
Identifier les profils des étudiants pour promouvoir l'engagement à long terme dans l'activité physique : une étude observationnelle à l'Université de Lille

Lucien Crombez*¹, Clément Llena¹, Matisse Lemesle², Jeremy Coquart¹, and Julie Cousin³

¹Unité de Recherche Pluridisciplinaire Sport, Santé, Société (URePSSS) - ULR 7369 – Université d'Artois, Université du Littoral Côte d'Opale, Université de Lille – France

²Université de Lille – Université Lille Nord (France) – France

³Univ.Lille - SUAPS - Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives, F-59000 Lille, France – Université Lille Nord (France) – France

Résumé

Introduction

L'entrée à l'université peut réduire l'engagement dans l'activité physique (AP - Kwan et al., 2012), ce qui pourrait affecter la santé physique, psychologique et sociale des étudiants. Le Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives (SUAPS) de l'Université de Lille (UdL) a pour objectif de maintenir ou d'améliorer ces dimensions pour ses 81 000 étudiants. In fine, le but de cette étude visait ainsi à identifier les profils physiques, psychologiques, sociaux et les attentes des étudiants inscrits dans des programmes d'AP proposés par le SUAPS de l'UdL.

Méthode

2947 étudiants de l'UdL (1916 femmes) inscrits aux cours du SUAPS ont réalisé des tests de condition physique et complété des questionnaires sur la qualité de vie, le lien social, la motivation, l'expérience dans l'AP, la perception de l'offre du SUAPS et les orientations visées (se sentir bien : physiquement, psychologiquement, socialement, dans son environnement et dans son organisation). Une analyse factorielle des données mixtes suivie d'un clustering a été réalisée, complétée par un modèle mixte multivarié pour tester les différences inter-clusters.

Résultats

Trois profils d'étudiants ont été identifiés :

- Les vulnérables physiquement (VPhy) : 813 étudiants (27,6%), dont 68,3% de femmes.
- Les vulnérables psychologiquement (VPsy) : 764 étudiants (25,9%), dont 66,5% de femmes.

*Intervenant

- En bonne condition physique et psychologique (BCPP) : 1370 étudiants (46,5%), dont 62,3% de femmes.

Une majorité des étudiants (53,4%) présentait une vulnérabilité physique ou psychologique. Les VPhy avaient significativement de moins bons résultats aux tests physiques. Ils étaient plus d'un tiers pour le moins en surpoids (36,9% hommes/41,1% femmes), et environ 1 étudiant sur 5 était inactif (19,8% hommes/22,2% femmes). Les VPsy étaient principalement anxieux (47,3% hommes/76,0% femmes) et plus d'un quart d'entre eux avaient un score de dépression à surveiller (32,0% hommes/44,5% femmes).

Bien que la plupart des étudiants pratiquaient une AP, plus de la moitié pensait abandonner dès le second semestre (53,5%), principalement par manque de temps (15,8%) ou par manque d'intérêt (11,4%).

Pour les orientations visées dans les cours du SUAPS (score /5), les femmes, tous profils confondus, cherchaient prioritairement à se sentir bien psychologiquement ($3,96 \pm 0,85$ VPhy / $4,03 \pm 0,86$ VPsy / $4,20 \pm 0,81$ BCPP). Les hommes souhaitaient avant tout se sentir bien physiquement ($4,05 \pm 0,74$ VPsy / $4,33 \pm 0,71$ BCPP), hormis les VPhy qui se tournaient davantage vers une organisation adaptée à leur vie ($3,83 \pm 1,08$).

Discussion

Ces résultats confirment la fragilité physique et psychologique des étudiants (Bewick et al., 2010 ; Kwan et al., 2012). La pratique d'AP permettant de lutter contre ces fragilités (Herbert, 2022), le SUAPS a un rôle prépondérant à jouer au sein de l'université. Nos résultats, selon lesquels les hommes recherchent en priorité à se sentir bien physiquement et les femmes psychologiquement à travers l'AP, s'accordent avec les tendances observées, qui soulignent des différences sexuées (Edwards et Sackett, 2016). Pour autant, tous les étudiants expriment la nécessité de concilier la pratique au SUAPS avec leur organisation personnelle. Toutefois, la non-réponse à cette exigence apparaît comme le principal facteur d'abandon. Pour la majorité des étudiants, cela revient à renoncer à leur unique source d'AP.

Conclusions/Perspectives

À la rentrée 2025/2026, la pratique du SUAPS deviendra obligatoire pour les premières années à l'UdL. La programmation sera identifiée à partir des différentes colorations recherchées par les étudiants selon les colorations (se sentir bien : physiquement, psychologiquement, socialement, dans son environnement et dans son organisation) et l'adhésion des étudiants sera réinterrogée.

Références.

- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E., & Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in higher education*, 35(6), 633-645.
- Edwards, E. S., & Sackett, S. C. (2016). Psychosocial variables related to why women are less active than men and related health implications: supplementary issue: health disparities in women. *Clinical Medicine Insights: Women's Health*, 9, CMWH-S34668.
- Herbert, C. (2022). Enhancing mental health, well-being and active lifestyles of university students by means of physical activity and exercise research programs. *Frontiers in public health*, 10, 849093.
- Kwan, M. Y., Cairney, J., Faulkner, G. E., & Pullenayegum, E. E. (2012). Physical activity and other health-risk behaviors during the transition into early adulthood: a longitudinal cohort study. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(1), 14-20.

Remerciement.

Le projet LIBEL'UL est financé par le programme France 2030 – référence ANR-23-EXES-0006.