

## Projet approuvé par l'ÉLCV

### **Demandeur**

Dr Simon Bacon, Université Concordia  
Stagiaire : Jovana Stojanovic

### **Adresse courriel**

simon.bacon@concordia.ca

### **Titre du projet**

Étude de la diminution de la sédentarité et augmentation de l'activité physique pour favoriser le vieillissement en santé (ACTION)

### **Résumé du projet**

D'ici 2050, nous devrions compter environ 2,1 milliards de personnes âgées dans le monde. Au Canada seulement, les aînés représentent une plus grande proportion de la population que les enfants de moins de 14 ans. De nombreuses personnes âgées ont des niveaux élevés de sédentarité et ne pratiquent pas le niveau recommandé d'activité physique. La littérature suggère que l'augmentation de l'activité physique et la diminution de la sédentarité sont associées à une augmentation de l'espérance de vie totale (nombre d'années de vie). Ce projet analysera de grandes quantités de données provenant d'études longitudinales internationales afin de comprendre si la pratique de l'activité physique et la sédentarité après l'âge de 65 ans influencent le vieillissement en bonne santé, en tenant compte des problèmes de santé chroniques, de l'autonomie fonctionnelle et cognitive ainsi que des résultats en matière de santé mentale. Nous espérons que les résultats de ce projet mèneront à l'élaboration d'interventions et de lignes directrices fondées sur des données probantes en lien avec l'activité physique et la sédentarité chez les populations âgées.

### **Mots clés**

Activité physique, sédentarité, vieillissement en santé, méta-analyse des données individuelles sur les patients