

# Vécu des personnes âgées en EHPAD participant à une activité physique adaptée : une parenthèse ambivalente du quotidien

## Introduction

BOURJON Albane, SAMKO Boris (DUMG Tours)

La Haute Autorité de Santé recommande la pratique d'une activité physique adaptée pour les personnes en incapacité de pratiquer une activité physique ordinaire en raison d'une pathologie chronique ou d'une perte d'autonomie (1). Les personnes âgées, et particulièrement celles institutionnalisées, en sont une population cible. La pratique d'une activité physique agirait pour le maintien de l'autonomie et la diminution du nombre de chutes (2) (3) (4). Les soins centrés sur la personne âgée visent également à la préservation de sa qualité de vie.

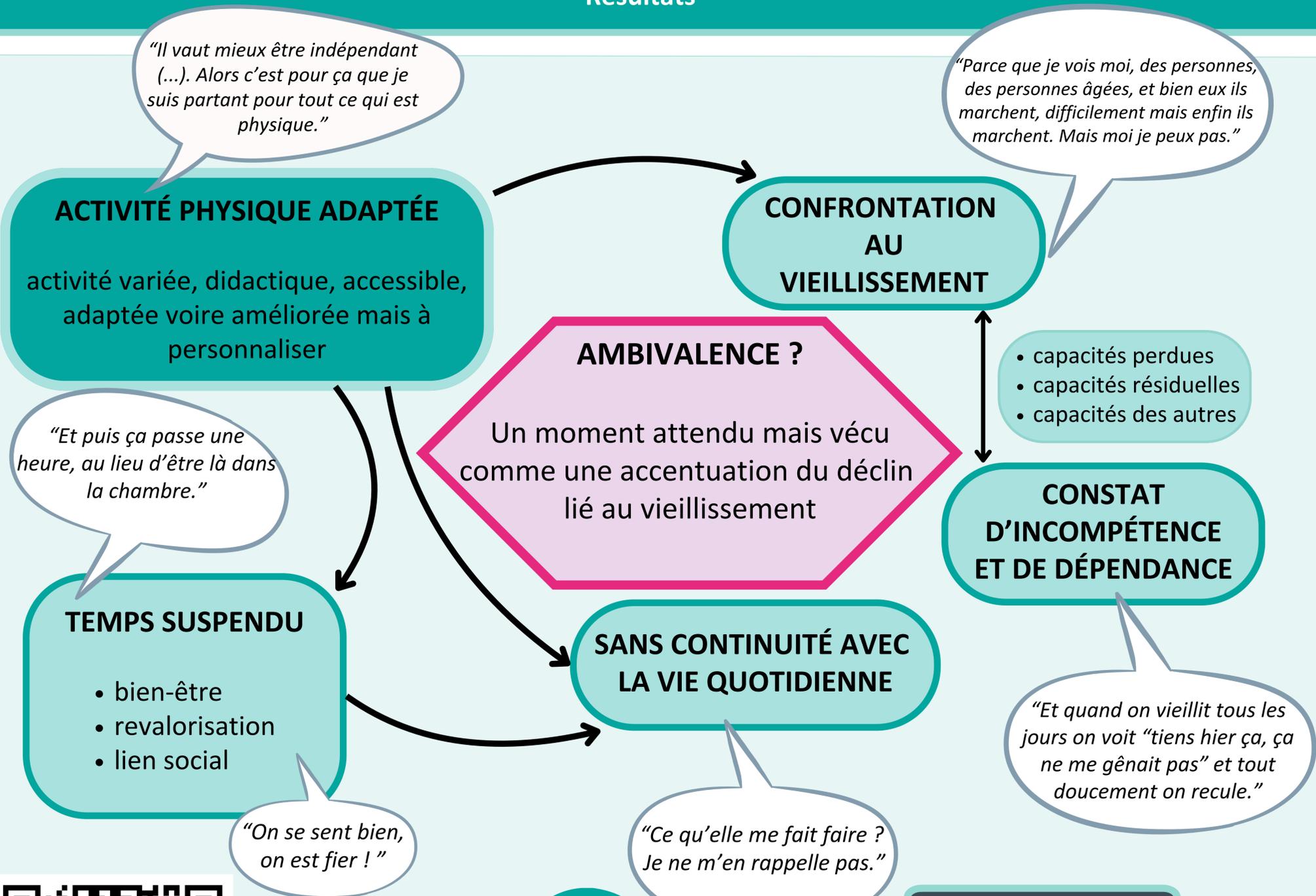
## Objectif

Explorer le vécu des personnes âgées participant à une activité physique adaptée, le judo taïso adapté, en EHPAD.

## Méthode

Étude qualitative par approche phénoménologique. Recrutement opportuniste de 15 résidents après avis favorable du comité d'éthique.

## Résultats



## Conclusion

L'activité physique adaptée paraît répondre pour partie à des attentes et à des besoins résultant du vieillissement avec des effets rapportés modestes. Comment le médecin généraliste pourrait-il s'impliquer pour améliorer son accompagnement de la personne âgée ?

Une réponse aux besoins ?

(5)

### Références :

- (1) HAS. Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte [Internet]. 2022 juill p. 79. Disponible sur: [https://www.hassante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-10/guide\\_aps\\_vf.pdf](https://www.hassante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-10/guide_aps_vf.pdf)
- (2) A. Vuillemin. Bénéfices de l'activité physique sur la santé des personnes âgées. Elsevier Enhanced Reader. 2012.
- (3) Audiffren M, André N, Albinet C. Effets positifs de l'exercice physique chronique sur les fonctions cognitives des seniors : bilan et perspectives. Revue de neuropsychologie. 2011;3(4):207-25.
- (4) Paterson DH, Warburton DE. Physical activity and functional limitations in older adults: a systematic review related to Canada's Physical Activity Guidelines. Int J Behav Nutr Phys Act. 11 mai 2010;7:38.
- (5) Abraham Maslow. Classics in the History of Psychology. 2000 A Theory of Human Motivation. Disponible sur: <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>

