
Identification des freins et des leviers d'action à la pratique d'activité physique des étudiants en médecine à l'aide du modèle COM-B : recherche qualitative.

Marina Le Pen^{*1}, Delphine Doppler¹, Angèle Métais², Mathilde Mura³, Maxime Tête¹, Lionel Morand¹, Julie Haesebaert⁴, Tanguy Leroy⁴, Gilles Rode⁵, and Sophie Schlatter¹

¹Research on Healthcare Performance – Université Claude Bernard Lyon 1, Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale – France

²Motricité, interactions, performance UR 4334 / Movement - Interactions - Performance – Nantes Université - UFR des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, Le Mans Université – France

³Luxembourg Institute of Health – Luxembourg

⁴Research on Healthcare Performance – Université Claude Bernard Lyon 1, Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale – France

⁵Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon – CNRS, Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale - INSERM – France

Résumé

Introduction

L'entrée dans l'enseignement supérieur marque une période de transition majeure pour les étudiants, avec le développement de l'autonomie et l'ancrage de nouvelles habitudes positives ou délétères pour la santé. Les étudiants en médecine, pour qui la réussite au concours national constitue un enjeu crucial, auraient tendance à délaissier l'activité physique au profit du travail universitaire (Taylor et al., 2024). Or, le maintien d'un niveau suffisant d'activité physique est un enjeu majeur pour leur bien-être, leur qualité de vie et leur santé physique, sociale et mentale (Donnelly et al., 2024, Métais et al., 2025). Ainsi, il reste primordial d'identifier les freins et leviers à la pratique de l'activité physique dans cette population. Cette recherche s'appuie sur le modèle COM-B (Michie et al., 2011) pour les identifier.

Méthode

Vingt-six étudiants en médecine inscrits de la 2^{ème} à la 5^{ème} année à l'université Lyon 1 (France) ont été recrutés pour réaliser des entretiens semi-directifs (menés par MT, M2 psychologie et LM, interne en médecine). À l'aide du logiciel NVivo, DD (M2 psychologie) et LM ont d'abord codé séparément 2 entretiens, puis se sont accordés sur une liste de codes qu'ils ont assemblés en thèmes. Les entretiens restants ont été codés (par DD) et les nouveaux codes ont fait l'objet de discussions et d'un consensus à mi-parcours et à la fin de la procédure.

*Intervenant

Résultats

Les freins et leviers à la pratique d'activité physique ont été identifiés dans chacune des composantes du COM-B.

(i) Les capacités physiques concernaient le niveau de forme physique perçu des étudiants (fatigue, blessures, déconditionnement physique) tandis que les capacités psychologiques reposaient sur leurs niveaux de connaissance des bienfaits de l'activité physique. Un frein est la difficulté de pratiquer seul.

(ii) Les opportunités physiques incluaient l'accessibilité des infrastructures (lieux, flexibilité horaire, coût), la possibilité de bénéficier d'un coaching ainsi que le soutien de l'institution universitaire. Le principal frein était le manque de temps. Les opportunités sociales étaient liées à l'importance du groupe et des liens sociaux. La comparaison sociale et les contraintes de l'environnement social agissaient comme des freins.

(iii) Les motivations automatiques regroupaient la perception de l'activité physique comme un plaisir, un challenge ou un moyen de se défouler. Un frein était la perte de motivation. Les motivations réflexives étaient liées à la représentation sociale de l'activité physique, à sa reconnaissance comme vecteur de bien-être, de santé physique, mentale et sociale ou comme facteur de réussite. La priorisation du travail constituaient un frein.

Discussion

Les opportunités, capacités et motivations mentionnées par les étudiants interrogés rejoignent celles relevées chez des étudiants de toutes filières (Brown et al., 2024). La particularité des études de médecine réside dans la très forte charge de travail génératrice de fatigue, accentuant le manque de temps et la perte de motivation, identifiés comme principaux freins à une pratique régulière d'activité physique. En outre, l'écart entre leur connaissance approfondie des bienfaits de l'activité physique pour la santé, leur rôle de prévention, le lien perçu avec la réussite dans les études et leur faible pratique réelle crée de la dissonance cognitive chez ces étudiants.

Conclusions / Perspectives

Le soutien institutionnel semble être un levier pour améliorer l'adhésion des étudiants en médecine à la pratique de l'activité physique principalement par sa valorisation dans le cursus et par la mise à disposition gratuite d'infrastructures de proximité avec des horaires flexibles, la guidance par des coaches et l'information sur les dispositifs.

Références

Brown et al. (2024). Key influences on university students' physical activity: a systematic review using the Theoretical Domains Framework and the COM-B model of human behaviour. *BMC Public Health*, 24(1), 418.

Donnelly et al. (2024). The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students' mental health: A systematic review. *Health Promotion International*, 39(2), daae027.

Métais et al. (2025). Addressing Medical Students' Health Challenges: Codesign and Pilot Testing of the Preventive Remediation for the Optimal MEDical StudentS (PROMESS) program. *BMC Medical Education*, in press

Michie et al. (2011). The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation science*, 6, 1-12.

Taylor et al. (2022). Physical activity, burnout and quality of life in medical students: A systematic review. *The clinical teacher*, 19(6), e13525.