

Demandeur

Dre Teresa Liu-Ambrose, Université de la Colombie-Britannique

Adresse courriel

teresa.ambrose@ubc.ca

Titre du projet

Exploration de l'impact de l'augmentation de l'activité physique, de l'amélioration de la qualité du sommeil et de la diminution de la sédentarité sur la cognition : pour qui et comment?

Résumé du projet

Faire régulièrement de l'activité physique, améliorer la qualité de son sommeil et éviter les longues périodes de sédentarité font partie d'une stratégie efficace pour atténuer les effets délétères du vieillissement et des maladies sur la santé du cerveau. Cette demande de subvention propose d'utiliser la première vague de données recueillies par l'Étude longitudinale canadienne sur le vieillissement pour déterminer si : 1) l'activité physique et la qualité du sommeil sont associés à la performance cognitive; 2) ces associations sont observées à la fois chez les femmes et les hommes; 3) ces associations changent de l'âge moyen à l'âge avancé. Les résultats de l'étude proposée permettront de savoir si des interventions liées à l'activité physique visant à améliorer la cognition devraient également inclure la réduction de la sédentarité et l'amélioration de la qualité du sommeil.

Mots clés

Activité physique, comportement sédentaire, qualité du sommeil, mémoire, fonction exécutive