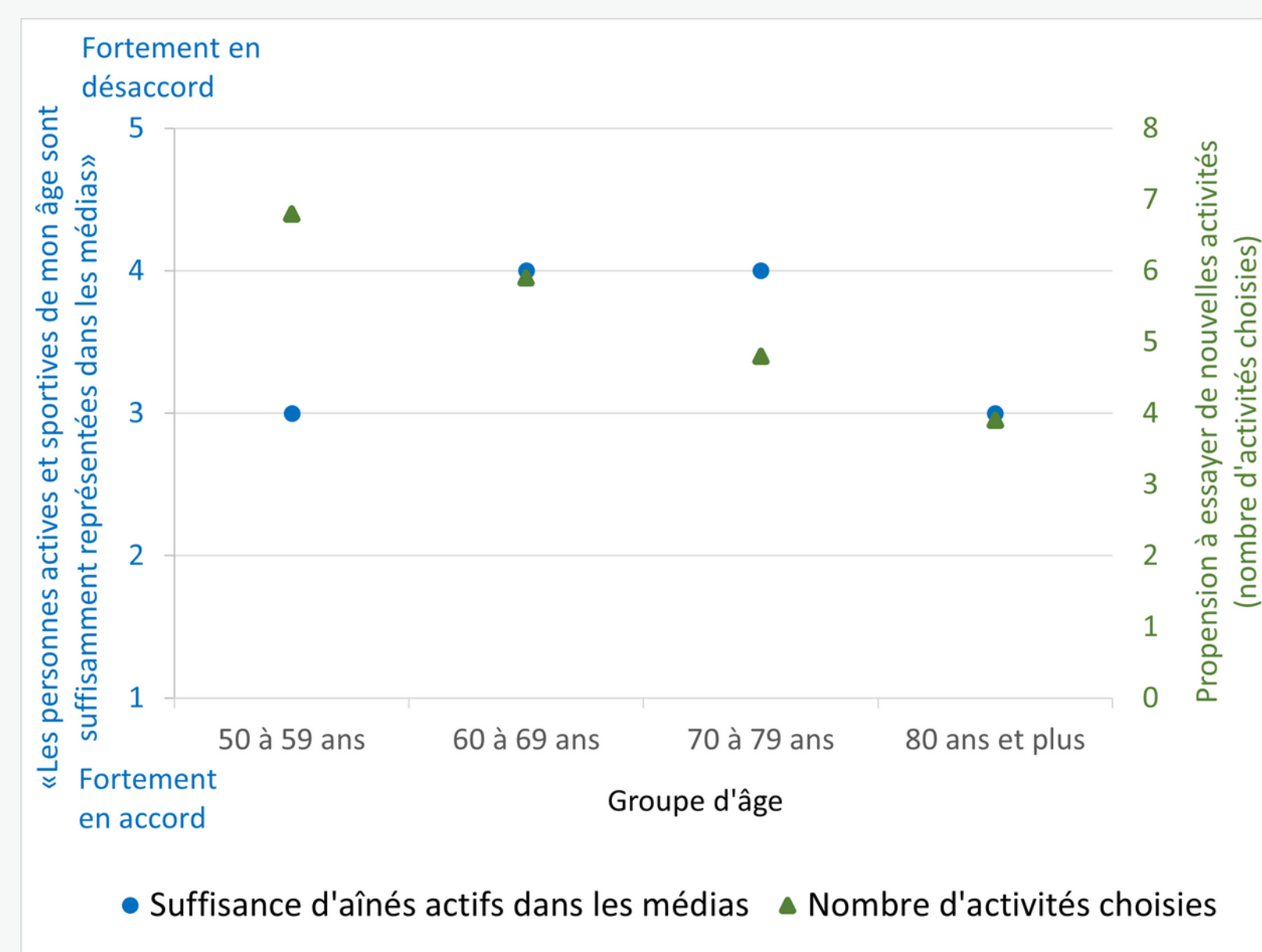
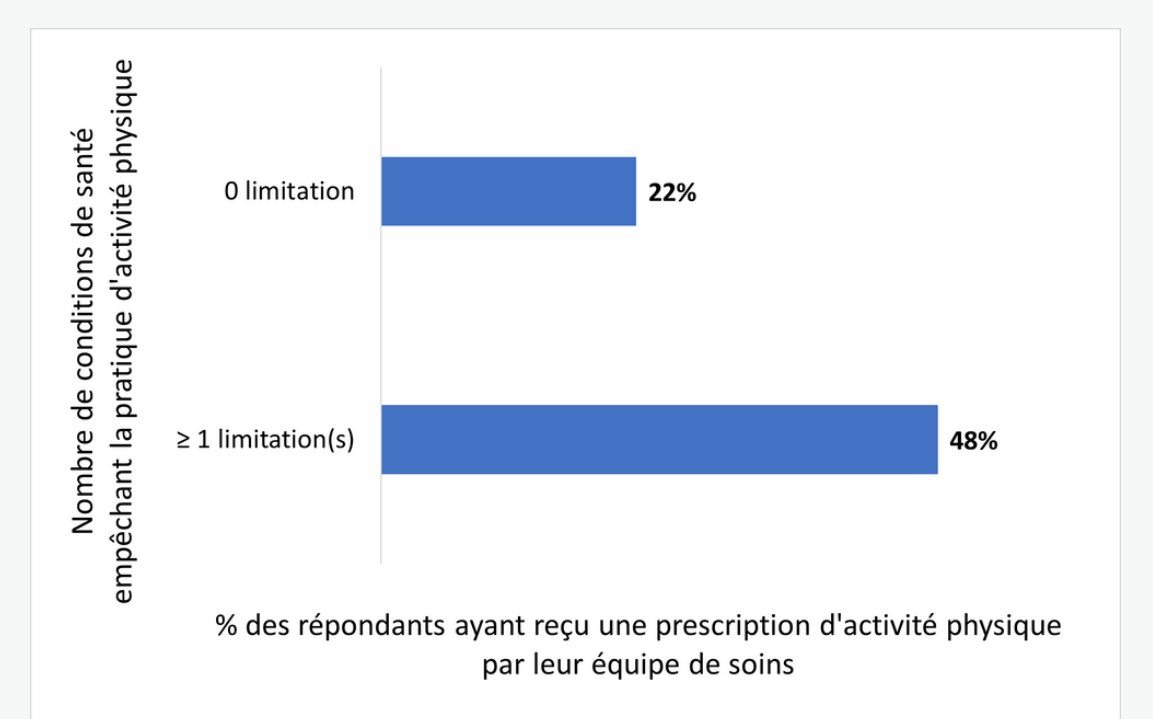


Figure 4. Prescription d'activité physique par l'équipe de soins en fonction des limitations à l'exercice



PISTES D'ACTION

- Dans le domaine de la **santé publique**:
 - Segmenter davantage les différents groupes d'âge sous la désignation « personnes aînées » de façon à porter un éclairage plus précis sur le comportement et les habitudes de vie de cette large clientèle.
 - Porter attention au visuel et au contenu utilisés dans les différentes campagnes de promotion pour ainsi faire en sorte que des personnes aînées de différents âges et capacités se sentent visées et encouragées à bouger.
- Dans le domaine **sportif et municipal**:
 - Diversifier l'offre de services et innover dans la façon de faire connaître et d'encadrer cette « nouvelle » offre de services.
- Dans le domaine des **soins de santé**:
 - Utiliser l'activité physique plus tôt sur le continuum des soins et du vieillissement avec des prescriptions personnalisées, et de façon conforme aux Directives canadiennes sur le mouvement 24h pour les 65 ans et plus.

LIMITES

- Méthode d'échantillonnage non-probabiliste
- Échantillon de participants majoritairement composé de femmes, de personnes éduquées et plus actives que la moyenne
- Sondage réalisé en ligne seulement

RÉFÉRENCES

- 1- Statistique Canada (2022) Estimation de la population au 1er juillet, par âge et sexe, <https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/cv.action?pid=1710000501>
- 2- Statistique Canada (2022) Activité physique autodéclarée chez les adultes, selon le groupe d'âge, <https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1310009613>
- 3- Vogel T, Brechat P.H, Leprêtre P.M, Kaltenbach G, Berthel M et Lonsdorfer J (2009), Health benefits of physical activity in older patients: a review. International journal of clinical practice, 63(2), 303-320
- 4- Jin B, Harvey I-S (2021) Ageism in the fitness and Health industry: A review of the literature