

Comprendre l'activité physique chez les personnes âgées : le rôle des facteurs psychologiques et situationnels

31 octobre 2025, GERONTOLOGIE CH, Dr. phil. Valérie Bösch

Traduction libre




Déroulement

- Healthy Aging
- Importance de l'activité physique pour les personnes âgées
- Behind the Black Box : déterminants de l'activité physique chez les personnes âgées
- Conceptualisation des déterminants : théories sur le changement de comportement
- Questions de recherche
- Que sont les intentions de mise en œuvre ?
- **Présentation des études**
- Perspectives
- Conclusions



Healthy Aging

“*Healthy aging* is a continuous process of optimizing opportunities to maintain and improve physical and mental health, independence, and quality of life throughout the life course.” (Healthy Aging - PAHO/WHO | Pan American Health Organization, 2024).

 Un point de départ pour y parvenir consiste à encourager les personnes âgées à adopter un mode de vie sain.



Activité physique

L'activité physique est un comportement important pour la santé qui offre des avantages considérables pour la santé mentale et physique ainsi que pour vieillir en bonne santé. (Warburton & Bredin, 2017)

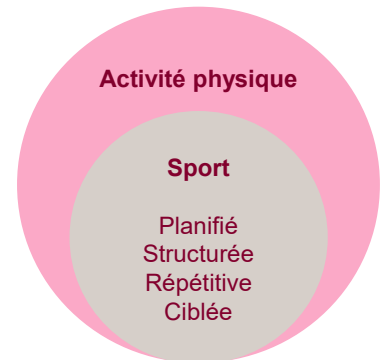
- Prévention et traitement des maladies non transmissibles
- Réduction des symptômes de dépression et d'anxiété
- Amélioration du bien-être général
- Amélioration des fonctions cognitives et de la santé cérébrale
- Augmentation de la qualité de vie générale et de la longévité



Activité physique

Activité physique : mouvements physiques d'une personne générés par l'activité des muscles squelettiques et entraînant une augmentation substantielle de la consommation d'énergie par rapport à celle observée au repos (Caspersen et al. 1985).

Sport : activités axées sur la performance, la compétition, le divertissement, la satisfaction personnelle, le développement de la condition physique et les liens sociaux (International Council of Sport Science and Physical Education; ICSSPE).



Définition de l'activité physique



2 ½ h par semaine

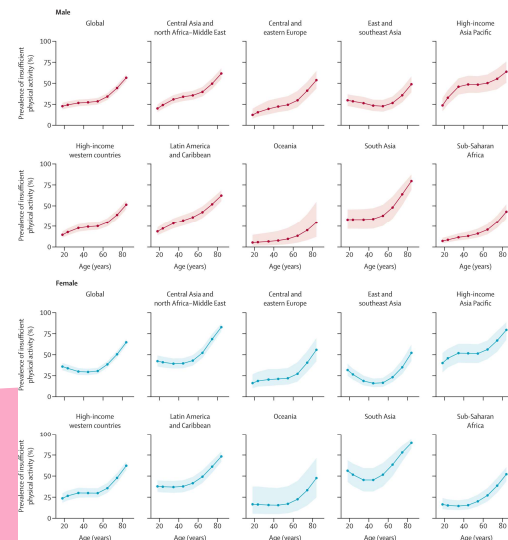


1 ¼ h par semaine

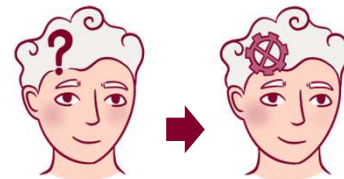
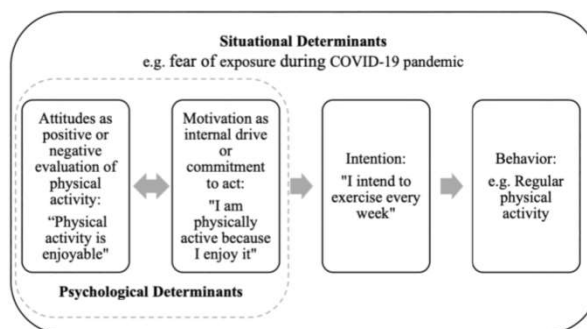


L'importance de l'activité physique

MAIS :
l'activité physique diminue
avec l'âge. (Strain et al., 2024)

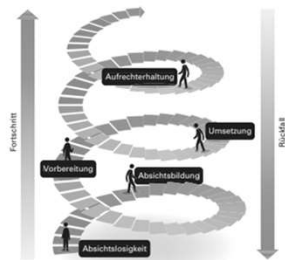


Derrière la boîte noire : déterminants de l'activité physique chez les personnes âgées



Conceptualisation des déterminants : théories du changement comportemental

Box 4.4.1: Das Transtheoretische Modell.



Das Transtheoretische Modell unterscheidet beim Prozess der Verhaltensänderung fünf Stadien, die hier am Beispiel der Raucherentwöhnung bei Frau B erläutert werden:

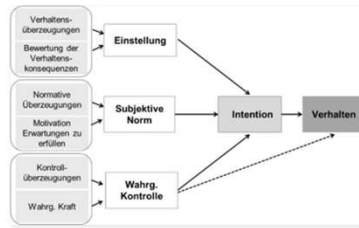


Abb. 2: Theorie des geplanten Verhaltens, eigene Darstellung nach Morokoff & Aspinwall, 2015, S. 196.

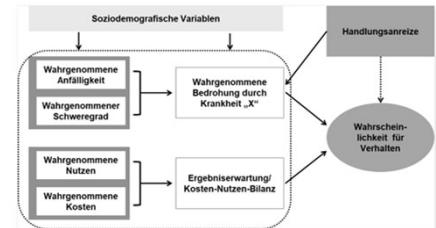
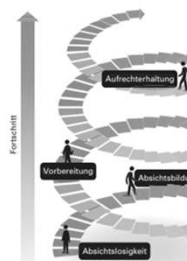


Abb. 3: Modell der Gesundheitsüberzeugungen (Health Belief Model), eigene Darstellung.



Conceptualisation des déterminants : théories du changement comportemental

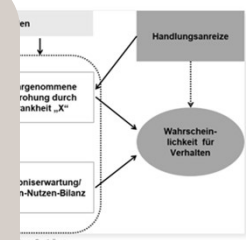
Box 4.4.1: Das Transtheoretische Modell.



Das Transtheoretische Modell unterscheidet fünf Stadien, die hier am Beispiel der Raucherentwöhnung bei Frau B erläutert werden:

Changement de comportement en matière de santé – l'aspect psychologique de l'activité physique

Tous les modèles ont en commun le fait qu'ils supposent l'existence de **facteurs psychologiques** qui influencent l'intention d'adopter un comportement, le comportement lui-même et sa mise en œuvre.



Questions de recherche



Intentions de mise en œuvre en tant que technique chez les personnes âgées :

Quelle est l'influence de la motivation momentanée sur les plans déjà établis ? (SENACT)
Pourquoi fonctionnent-elles parfois chez les personnes âgées et parfois non ? (Think Aloud)



Quel est le rôle de l'autodétermination dans l'activité physique des personnes âgées ?

Aperçu des besoins des personnes âgées (SelfACT)



Intentions de mise en œuvre



LORSQUE...



...ALORS



Intentions de mise en œuvre

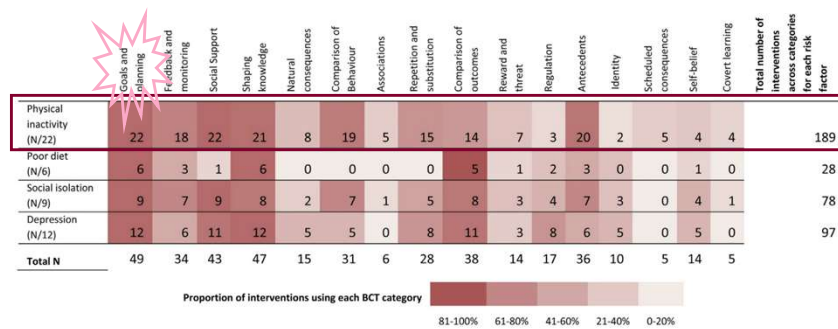


Fig. 3. Number and proportion of interventions that used each BCT category according to each risk factor.

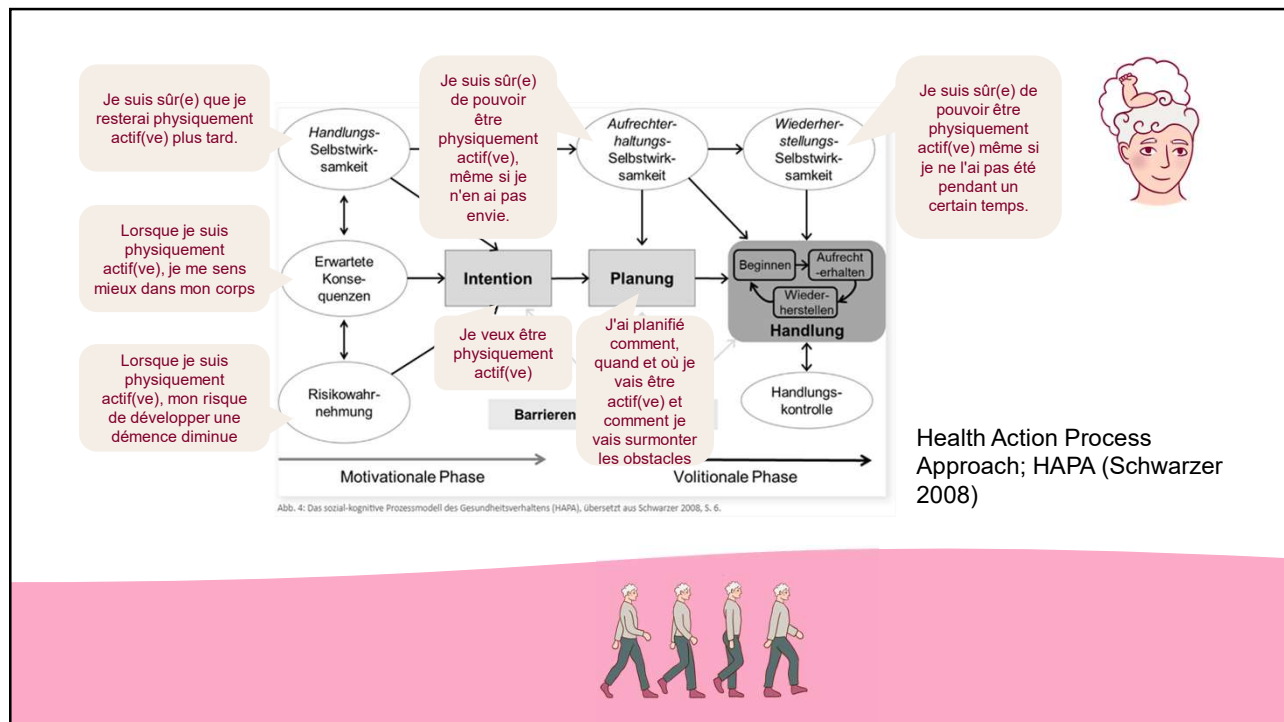


Conceptualisation des déterminants : théories du changement de comportement

Health Action Process Approach (HAPA) (Schwarzer, 2008)

- Avantages des modèles par étapes et des modèles continus
- Intégration de techniques d'autorégulation telles que la planification (c'est-à-dire l'intention de mise en œuvre) afin de combler le fossé entre l'intention et le comportement





SENACT


Étude randomisée en single-blind, two-arm, interpersonnelle et intrapersonnelle

Basée sur le modèle HAPA

$N_{Tn} = 39$

Observations : 1232

$M_{age} = 71,3$ ans (SD = 4,8 ; intervalle : 65-84)


Kontrollgruppe	Interventionsgruppe
§	§ +  Erhalten diese zufällig via SMS

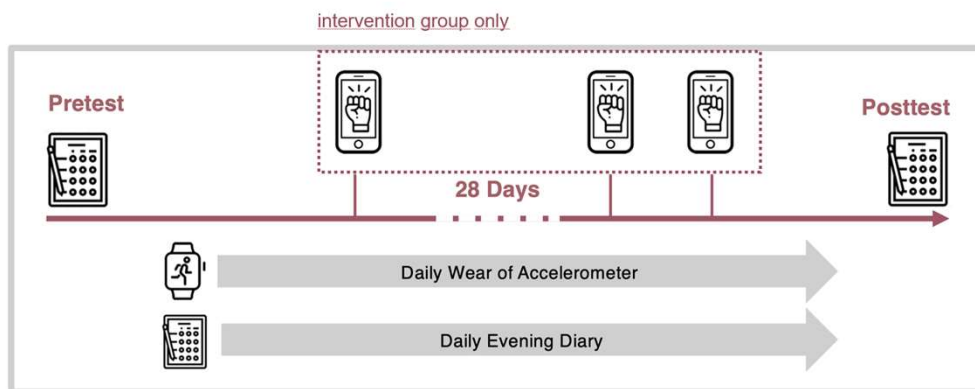
Fluctuations dans la motivation

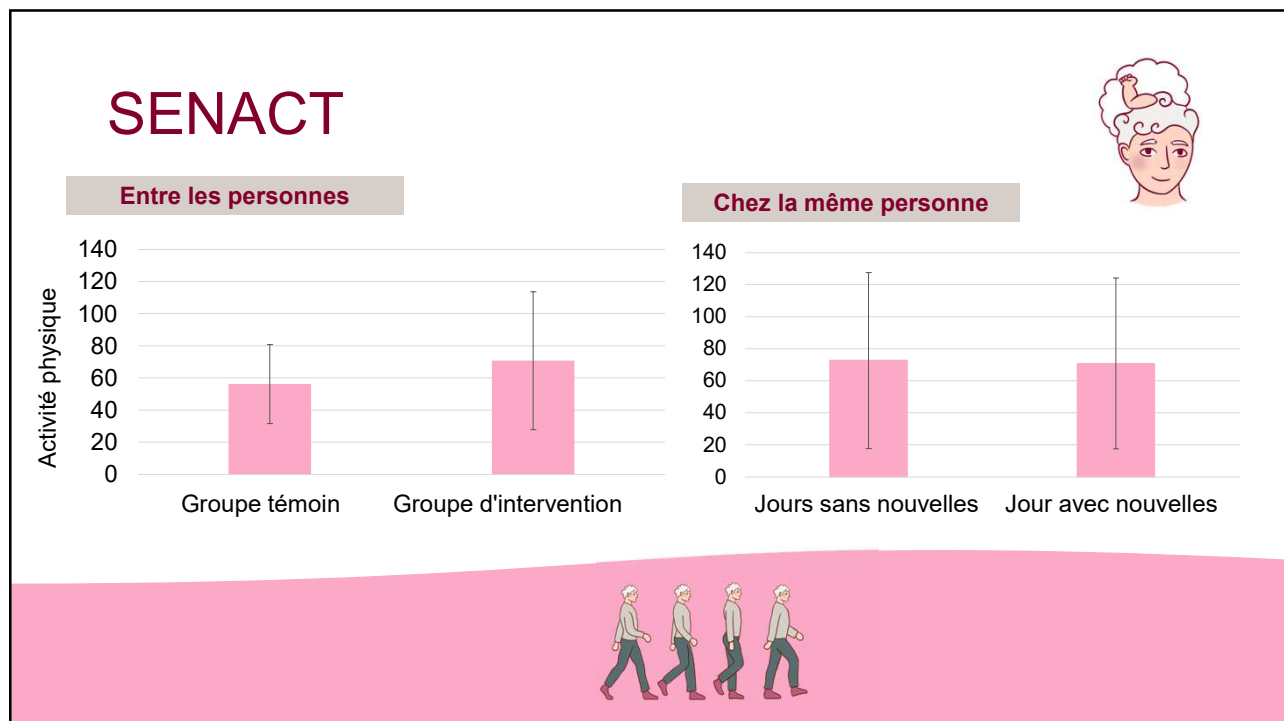
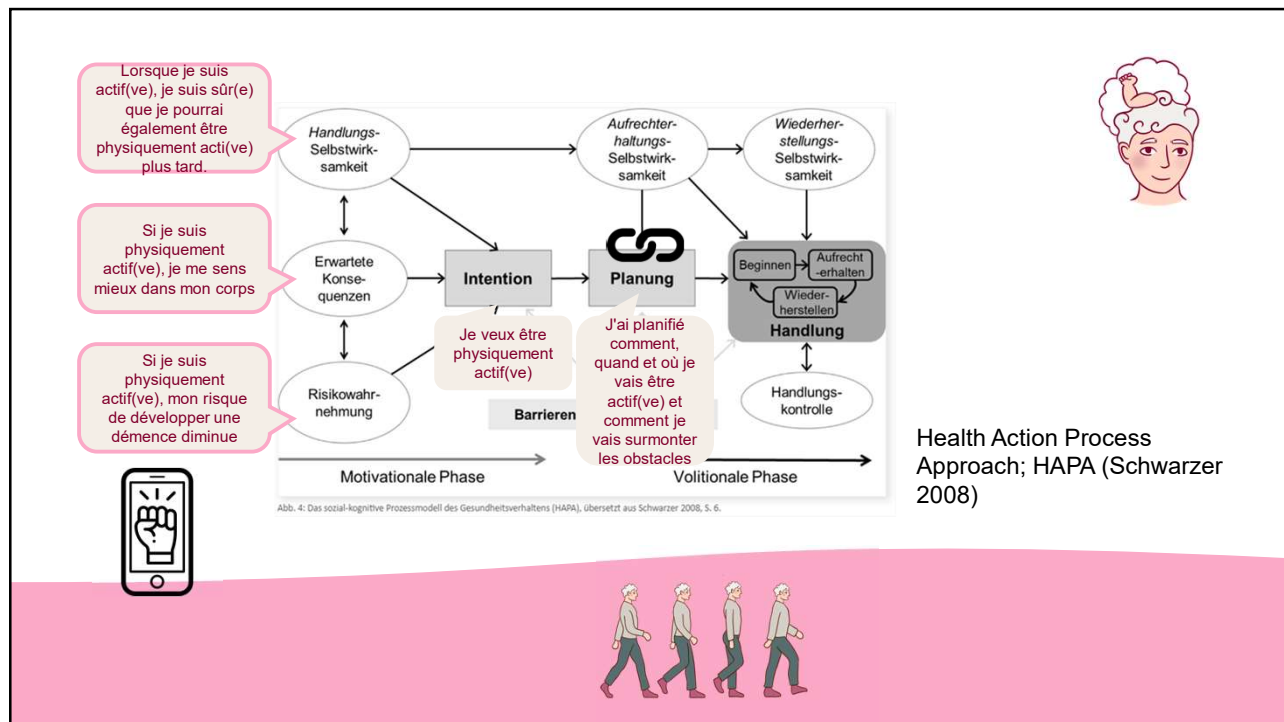


La motivation est un facteur important dans la mise en œuvre des projets (par exemple, Verplanken & Faes, 1999).

La motivation peut fluctuer au cours de la journée en raison d'intentions contradictoires et d'inconvénients (Inauen et al., 2016).

 Des messages motivants au bon moment pourraient inciter à mettre tout de même en œuvre le projet.

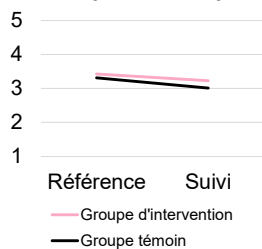




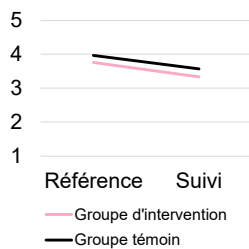
SENACT



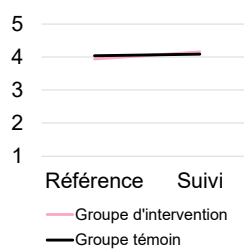
Perception du risque



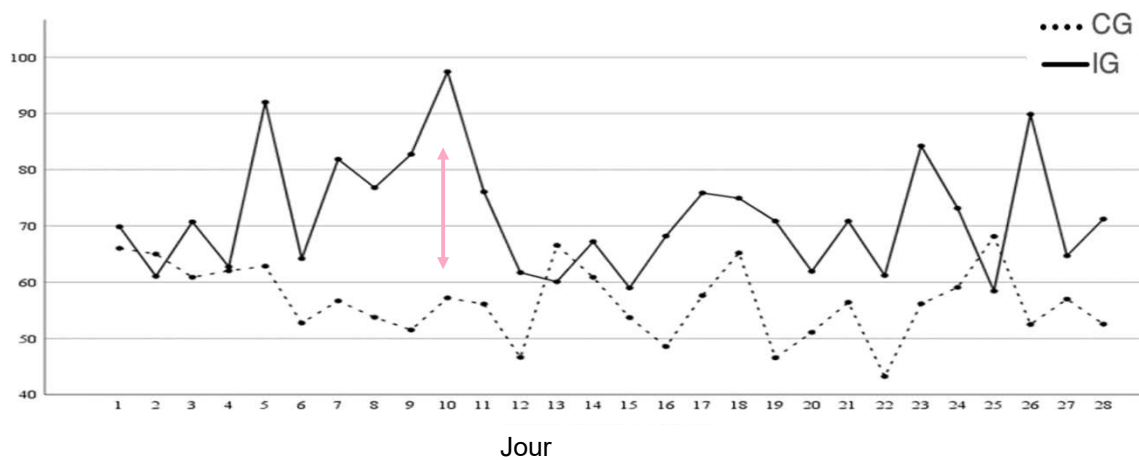
Auto-efficacité



Résultat attendu de l'action



Activité physique quotidienne modérée à intense



Comprendre leurs processus cognitifs



Les techniques efficaces chez les participant·e·s plus jeunes peuvent **ne pas l'être chez les adultes plus âgé·e·s** (Zubala et al., 2017).

Les stratégies d'autorégulation ou de planification peuvent être moins efficaces chez les adultes plus âgé·e·s que chez les adultes plus jeunes, car elles **peuvent être moins bien acceptées** (French et al. 2014).



Think-Aloud



Étude qualitative Think Aloud

Royaume-Uni n = 8 ($M_{age} = 72,0$ ans ; SD = 6,1)


DE n = 9 ($M_{age} = 74,8$; SD = 6,6)

CH n = 17 ($M_{age} = 74,8$; SD = 6,6)

Pensées à voix haute pendant le remplissage des intentions de mise en oeuvre (HAPA)


Analyse thématique (Braun & Clarke, 2006)






Avant la tâche :
réflexions
générales sur II

Pas besoin de planifier
La planification semble trop restrictive




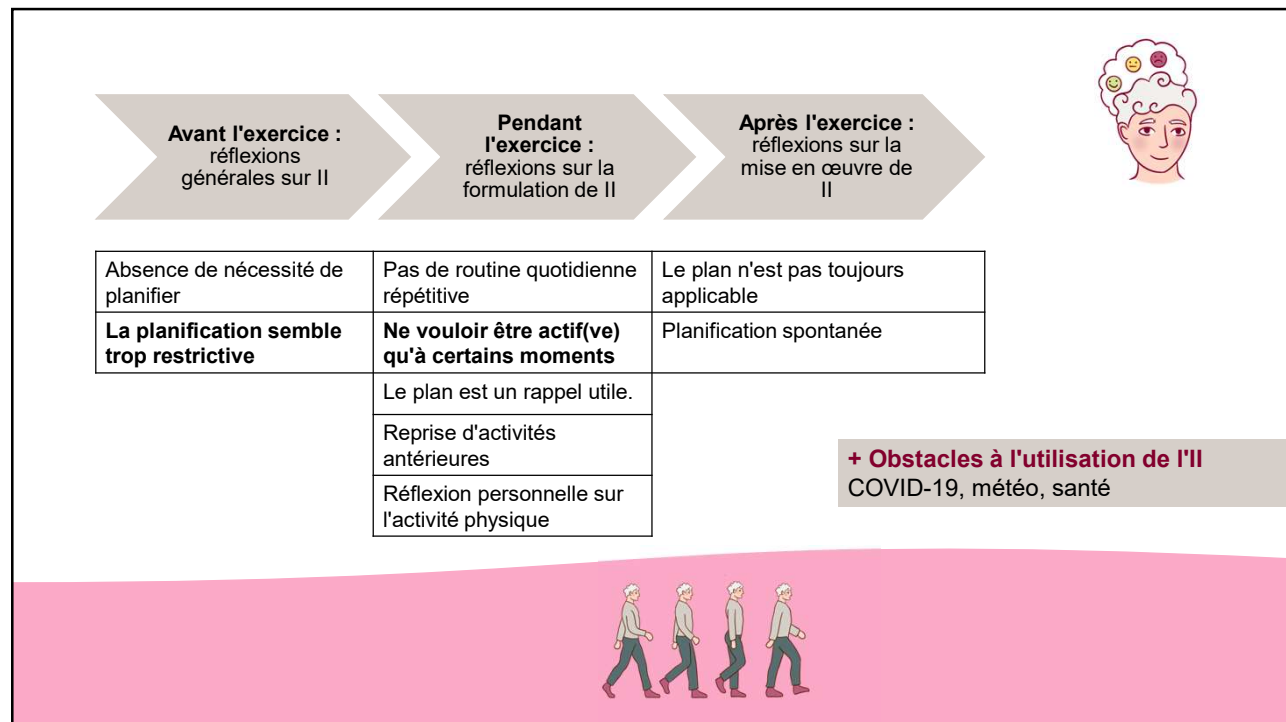


Avant l'exercice :
réflexions
générales sur II

Pendant la tâche :
réflexions sur la
formulation de II

Pas besoin de planifier	Pas de routine quotidienne répétitive
La planification semble trop restrictive	Ne vouloir être actif(ve) qu'à certains moments
	Le plan est un rappel utile.
	Reprise d'activités antérieures
	Réflexion personnelle sur l'activité physique





Changements liés à l'âge en matière de motivation

Rester physiquement actif(ve) est un moyen précieux de prévenir les maladies, de ralentir le processus de vieillissement et de conserver son indépendance (Maula et al., 2019 ; Sweet et al., 2019 ; Wahlich et al., 2017).

Les objectifs des personnes âgées ont tendance à s'orienter vers **le maintien et la prévention des pertes** et sont moins axés sur les gains (Baltes & Baltes, 1990 ; Freund & Baltes, 2002).

Elles ont tendance à **privilégier** les objectifs de vie et **les motivations qui sont importantes pour elles et qui favorisent les émotions positives** (Carstensen, 2021).

Conceptualisation des déterminants : théories du changement de comportement

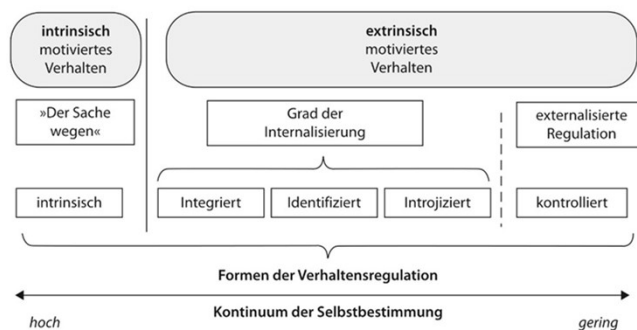
Théorie de l'autodétermination

(Deci & Ryan, 1985)

- Distinction entre différents types de motivation (intrinsèque à extrinsèque)
- Différents besoins psychologiques fondamentaux (autonomie, compétence, appartenance)



Théorie de l'autodétermination



https://d2wg98g6yh9seo.cloudfront.net/users/271553/271553_HoxuMaCateMeNoDe4458594514496535.png

SelfACT

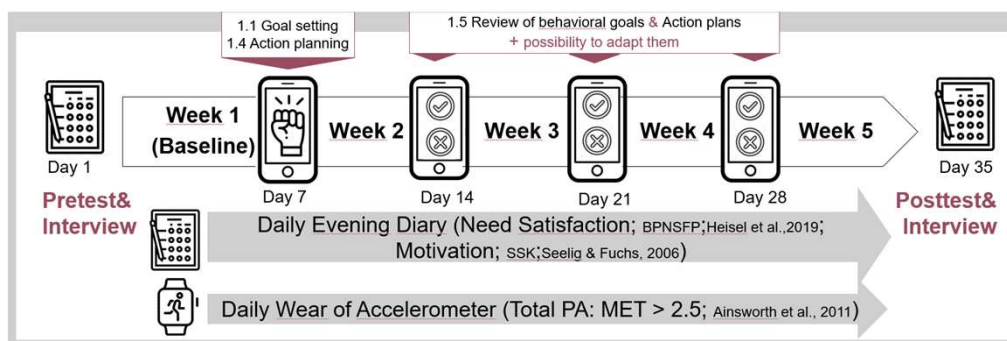


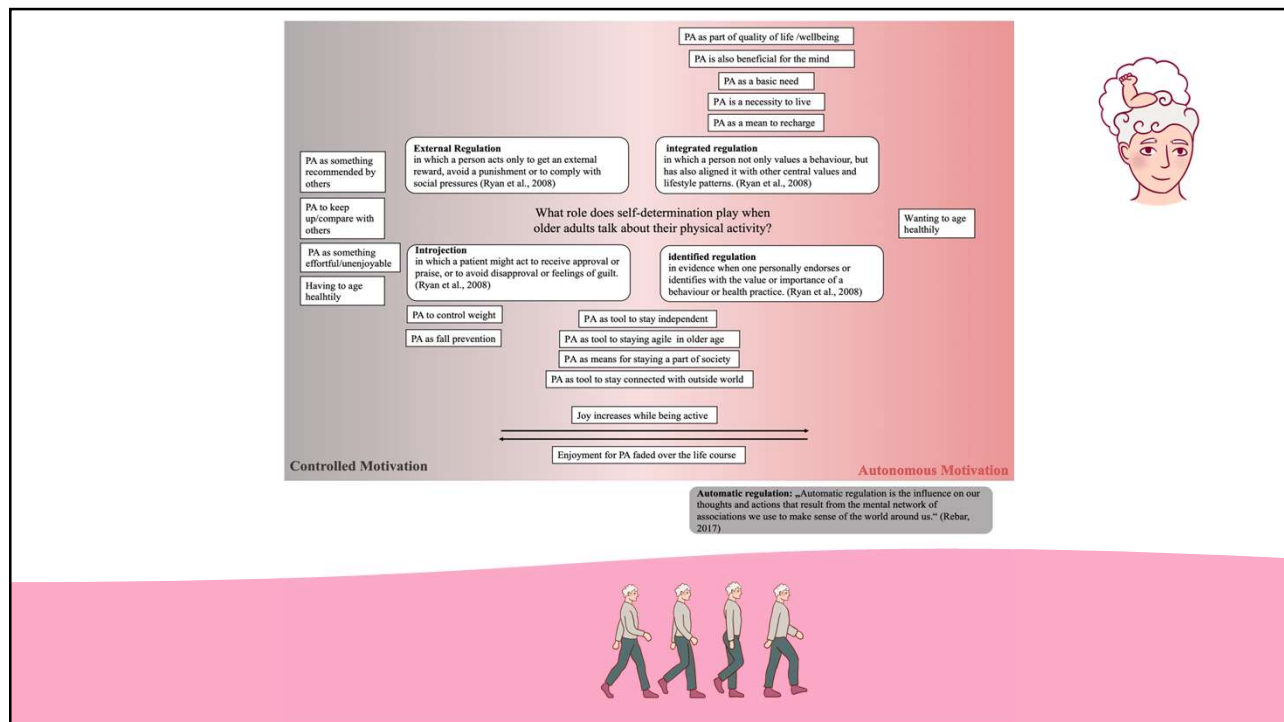
Étude qualitative en 2 phases intégrée dans une étude interventionnelle

(using implementation intentions and autonomy-supportive reviews of their goals and implementation intentions)

$N = 14$ ($M_{age} = 71,6$ ans ; $SD = 4,1$)

Théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985) + intentions de mise en œuvre Analyse phénoménologique interprétative (Smith & Osborne, 2008)





Psychologisches Grundbedürfnis	Themenname	Tn
Autonomie Das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Handeln zu haben	Die Möglichkeit zu haben, aktiv zu sein, wann man möchte	P22
	Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit nicht über den Sport leben	P12
	Autonomie als zweischneidiges Schwert	P16
	Den Wunsch, Kontrolle über das eigene Leben zu haben	P16
Kompetenz Sich fähig und effektiv fühlen	Dem Gefühl von Unzulänglichkeit in der Schule entgegenwirken	P8
	Eigene Herausforderungen zu meistern vermittelt ein Gefühl der Leistung	P8&P13
	Andere auf ihrem Weg zur körperlichen Aktivität zu befähigen	P8
Verbundenheit Das Gefühl, mit anderen verbunden zu sein - Sentiment d'appartenance Le sentiment d'être lié-e aux autres	Aktiv in einem Team- oder Vereinsumfeld sein	P8
	Sozialer Austausch mit dem Partner	P9&P20
	Haustiere dienen als Begleiter	P18&P20
	Aktivität als Familienzeit	P20
	Mit anderen verbunden sein	P9, P10&P13
	Mit der Natur verbunden sein	P9
	Gruppen implizieren ein gewisses Mass an Verpflichtung/Verantwortung	P13
	Motivation durch andere finden	P13
	Ein starkes Bedürfnis nach Fairness haben	P13
	Verlust von Verbindung führt zu Inaktivität	P20

Zugehörigkeit - Appartenance

Verantwortlichkeit – Responsabilité

Favoriser l'autonomie



La promotion de l'autonomie a une forte influence sur la dignité, l'intégrité, la liberté et l'indépendance des personnes âgées et a été identifiée à plusieurs reprises comme un élément essentiel de leur bien-être général (Organisation mondiale de la santé, 2015, *traduction libre*).



Favoriser l'autonomie



Selon le modèle Circumplex, les interventions doivent trouver un équilibre entre directivité et besoin de soutien. (Aelterman et al., 2019)

 Atténuer les effets de ces stratégies d'autorégulation chez les personnes âgées
(French et al., 2014 ; Warner et al., 2016)

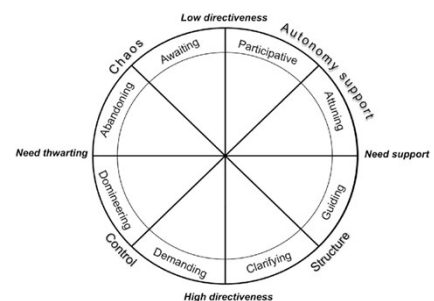


Figure: https://www.researchgate.net/figure/Graphical-representation-of-the-circumplex-model-Aelterman-et-al-2019_fig1_340360405



Limites et points forts

- Sujets assez actifs dans toutes les études
Généralisation à des sujets moins actifs incertaine ?
- Robustesse des données ?

+ Données qualitatives et longitudinales

Analyse approfondie des déterminants psychologiques de l'intention et de l'activité physique ultérieure



Questions de recherche



Intentions de mise en œuvre en tant que technique chez les personnes âgées :

Quelle est l'influence de la motivation momentanée sur les plans déjà établis ? (SENACT)
Pourquoi fonctionnent-elles parfois chez les personnes âgées et parfois non ? (Think Aloud)



Quel est le rôle de l'autodétermination dans l'activité physique des personnes âgées ?

Aperçu des besoins des personnes âgées (SelfACT)

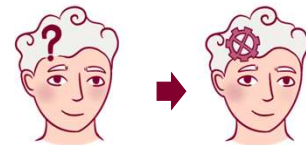


Perspectives

- Accorder davantage d'importance au maintien de l'activité physique (conformément aux théories sur le vieillissement ; Selection, Optimisation & Compensation Theory (SOC ; Carstensen, 2021))
- Accorder davantage d'importance aux facteurs de motivation et à leurs fluctuations au cours de la journée et tout au long de la vie
- Intégrer l'autodétermination et concilier directivité et autonomie



Conclusion



Une définition plus complète de l'activité physique pour les personnes âgées

« Les personnes qui évoluent, agissent et interagissent dans des espaces et des contextes culturels spécifiques sont influencées par une diversité unique d'intérêts, d'émotions, d'idées, d'instructions et de relations. » (Piggin 2020) (traduction libre)

+ acquise au cours de la vie et influencée par le vieillissement physique et psychologique

Intégration des concepts du vieillissement dans les théories du changement de comportement



Merci beaucoup de votre attention !

31 octobre 2025, GERONTOLOGIE CH, Dr phil. Valérie Bösch



Références

- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Haerens, L., Soenens, B., Fontaine, J. R., & Reeve, J. (2019). Toward an integrative and fine-grained insight in motivating and demotivating teaching styles: The merits of a circumplex approach. *Journal of Educational Psychology*, 111(3), 497.
- Allender, S., Hutchinson, L., & Foster, C. (2008). Événements marquants de la vie et participation à une activité physique : une revue systématique. *Health Promotion International*, 23(2), 160–172.
- Alwin, D. F. (1994). Vieillesse, personnalité et changement social : la stabilité des différences individuelles tout au long de la vie adulte. Dans *Life-Span Development and Behavior*. Routledge.
- Anderson-Bill, E. S., Winett, R. A., Wojcik, J. R., & Williams, D. M. (2011). Le vieillissement et les déterminants socio-cognitifs du comportement physique et du changement de comportement : preuves tirées de l'essai « Guide to Health ». *Journal of Aging Research*, 2011.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Perspectives psychologiques sur le vieillissement réussi : le modèle d'optimisation sélective avec compensation. *Vieillesse réussie : perspectives des sciences comportementales*, 1(1), 1-34.
- Boulton, E. R., Horne, M., & Todd, C. (2018). Influences multiples sur la pratique d'une activité physique chez les personnes âgées : développement d'une approche socio-écologique. *Health Expectations*, 21(1), 239–248. <https://doi.org/10.1111/hex.12608>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Utilisation de l'analyse thématique en psychologie. *Recherche qualitative en psychologie*, 3(2), 77–101.
- Carstensen, L. L. (2021). Socioemotional Selectivity Theory: The Role of Perceived Endings in Human Motivation. *The Gerontologist*, 61(8), 1188–1196. <https://doi.org/10.1093/geront/gnab116>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131. stacks.cdc.gov/?q=pubmed/3333333
- Chipperfield, J. G., Newall, N. E., Perry, R. P., Stewart, T. L., Bailis, D. S., & Ruthig, J. C. (2012). Sense of Control in Late Life: Health and Survival Implications. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(8), 1081–1092. <https://doi.org/10.1177/0146167212444758>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Conceptualisations de la motivation intrinsèque et de l'autodétermination. Dans E. L. Deci & R. M. Ryan, *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior* (pp. 11–40). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7_2
- Dodds, L., Deckers, K., Harris, C. B., & Siette, J. (2025). Techniques de modification du comportement utilisées dans les interventions ciblant les facteurs de risque de démence chez les personnes âgées vivant dans des zones rurales et isolées : revue systématique et méta-analyse. *The Journal of Prevention of Alzheimer's Disease*, 100093.
- Engberg, E., Alen, M., Kukkonen-Harjula, K., Pelttonen, J. E., Tikkanen, H. O., & Pekkarinen, H. (2012). Événements de la vie et changement dans l'activité physique pendant les loisirs. *Médecine du sport*, 42(5), 433–447. <https://doi.org/10.2165/11597610-000000000-00000>
- French, D. P., Olander, E. K., Chisholm, A., & Mc Sharry, J. (2014). Quelles techniques de changement de comportement sont les plus efficaces pour accroître l'auto-efficacité et l'activité physique des personnes âgées ? Une revue systématique. *Annals of Behavioral Medicine*, 48(2), 225–234.

- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002). Stratégies de gestion de la vie : sélection, optimisation et compensation : mesure par auto-évaluation et validité conceptuelle. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 642.
- Healthy Aging—PAHO/WHO | Pan American Health Organization. (2024, octobre 2). <https://www.paho.org/en/healthy-aging>
- Inauen, J., Shrout, P. E., Bolger, N., Stadler, G., & Scholz, U. (2016). Mind the gap? An intensive longitudinal study of between-person and within-person intention-behavior relations. *Annals of Behavioral Medicine*, 50(4), 516-522.
- Conseil international des sciences du sport et de l'éducation physique. (s.d.). Définition du sport. Consulté le 28 juin 2025.
- Maula, A., LaFond, N., Orton, E., Iliffe, S., Audsley, S., Vedhara, K., & Kendrick, D. (2019). Use it or lose it: A qualitative study of the maintenance of physical activity in older adults. *BMC Geriatrics*, 19(1), 349. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1366-x>
- Pearlin, L. I., & Skaff, M. M. (1996). Stress and the life course: A paradigmatic alliance. *The Gerontologist*, 36(2), 239-247. <https://doi.org/10.1093/geront/36.2.239>
- Piggin, J. (2020). What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2008) Analyse phénoménologique interprétative. Dans J.A. Smith (Ed.) *Psychologie qualitative : guide pratique des méthodes de recherche* (pp. 53-80). Londres : Sage.
- Schwarzer, R. (2008). Modélisation du changement de comportement en matière de santé : comment prédire et modifier l'adoption et le maintien de comportements sains. *Applied Psychology*, 57(1), 1-29.
- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semenova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., & Stevens, G. A. (2024). Tendances nationales, régionales et mondiales en matière d'activité physique insuffisante chez les adultes de 2000 à 2022 : analyse groupée de 507 enquêtes menées auprès de 5,7 millions de participants. *The Lancet Global Health*, 12(8), e1232-e1243.
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The Effects of Stress on Physical Activity and Exercise. *Sports Medicine*, 44(1), 81-121. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0090-5>
- Sweet, S. N., Perrier, M.-J., Saunders, C., Caron, J. G., & Dufour Neyron, H. (2019). Qu'est-ce qui les motive à continuer à faire de l'exercice ? Une exploration qualitative du maintien de l'activité physique après une réadaptation cardiaque. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 381-396. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1362458>
- Verplanken, B., & Faes, S. (1999). Good intentions, bad habits, and effects of forming implementation intentions on healthy eating. *European journal of social psychology*, 29(5-6), 591-604.
- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541-556.
- Warner, L. M., Wolff, J. K., Ziegelmann, J. P., Schwarzer, R., & Wurm, S. (2016). Revisiting self-regulatory techniques to promote physical activity in older adults: Null-findings from a randomised controlled trial. *Psychology & Health*, 31(10), 1145-1165.
- Warner, L. M., Ziegelmann, J. P., Schüz, B., Wurm, S., & Schwarzer, R. (2011). Effet synergique du soutien social et de l'auto-efficacité sur l'exercice physique chez les personnes âgées. *Journal of Aging and Physical Activity*, 19(3), 249-261. <https://doi.org/10.1123/japa.19.3.249>
- Organisation mondiale de la santé. (2015). Rapport mondial sur le vieillissement et la santé. Genève, Suisse : Organisation mondiale de la santé.
- Zubala, A., MacGillivray, S., Frost, H., Kroll, T., Skelton, D. A., Gavine, A., Gray, N. M., Toma, M., & Morris, J. (2017). Promotion des interventions en faveur de l'activité physique chez

Annexe

31 octobre 2025, GERONTOLOGIE CH, Dr phil. Valérie Bösch



SERENA



3 Wellen Panel Studie (T1 und T2 wurden aufgrund ihrer zeitlichen Nähe zum Lockdown verwendet)

$N_{T2} = 155$ (dropout Rate = 40,8 %)

$M_{age} = 69.9$ Jahre (SD = 4.3)

Basierend auf HAPA Model

Linear Regression Analysis: Motivational Faktoren (T1) auf Intention & Volitional Faktoren (T1) auf Körperliche Aktivität (T2)

Moderatoranalyse

