

Demandeur

Danielle R. Bouchard, Université du Nouveau-Brunswick
Stagiaire : Andrea Mayo

Adresse courriel

Danielle.Bouchard@unb.ca

Titre du projet

Avantages métaboliques et fonctionnels potentiels de l'évaluation complète des activités physiques chez les adultes canadiens

Résumé du projet

Peu d'aînés canadiens respectent les recommandations en matière d'exercice à intensité modérée et d'exercices de résistance visant à maintenir ou à améliorer la santé fonctionnelle et métabolique. Ces recommandations ne prennent toutefois pas en compte les avantages fonctionnels potentiels des activités à basse intensité (p. ex., les tâches ménagères) et négligent l'impact potentiel de la position assise. L'objectif de cette étude est d'examiner les approches globales permettant d'évaluer l'activité physique et leur lien avec la santé fonctionnelle et métabolique en les comparant aux lignes directrices actuelles. Pour ce faire, nous utiliserons les données initiales de la cohorte de l'Étude longitudinale canadienne sur le vieillissement. Différents indices d'activité physique (p. ex. l'exercice divisé par le temps passé en position assise) seront créés à l'aide du questionnaire PASE. Toutes les activités rapportées seront transformées en une unité commune (METs/min/semaine) qui inclut la fréquence, l'intensité et la durée. Il sera peut-être nécessaire d'utiliser une approche globale pour évaluer les recommandations en termes d'activité physique visant à améliorer la santé métabolique et fonctionnelle pour les adultes. Cette étude contribuera à élaborer cette approche.

Mots clés

Activité physique, exercice, santé