

Projet Vieillesse et Mode de Vie Physiquement Actif

Une norme sociale favorable au sport et à l'activité physique, oui mais pour qui ?

Lucie Lapierre, Kin. M. Sc. Ph. D. Agence de la santé publique du Canada, Bureau du Québec
Conférence de l'Initiative de recherche de Sport Canada, 25 octobre 2023, Ottawa



GÉNÉRER
de nouvelles connaissances



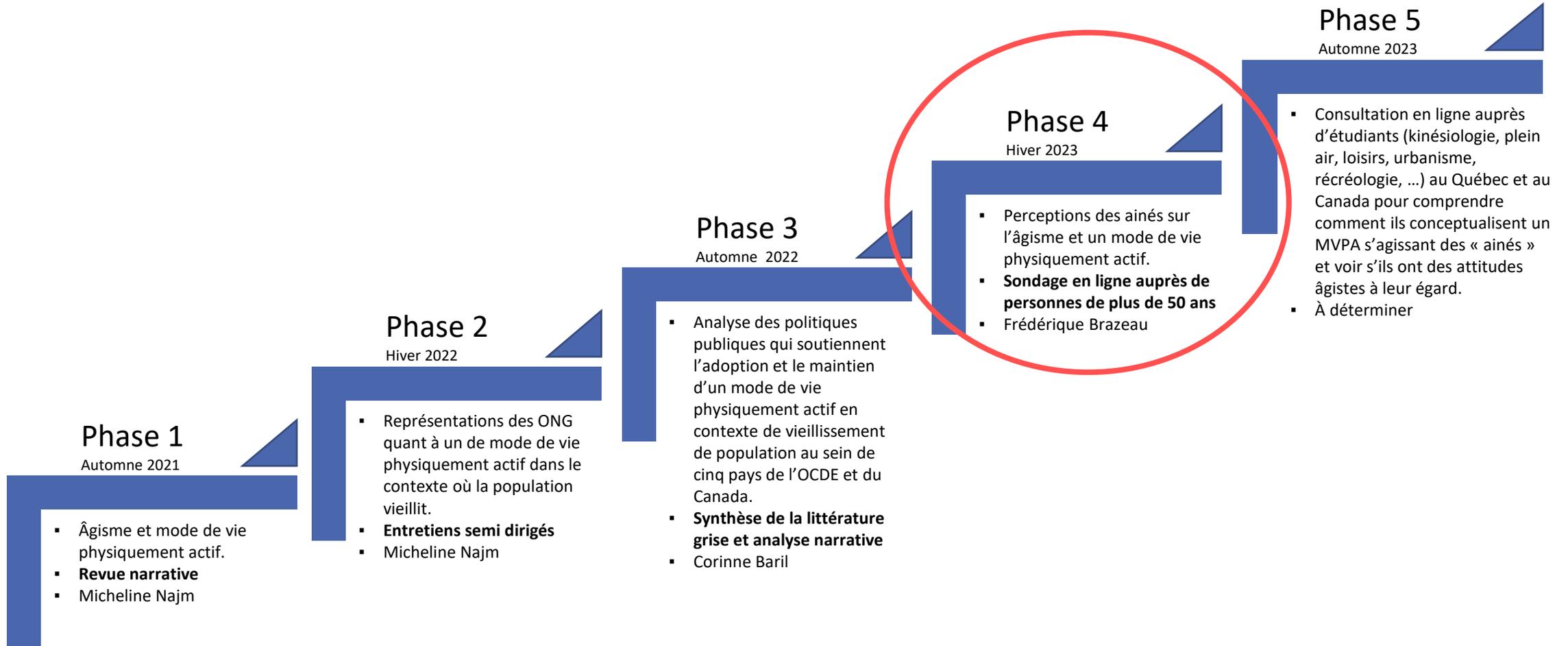
INFORMER
les décideurs



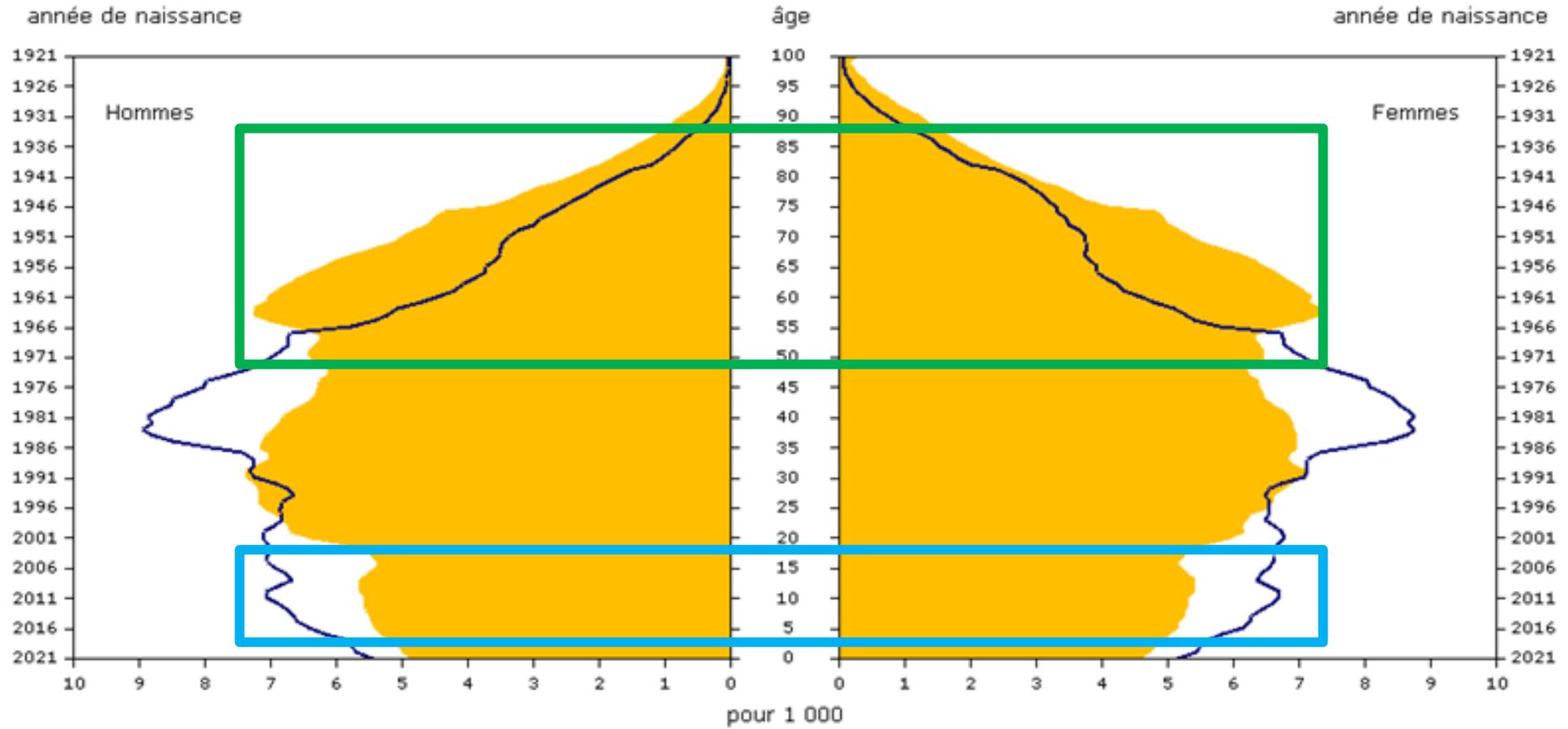
SENSIBILISER
les parties prenantes

Le projet Âgisme et MVPA est issu des travaux d'étudiants en stage au Bureau du Québec de l'ASPC. Il vise à former, mobiliser et sensibiliser les acteurs de la société sur des sujets touchant un mode de vie physiquement actif dans un contexte de changements démographiques et climatiques. Les points de vue exprimés ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Agence de la santé publique du Canada.

Ligne du temps du projet



Pyramide des âges des estimations de la population au 1^{er} juillet, 2001 et 2021 Canada



Source : Statistique Canada

- Aînés
- Jeunes



Promoting physical activity and healthy diets for healthy aging in the WHO European Region 2023



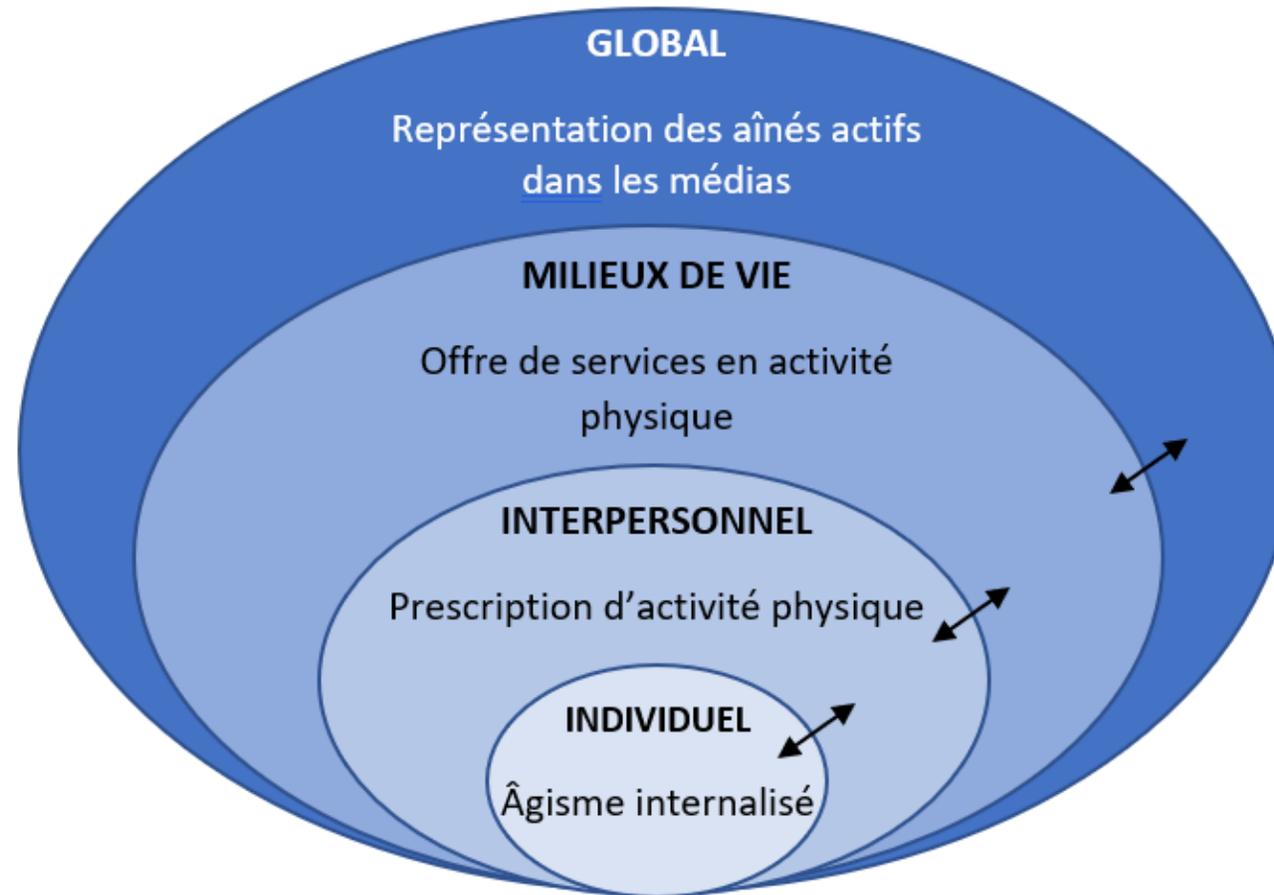
- *Le sport des aînés est en plein essor.*
- *La nette augmentation de l'activité sportive enregistrée depuis 2014 est due avant tout à une hausse marquée de l'activité sportive chez les personnes **dans la seconde moitié de la vie.***

Comprendre dans quelle mesure ...

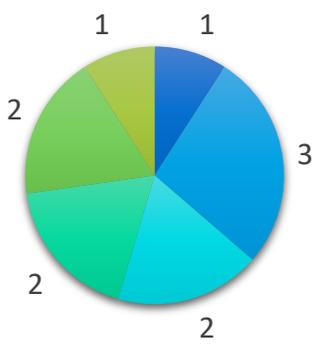
1. L'âgisme internalisé influence la pratique d'AP chez les 50 ans et +

2. Les 50 ans et + se reconnaissent dans les modèles, images et représentations d'ainés actifs qui leur sont présentés

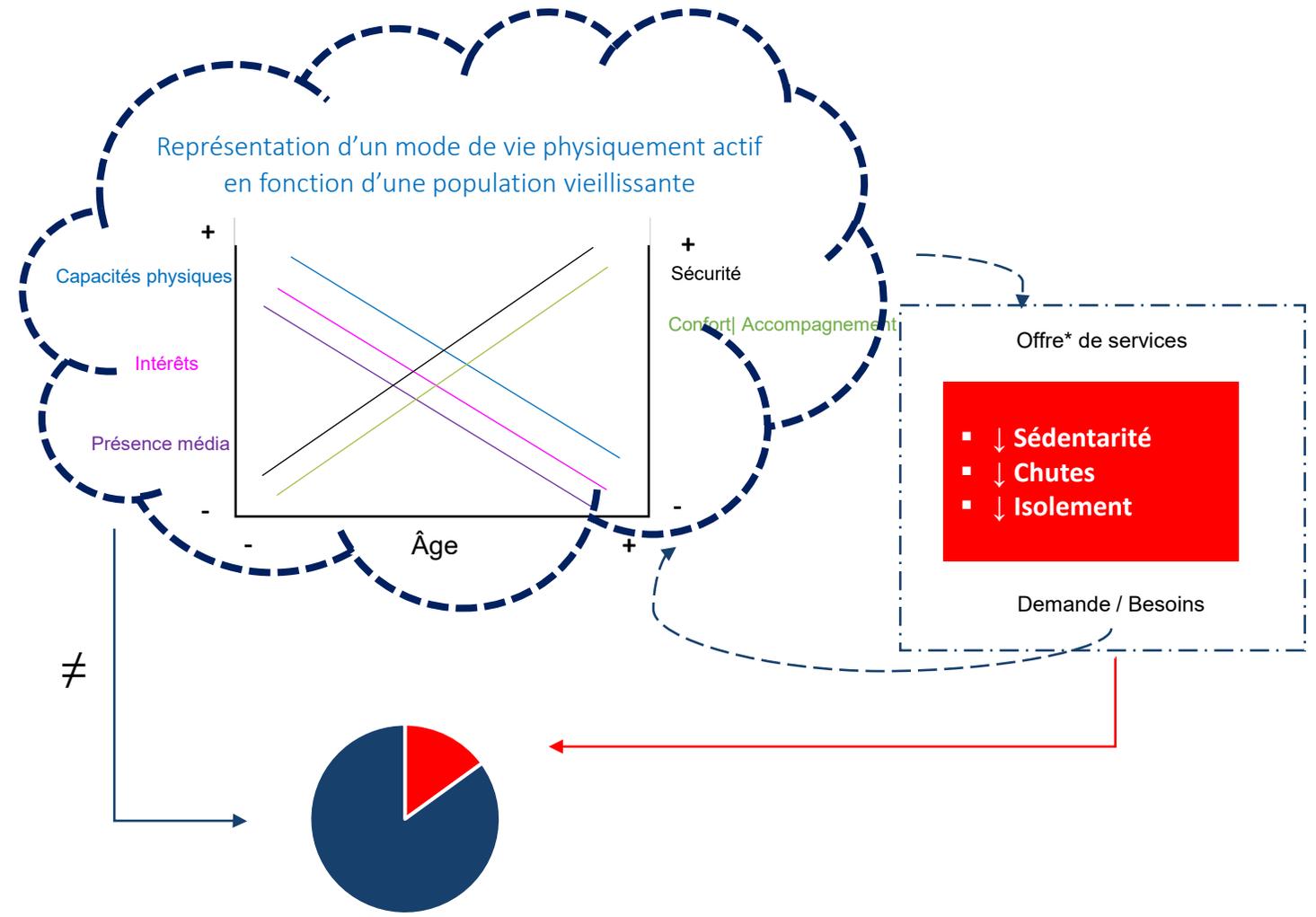
Cadre conceptuel



Adapté du modèle écologique de Bronfenbrenner, 1979

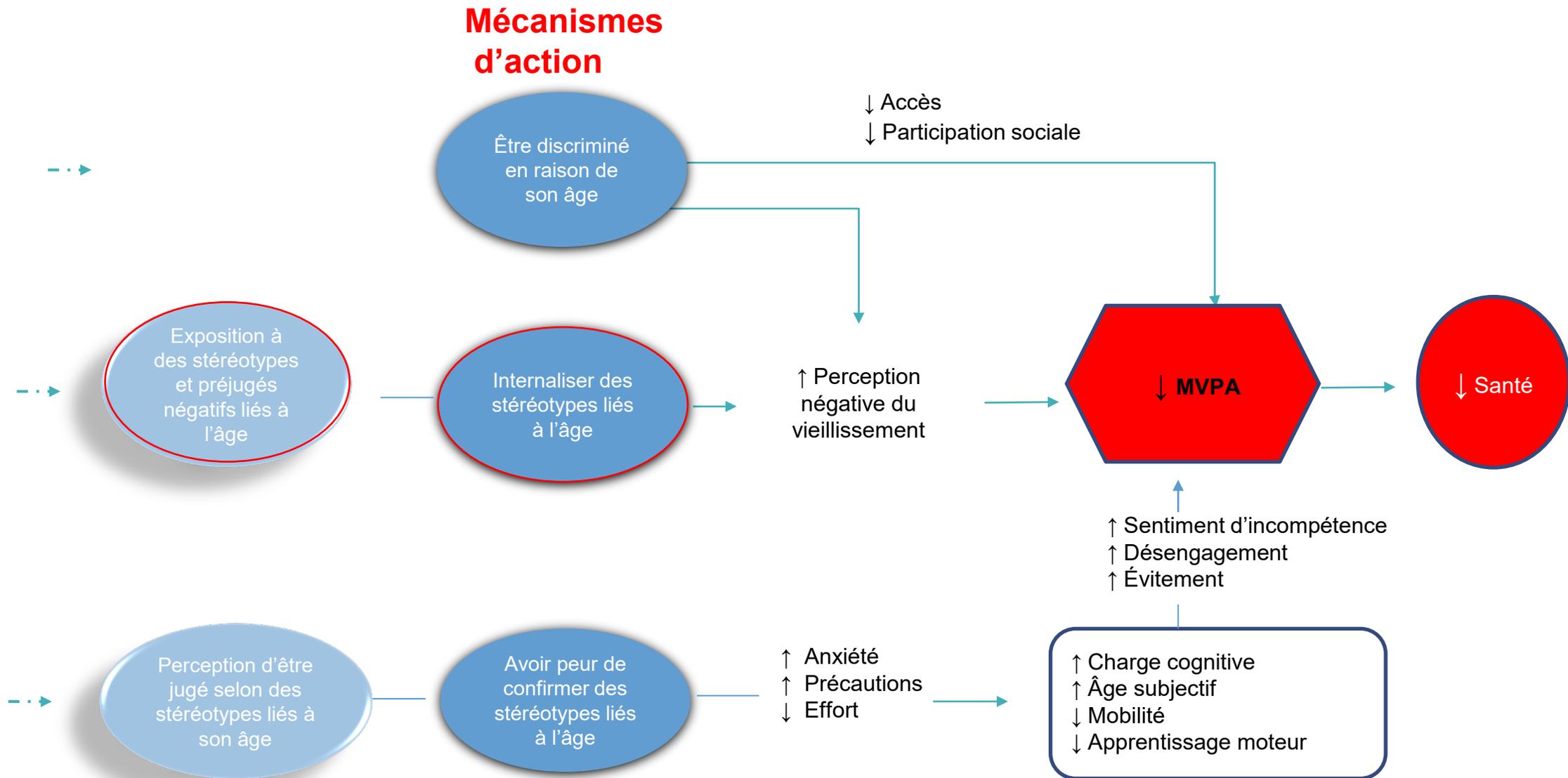


- Sport
- Saines habitudes de vie
- Urbanisme
- Transport actif
- Loisirs
- Plein air





Manifestations institutionnelles



Mécanismes d'action

Être discriminé en raison de son âge

Exposition à des stéréotypes et préjugés négatifs liés à l'âge

Internaliser des stéréotypes liés à l'âge

↑ Perception négative du vieillissement

Perception d'être jugé selon des stéréotypes liés à son âge

Avoir peur de confirmer des stéréotypes liés à l'âge

↑ Anxiété
↑ Précautions
↓ Effort

↓ Accès
↓ Participation sociale

↓ MVPA

↑ Sentiment d'incompétence
↑ Désengagement
↑ Évitement

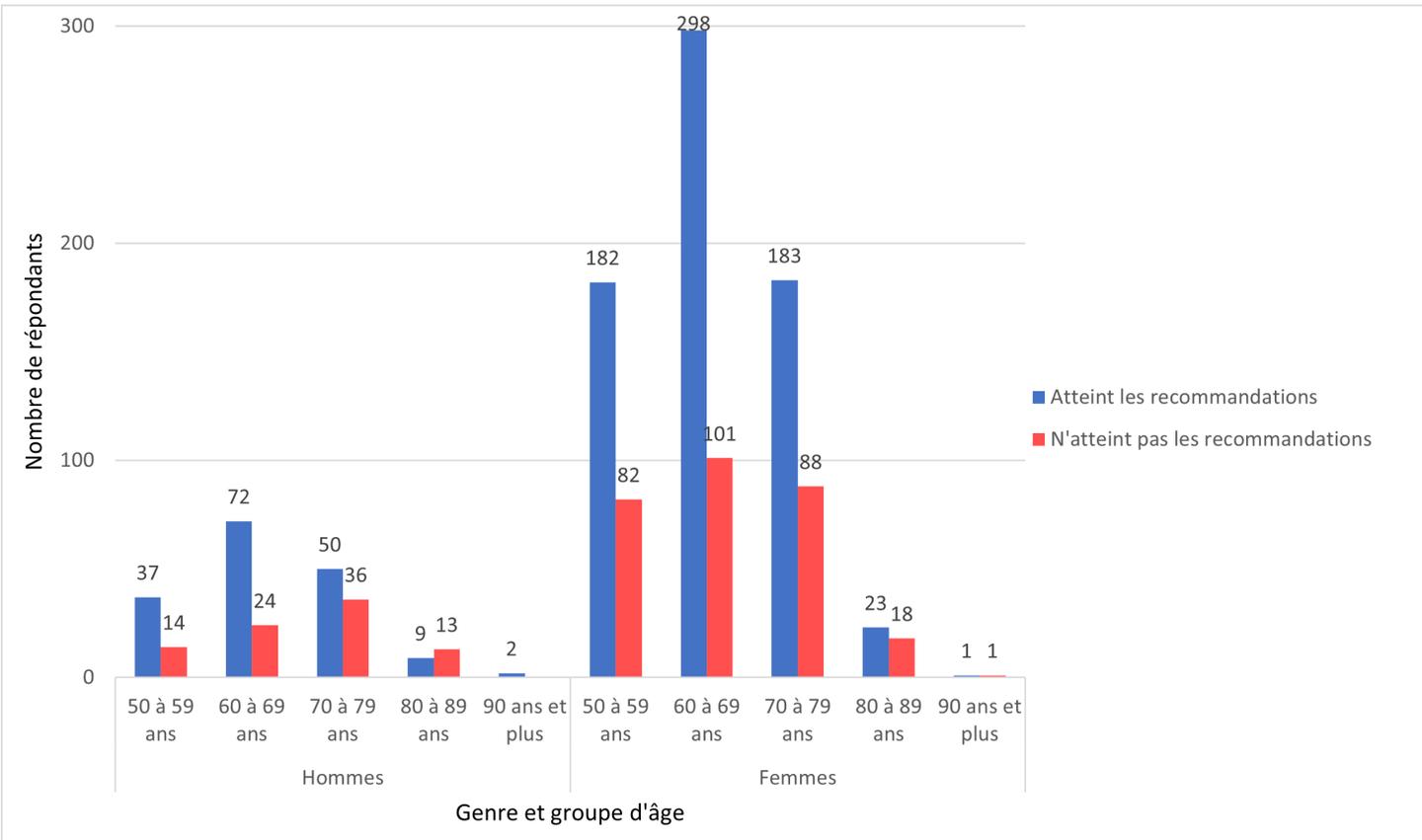
↑ Charge cognitive
↑ Âge subjectif
↓ Mobilité
↓ Apprentissage moteur

↓ Santé

Promotion du sondage en ligne

| Domaine d'action | Niveau d'intervention | Partenaires diffuseurs |
|-----------------------------------|--------------------------|---|
| Vieillesse | National (Canada) | Fédération des aînées et aînés francophones du Canada (FAAFC), CanAge, Active Aging Canada, Canadian Centre for activity and aging (Western University), Healthy Aging Core |
| | Provincial (Québec) | Conférence des tables régionales de concertation des aînés du Québec, Institut universitaire de gériatrie de Montréal, FADOQ Montréal, FADOQ Laval, FADOQ Rive-Sud Suroit, FADOQ Laurentides, Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés (Université Laval), Centre EngAge sur le vieillissement (Université Concordia) |
| | Provincial (Hors Québec) | Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario (FARFO), Rendez-vous des aînés francophones d'Ottawa, Retraite en action (REA), Saskatchewan Seniors mechanism |
| Mode de vie physiquement actif | National (Canada) | Centre de documentation pour le sport (SIRC) |
| | Provincial (Québec) | Espace Muni, Lucilab, Capsana, Montréal physiquement active |
| Prévention des blessures/maladies | National (Canada) | Parachute Canada |

Caractéristiques des participants



| | | % |
|---|---|------|
| Genre | Homme | 20,7 |
| | Femme | 78,7 |
| | Autre/Préfère ne pas répondre | 0,6 |
| Groupes d'âge | 50 à 59 ans | 25,7 |
| | 60 à 69 ans | 39,9 |
| | 70 à 79 ans | 28,8 |
| | 80 à 89 ans | 5,2 |
| | 90 ans et plus | 0,3 |
| | Préfère ne pas répondre | 0,1 |
| Éducation | Secondaire et moins | 10,9 |
| | CÉGEP ou École de métiers | 22,6 |
| | 1 ^{er} cycle universitaire ou plus | 66,5 |
| 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 |
| Type d'habitation | Habitation personnelle | 95,6 |
| | Résidence pour personnes âgées | 2,4 |
| | Indéterminé | 2 |
| | | |
| Maladie(s) contraignant la pratique de l'AP | 0 | 76,0 |
| | 1 | 16,0 |
| | 2 | 4,0 |
| | 3+ | 4,0 |
| | | |

Hypothèses

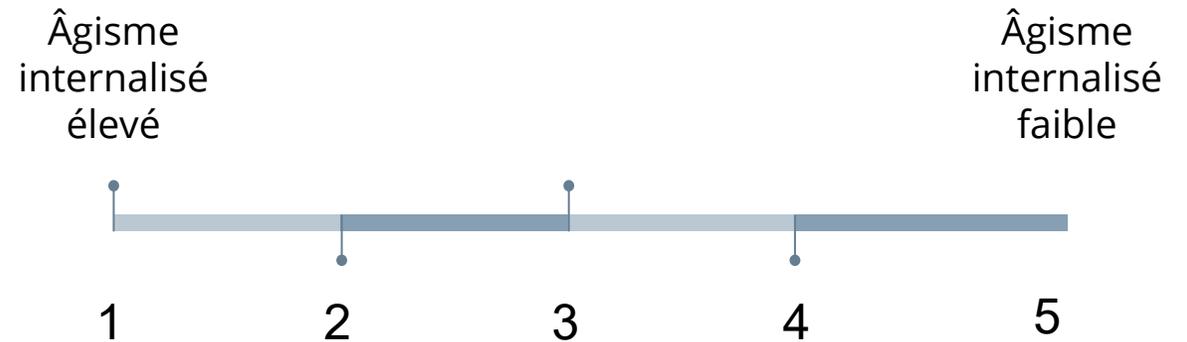
- \uparrow âge \approx \downarrow représentation dans les médias
- \uparrow âgisme internalisé \approx \downarrow activité physique
- Rx \approx \uparrow activité physique

Variables

- Minutes d'activité physique
- Perception de la norme sociale
- Âgisme internalisé
- Propension à vouloir essayer de nouvelles activités
- Prescription – soutien entourage vis à vis l'AP
- Nombre de conditions de santé qui limitent la pratique de l'AP

Score d'âgisme internalisé

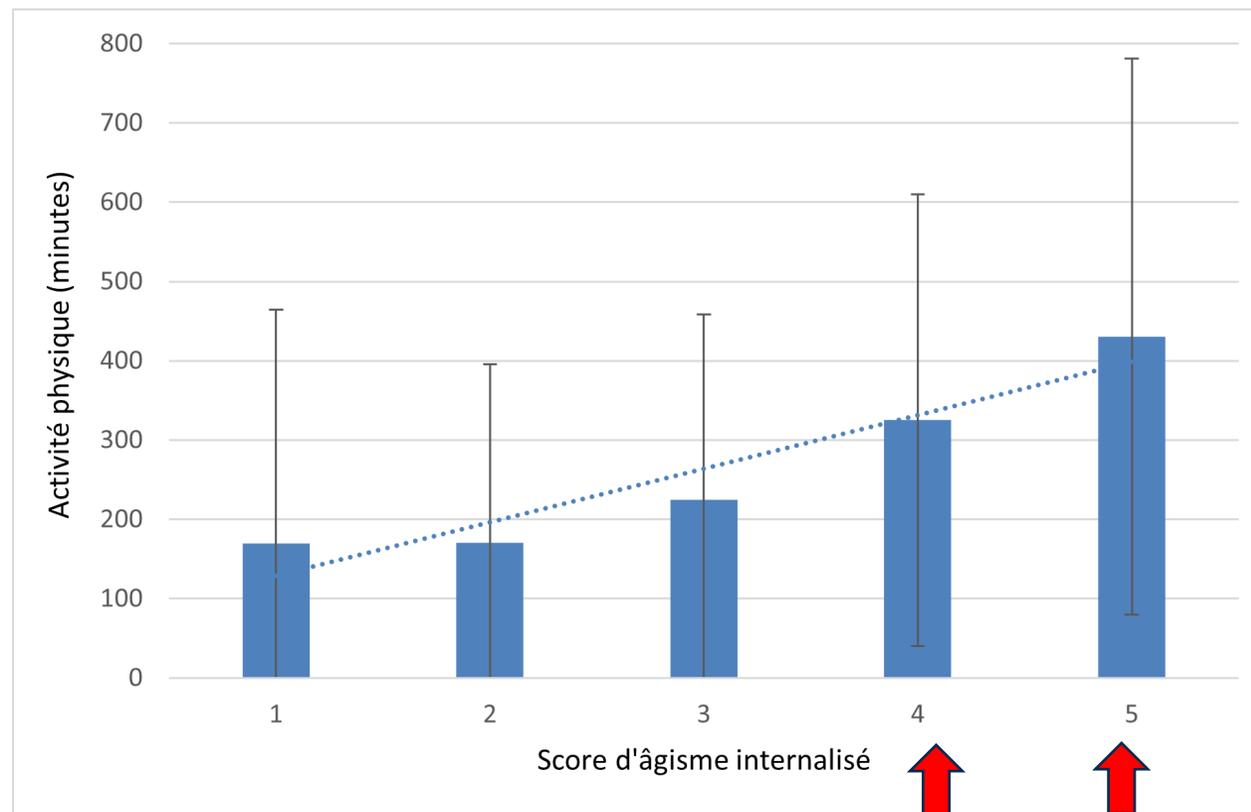
1. Mon âge m'empêche de faire des choses que j'aimerais faire
2. ~~Je ne me considère pas vieux~~
3. La vieillesse est une période de maladie
4. ~~Je crains que ma santé ne se détériore en vieillissant~~
5. À mon âge, on est trop vieux pour faire de l'activité physique
6. À mon âge, on est trop vieux pour essayer de nouvelles activités physiques | sports
7. À mon âge, je risque de me blesser si je fais de l'activité physique ou des sports



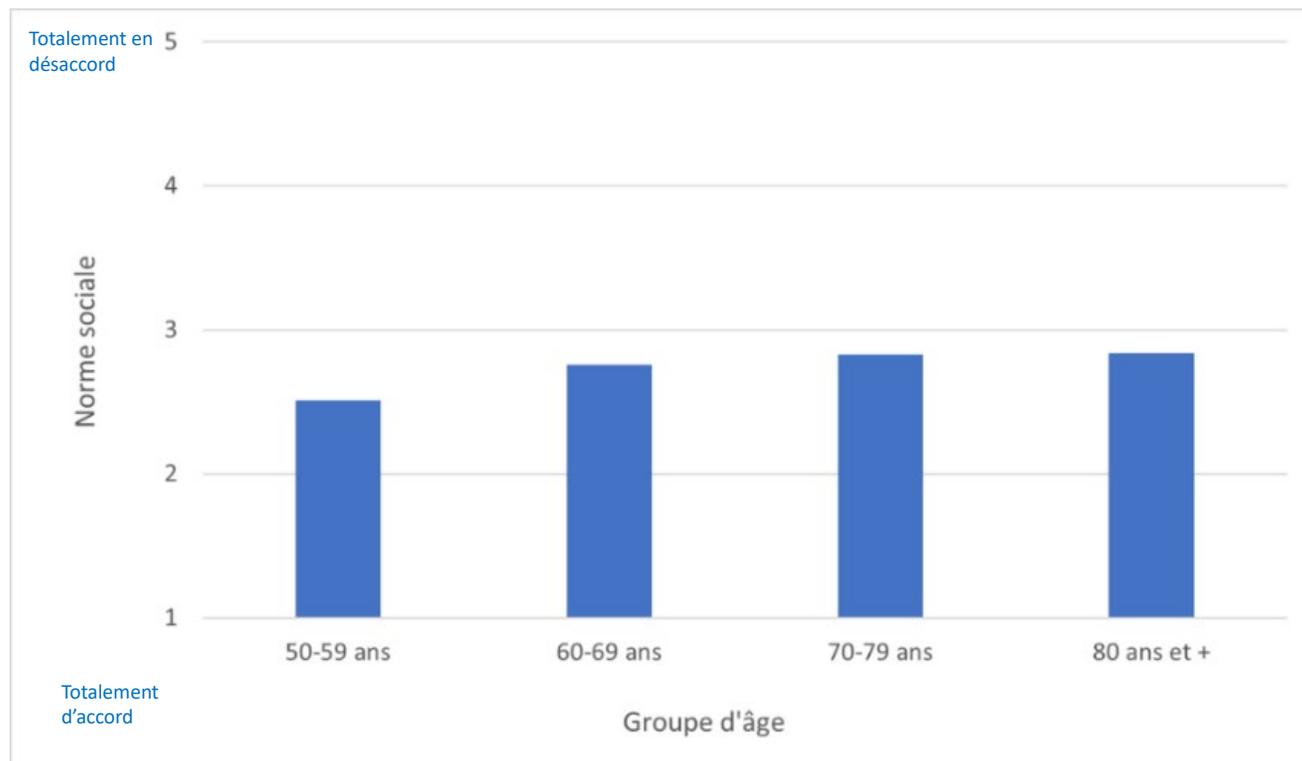
■ Outil validé de van der Host (2019)

■ Ajouts de l'équipe

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



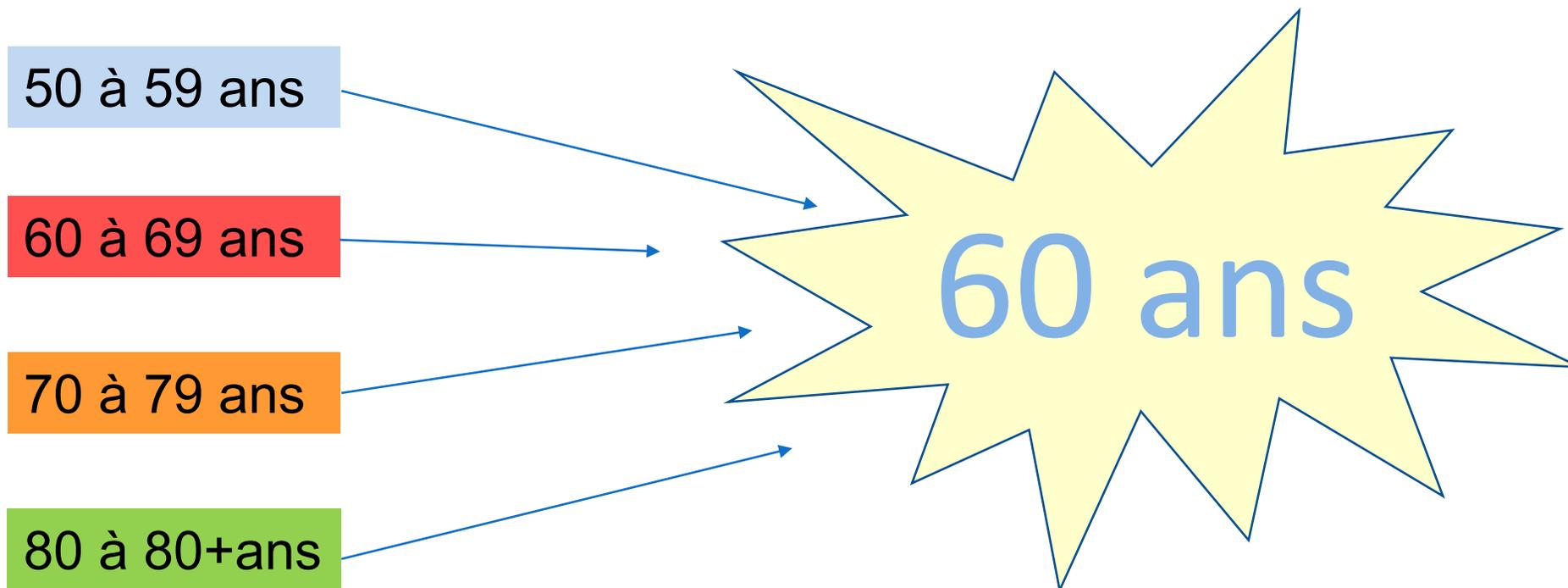
Perception d'une norme sociale favorable à la pratique d'AP selon les groupes d'âge

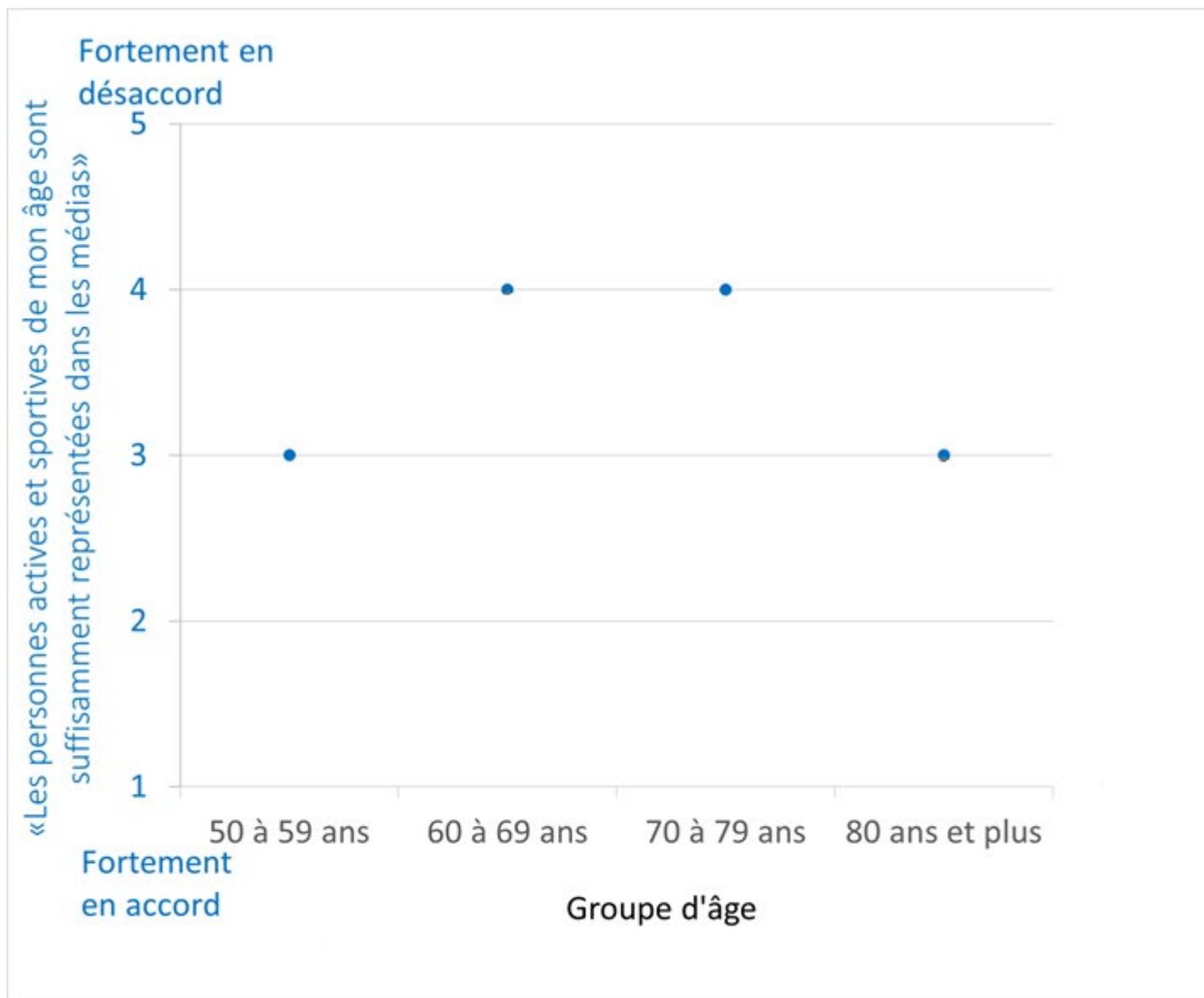


*La différence moyenne est significative au niveau 0.05.

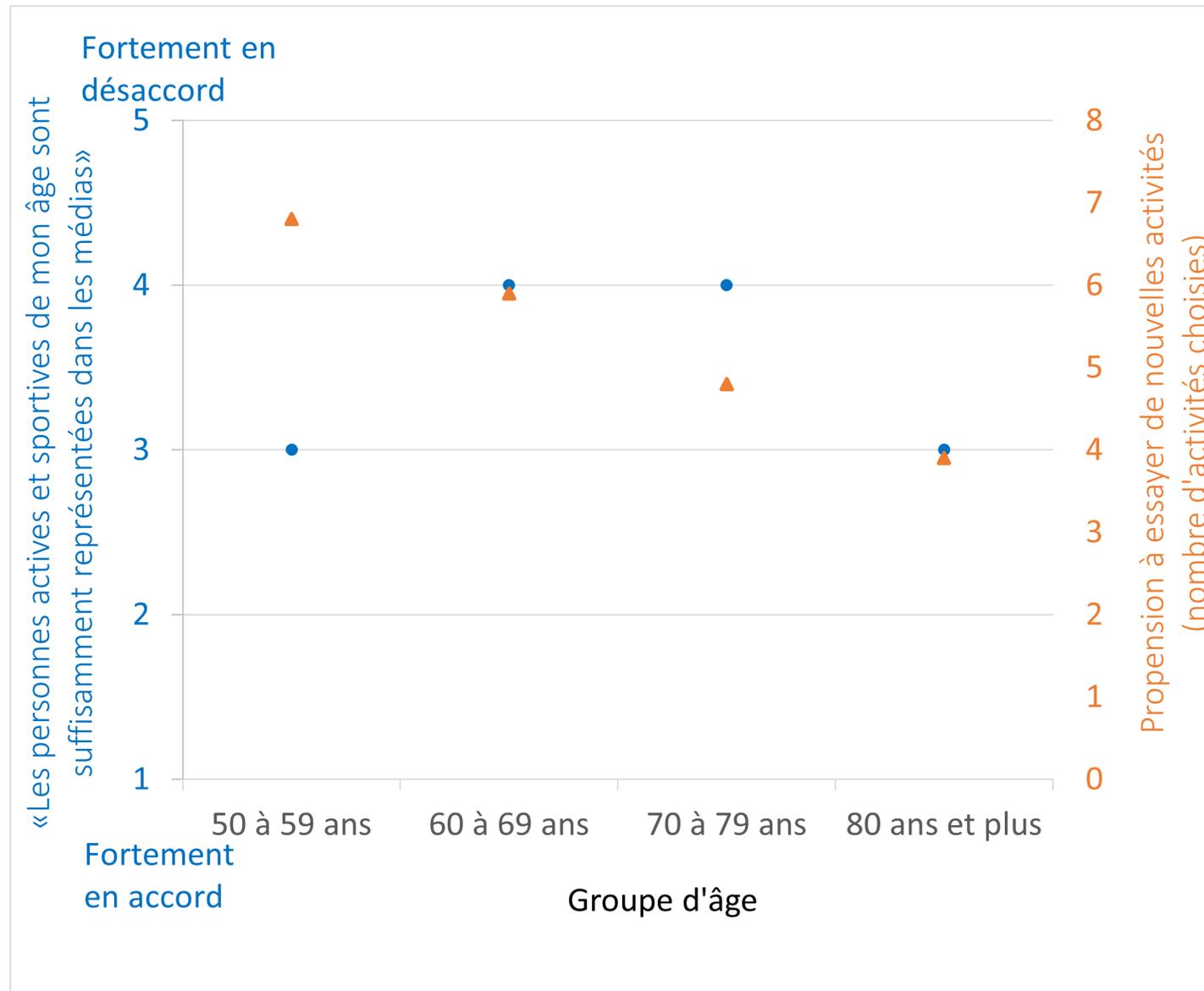
À mon âge, faire de l'activité physique n'est pas valorisé/encouragé par la société.

« En général, quel âge donnez-vous aux aînés qui figurent dans la promotion et la publicité des offres de services ou la vente d'équipement sportif ? »



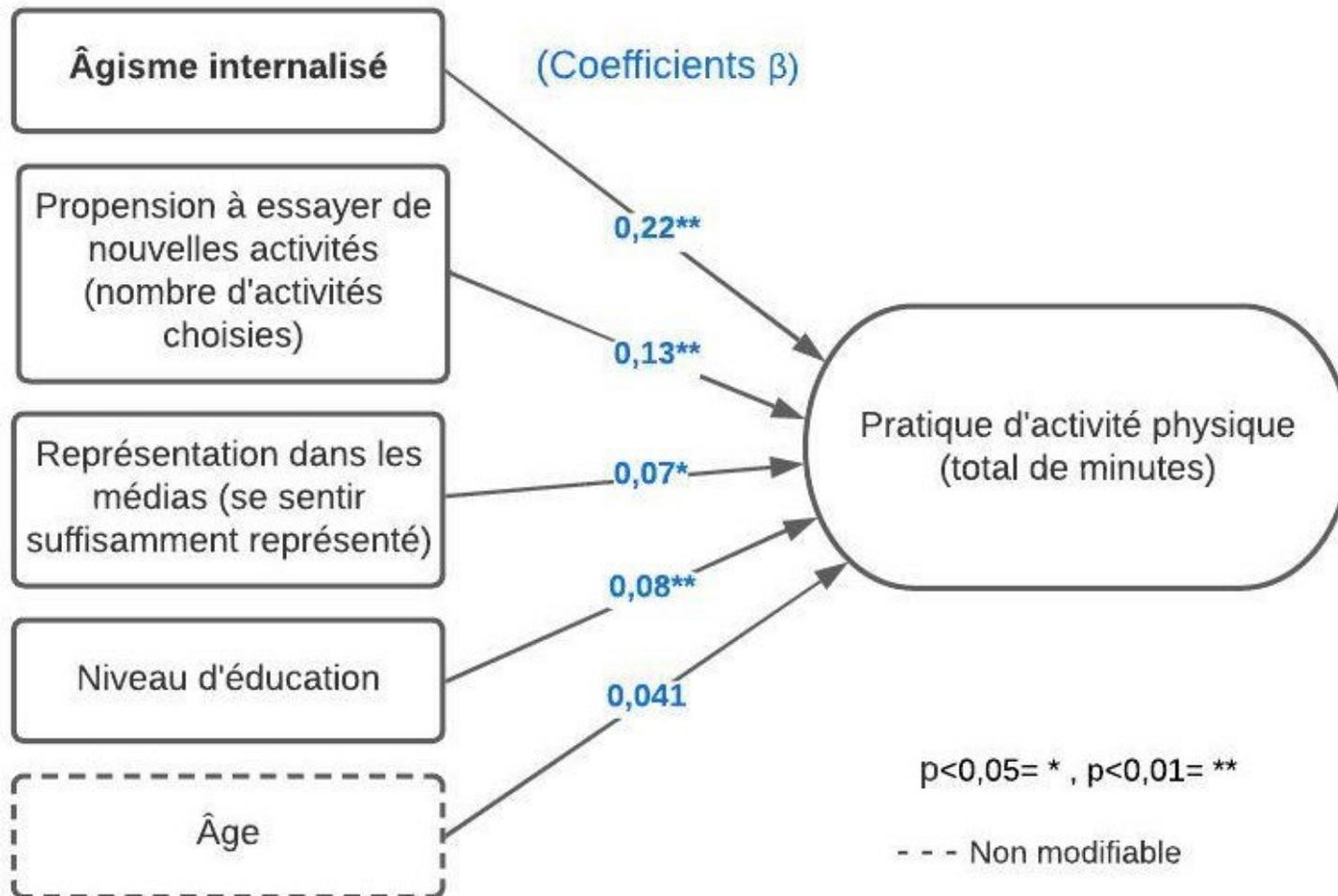


Intérêt à essayer de nouvelles activités selon les groupes d'âge

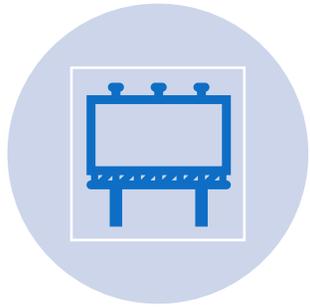




Le score d'âgisme internalisé est le facteur qui prédit le mieux le nombre de minutes d'activité physique



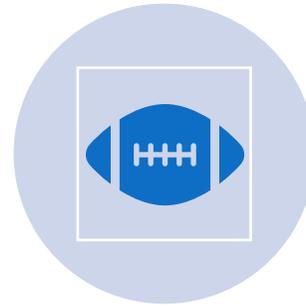
Messages à retenir



Les personnes qui ont entre 60 et 80 ans s'estiment invisibles dans les campagnes de promotion, la publicité des offres de services ou la vente d'équipement sportif



Elles ne perçoivent pas de norme sociale en faveur du sport et de l'activité physique à leur égard



En dépit de modèles, elles sont intéressées à essayer de nouvelles activités physiques et sportives. Invitez-les avant qu'elles ne commencent à voir leur propre vieillissement de façon négative !



Merci de votre attention !

Crédits :

Lucie Lapierre, Ph. D., Agence de la santé publique du Canada - bureau du Québec
Direction du projet et supervision des étudiantes
lucie.lapierre@phac-aspc.gc.ca

Mathieu Joël Gervais, Ph. D., INSPQ
Co-supervision des étudiantes

Étudiantes :

- Micheline Najm M. Sc. (phase 1 et 2) | Corinne Barils, M. Sc. (phase 3) | - Frédérique Brazeau, M. Sc. (phase 4)

Le projet Âgisme et MVPA est issu des travaux d'étudiants en stage au Bureau du Québec de l'ASPC. Il vise à former, mobiliser et sensibiliser les acteurs de la société sur des sujets touchant un mode de vie physiquement actif dans un contexte de changement démographique et climatique Les points de vue exprimés ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Agence de la santé publique du Canada.