

Objet : Lettre d'introduction au projet de recherche « Les déterminants de l'activité physique chez les personnes âgées autonomes de la Capitale-Nationale : Quel est le rôle des facteurs psychosociaux, physiques et environnementaux ? »

Madame, Monsieur,

Nous sollicitons votre participation pour une étude portant sur les déterminants de l'activité physique chez les personnes âgées autonomes de la région de la Capitale-Nationale. Depuis quelques années, plusieurs recherches ont démontré les bienfaits de la pratique régulière d'activités physiques. Les personnes âgées de 65 ans et plus, retirent de nombreux avantages en adoptant un comportement actif. Malgré les bénéfices pour la santé, 60.2 % des aînés québécois sont sédentaires. Cette proportion est très importante. Par conséquent, il devient impératif d'améliorer notre compréhension des processus expliquant l'adoption et le maintien de la pratique régulière d'activité physique chez les aînés.

Cette recherche est réalisée dans le cadre d'une maîtrise en santé communautaire à l'Université Laval par Anne-Sophie Allaire et dirigée par Line Robichaud, chercheuse au Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec.

Afin de cibler un segment de population précis, nous avons établi quatre critères de sélection :

- Être âgé entre 65 et 85 ans inclusivement;
- Résider dans la région socio-sanitaire de la Capitale-Nationale;
- Être capable de comprendre et de donner son consentement éclairé ;
- Être autonome et vivre dans sa maison/appartement sans aucune aide externe provenant d'une ressource publique.

Si vous répondez à tous les critères, vous êtes éligible à participer à cette étude. Quel que soit votre niveau d'activité physique, nous apprécierions votre participation afin d'obtenir un portrait d'ensemble de la population des aînés autonomes de la Capitale-Nationale. L'étude comporte 3 étapes différentes auxquelles vous pourriez être sollicitées pour une ou l'autre des étapes. Voici un bref résumé :

1^{ère} étape : Votre participation requerra une rencontre d'environ une demi-heure avec l'étudiante à la maîtrise. Vous aurez à répondre à trois questions différentes. (15 personnes)

2^e étape : Votre participation requerra une rencontre d'environ une heure avec l'étudiante à la maîtrise. Vous aurez à donner votre avis sur la compréhension des questions du questionnaire final (3 personnes)

3^e étape : Votre participation requerra une rencontre d'environ une heure avec l'étudiante à la maîtrise. Vous aurez à répondre au questionnaire final. (120 personnes)

Ces entrevues sont strictement confidentielles, c'est-à-dire qu'aucune information ne permettra de relier le questionnaire au participant. Évidemment, vous êtes libre de refuser de participer à cette recherche sans aucun préjudice. Cependant, si vous acceptez de participer, veuillez en informer Anne-Sophie Allaire.

Nous vous remercions à l'avance de votre collaboration.

Veuillez agréer l'expression de mes sentiments les meilleurs.

Pour toute information supplémentaire, veuillez contacter la coordonatrice de l'étude :

Anne-Sophie Allaire
Étudiante à la maîtrise en santé communautaire
Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec
(418) 682-7511 poste 4833
Courriel : anne-sophie.allaire.1@ulaval.ca