

ÉTAT DE LA RECHERCHE

L'activité physique communautaire pour les personnes âgées



AGEWELL

NATIONAL INNOVATION HUB • CENTRE NATIONAL D'INNOVATION



**APPTA
POPRAVIT**

Introduction

Au Centre POPRAVIT, nous nous employons à trouver des recherches opportunes et pertinentes qui ont le potentiel d'influer sur la prise de décisions politiques pour la population vieillissante. La série sur l'état de la recherche fait partie des moyens d'y parvenir. Notre équipe consacre du temps à lire et à prioriser des documents scientifiques et des articles de recherche, et analyse des programmes qui favorisent l'innovation liée à notre façon de prendre soin des personnes âgées. Nous résumons ensuite cette information pour en faire un produit prêt à être utilisé. Ces documents périodiques contiendront un résumé de données probantes fondées sur des thèmes politiques pertinents discutés dans le cadre de notre collaboration continue avec les intervenants.

Si certains thèmes vous intéressent particulièrement, n'hésitez pas à nous le faire savoir en envoyant un courriel à Daniel Smiley, spécialiste de la logistique et de la recherche, à : daniel.smiley@dal.ca.

Pour ce état de la recherche, nous examinerons **l'activité physique communautaire pour les personnes âgées**

Examen documentaire

Interventions qui favorisent simultanément la participation sociale et l'activité physique chez les personnes âgées vivant dans la communauté : Examens systématiques

Tcymbal, A.; Abu-Omar, K.; Hartung, V.; Bußkamp, A.; Comito, C.;
Rossman, C.; Meinzinger, D. & Reimers, A. K.

2022, Allemagne

[Lien vers l'article](#)

Cet examen documentaire portait sur des articles concernant des interventions auprès de personnes âgées vivant dans la communauté et mesurait la participation sociale et l'activité physique comme résultat. Il portait sur 46 articles publiés en anglais. Les études ont été regroupées en (1) interventions dont le principal objectif était la promotion de l'activité physique; (2) activités sociales qui comprenaient un volet consacré à l'activité physique; (3) interventions en comportement de santé/ interventions en éducation en santé; (4) interventions à volets multiples; (5) interventions environnementales. La majorité des études examinées signalaient les effets positifs des interventions sur l'activité physique et/ou la participation sociale. Aucune étude ne signalait d'effets négatifs. L'analyse des études quantitatives a montré que les interventions à multiples volets avaient de fantastiques effets positifs sur les deux résultats. Dans le cadre des études qualitatives, on a trouvé des effets positifs quel que soit le type d'intervention. Bien que les interventions à multiples volets semblent mieux convenir à la promotion simultanée de l'activité physique et de la participation sociale, la variabilité élevée dans les méthodes de mesure utilisées pour évaluer tant la participation sociale que l'activité physique dans les études incluses ont fait qu'il était difficile de comparer les études et de déceler laquelle était la plus efficace.

Comment améliorer le recrutement, la durabilité et l'adaptabilité des programmes d'activité physique pour les adultes de 50 ans et plus : étude qualitative des perspectives des principaux intervenants.

O'Regan, A.; García Bengoechea, E.; Clifford, A. M.; Casey, M.;
Gallagher, S.; Glynn, L.; Doyle, C.; & Woods, C.

2020, Irlande

[Lien vers l'article](#)

Cette étude a été réalisée en Irlande où des programmes d'activité physique sont offerts à des groupes par des partenariats de sports locaux financés par l'État. Des participants du programme, des professionnels de l'activité physique et des militants communautaires ont été recrutés. Vingt-neuf participants ont été répartis en quatre groupes de réflexion et 18 participants ont pris part à des entrevues en personne. Suite à une analyse des données, on a dégagé trois thèmes généraux. « Approprié à l'âge » désigne la façon dont la communication et l'environnement doivent être adaptés aux besoins des adultes de 50 ans et plus. « Culture et connexion » désigne l'interaction de facteurs individuels et sociaux qui influencent la participation, notamment les craintes et les insécurités individuelles, la cohésion du groupe et la valeur ajoutée en sus des gains physiques de ces programmes. « Rôles et partenariats » désigne la façon de cerner et de gérer les importantes collaborations et montre comment la propriété locale est indispensable à la réussite et à l'adaptabilité. Les auteurs ont découvert que le recrutement, la durabilité et l'adaptabilité nécessitent que l'on comprenne que la population cible a des besoins uniques dont il faut tenir compte lorsqu'on planifie des interventions, communique des messages et choisit le personnel.

Examen documentaire (suite)

« Ça me donne l'impression de ne pas être si seul » : caractéristiques de l'intervention axée sur l'activité physique Choose to move (choisis de bouger) pour réduire la solitude des personnes âgées.

Franke, T.; Sims-Gould, J.; Nettlefold, L.; Ottoni, C.; & McKay, H. A.

2021, Colombie
Britannique

[Lien vers l'article](#)

Les objectifs de cette étude fondée sur des méthodes mixtes étaient : (1) d'évaluer si une intervention axée sur l'activité physique (AP) et fondée sur des données probantes (Choose to move; CTM) influençait l'AP et la solitude différemment chez les personnes âgées s'auto identifiant comme « isolées » par rapport à celles qui ne se disaient « pas isolées » et (2) de décrire les facteurs des volets de CTM les plus susceptibles de promouvoir des relations sociales/réduire la solitude. Deux organisations communautaires partenaires ont offert 56 programmes CTM dans 26 villes de la Colombie-Britannique. Les auteurs ont recueilli des données issues de sondages menés auprès de 458 participants au début du programme, à mi-chemin (3 mois) et à la fin du programme (6 mois). Ils ont réalisé des entrevues en profondeur auprès d'une sous-série de personnes âgées pour comprendre comment CTM a facilité ou empêché leur AP ou leurs relations sociales. L'AP a substantiellement augmenté entre le niveau de base et le jalon de trois mois chez les participants isolés et non isolés. L'AP a considérablement diminué entre le jalon de trois mois et celui de six mois chez les participants isolés; cependant, l'AP à six mois est demeurée bien au-dessus des niveaux de base dans les deux groupes. La solitude a diminué entre le niveau de base et les jalons de trois mois et six mois chez les participants isolés. Les chercheurs ont découvert que les interventions de promotion de la santé axées sur l'AP et les relations sociales grâce à des activités de groupe pouvaient efficacement réduire l'isolement social et la solitude des personnes âgées. Ils ont également relevé qu'une recherche qui définirait aussi les mécanismes (par ex., le partage d'expériences à la place de conférences) modifiant l'effet d'une intervention sur les relations sociales des personnes âgées participant à des programmes d'AP communautaires serait un ajout bienvenu à la documentation scientifique.

Facteurs qui influencent la mise en œuvre d'une intervention de promotion de la santé des personnes âgées à l'échelle communautaire.

Sims-Gould, J.; McKay, H. A.; Hoy, C. L.; Nettlefold, L.; Gray, S. M.;
Lau, E. Y.; & Bauman, A.

2019, Colombie
Britannique

[Lien vers l'article](#)

Cette étude porte sur les facteurs contextuels qui influencent la mise à l'échelle du programme Choose to Move en Colombie-Britannique. Les chercheurs ont réalisé des entrevues téléphoniques semi-structurées avec les dirigeants d'organisations partenaires (n=13), des gestionnaires des loisirs (n=6), des coordonnateurs des loisirs (n=27), des responsables d'activités d'encadrement (n=36) et des participants (n=42). Ils ont découvert que le programme s'alignait bien sur les priorités organisationnelles et semblait facile à offrir, souple et adaptable; l'équipe externe du projet a été reconnue comme une aide essentielle, mais le manque de ressources financières durables du programme constituait un obstacle potentiel. Les chercheurs ont conclu que même les programmes simples peuvent être difficiles à mettre à l'échelle et à maintenir et doivent tenir compte des facteurs contextuels.

Examen documentaire (suite)

L'activité physique est bonne pour les personnes âgées, mais néglige-t-on la mise en œuvre du programme? Examen systématique d'études d'intervention comportant des cadres de travail ou des mesures de mise en œuvre.

Gray, S. M.; McKay, H. A.; Nettlefold, L.; Race, D.; Macdonald, H. M.; Patti-Jean, N.; & Sims-Gould, J.

2021, Canada

[Lien vers l'article](#)

Cet examen systématique portait sur des études d'intervention axée sur l'AP qui servaient à évaluer une mise en œuvre et/ou une mise à l'échelle. Voici leurs questions de recherche : 1. Quels indicateurs de mise à l'échelle et/ou de mise en œuvre (caractéristiques spécifiques, observables et mesurables qui montrent le progrès de la mise en œuvre) ont été signalés? 2. Quels cadres de mise en œuvre et/ou de mise à l'échelle ont été signalés? 3. Est-ce que ces études évaluent la relation entre la mise en œuvre ou la mise à l'échelle de l'intervention et les résultats des comportements/des niveaux de santé individuels? Si oui, de quelle façon? Non moins de 137 études ont été consultées pour la question de recherche¹, mais aucune n'a été spécifiée comme indicateur de l'évaluation de mise à l'échelle. Onze études ont été orientées par un cadre de mise en œuvre ou de mise à l'échelle. Suite à 22 études, on a constaté une relation entre un indicateur de mise en œuvre et un résultat médical individuel. Les auteurs ont conclu qu'il était nécessaire de procéder à une recherche sur la mise en œuvre qui va au-delà du niveau individuel, inclut des indicateurs clairement définis et procure un cadre directeur susceptible de faciliter les initiatives d'AP chez les personnes âgées. De telles études sur la mise en œuvre doivent évaluer les facteurs dans le contexte plus large (par ex., politique environnementale) dont dépend la mise à l'échelle. Accès fermé.

Évaluation fondée sur des méthodes mixtes de Daily Moves (Mouvements quotidiens), un programme communautaire d'activité physique pour les personnes âgées

Mellow, M. L.; Hull, M. J.; Smith, A. E.; Wycherley, T. P.; Girard, D.; & Crozier, A. J.

2022, Australie

[Lien vers l'article](#)

Les auteurs de cette étude ont évalué le programme Daily Moves à Adélaïde, en Australie. Ce programme a offert aux participants des plans et des renseignements personnalisés concernant des activités locales adaptées à leurs besoins. Les responsables de l'étude ont utilisé une approche fondée sur des méthodes mixtes pour évaluer les associations entre le programme Daily Moves et la pratique d'une activité physique, la fonction corporelle, et le bien-être psychosocial ainsi que pour explorer les expériences des participants de Daily Moves lors d'entrevues qualitatives, en mettant tout particulièrement l'accent sur les effets de la pandémie de la COVID-19 sur la participation au programme et le plaisir d'y participer. L'évaluation portait sur 69 personnes âgées, 50 femmes et 19 hommes, dont l'âge moyen était de 73,9 ans. Les chercheurs ont constaté que les participants signalaient des niveaux accrus d'activité physique, une meilleure fonction corporelle (force de préhension, test du lever-marcher chronométré). Des entrevues qualitatives ont révélé que les participants appréciaient la nature souple et empathique de Daily Moves, et qu'ils se sentaient reliés au personnel et aux autres participants en dépit de l'arrivée de la pandémie.

Examen des programmes

Choose to Move

The Active Aging Society (Université de la Colombie Britannique)

Depuis 2013

Colombie Britannique

Choose to Move (choisis de bouger) est un programme gratuit et souple qui offre aux personnes âgées la motivation et l'aide nécessaires pour devenir plus actives. Choose to Move peut aider les personnes âgées à associer l'activité à la socialisation de sorte à l'intégrer dans leur routine quotidienne. Choose to Move convient aux personnes âgées qui souhaitent faire de l'activité, quelles que soient leurs capacités. Le modèle du programme est une initiative de l'Active Aging Society développée par l'équipe de recherche sur le vieillissement actif de l'Université de la Colombie-Britannique et financée par le gouvernement de la Colombie-Britannique. Les chercheurs ont évalué les meilleures recherches scientifiques disponibles. En fonction des données probantes et de l'expérience, l'équipe a développé un modèle afin d'aider les personnes âgées à devenir et à demeurer actives. Depuis sa création, Choose to Move a été offert en partenariat avec de nombreuses organisations dans 65 communautés, et des milliers de personnes âgées y ont participé.

Moving for Life

Moving for Life

Depuis 1999

États-Unis

Les responsables de Moving for Life (bouger pour la vie) offre des exercices de danse et des programmes de bien-être dans les hôpitaux, les agences communautaires et les centres de conditionnement physique souhaitant promouvoir la santé et la récupération suite à une maladie. Ils sont déterminés à desservir un vaste éventail de personnes en accordant la priorité aux personnes qui n'ont pas accès à un centre de conditionnement physique ni à un entraîneur, ainsi qu'aux personnes qui ne bénéficient pas d'une aide médicale adéquate. En fonction depuis 1999, Moving for Life a été lancé à New York sous la forme d'un groupe de bénévoles qui aidait les femmes atteintes du cancer du sein. En 2011, grâce à une contribution de la Komen Foundation, ils ont pu continuer à développer leurs programmes. Ils ont, depuis, commencé à offrir leurs programmes en dehors de la ville de York City et travaillent maintenant avec une brochette de 54 instructeurs certifiés qui enseignent activement à Cincinnati, dans la région de la baie de San Francisco, à Tokyo, à Amsterdam et à Vancouver. Moving For Life continue d'évoluer afin de répondre aux besoins des communautés, notamment en offrant divers cours et différentes conférences en ligne de grande qualité.

Program Review (continued)

Geri-Fit

Geri-Fit Company LLC

Depuis 1994

États-Unis

Geri-Fit est à la fois un programme de promotion de la santé fondé sur des données probantes de catégorie III (niveau le plus élevé) et un programme d'aide à l'auto-gestion des maladies chroniques. Conçu exclusivement pour les personnes âgées, Geri-Fit aide à reconstruire les forces qui ont été perdues durant le processus du vieillissement. N'importe quelle personne âgée, quel que soit son âge ou niveau de conditionnement physique, peut y participer. Il s'agit d'un programme d'entraînement en résistance progressif. La majorité des gens commencent par des haltères de deux ou trois livres, mais, au fil du temps, finissent par arriver à utiliser des poids plus lourds. Il n'est pas nécessaire d'apprendre des pas de danse ou une chorégraphie, ou autre, et aussi bien les femmes que les hommes peuvent y prendre part. La majorité des exercices de musculation sont effectués assis sur une chaise; même les personnes en fauteuil roulant peuvent y participer. En sus du volet d'entraînement en résistance, le programme comprend des étirements et une série d'exercices en mouvement, un entraînement de l'équilibre et de la stabilité pour la prévention des chutes, de l'activité cardiovasculaire pour la santé cardiaque ainsi que des exercices visant à améliorer la démarche afin de faciliter les déplacements. Geri-Fit a récemment conclu un partenariat avec Medical Branch Galveston de l'Université du Texas (Texas) et Christian City Inc., les deux récipiendaires de 2023 de la subvention des programmes Empowering Communities to Deliver and Sustain Evidence-Based Chronic Disease Self-Management Education.

Move It or Lose It!

Move it or Lose it Ltd

Depuis 2010

Royaume-Uni

Les cours d'exercices Move it or Lose it! (bougez-le ou perdez-le) ont été développés par des experts qui aident les personnes âgées à améliorer leur souplesse, leur santé aérobie, leur équilibre et leur force pour accroître leur mobilité. Tous les exercices peuvent être effectués assis ou debout, en fonction des capacités de chacun. Move It or Lose It! offre son appui à la campagne #ReconditionTheNation de NHS (au Royaume-Uni) en encourageant le plus possible les gens à continuer de bouger et à demeurer autonomes durant leurs séances d'exercices. Ces exercices peuvent être effectués à partir d'un lit ou d'une chaise pour promouvoir la mobilité fonctionnelle afin d'aider les personnes à se lever, à se vêtir et à se mettre en mouvement. Ces exercices simples ont été approuvés par les gériatres, les physiothérapeutes et les spécialistes de l'exercice consultés. Leurs vidéos d'instructions peuvent être utilisées par des personnes âgées ou des aidants ainsi que par les personnes qui travaillent ou résident dans un hôpital ou un établissement de soins, afin de les aider à conserver leur condition physique et à améliorer leur bien-être émotionnel.

Program Review (continued)

Zoomers à la carte

Université du Nouveau-Brunswick

Depuis 2009

Nouveau-Brunswick

Ce programme fait partie des cinq projets de l'Université du Nouveau-Brunswick financés par le Projet pilote sur les aînés en santé (PPAS). Zoomers à la carte est un programme d'exercices gratuit dirigé par les pairs à l'intention des adultes de 50 ans et plus, dont le principal objectif est de réduire le risque de chute. Le PPAS a pour objectif d'étendre le programme Zoomers à la carte à l'ensemble de la province du Nouveau-Brunswick dans le but de le rendre accessible à tous les Néo-Brunswickois, soit en personne, soit en ligne. Les responsables de ce programme espèrent réduire, d'une part, le risque de chute en améliorant la force cardiovasculaire et musculaire des participants et, d'autre part, le risque de maladie chronique. En réduisant l'incidence des chutes et des maladies chroniques, il sera possible d'aider réellement les personnes âgées et d'influer positivement sur le système de soins de santé du Nouveau-Brunswick. Des chercheurs évalueront les avantages à court terme de ce programme grâce à des mesures qualitatives et à des questionnaires. Ses avantages à long terme seront surveillés en reliant des données administratives à l'Institut de recherche, de données et de formation du Nouveau-Brunswick (IRDF-NB), plus spécifiquement pour déterminer si les hospitalisations, les chirurgies et les visites chez le médecin diminuent par rapport aux autres personnes qui ne participent pas au programme.