

Perception du bien-être chez les étudiants de l'Université de Liège

Marc CLOES, Anne-Marie ETIENNE, Olfa MASLAH
Nicole TATON, & Alexandre MOUTON

Université de Liège

8^{ème} Congrès de l'AFPSA

Liège - 15-17 décembre 2014

Introduction

- ◆ De l'éducation physique au bien-être des étudiants de l'ULg

Le SIGAPS



◆ Principes de base

- L'activité physique exerce de multiples effets positifs
- Une intervention de qualité est indispensable
- Nécessité de disposer de données objectives

Introduction

- ◆ De l'éducation physique au bien-être des étudiants de l'ULg

Le SIGAPS



◆ Mission

- Contribuer activement à la promotion d'un style de vie actif au sein de la population

3

Introduction

- ◆ De l'éducation physique au bien-être des étudiants de l'ULg

Le SIGAPS



◆ Valeurs

- Enthousiasme
- Créativité
- Altruisme
- Respect
- Qualité
- Convivialité
- Plaisir
- Coopération

4

Introduction

- ♦ De l'éducation physique au bien-être des étudiants de l'ULg

Le SIGAPS



♦ Actions

- Formation: accent sur l'AP dans tous les cours + CPD
- Recherche: études descriptives et recherche-action sur l'AP
- Services: implantation de projets de promotion de l'AP en collaboration avec les acteurs de terrain

5

Introduction

- ♦ Origine de l'étude
 - Chute du niveau d'activité physique chez les jeunes à la sortie du secondaire à cause des études (% d'abandons)

Âge	Etudes Job	Famille	Goût	Budget	Relations	Santé	Autres
10/15	19	3	27	15	11	12	12
16/18	27	12	21	10	3	15	12
19/22	45	13	9	5	1	22	6
23/25	34	26	8	4	1	14	12
26/30	21	31	7	12	0	22	7

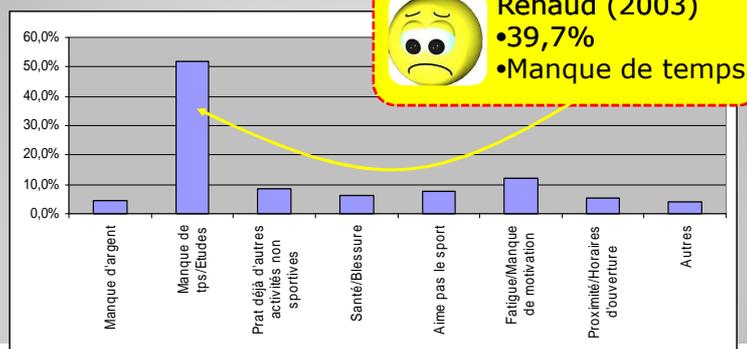
d'après Bodson (1997)

6

Introduction

◆ Origine de l'étude

- Abandon de la pratique 'sportive' à l'entrée dans les études supérieures



Renaud (2003)

•39,7%

•Manque de temps

Idem autres études (Gomez et al, 2010; Kwan & Faulkner, 2011)

7

Introduction

◆ Origine de l'étude

- Volonté de mieux comprendre le phénomène à l'ULg

Enquête sur le style de vie des étudiants
et leur perception de bien-être ?

8

Méthodologie

◆ Instrument

- Questionnaire recto-verso (rapidité = 8-10')
- Données descriptives (sexe, âge, section et année, type de résidence, durée des trajets A/R)
- Niveau d'activité physique
- Temps consacré à 8 catégories d'activités
- Stade de comportement pour l'activité physique
- Perception du bien-être, de la santé, de l'estime de soi et de ses études (échelles de Lickert)



Adaptation de l'indice de bien-être de l'OMS, 1999 - WHO-5) → score de bien-être sur 20 points

9

Méthodologie

- Collecte des données
 - Novembre 2011 (n=1525) et mars 2012 (n= 1461)
 - ±7% de la population totale
 - Tous les sites liégeois de l'ULg
- Traitement
 - Statistica 10



10

Résultats et discussion

- Le moment de l'année n'influence pas le score de bien-être

	Garçons			Filles		
	n	Moy/20	σ	n	Moy/20	σ
Automne	634	14,90	2,49	891	14,23	2,54
Printemps	692	14,63	2,40	769	14,53	2,42



Saison: A≠P;
F=0,3; p>0,05
Sexe: G>F;
F=17,8; p<0,001

11

Résultats et discussion

- L'âge n'influence pas le score de bien-être

	Garçons (n=1323)		Filles (n=1655)		p
	Moy/20	σ	Moy/20	σ	
Âge	20,65	2,48	20,49	2,51	0,08
Score/20	14,76	2,45	14,37	2,49	<0,001
Corrélation	0,0096 (ns)		-0,0324 (ns)		



Pas d'effet lié à l'année d'étude:
F=1,1; p=0,284

Idem que
Ćurković et al.
(2014)
Croatie



12

Résultats et discussion

- Les garçons ont un score de bien-être supérieur à celui des filles

	Novembre + Mars		
	n	Moy/20	σ
Filles	1660	14,37	2,49
Garçons	1326	14,76	2,45



t = 4,26;
p < 0,001

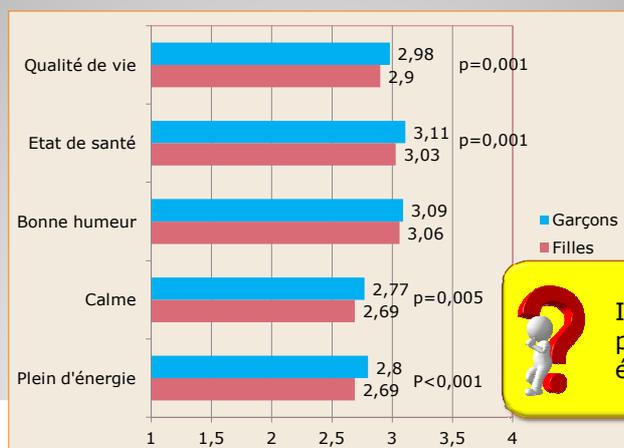
Andrijašević et al.
(2005); Cerar, K.
& Kondrič (2014)



13

Résultats et discussion

- La perception des garçons est meilleure que celle des filles pour 4 items/5



Implication
pour les
études

14

Résultats et discussion

- Les étudiants habitant chez leurs parents ont un score de bien-être supérieur à celui de ceux qui 'kotent'

	Novembre + Mars		
	n	Moy/20	σ
Parents	1701	14,66	2,47
Kot	826	14,40	2,46

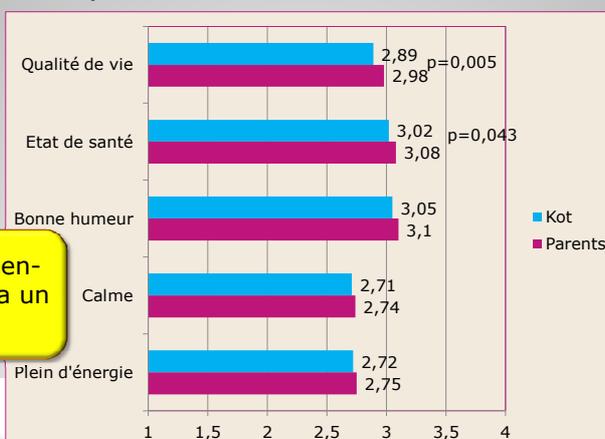


t = 2,47;
p = 0,014

15

Résultats et discussion

- Les 'koteurs' estiment avoir une moins bonne qualité de vie et un moins état de santé que les étudiants qui vivent 'à la maison'



L'indépendance a un coût ...

16

Résultats et discussion

- Plus le niveau d'activité physique perçu par les étudiants est élevé, plus le score de bien-être est élevé

	Novembre + Mars		
	n	Moy/20	σ
Vigoureusement actif	372	15,75	2,48
Modérément actif	693	15,28	2,20
Moyennement actif	1131	14,28	2,17
Minimum actif	655	13,66	2,70
Inactif	129	13,89	2,72



F = 65,42;
p < 0,001
G > F

ULq: 35,7%
Littérature: 19
à 61% (Frank
+al., 07;
Haase+al.04)



17

Résultats et discussion

- Plus le niveau d'activité physique perçu par les étudiants est élevé, plus le score de bien-être est élevé

	Novembre + Mars		
	n	Moy/20	σ
Vigoureusement actif	372	15,75	2,48
Modérément actif	693	15,28	2,20
Moyennement actif	1131	14,28	2,17
Minimum actif	655	13,66	2,70
Inactif	129	13,89	2,72



Bray & Born
(2004)
Canada
Fatigue et
vigueur

Downs & Ashton
(2011) USA
Estime de soi; stress
perçu; affectivité
positive; comp. sains

Andrijašević
et al. (2005)
Croatie
Fatigue, per.
santé



18



Dans les limites de cette étude

- La perception de bien-être des étudiants de l'ULg est globalement positive
- Les filles, les étudiants qui 'kotent' et ceux qui ont un niveau d'activité physique plus faible présentent des scores de bien-être moins élevés
- La promotion de l'activité physique des étudiants devrait être renforcée

Références

- Andrijašević, M., Paušić, J., Bavčević, T. & Ciliga, D. (2005). Participation in leisure activities and self-perception of health in the students of the University of Split. *Kinesiology*, 37, 1, 21-31.
- Bailey, R., Hillman, C., Shawn, A., & Petitpas, A. (2012). Physical Activity as an Investment in Personal and Social Change: The Human Capital Model. *Journal of Physical Activity and Health*, 9, 1053-1055.
- Bodson, D. & Zintz, T. (2007). *Rapport sur les pratiques sportives des jeunes de 6 à 18 ans en Communauté française (2006-2007)*. Convention de recherche commanditée par le Ministre des Sports. Louvain-la-Neuve: Université Catholique de Louvain.
- Bray, S.R. & Born, H.A. (2004). Transition to university and vigorous physical activity: Implications for health and psychological well-being. *Journal of American College Health*, 52, 4, 181-188.
- Cerar, K. & Kondrič, M. (2014). Gender differences of motivational factors in students for sports activities. *Fundamental and Applied Kinesiology. Steps Forward. Proceedings of the 7th International Scientific Conference on Kinesiology* (pp. 696-697). Opatija, CRO: University of Zagreb, Faculty of Kinesiology.
- Ćurković, S., Andrijašević, M., & Caput-Jogunica, R. (2014). Physical activity behaviors among university students. *Fundamental and Applied Kinesiology. Steps Forward. Proceedings of the 7th International Scientific Conference on Kinesiology* (pp. 703-706). Opatija, CRO: University of Zagreb, Faculty of Kinesiology.
- Downs, A. & Ashton, J. (2011). Vigorous physical activity, sports participation, and athletic identity: Implications for mental and physical health in college students. *Journal of Sport Behavior*, 34, 3, 228-249.

- Frank, E., Tong, E., Lobelo, F., Carrera, J., & Duperly, J. (2007). Physical activity levels and counseling practices of U.S. medical students. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40, 3, 413-421. doi: 10.1249/MSS.0b013e31815ff399
- Gómez-López, M. , Granero Gallegos, A., & Baena Extremera, A. (2010). Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 374-381.
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J.F., & Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39, 182-190. doi:10.1016/j.ypmed.2004.01.028
- Kwan, M.Y.W. & Faulkner, G.E.J. (2011). Perceptions and barriers to physical activity during the transition to university. *American Journal of Health Studies*, 26, 2, 87-96.
- Morris, C. (2013). Designed to Move. *National Civic Review*, 102(4), 55-56. doi: 10.1002/ncr.21157
- Olshansky, S. J., Passaro, D. J., Hershow, R. C., Layden, J., Carnes, B. A., Brody, J., . . . Ludwig, D. S. (2005). A Potential Decline in Life Expectancy in the United States in the 21st Century. *New England Journal of Medicine*, 352(11), 1138-1145. doi: doi:10.1056/NEJMSr043743
- Pate, R. R., Yancey, A. K., & Kraus, W. E. (2009). The 2008 Physical Activity Guidelines for Americans: Implications for Clinical and Public Health Practice. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 4, 209-217. doi: 10.1177/1559827609353300

25

- Psychiatric Research Unit (1999). *Indice (en cinq points) de bien-être de l'OMS (WHO-5)*. Hillerød , DK: Frederiksborg General Hospital. Disponible sur Internet: http://www.psykiatri-regionh.dk/NR/rdonlyres/EEA553DD-9D0D-447D-999D-25E4F726328F/0/WHO5_French.pdf
- Renaud, D. (2003). *Analyse de l'activité physique des étudiants de l'Université de Liège*. Mémoire de licence en Education physique, non publié. Liège: Université de Liège, Institut supérieur d'Education physique et de Kinésithérapie.
- Singh, A., Uijtewilligen, L., Twisk, J. W., van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 166(1), 49-55. doi: 10.1001/archpediatrics.2011.716
- Warburton, D., Nicol, C., & Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174, 801-809.

26



WHO-five Well-being Index - WHO-5 				
<i>A l'heure actuelle, ...</i>	Pas d'accord du tout	Pas d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
1. Je m'estime satisfait(e) de ma qualité de vie				
2. Je suis satisfait(e) de mon état de santé				
3. Je me sens généralement bien et de bonne humeur				
4. Je me sens le plus souvent calme et tranquille				
5. Je me sens plein(e) d'énergie et vigoureux(se)				
(Sallis et al., 2006)				

Impact de l'activité physique

- Le modèle du capital humain (Bailey et al., 2012)



↑
**Bien-être,
estime de soi**



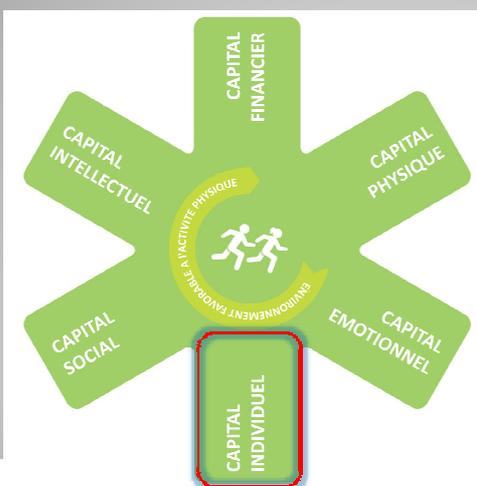
↓
Dépression



29

Impact de l'activité physique

- Le modèle du capital humain (Bailey et al., 2012)



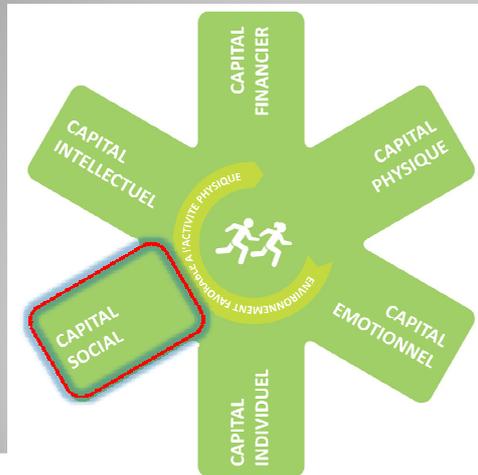
↑
**Gestion du temps
Autodiscipline
Fixation objectifs**



30

Impact de l'activité physique

- Le modèle du capital humain (Bailey et al., 2012)



↑ Inclusion sociale



Olshansky et al. (2005)

↓ Différences sociales

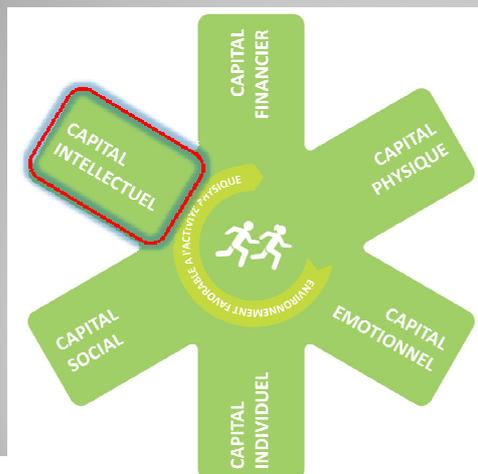


Morris (2013)

31

Impact de l'activité physique

- Le modèle du capital humain (Bailey et al., 2012)

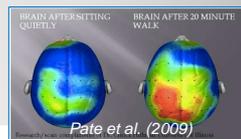


↑ Réussite scolaire



Singh et al. (2012)

↑ Mémoire / Concentration



Pate et al. (2009)

32



33