clsa élcv
Canadian Longitudinal Study on Aging
Étude longitudinale canadienne sur le vieillissement

Projet approuvé par l'ÉLCV

Demandeur
Dre Nynke Smidt, Université de Groningen
Stagiaire : Rosa Angela Palazuelos Gonzalez

Adresse courriel
n.smidt@umcg.nl

Titre du projet
Le cycle d'activité de 24 heures (activité physique, sédentarité et sommeil) et son association avec la dépression, la détresse psychologique et les performances cognitives de la population aînée canadienne.

Résumé du projet
La santé mentale est fondamentale pour vieillir en bonne santé. À un âge plus avancé, l'apparition de troubles mentaux tels que les troubles cognitifs, la dépression et la détresse psychologique peut être évitée en modifiant des facteurs liés au mode de vie tels que l'activité physique, la sédentarité et le sommeil. Ces trois activités sont souvent étudiées séparément, alors qu'en réalité, elles sont des vases communicants qui ne peuvent être vus indépendamment les uns des autres. Ce projet examine la répartition du temps consacré à chaque activité au cours de la journée, c'est-à-dire la manière dont l'augmentation de l'une modifie les autres et quels changements d'activités au cours d'un cycle peuvent réduire le risque de troubles cognitifs, de dépression et de détresse psychologique. Ces résultats seront utiles pour mener d'autres études d'intervention en santé mentale et pertinents pour les directives nationales et internationales sur l'activité physique et sédentaire.

Mots clés
Santé mentale, activités d'utilisation du temps, sédentarité, analyse de données de composition, analyse de substitution isotemporelle