

La kinésiculture chez les 65 ans et plus

BOUGER65+



La promotion de la kinésiculture ou culture de l'activité physique se révèle une stratégie prometteuse pour accroître les niveaux d'activité physique des groupes d'âge plus jeunes au Canada et dans le monde entier. La kinésiculture désigne « la motivation, la confiance en soi, les habiletés physiques, les connaissances et la compréhension qu'une personne acquiert et qui l'amène à adopter un mode de vie physiquement actif à long terme ». À ce jour, le recours à la kinésiculture comme approche en vue de soutenir les aînés dans leurs quêtes pour devenir et demeurer physiquement actifs n'a jamais été envisagé. En raison de facteurs sociétaux, culturels, environnementaux et reliés aux genres et aux attitudes, nous posons comme hypothèse que les aînés possèdent probablement une faible kinésiculture qui expliquerait leurs faibles niveaux d'activité physique sur le tard dans leur vie.

Dans le but de s'attaquer à l'inactivité physique parmi la population âgée, un enjeu critique, Vieillir activement Canada s'est penché sur la kinésiculture au sein d'un groupe de travail canadien. Nous avons récemment élaboré un modèle écologique de kinésiculture (figure ci-jointe) à l'intention des aînés, modèle qui prend en compte la complexité de l'état de santé des aînés ainsi que la diversité des besoins des aînés à titre individuel. Nous avons reçu de l'Institut du vieillissement des IRSC une aide financière pour élaborer notre nouvelle stratégie visant à soutenir un vieillissement actif, aide qui nous permettra de poursuivre notre travail et de planifier une stratégie de diffusion de la kinésiculture chez les aînés, un projet que nous avons intitulé « La kinésiculture chez les 65 ans et plus (BOUGER65+) ».

Au printemps 2020, une réunion du groupe de travail autour du projet BOUGER65+ a permis d'arrêter les objectifs suivants pour le projet :

1. Rehausser la kinésiculture chez les aînés.
2. Rehausser les soutiens au sein des systèmes interpersonnels, organisationnels, communautaires et politiques afin de faciliter l'amélioration de la kinésiculture chez les aînés.
3. Améliorer l'accès aux possibilités d'activité physique de divers segments de la population âgée grâce au renforcement des synergies dans tous les domaines de la culture de l'activité physique.

Les prochaines étapes du projet BOUGER65+ seront consacrées à l'élaboration de ressources en kinésiculture sur de multiples supports et à la réunion de parties prenantes de divers secteurs afin de discuter d'une stratégie de diffusion dans le but d'améliorer la santé des Canadiens et Canadiennes âgés en rehaussant leur participation à l'activité physique.

Résumé des résultats d'un sondage auprès des aîné(e)s et de ceux qui travaillent avec eux

Selon les sondages, seulement 17 pour cent des aîné(e)s pratiquent suffisamment l'activité physique pour en retirer des bienfaits pour leur santé. (élcv)

Il est donc urgent d'explorer de nouvelles approches et de nouvelles ressources en vue de soutenir un vieillissement actif. Vieillir activement Canada fait partie d'un groupe de travail qui a développé un modèle de promotion de la kinésiculture à l'intention des aîné(e)s. Nous travaillons présentement à un plan en vue de diffuser à grande échelle ce modèle ainsi que des ressources complémentaires pour en assurer la promotion.

Principaux résultats du sondage

Notre sondage a été accueilli très favorablement et 725 aîné(e)s et 104 personnes qui travaillent avec eux y ont pris part.

Aîné(e)s

- **La plupart des aîné(e)s** (74 %) n'avaient jamais entendu parler du terme kinésiculture avant de participer au sondage.
- **Nous avons retenu 10 thèmes** parmi les définitions données à la kinésiculture par les aîné(e)s. « Demeurer physiquement actif ou active » a été le thème le plus courant.
- **Le terme « connaissance »** est revenu dans plusieurs des thèmes. En voici quelques exemples :
 - o Connaissance générale de l'activité physique
 - o Connaissance des limites physiques du corps humain
 - o Connaissance des activités physiques accessibles
- **La vaste majorité des aîné(e)s** (82 %) ont affirmé qu'ils aimeraient en apprendre davantage sur la kinésiculture.

Les réponses recueillies sont venues confirmer qu'il y aurait lieu de promouvoir la notion de kinésiculture auprès des aîné(e)s et que nous allons devoir explorer plus à fond notre stratégie et les termes que nous employons.

Les résultats du sondage nous ont appris que nous devons faire davantage pour comprendre de quelles ressources et soutiens auront besoin les aîné(e)s si nous voulons utiliser la kinésiculture comme approche. Le but de notre projet est d'optimiser la santé des Canadiens et Canadiennes âgés. À cette fin, nous devons nous appuyer sur les meilleures données objectives que nous pouvons rassembler sur l'activité physique et le vieillissement.

Nous voulons élaborer du matériel qui répond réellement aux besoins des aîné(e)s et des gens qui travaillent avec eux. C'est pourquoi, nous avons réalisé un sondage afin de savoir si le terme kinésiculture leur est familier. Nous avons demandé aux adultes et à ceux qui travaillent avec eux la signification de ce terme, et leur avons également demandé s'ils aimeraient en apprendre plus long sur ce concept.

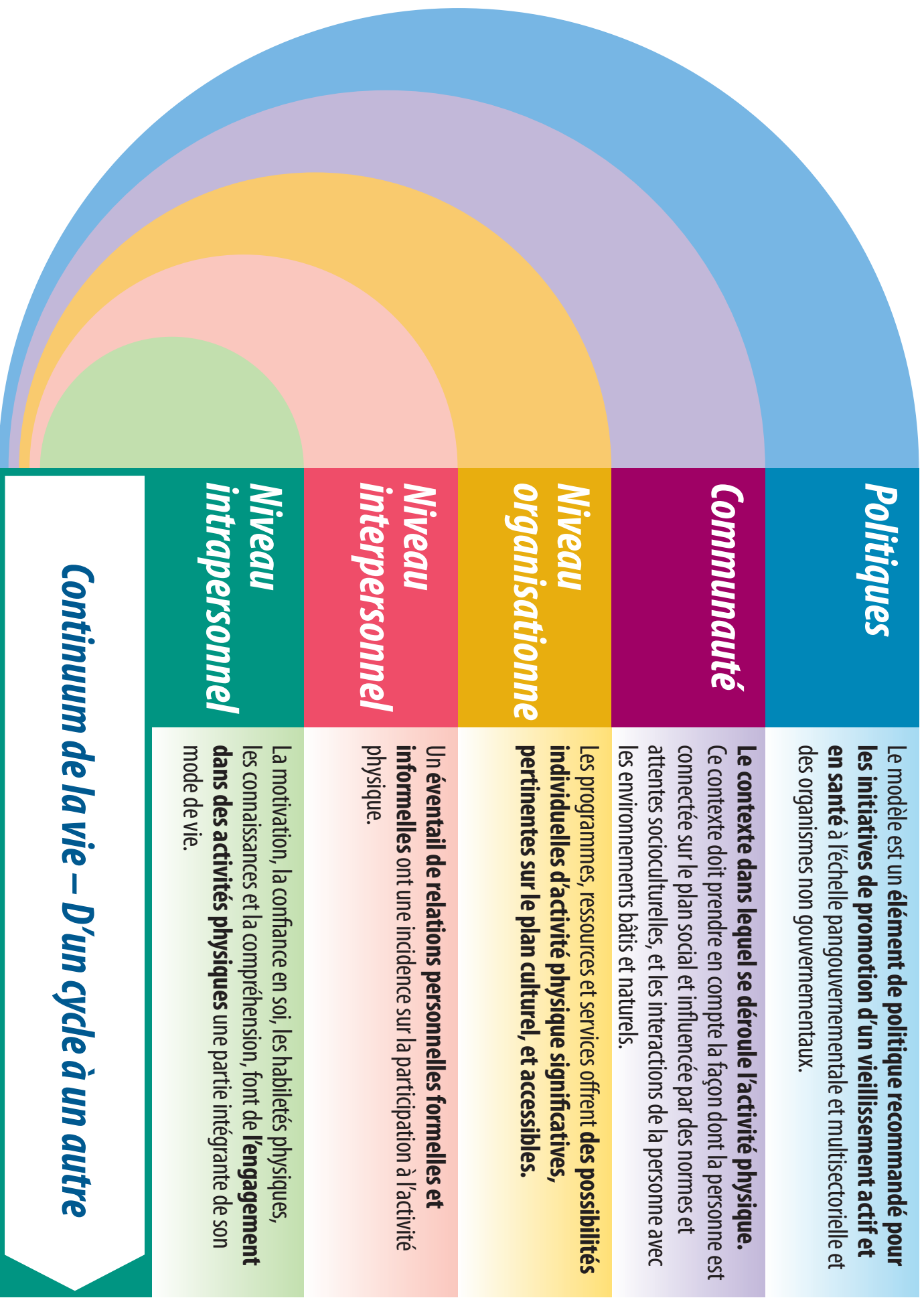
Personnes qui travaillent avec des aîné(e)s

- **La plupart des participant(e)s** connaissaient le terme kinésiculture. Environ le tiers d'entre eux (34 %) ont indiqué avoir une compréhension « assez » claire de ce terme, et 39 % d'entre eux ont indiqué en avoir une compréhension « très » claire.
- **Si la plupart des participants connaissaient** ce terme, ils ont été moins nombreux à indiquer comprendre le lien entre la kinésiculture et les aîné(e)s.
- **Nous avons retenu neuf thèmes** parmi les définitions données à la kinésiculture par les personnes qui travaillent avec les aîné(e)s. Le thème qui est réapparu le plus souvent a été « La connaissance, la motivation et le sentiment d'assurance par rapport à l'activité physique ».
- **La quasi-totalité des participant(e)s** (95 %) ont indiqué qu'ils seraient curieux de découvrir comment la kinésiculture pourrait soutenir la pratique de l'activité physique chez les aîné(e)s.
- **Nous avons présenté aux participants** le modèle écologique de promotion de la kinésiculture chez les aîné(e)s de notre groupe de travail. Parmi ces derniers, 74 % ont indiqué qu'ils étaient « passablement » ou « très » intéressés à voir ce modèle destiné aux aîné(e)s transformé en une ressource.

Nous allons poursuivre notre dialogue avec les aîné(e)s et les personnes qui travaillent avec eux et cela servira à étayer notre projet BOUGER65+. Vieillir activement Canada va continuer à agir comme diffuseur de connaissances dans ce domaine, afin de s'assurer que ce que nous apprenons rejoint le plus vaste auditoire possible.

Nous remercions l'Institut du vieillissement des Instituts de recherche en santé du Canada de nous avoir accordé des fonds pour ce projet.

La kinésiculture chez les aînés – Un modèle écologique



Continuum de la vie – D'un cycle à un autre