

Evaluation des effets à court terme de l'intervention

Bougerplus sur les connaissances en matière d'activité physique des seniors

Alexandre Mouton, Jérôme Rompen, Pauline Manderlier & Marc Cloes



Points clés

- ✓ 88 seniors ont été répartis dans 4 composantes d'intervention (3 mois) : Internet (I), cours collectif (CC), combinée (CCI), et contrôle (CO)
- ✓ Les connaissances générales et relatives aux opportunités locales en matière d'AP ont été évaluées avant (T1), après (T2) et suite à un suivi de 2 mois (T3)
- ✓ De T1 à T3, seules les connaissances générales en matière d'AP ont évolué significativement dans les groupes CCI et CC

Introduction

- ✓ Malgré les bénéfices reconnus de l'activité physique (AP) sur la santé¹, la sédentarité touche une proportion grandissante de la population, et en particulier les seniors²⁻³
- ✓ Parmi les stratégies innovantes, la promotion de l'AP par Internet semble être une alternative judicieuse⁴, notamment chez les seniors⁵, et à moindre coût pour la société⁶
- ✓ Néanmoins, la littérature actuelle recommande une approche de promotion de l'AP centrée sur l'environnement local de l'individu, avec des contacts sociaux suffisants^{4,7}
- ✓ Les connaissances des concepts clés de l'AP sont corrélées avec le niveau de pratique d'AP⁸



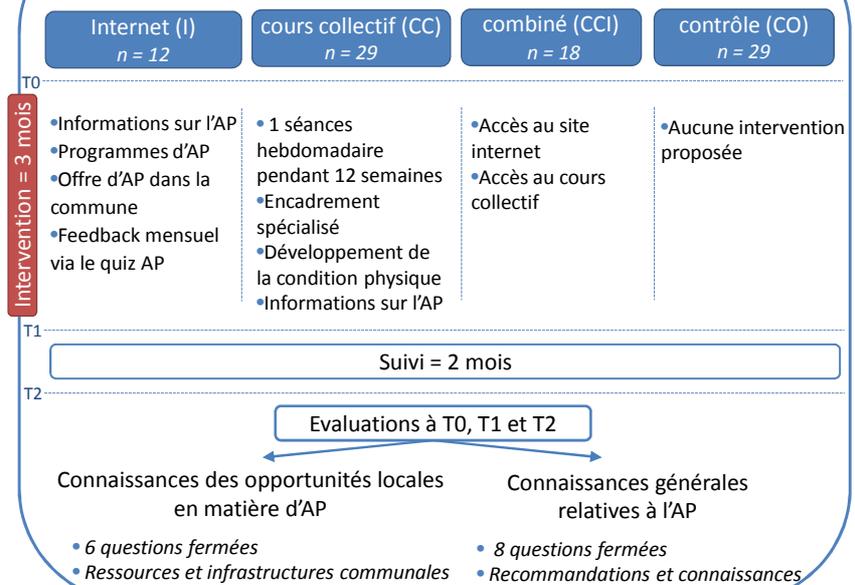
Objectifs

Identifier les effets de trois interventions sur les connaissances en matière d'AP de seniors d'une commune francophone belge:

- Intervention en ligne (site internet)
- Intervention directe (cours collectif)
- Intervention combinée

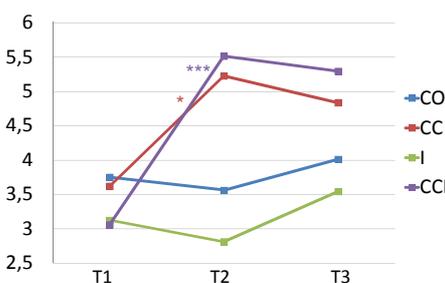
Méthodologie

88 participants (60,72 ± 7,69 ans)



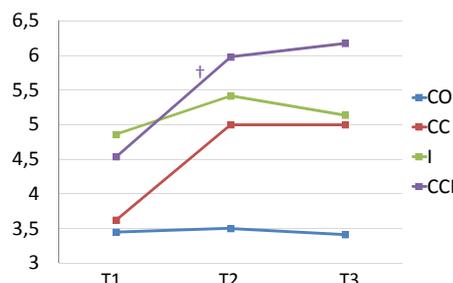
Résultats

Connaissances générales en AP (/10)



- ✓ Augmentation significative dans le groupe CC et hautement significative dans le groupe CCI, de T1 à T2, avec un maintien de T1 à T3
- ✓ Pas d'améliorations dans les groupes CO et I

Connaissances communales en AP (/10)



- ✓ Augmentation à la limite du seuil significatif dans le groupe CCI, de T1 à T2, et de T2 à T3
- ✓ Pas d'améliorations significatives dans les autres groupes

Conclusions

- ✓ L'intervention combinée (CCI) semble la plus appropriée pour améliorer les connaissances des seniors en matière d'AP
- ✓ La composante « cours collectif » de l'intervention est associée aux progrès les plus notables, soulignant l'importance des interactions sociales auprès des seniors et le rôle de l'intervenant en AP⁹
- ✓ La composante « Internet » apporte tout de même une valeur ajoutée, mais s'apparente plutôt à un outil complémentaire qui favorise la rétention de l'information¹⁰⁻¹¹
- ✓ Le lien de dose à effet entre l'utilisation des outils d'intervention et les améliorations des connaissances doit inciter les chercheurs à tenir compte du « processus d'intervention » dans l'analyse de l'impact de la promotion de l'AP¹²

✓ Corrélations significatives ($p < 0,05$) entre l'intensité d'utilisation des outils d'intervention (taux de présences au cours collectif; nombre de connexions au site internet) et l'amélioration des connaissances en matière d'AP

* $p < 0,05$; ** $p < 0,001$

† $p < 0,10$