

HORTON, SEAN

Université de Windsor

P. Weir, J. Baker, R. Dionigi

SRG 2010

Promouvoir la participation sportive : explorer les tendances en matière d'activité physique et les modèles de vieillissement chez les personnes âgées

Résumé du projet

La participation sportive au Canada chute brusquement avec l'âge. Des données récentes recueillies au Canada indiquent que les taux de participation sont les plus élevés chez les jeunes Canadiens, où 54 % des jeunes de 15 à 19 ans prennent part à une activité sportive. Cependant, seulement 17 % des personnes âgées de 55 ans pratiquent un sport (Statistique Canada, 2013). Les taux de participation à l'activité physique en général chutent d'une façon semblable. Étant donné les innombrables avantages que présente la participation au sport et à l'activité physique, cette chute des taux est inquiétante.

Les attitudes culturelles courantes et les stéréotypes, qui en Amérique du Nord tendent à être principalement négatifs à l'égard des aînés, représentent un obstacle à la participation des personnes âgées au sport (Levy et Banaji, 2002). Ces stéréotypes négatifs empêchent souvent les aînés de faire du sport et de l'activité physique (O'Brien Cousins, 2003). En nous attaquant à ces stéréotypes négatifs, nous pourrions peut-être favoriser une plus grande participation sportive chez les aînés. Les modèles de vieillissement auxquels il est possible de s'identifier peuvent jouer un rôle important dans cet effort.

On a fait beaucoup d'études sur les modèles pour les jeunes et les jeunes adultes; or, celles réalisées au sujet des modèles pour les adultes plus âgés sont bien peu nombreuses. Levy et Banaji (2002) ont souligné que les personnes au comportement exemplaire (c.-à-d. les modèles) ont le pouvoir de changer l'attitude des membres d'un groupe, ainsi que les stéréotypes sociétaux véhiculés au sein de ce groupe. Notre recherche illustre le potentiel, mais aussi la complexité de l'établissement de bons modèles favorisant la participation sportive des aînés.

Méthodes de recherche

Ce projet avait pour objet l'examen de l'importance des modèles pour les adultes plus âgés. Plus particulièrement, nous avons étudié les trois aspects connexes suivants : 1) la pertinence des modèles et leur variabilité selon l'âge et le niveau d'activité; 2) si les athlètes vétérans peuvent offrir des modèles viables pour réduire les obstacles à la participation au sport et à l'activité physique; 3) dans quelle mesure les participants s'en remettent surtout à des approches fondées sur la prévention plutôt que sur la promotion (p. ex., comparaisons sociales ascendantes ou descendantes) et la variabilité de ce facteur selon l'âge et le niveau d'activité.

Des adultes de 60 ans et plus ont été recrutés pour des entrevues qualitatives approfondies. Toutes les entrevues, d'une à deux heures, ont eu lieu dans une pièce fermée avec un intervieweur. Elles ont toutes été enregistrées sur magnétophone, puis transcrites mot à mot. Un guide d'entrevue indiquait les principaux thèmes abordés, mais les nouveaux sujets soulevés en cours de discussion étaient aussi explorés.

Par ailleurs, des questions étaient posées aux participants pour explorer leurs habitudes d'exercice ainsi que leurs attitudes à l'égard du sport et de l'activité physique. Dans ce contexte, on montrait aux participants des photos d'athlètes d'élite des deux sexes, qui sont tous toujours actifs, qui suivent un entraînement rigoureux et qui ont plus de 75 ans. On informait les participants des réalisations de ces athlètes, puis on leur demandait leur opinion sur les exploits athlétiques et le régime d'exercice de ces derniers. L'objectif était de mieux comprendre les réactions des participants à l'égard d'un modèle sur le plan de l'exercice et de réunir des données plus approfondies sur cet aspect.

Résultats de recherche

Les chercheurs qui ont étudié la question précédemment (p. ex. Lockwood et coll., 2005) ont soutenu que pour mettre au point des interventions plus efficaces pour promouvoir la santé des aînés, il importe avant tout de mieux comprendre comment des exemples de bonne conduite sur le plan de la santé (ou modèles) peuvent motiver cette population.

Nos résultats indiquent que les aînés ont souvent dans leur vie quelqu'un qui incarne ce que veut dire bien vieillir. En général, il s'agit d'une personne plus âgée qu'eux, qui est active et vigoureuse et qui illustre qu'il est possible d'avoir une qualité de vie supérieure à un âge très avancé. Fait important, ces personnes contredisent directement les stéréotypes les plus négatifs entourant le vieillissement.

Si les participants avaient des modèles distincts en ce qui concerne le vieillissement épanoui, leur réaction aux photos d'athlètes d'élite âgés était plus équivoque, et elle dépendait en partie de leur niveau d'activité physique actuel. Ceux qui étaient déjà actifs dans leur vie de tous les jours étaient plus susceptibles que les autres de considérer les athlètes d'élite âgés comme une source d'inspiration et des modèles viables. En revanche, ceux qui étaient moins actifs trouvaient que ces athlètes d'élite n'étaient pas vraiment des modèles intéressants. En dépit des exceptions (p. ex. les aînés inactifs qui trouvaient les athlètes d'élite âgés inspirants, et les aînés actifs qui avaient le point de vue opposé), cette tendance générale indiquait que les athlètes d'élite peuvent seulement être une source d'inspiration pour les aînés qui sont déjà actifs.

Il est intéressant de noter que les athlètes vétérans se considèrent souvent comme des modèles pour les personnes de leur âge ou les générations qui les suivent. Parallèlement, lorsqu'ils traitent de la faible participation au sport ou à l'activité physique d'un si grand nombre de leurs pairs, les athlètes vétérans se montrent quelque peu moralisateurs et dénigrent la sédentarité dans une certaine mesure.

Aussi, les notions de vieillissement épanoui variaient considérablement entre les participants. Ces écarts touchaient la santé physique et le bien-être, mais aussi le succès social, psychologique et spirituel, termes dont les définitions n'étaient pas toujours conformes aux descriptions savantes ou biomédicales du vieillissement épanoui. Les aînés ne forment pas un groupe monolithique, et les décideurs doivent adopter différentes stratégies pour favoriser la participation sportive au sein de ce groupe.

Répercussions sur les politiques

Les répercussions sur les politiques de cette recherche sur le sport et le vieillissement comprennent les éléments suivants : a) aider à déterminer l'information à donner aux aînés sur les diverses façons de vivre et de percevoir le troisième âge; b) éclairer les pratiques de promotion du sport et de la santé auprès des aînés.

Le terme *aîné* n'est pas monolithique. Les messages et les mesures de promotion du sport et de la santé en général doivent tenir compte de la complexité de l'idée que se font les aînés du vieillissement épanoui et du mode de vie sain. Les aînés réagiront aux initiatives promotionnelles de multiples façons. Ainsi, certains aînés trouveront inspirantes les photos d'athlètes d'élite âgés, tandis que d'autres les trouveront intimidantes au point de leur couper toute envie de faire du sport. Souvent, les réactions des aînés seront influencées par leur propre niveau d'activité physique, et ce qu'ils estiment possible de faire quand on est âgé. Il en résulte bien sûr que les interventions posent un défi plus épineux, puisqu'elles doivent tenir compte de la grande diversité qui existe au sein de ce groupe. Toutefois, plus les messages seront taillés sur mesure en fonction des besoins de ce groupe diversifié, plus les interventions auront de chance d'être efficaces.

Prochaines étapes

Nos travaux sur les athlètes âgés ont révélé que la participation sportive à un âge avancé peut représenter à la fois un signe d'enrichissement personnel, de résistance au vieillissement à tout prix, de remise en question des stéréotypes ou de reproduction du point de vue de la majorité sur le sport et le vieillissement. Il faudra mener d'autres recherches pour étudier ce que le sport signifie pour les aînés qui ne pratiquent pas d'activités sportives, même si des messages promotionnels les invitent à le faire. Nos travaux préliminaires sur les points de vue des aînés qui ne font pas de sport ont révélé que ces personnes ont une opinion mitigée quant aux athlètes vétérans et à la valeur du sport.

Même s'il demeure essentiel de poursuivre les recherches sur la science du sport et la gérontologie dans un but biomédical, il faudra réaliser beaucoup plus de recherches intégrant une dimension biographique et ethnographique pour être en mesure de dresser un portrait plus complexe du rôle que la participation sportive joue dans la remise en question et la consolidation de la perception culturelle du sport et du vieillissement. À cet égard, il sera essentiel d'écouter les aînés de tous les milieux.

Principaux intervenants et avantages

Les résultats pourront être utiles aux décideurs qui ont à concevoir des initiatives de marketing social ciblant cette population spécifique, et on peut espérer qu'ils aideront à encourager et à promouvoir la participation au sport et à l'activité physique. Plus précisément, ces résultats pourront être utiles à la Division du vieillissement et des aînés de l'Agence de la santé publique du Canada.

Les organismes pour aînés qui font la promotion du sport pourront aussi trouver ces résultats intéressants. Ainsi, l'International Masters Games Association, l'Association des athlètes vétérans canadiens et divers organismes provinciaux (p. ex. l'Ontario Senior Games Association et l'Ontario Masters Athletics) sont autant d'organismes qui s'emploient à promouvoir la participation au sport chez les aînés.

Enfin, l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFSAP) cible précisément les femmes âgées de 55 ans et plus dans ses efforts pour promouvoir la participation au sport et à l'activité physique.