

## Résumé

### CONTEXTE:

L'exercice a démontré qu'il améliorait la santé et le bien-être de nombreuses personnes de tous âges. Des études à long terme chez les personnes âgées sont cependant nécessaires pour confirmer cela.

### METHODES:

Des questionnaires auto-remplis ont été envoyés à 538 membres d'un club à l'échelle nationale ainsi qu'à 423 témoins sains du nord de la Californie qui ont 50 ans et plus, à partir de l'année 1984. Les données relevées sont : la fréquence d'exercice, l'indice de masse corporelle, et le handicap évalué par le Health Assessment Questionnaire indice d'invalidité (HAQ-DI; score allant de 0 [aucune difficulté] à 3 [incapable d'exécuter]) Données observées et relevées jusqu'en 2005. Un total de 284 coureurs et 156 témoins ont rempli le 21-années de suivi. Les causes de décès en 2003 étaient établies à l'aide de la National Death Index. Les techniques de régression multivariée comparaient les groupes sur le handicap et la mortalité.

### RÉSULTATS:

Au départ, les coureurs se sentaient plus jeunes, plus légers, et moins susceptibles de fumer par rapport aux témoins. La moyenne (SD) score HAQ-DI a été plus élevée pour les témoins que pour les coureurs à tous les niveaux et augmentait avec l'âge dans les deux groupes, mais à un moindre degré chez les coureurs (0,17 [0,34]) que chez les témoins (0,36 [0,55]) ( $P < .001$ ). Les analyses multivariées ont montré que les coureurs avaient un « risque » significativement plus bas d'un score HAQ-DI de 0,5 (hazard ratio: 0,62; intervalle de confiance 95%, 0,46 à 0,84). A 19 ans, 15% des coureurs étaient morts comparativement à 34% des contrôles. Après ajustement pour les covariables, les coureurs ont démontré un bénéfice de survie (hazard ratio: 0,61; intervalle de confiance 95%, 0,45 à 0,82). Les courbes d'invalidité et de survie ont continué à diverger entre les groupes après 21 ans de suivi, et les participants ont abordé leur neuvième décennie de la vie.

### CONCLUSION:

L'exercice vigoureux à un « âge moyen et plus » réduit l'invalidité en fin de vie et présente un avantage de survie remarquable.

(NB : traduction effectuée avec « Google traduction »  
(<http://translate.google.fr/#en|fr>)