

LES OBJETS CONNECTES : FACILITATEURS DE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE PAR LES SENIORS ? UNE APPROCHE PAR LA THEORIE DE L'AUTO-DETERMINATION

Agnès HELME-GUIZON

Professeure des Universités, IAE & CERAG, Université Grenoble Alpes,
150 rue de la chimie, BP 47 38040 Grenoble Cedex 9, Téléphone : 04 76 63 59 90

agnes.helme-guizon@univ-grenoble-alpes.fr

Résumé :

Pratiquer une activité physique procure une variété de bienfaits pour la prévention ou le traitement de nombre de maladies. Pourtant, initier et maintenir sur le long terme ce comportement semble difficile, notamment chez les Seniors. Dans un univers digitalisé, les objets connectés pourraient-ils les aider ? Cette recherche répond à cette question en adoptant la perspective de la Théorie de l'Auto-Détermination (TAD). Une étude qualitative (entretiens semi-directifs et mini-groupes auprès de 22 retraités âgés de 60 à 82 ans) aboutit à la proposition d'une typologie émergente organisée autour de trois profils qui varient dans la satisfaction de leurs besoins fondamentaux (autonomie, compétence et affiliation), leur motivation, leur bien-être, la durabilité de la pratique de l'activité physique et la perception des objets connectés. Pour chacun des profils des suggestions sont faites en vue du renforcement par les objets connectés de la motivation à la pratique d'une activité physique.

Mots clé : Théorie de l'Auto-Détermination (TAD) ; objets connectés ; activité physique ; bien-être ; Séniors

ARE CONNECTED DEVICES FACILITATORS OF PHYSICAL ACTIVITY FOR OLDER ADULTS? A SELF-DETERMINATION THEORY PERSPECTIVE

Abstract:

Physical activity provides many benefits regarding health prevention and illness treatment. However it appears to be difficult to initiate and sustain such a behavior over a long period, particularly for older adults. In a digital world, could connected devices help them? To answer this question, this research adopts a Self-Determination Theory (SDT) perspective. A qualitative study (22 retired participants aged 60 to 82 participated in semi-direct interviews and mini-groups) yielded an emergent qualitative typology. Three profiles which vary along basic needs satisfaction (autonomy, competence and relatedness), motivation, well-being, physical activity sustainability and connected devices perception were highlighted. For each profile, some recommendations are made for harnessing connected devices in order to reinforce the motivation of older adults for physical activity.

Keywords: Self-Determination Theory (SDT); connected devices; physical activity; well-being; older adults (Seniors)