

LES DÉTERMINANTS À FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE OU À ÊTRE INACTIF CHEZ LES ÉTUDIANTS : UNE REVUE QUALITATIVE.

MARIE PERROTON

Étudiante HES – Filière Physiothérapie

SARAH SECRETAN

Étudiante HES – Filière Physiothérapie

Directeur de travail de Bachelor : YVAN LEURIDAN

**TRAVAIL DE BACHELOR DEPOSE ET SOUTENU A GENEVE EN 2017 EN VUE DE
L'OBTENTION D'UN
BACHELOR OF SCIENCE EN PHYSIOTHERAPIE**

RÉSUMÉ

Introduction : une grande partie de la population est aujourd'hui considérée comme inactive et les études montrent que ce phénomène augmente le risque de développer des maladies non transmissibles (MNT). Les comportements de santé adoptés notamment lors de la période étudiante ont de forte chance d'être maintenus par la suite.

Méthodologie : une équation de recherche a été élaborée sur la base de mots clés qui ont par la suite été adaptés en fonction des moteurs de recherche. Après avoir défini des critères d'inclusion et d'exclusion, trois articles ont été retenus. Nous avons analysé ces derniers à l'aide d'une synthèse thématique qualitative basée sur la méthode décrite par Thomas & Harden en 2008.

Résultats : les cinq thèmes analytiques suivants ont été définis : *représentations personnelles autour de l'activité physique (AP) et de l'inactivité physique, perception de ses propres capacités et des facteurs les influençant, contraintes organisationnelles, influence de la société et finalement, influence des paroles et actes de l'entourage.*

Discussion : les comportements de santé qu'adoptent les étudiants lors de cette période sont le résultat de divers déterminants : éprouver du plaisir en pratiquant une AP, les charges de travail variables durant l'année, la dépendance aux nouvelles technologies, les paroles et les actes de l'entourage. Le défi des professionnels de santé est de mettre en place un programme de prévention adapté à cette population et qui tienne compte de ces déterminants.

Mots-clés : activité physique, sédentarité, étudiants, étude qualitative.

AVERTISSEMENT

Les prises de position, la rédaction ainsi que les conclusions de ce travail n'engagent que la responsabilité de ses auteurs et en aucun cas celle de la Haute Ecole de Santé de Genève, du Jury ou du Directeur du Travail de Bachelor.

Nous attestons avoir réalisé seules le présent travail, sans avoir utilisé d'autres sources que celles indiquées dans la liste de références bibliographiques.

Le 6 juin 2017, Marie Perrotton & Sarah Secretan.

REMERCIEMENTS

Nous tenons tout particulièrement à remercier les personnes suivantes :

Mr Yvan Leuridan : enseignant à la Haute Ecole de Santé (HEDS) de Genève et directeur de notre Travail de Bachelor.

Mr Jean-David Sandoz : bibliothécaire à l'école des Caroubiers

Mme Caroline Dumont et Mme Lolita Fischer : diplômées du bachelor en physiothérapie en 2015 et ayant fait un travail de bachelor qualitatif.

Mme Anne-Dominique Secretan, Mme Brigitte Fontvielle et Mr Bruno Guillaume pour la relecture de notre travail.

TABLE DES MATIERES

1.	<u>INTRODUCTION</u>	1
2.	<u>CADRE THEORIQUE</u>	2
2.1.	La population étudiante	2
2.1.1.	Contexte sociopolitique actuel	2
2.1.2.	Etudiant type	2
2.1.3.	Manque d'activité physique chez les étudiants	3
2.1.4.	Impact de la période estudiantine sur la vie future	4
2.2.	L'activité physique	4
2.2.1.	Définition	4
2.2.2.	Classification	4
2.2.3.	Recommandations	5
2.2.4.	Enjeu	5
2.3.	L'inactivité physique / La sédentarité	5
2.3.1.	Définition	5
2.3.2.	Conséquences	6
2.3.3.	Mesures	6
2.3.4.	Evolution	6
2.3.5.	Epidémiologie de l'inactivité physique	7
2.4.	Théories des comportements	7
2.4.1.	Définition d'un déterminant	7
2.4.2.	Théories psychosociales	7
2.5.	Problématique et objectifs	9
3.	<u>METHODOLOGIE</u>	11
3.1.	Stratégie de recherche	11
3.1.1.	Mots-clés, bases de données et alertes	11
3.1.2.	Critères d'inclusion et d'exclusion	12
3.1.3.	Sélection des articles	13
3.1.4.	Méthodologie de vérification	14
3.2.	Evaluation de la qualité des articles	14
3.3.	Méthode d'analyse des données	15
4.	<u>RESULTATS</u>	16
4.1.	Résultats de la recherche documentaire	16
4.2.	Qualité des articles	16
4.3.	Articles sélectionnés	17
4.4.	Population prise en compte par les trois articles	17
4.5.	Thèmes analytiques	18
4.5.1.	Les représentations personnelles autour de l'AP et de l'inactivité physique	19
4.5.2.	La perception de ses propres capacités et les facteurs les influençant	20
4.5.3.	Les contraintes organisationnelles	21
4.5.4.	L'influence de la société	22
4.5.5.	Les paroles et actes de l'entourage	24
5.	<u>DISCUSSION</u>	25
5.1.	Interprétation des résultats et confrontation avec la littérature	25

5.1.1.	Aspect personnel	25
5.1.2.	Aspect environnemental	27
5.1.3.	Aspect social	29
5.2.	Limites et biais	30
5.2.1.	Limites des trois articles sélectionnés	30
5.2.2.	Les limites de notre revue qualitative	32
5.3.	Implications cliniques	33
5.4.	Pistes pour les futures recherches	35
6.	<u>CONCLUSION</u>	36
7.	<u>LISTE DES REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES</u>	
8.	<u>ANNEXES</u>	

1. INTRODUCTION

De nos jours, les bienfaits de l'AP pour notre santé sont non seulement attestés par de nombreuses études (Reiner, Niermann, Jekauc, & Woll, 2013 ; Thorp, Owen, Neuhaus & Dunstan, 2011) mais aussi largement reconnus dans notre société. On observe cependant qu'une grande partie de la population est aujourd'hui considérée comme sédentaire (Matthews et al., 2008 ; Bennie et al., 2013) alors que ce comportement constitue un facteur de risque qui augmente la mortalité de manière considérable (Warburton, Nicol & Bredin, 2006). C'est pourquoi, de multiples programmes de prévention ont été mis en place (Shrestha et al., 2016).

Une fois qu'un mode de vie sédentaire est installé chez une personne adulte, il est difficile de modifier celui-ci et d'amener la personne à reprendre une AP (Biddle, Pearson, Ross & Braithwaite, 2010). Il est donc pertinent d'intervenir en amont afin de s'intéresser aux périodes de vie qui sont déterminantes pour l'installation d'un comportement de santé. Au cours de nos recherches, les périodes de l'enfance (jusqu'à 6 ans) (Hildebrand, Øglund, Wells & Ekelund, 2016), de l'adolescence (Harding, Page, Falconer & Cooper, 2015) et de la période étudiante (Cluskey & Grobe, 2009; Sparling & Snow, 2002) ont été identifiées comme ayant un impact significatif sur les comportements de santé des adultes qui ont ensuite de grandes probabilités d'être maintenus. En parallèle, des études qualitatives ont été menées afin de connaître les déterminants à adopter tel ou tel comportement de santé durant ces différentes périodes (Stierlin et al., 2015). Cependant, la proportion d'articles concernant la période étudiante reste moindre comparée aux deux autres. Dès lors, il nous a semblé opportun de cibler nos recherches sur cette population, qui a tendance à s'accroître dans notre société, et à être de plus en plus inactive (2.1. La population étudiante).

Voilà les raisons qui nous ont incitées à explorer les différents déterminants pouvant amener ces jeunes étudiants à pratiquer de l'AP ou à être inactifs, afin de prévenir de futures problématiques de santé.

2. CADRE THEORIQUE

Afin de poser le contexte, nous allons détailler la population choisie, puis apporter des précisions concernant l'AP, l'inactivité physique/la sédentarité. Les différentes théories sur l'adoption/le maintien d'un comportement de santé seront par la suite exposées avant de finir par notre problématique ainsi que les objectifs de notre revue.

2.1. La population étudiante

Nous décidons de nous consacrer aux jeunes étudiants engagés dans les études du degré tertiaire, c'est à dire succédant à l'enseignement secondaire et qui ne sont donc pas obligatoires. Les étudiants de l'université mais aussi des hautes écoles, avec des formations dites académiques, sont donc pris en compte, à l'inverse de ceux engagés dans des formations continues.

2.1.1. Contexte sociopolitique actuel

Le processus de Bologne, qui a débuté en 1999, permet l'homogénéisation des types de diplômes au niveau européen avec la mise en place d'un système d'enseignement supérieur en 3 cycles (bachelor, master, doctorat). Ce processus montre une volonté politique d'encourager les gens à faire des études supérieures afin de devenir leader dans le domaine de la recherche et de l'innovation. La stratégie "Europe 2020" (Eurostat, 2015) fixe comme objectif que "40% des personnes âgées de 30 à 34 ans dans l'Union Européenne devraient être titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur d'ici à 2020". Les résultats sont déjà visibles avec une augmentation des effectifs de l'enseignement supérieur de 22% en moyenne entre 2000 et 2009 dans l'EU-27 (Réseau Eurydice, 2012, p. 12). Même constatation en Suisse, où l'Office Fédéral de la Statistique (2016) montre que le nombre d'étudiants est passé de 160'000 à 294'000 entre 2000 et 2015. Ces constations se retrouvent au niveau mondial en passant de 100 à 196 millions d'étudiants entre 2010 et 2012 (Charles & Delpech, 2015, p. 11).

2.1.2. Etudiant type

Les données récoltées ci-dessous permettent d'avoir une idée de la population ciblée et de comprendre les éléments qui peuvent avoir une influence sur les changements de comportement des étudiants

2.1.2.1. Âge

Actuellement, la majorité des étudiants sont jeunes. Selon l'OCDE (2014, p. 1), "par rapport à 2005, l'âge médian d'obtention du premier diplôme universitaire est passé de 25.2 ans à 24.7 ans".

2.1.2.2. Sexe

Les études supérieures étaient majoritairement suivies par des hommes, mais, depuis quelques années, on observe une harmonisation de ces statistiques qui tendent même à s'inverser (OFS, 2011, p. 20). Effectivement, le pourcentage de femmes parmi les étudiants du supérieur dans l'UE-28 est passé à 54,3 % en 2013 (Eurostat, 2015). En Amérique du Nord, 11,7 millions de femmes sur 20,5 millions d'étudiants ont été comptabilisées, fin 2016 (National Center for Educational Statistics, 2016).

2.1.2.3. Environnement

Concernant le logement des jeunes étudiants suisses, les statistiques de l'Université de Genève (2016) montrent que la plupart des étudiants vivent encore chez leurs parents : "53% des étudiants en première année vivent chez leurs parents. Pour les étudiant-e-s en bachelor, cette proportion augmente jusqu'à 65%".

2.1.2.4. Moyens financiers

La population étudiante est souvent limitée au niveau financier. En France, près d'un étudiant sur quatre déclare avoir des difficultés financières (Observatoire nationale de la vie étudiante, 2016). C'est pourquoi, un grand nombre d'étudiants consacre une partie de son temps libre à différents types de travaux rémunérés. D'après les observations "de la vie étudiante", 53% des étudiants ont une activité rémunérée, régulière ou épisodique en parallèle de leurs études." (Université de Genève, 2016)

2.1.3. Manque d'activité physique chez les étudiants

40 à 50 % des étudiants sont physiquement inactifs (Keating, Guan, Piñero & Bridges, 2005). Selon Small, Bailey-Davis, Morgan & Maggs (2012), un étudiant sur trois tend à devenir moins actif que ce qu'il n'était durant les études secondaires. Cela veut donc dire qu'ils ne suivent pas les recommandations de l'OMS en matière d'AP (2.2.3. Recommandations).

2.1.4. Impact de la période estudiantine sur la vie future

Le maintien de comportements de santé adéquats ainsi que la pratique d'une AP régulière tendent à diminuer durant la transition de l'adolescence à l'âge adulte (Small et al., 2012) et particulièrement lors du passage des études secondaires aux études supérieures (Bray & Born, 2004 ; Han et al., 2008). De plus, cette période rend les étudiants susceptibles d'adopter de mauvais comportements de santé par la suite (Deforche, Delfien, Deliens & De Bourdeaudhuij, 2015 ; Deliens, Deforche, De Bourdeaudhuij & Clarys, 2015 ; Cluskey & Grobe, 2009). Keating et al. (2005) relèvent que "les comportements liés à l'AP que les étudiants établissent à l'université ont un impact à long terme sur les habitudes liées aux activités physiques des adultes" (traduction libre, p. 117).

Toutes ces données reflètent la croissance et l'importance de cette population. Pour résumer, c'est une population principalement jeune, avec une mixité dans les genres et étant touchée par le manque d'AP.

2.2. L'activité physique

2.2.1. Définition

L'OMS (2017) décrit l'AP comme "tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique". C'est une définition vaste englobant les mouvements que l'on fait au travail, lors des tâches ménagères, des déplacements ou encore durant nos loisirs. D'après Caspersen, Powell & Christenson (1985), chacun de nous fait de l'AP dans le but de se maintenir en vie. Il serait réducteur de la définir seulement comme étant une quelconque pratique sportive. Il est donc important de différencier ce terme de celui d'exercice ou de sport, qui en sont plutôt des sous-catégories.

2.2.2. Classification

Afin de catégoriser l'AP, l'utilisation des MET (Metabolic Equivalent of Task) comme unité de mesure, a permis de définir trois grandes catégories en fonction de l'intensité de l'AP mais sans précision concernant le volume (temps de la pratique) que cela comportait. Cette notion n'est prise en compte ni dans la définition de la sédentarité ni dans celle de l'AP. Elle apparaît cependant dans les recommandations (2.2.3.).

1 MET correspond au niveau de dépense énergétique au repos, assis sur une chaise (selon l'usage, il s'agit d'une prise d'oxygène de 3,5 ml par kilo de poids corporel par minute). Selon, Nolin (2006), pour mieux se rendre compte de chaque niveau d'intensité, il est intéressant de coupler les valeurs en MET avec une échelle de perception (EPE). Un tableau récapitulatif des niveaux d'intensités d'AP en fonction des MET et de la perception à l'effort se trouve en annexe I.

2.2.3. Recommandations

Selon l'OMS (2017), les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins 150 minutes par semaine une AP d'intensité modérée ou alors, au moins 75 minutes par semaine une AP intense, ou encore une combinaison équivalente d'AP d'intensité modérée à forte. Ces recommandations s'adressent à la population de manière générale mais il ne faut pas perdre de vue qu'il faudrait adapter ces recommandations de manière individuelle (Fischer & Tarquinio, 2014).

2.2.4. Enjeu

Selon Kruk (2007), faire de l'AP permet “une amélioration de la santé ainsi qu'une diminution du risque de plusieurs maladies chroniques et de toutes les causes de mortalité”.

2.3. L'inactivité physique / La sédentarité

Etant donné que l'amalgame entre “faire peu d'exercice” et “être assis” est courant, il est important d'apporter un éclairage sur ces définitions. En effet, est-il possible de considérer une personne ne respectant pas les recommandations de l'OMS en matière d'AP comme une personne sédentaire ?

2.3.1. Définition

Le terme “inactif” prend en compte le volume d'AP et décrit les personnes qui pratiquent une quantité d'AP insuffisante comparée aux recommandations spécifiques de l'OMS (2.2.3. Recommandations).

A l'inverse, « un comportement sédentaire fait référence à une dépense énergétique inférieure ou égale à 1,5 MET en étant assis ou dans une posture inclinée pendant les heures éveillées » (Sedentary behaviour research network, 2012, traduction libre). Aucune notion de volume n'est ainsi prise en compte dans cette définition et c'est cela

qui différencie la sédentarité de l'inactivité physique. Il est donc important de discerner ces deux comportements car la sédentarité n'est pas l'inverse de l'AP. Une personne peut par conséquent avoir des comportements sédentaires tout en étant physiquement active (Owen, Healy, Matthews & Dunstan, 2010). A l'inverse une personne inactive aura forcément des comportements sédentaires. Par conséquent, nous choisissons d'englober le terme de la sédentarité dans celui de l'inactivité physique.

2.3.2. Conséquences

L'inactivité physique a été identifiée comme le quatrième facteur de risque pour les MNT et a représenté plus de trois millions de décès qui auraient pu être évités (OMS, 2009). Selon des estimations, si l'inactivité physique était "supprimée", l'espérance de vie de la population mondiale pourrait augmenter de 0,68 ans (Lee et al., 2012).

Les comportements inactifs ont aussi clairement été répertoriés comme d'importants facteurs de risque pour la santé (Owen et al., 2011). L'inactivité physique est décrite comme "un facteur de risque majeur de MNT telles que les maladies cardio-vasculaires, le cancer et le diabète" (Saunders, Chaput & Trembley, 2014).

2.3.3. Mesures

Comme vu précédemment (2.3.1. Définition), une personne âgée entre 18 et 64 ans, ne pratiquant pas au moins 150 minutes par semaine une AP d'intensité modérée est considérée comme inactive. Il est possible d'avoir une idée globale du temps passé à avoir des comportements sédentaires dans une journée à l'aide de questionnaires tels que "le temps passé devant un écran" ou des compteurs de mouvements fondés sur la technique de l'accélérométrie. Néanmoins, aucun seuil de sédentarité ne découle de ces mesures et c'est pour cela que nous nous intéressons à l'inactivité physique et non aux comportements sédentaires.

2.3.4. Evolution

L'anatomie et la physiologie du corps humain n'ont pas énormément changé durant les 40 dernières années et les besoins en énergie de notre corps n'ont ainsi que très peu variés (Cordain, Gotshall, Eaton, & Eaton, 1998). Cependant, un adulte n'utilise que 38% de l'énergie que dépensaient nos ancêtres du paléolithique (Spence & Lee, 2003). En cause, le développement des nouvelles technologies depuis la révolution industrielle permettant de diminuer la quantité de travail physique pour de nombreuses tâches de la

vie quotidienne (Hallal et al., 2012). Tout comme le développement de la mécanisation qui favorise une position assise prolongée qui, elle, est associée à une faible dépense énergétique (Lanningham-Foster, Nysse & Levine, 2003).

2.3.5. Epidémiologie de l'inactivité physique

La proportion de la population ne suivant pas les recommandations de l'OMS en ce qui concerne l'AP est en constante augmentation : 31,1 % de la population mondiale est inactive et trois personnes sur dix âgées de plus de 15 ans (ce qui représente 1,5 milliard de personnes) ne suivent pas les recommandations concernant l'AP (Hallal et al., 2012). Blair (2009) affirme même que "l'inactivité physique est l'un des problèmes de santé publique du XXI^e siècle, et peut-être même le plus important".

2.4. Théories des comportements

2.4.1. Définition d'un déterminant

Le terme "déterminant" prend son origine du latin "termine" qui signifie "à partir du bout", "à l'origine". Celui-ci regroupe aussi bien des caractéristiques individuelles que collectives qui peuvent influencer un état de santé de manière directe ou non. Ces derniers peuvent être regroupés en 4 catégories : les facteurs liés au style de vie, ceux liés aux réseaux sociaux et communautaires, ceux en relation avec les conditions de vie et celles de travail, et finalement les facteurs liés aux conditions socio-économiques, culturelles et environnementales. Il faut cependant faire attention à ne pas confondre les déterminants avec les facteurs de risque qui sont, eux, associés de façon statistiquement significative avec une maladie ou un quelconque événement de santé. Dans cette revue, nous nous intéressons donc aux déterminants qui influencent l'activité ou l'inactivité physique, qui vont eux-mêmes avoir un impact sur la santé.

2.4.2. Théories psychosociales

Depuis quelques années, on observe un intérêt croissant pour la pratique de l'éducation thérapeutique du patient (ETP) (Newman, Steed & Mulligan, 2004). En 2008, un rapport (Saout, Charbonnel & Bertrand, 2008) décrit celle-ci de la manière suivante : "Elle vise à rendre le malade plus autonome par l'approbation de savoirs et de compétences, afin qu'il devienne l'acteur de son changement de comportement." Afin d'intégrer au mieux cette pratique, il faut comprendre certains principes et théories concernant la mise en place des comportements humains. En effet, lorsque l'on

rencontre un patient, ce dernier peut avoir des comportements et des représentations influencés par son éducation et son parcours de vie.

L'apprentissage, la mise en place ainsi que les changements de comportements ont été expliqués par différents modèles ayant chacun leurs avantages et inconvénients. Il est intéressant de comprendre leurs notions principales en tenant compte du fait que certaines personnes sont plus sensibles à un type de modèle plutôt qu'un autre.

Commençons tout d'abord par les modèles d'apprentissage. Parmi ceux-ci, on retrouve le modèle behavioriste ainsi que le modèle constructiviste.

Watson a décrit le modèle "behavioriste" (Watson, 1913) en partant du principe que les comportements d'un individu sont déterminés par son environnement et les conditionnements qu'il a subis. Il ne tient donc pas compte du "fonctionnement mental du sujet". D'après lui, tout apprentissage est observable par le changement de comportement. On retrouve également dans ce modèle le fait que l'application d'exercices favorise la généralisation ainsi que la maîtrise des acquisitions et que les réussites doivent être renforcées. Une manière d'inclure cela dans nos prises en charge est d'élaborer des objectifs précis, progressifs et réalisables afin que le patient expérimente la réussite.

Le modèle constructiviste se base quant à lui sur les interactions du sujet avec son environnement (Piaget, 2005). Cette approche s'intéresse aux processus de pensée et à leur développement en partant du principe que chaque individu est "créateur de ses connaissances, de son mode de signification et d'interprétation qui se réorganise en permanence" (Foucaud, Bury, Balcou-Debussche & Eymard, 2010, p. 44). Pour utiliser ce modèle se basant sur la réflexion et la compréhension avec un patient, il serait par exemple intéressant d'analyser avec lui une situation ayant un impact négatif sur sa santé (inactivité physique prolongée) afin qu'il prenne conscience de son impact, puis d'élaborer d'autres projets de vie ayant plus de sens et de bénéfices pour lui.

On retrouve également le modèle "socioconstructiviste" (Bandura, 1977) qui lui met en avant le fait que les autres stimulent de manière significative notre apprentissage. D'après Bandura, les interactions d'un groupe mais également son observation permettent la construction du savoir.

Concernant les modèles de changement de comportement, celui étant le plus pertinent pour notre problématique est le “Health Belief Model” (Rosenstock, Strecher & Becker, 1988). Il part du principe qu’un individu est plus sensible aux messages de promotion de la santé s’il pense avoir un risque de développer une maladie, s’il pense que les conséquences de la maladie sont graves ou encore s’il pense que le changement de comportement est possible et qu’il est convaincu que cela sera efficace. D’après ce modèle, il est donc pertinent d’amener un patient à changer de comportement en s’intéressant aux croyances qui l’incitent à maintenir un comportement ou à celles qui l’empêchent de le changer.

2.5. Problématique et objectifs

Au vu de l’essor des études supérieures et de l’augmentation de l’inactivité physique, il est important de se demander quelle place pourrions-nous prendre en tant que physiothérapeutes. Etant spécialiste du mouvement, notre rôle est primordial pour agir contre le manque d’AP (Verhagen & Engbers, 2009) afin de prévenir des maladies comme l’obésité, les maladies cardio-vasculaires ou encore les problèmes ostéo-articulaires. Pour cela, nous devons disposer des meilleurs outils afin de rendre nos patients acteurs de leur prise en charge (Lagger, Pataky & Golay, 2009). Pour pouvoir mener notre rôle de formateur et de promoteur de la santé au mieux, l’ETP se doit d’être au cœur de nos traitements, La connaissance de la population ciblée est, pour cela, indispensable.

Les connaissances requises à un accompagnement adéquat permettant de lutter contre l’inactivité physique chez les étudiants sont encore minces. C’est pour cela que la problématique de notre revue est :

Quels sont les déterminants qui poussent les jeunes étudiants à faire de l’AP ou à être inactifs ?

Notre objectif est que les physiothérapeutes prennent conscience qu’il existe plusieurs raisons au manque de motivation à faire de l’AP chez les étudiants. En effet, nous aimerions souligner que les déterminants sont multiples et que la motivation est une notion complexe pour le maintien d’un comportement. Ne pas se focaliser sur un

déterminant au détriment des autres, permettrait aux étudiants de se sentir plus écoutés et pourrait améliorer leur compliance à un traitement mettant en jeu de l'AP.

Cette question, en plus de pallier à un manque de littérature pour améliorer l'ETP des étudiants en manque d'AP, revêt un intérêt personnel. Étant à la fin de notre formation, nous avons pu nous rendre compte des contraintes amenées par la période estudiantine et des adaptations nécessaires pour maintenir un niveau d'AP suffisant.

Le problème de l'inactivité a été rencontré par des personnes de notre entourage et le manque de prise en compte de cette problématique par la société nous a surpris. Afin de répondre au mieux à cette question, nous avons décidé de baser nos recherches sur des articles qualitatifs. Ce type de recherche nous semble le plus pertinent pour comprendre les différents aspects qui peuvent intervenir sur un comportement et ne pas les quantifier selon un ordre d'importance.

3. METHODOLOGIE

3.1. Stratégie de recherche

3.1.1. Mots-clés, bases de données et alertes

Nous avons commencé nos recherches en restant assez large afin de se familiariser avec la littérature qui concernait notre sujet. Ceci nous a permis de mieux comprendre le contexte et ainsi de préciser notre problématique et la population ciblée. Cela établi, nous avons commencé les recherches de manière plus spécifique.

Nous avons tout d'abord fait une liste de mots clés en fonction des quatre thèmes principaux qui ressortent de notre question de recherche [annexe II]. Le premier était le thème de l'AP pour lequel nous avons utilisé : *“physical activity”*, *“exercise”*, *“sport”*, *“motor activity”*. Le second, concernant le mode de vie sédentaire, regroupait les termes : *“sedentary behavior”*, *“sedentary lifestyle”*. Après quelques recherches avec ces deux mots, nous avons réalisé que ces derniers étaient trop spécifiques. C'est pourquoi nous avons rajouté un mot clé plus général en utilisant l'opérateur booléen OR. Pour ce faire, nous avons recherché dans l'arborescence de *“sedentary lifestyle”* et avons ajouté à notre recherche le mot clé *“life style”*. Notre troisième thème faisant référence aux étudiants, nous avons choisi : *“student”*, *“college”*. Afin de cibler les articles qualitatifs, nous avons également ajouté à notre recherche : *“qualitative research”*, *“focus group”*, *“interview”*. Les mots-clés n'ont pas été transformés en MeSHTerms pour ne pas réduire nos recherches. La quantité d'articles qualitatifs étant pour le moment plutôt restreinte, nous ne voulions pas passer à côté de certains articles.

Nous avons adapté ces mots clés en fonction de la base de données utilisée car certains, employés sur PubMed, ne se retrouvaient pas forcément dans les thésaurus des autres bases. Nous avons ensuite combiné ces quatre thèmes à l'aide des opérateurs booléens AND et OR ainsi que du filtre *“Humans”* afin de créer l'équation de recherche la plus spécifique suivant les différentes bases de données [annexe III].

Afin d'être le plus exhaustif possible, nous avons utilisé différentes bases de données. Tout d'abord, nous avons employé PubMed dans le but de se familiariser avec notre thématique. Puis, nous avons complété ces recherches avec d'autres bases regroupant principalement des articles qualitatifs tels que PsycINFO, Refdoc et Eric. Enfin, nous avons terminé par les moteurs de recherche de type quantitatif tel que CINHALL, Embase, LiSSa, Pedro, Cochrane et Kinedoc. Cette deuxième partie de recherche nous a

permis de retrouver certains articles déjà sélectionnés sur PubMed. Toutes ces différentes étapes ont été finalisées le 23 janvier 2017.

Pour finir, de façon à rester informées des dernières publications, nous avons mis en place des alertes sur PubMed, la base de données avec laquelle nous avons trouvé les résultats les plus pertinents.

3.1.2. Critères d'inclusion et d'exclusion

Pour sélectionner les articles répondant au mieux à notre problématique, nous avons établi ensemble des critères d'inclusion et d'exclusion. Ces derniers se retrouvent dans l'annexe IV.

Un des principaux critères a été le type de population recherchée en prenant en compte plusieurs paramètres tels que l'âge, le sexe, l'état de santé ainsi que le type et le degré d'études auquel appartenaient les étudiants. Concernant l'âge, nous avons ciblé les jeunes étudiants (2.1.2.1. Âge). Les personnes en reconversion professionnelle et donc potentiellement plus âgées, n'ont par conséquent pas été prises en compte car elles auraient représenté un biais ayant pour la plupart déjà des habitudes de vie. Pour ce qui est du genre, nous avons choisi de ne pas faire de différence homme/femme étant donné que nous avons vu que la répartition était quasiment équitable. Le type d'études a aussi fait partie de nos critères car nous ne voulions pas inclure les étudiants étant dans une seule de ces branches : la nutrition, le sport ou la santé. Nous estimons que ces études offrent des connaissances supplémentaires concernant l'AP et que cela aurait été un biais pour nos résultats. Concernant le degré d'études, les articles ne prenant en compte que des étudiants de première année ont aussi été exclus. Cela nous paraissait être un biais étant donné que cette année comprend énormément de chamboulements et qu'elle ne reflète pas la totalité des études supérieures. Pour clore les critères faisant référence à la population, nous avons exclu les études comprenant des étudiants souffrant de maladie chronique car cela implique trop de spécificités et pourrait représenter un biais. En ce qui concerne la société en général, nous avons réalisé, lors de nos premières lectures, qu'il y avait actuellement une grande différence entre les pays développés et ceux en voie de développement au niveau du contexte étudiant. C'est pourquoi nous avons décidé d'inclure ce paramètre dans nos critères en ne gardant que les études qui avaient été réalisées dans des pays développés.

3.1.3. Sélection des articles

Une fois notre équation de recherche établie et le filtre “humans” ajouté, nous avons mis en place une stratégie afin de sélectionner au mieux nos articles. Celle-ci comprenait 3 grandes étapes pour lesquelles nous avons utilisé les critères d’inclusion et d’exclusion déterminés précédemment.

La première étape a été de lire les titres des articles obtenus. En regroupant les résultats de toutes les bases de données, nous avons un total de 1’472 titres dont nous nous sommes répartis la lecture. Par souci de temps, nous ne nous sommes pas concertées pour chaque article, sauf en cas de doute où nous regardions ensemble si nos critères de sélection étaient bien respectés. Une partie de ces articles contenait des doublons que nous ne pouvions malheureusement pas exclure à cette étape étant donné la quantité de titres d’articles à lire. Ce nombre de 1’472 articles est donc à prendre avec un certain recul. Cette lecture nous a permis de trouver un total de 17 articles susceptibles de correspondre avec notre question de recherche.

De manière à affiner cette sélection, notre deuxième étape consistait à lire les résumés. À partir là, nous avons travaillé ensemble sur chaque article étant donné que leur nombre le permettait. Toujours selon nos critères d’inclusion et d’exclusion, nous avons donc décidé d’en éliminer 13 [annexe V], et trois autres qui étaient des doublons, arrivant ainsi à un total de quatre articles [étapes dans l’annexe III].

Afin d’être sûres que ces articles répondaient exactement à notre question de recherche, nous avons entrepris la dernière étape de notre stratégie, à savoir leur lecture complète. Suite à cela, nous avons exclu l’article: “Understanding the perceived determinants of weight-related behaviors in late adolescence : a qualitative analysis among college youth” (Nelson, Kocos, Lytle & Perry, 2009) car nous avons réalisé que ce dernier traitait principalement des comportements alimentaires et finalement très peu de l’AP. Les trois articles sélectionnés sont détaillés dans l’annexe VI.

Il est à noter que nous avons par la suite utilisé certaines études qui avaient été exclues par nos différents critères, car elles apportaient un éclairage supplémentaire à la discussion.

3.1.4. Méthodologie de vérification

Pour finaliser ces recherches et ne pas passer à côté d'articles pertinents, nous avons décidé d'utiliser Google Scholar comme outil de vérification. En tapant les quatre mots-clés : “ *sedentary behavior*”, “ *university students*”, “ *qualitative research*”, “ *physical activity*” et en ajoutant un tri par pertinence ainsi qu'un filtre pour les dates de 2000 à 2017, nous sommes tombées sur 16 700 résultats. Par souci de temps, nous avons restreint la lecture des titres aux 100 premiers articles, étant donné que ceux-ci étaient classés par ordre de pertinence. Cela ne nous a pas permis de trouver d'article supplémentaire.

Enfin, suite à la lecture des bibliographies de nos trois articles sélectionnées, nous avons trouvé une méta-analyse dans l'article de Deliens et al. (2015) intitulée: “A meta-analysis of college students' physical activity behaviors” (Keating et al., 2005). Comme celle-ci datait de 2005, elle ne prenait pas en compte nos trois articles sélectionnés publiés respectivement en 2009, 2011 et 2015. Ainsi cela n'a pas remis en cause notre travail. Les données récoltées dans cette étude étaient cependant pertinentes et c'est pourquoi nous les avons reprises dans la discussion.

3.2. Evaluation de la qualité des articles

Une fois nos trois articles sélectionnés, l'évaluation de leur qualité fût une étape importante pour pouvoir discuter des résultats trouvés. Nous avons donc utilisé la grille d'évaluation de Luc Côté et Jean Turgeon [annexe VII], qui se base “sur des critères de clarté, de pertinence et de crédibilité” (Côté & Turgeon, 2002).

Bien que cette grille n'ait pas été validée de manière scientifique, nous l'avons tout de même choisie pour plusieurs raisons. La première est qu'elle est en français, ce qui permet d'éliminer le biais lié à une mauvaise traduction. La deuxième est qu'elle comporte douze items contrairement à d'autres tel que le Critical Appraisal Skills Programme (CASP), qui n'en contient que dix et est de ce fait moins précis. Finalement, nous avons également retenu cette grille car les auteurs proposent des lectures complémentaires qui permettent une meilleure compréhension de chaque item d'évaluation (Côté & Turgeon, 2002). Ceci permet d'être le plus précis possible dans l'évaluation des articles qualitatifs.

La grille Côté-Turgeon ne permet cependant pas de déterminer la validité d'un article qualitatif. En effet, elle donne une appréciation globale des articles et c'est au lecteur de décider quel item lui semble important et devra donc être rempli par l'article sélectionné.

3.3. Méthode d'analyse des données

Nous avons pris la décision de ne sélectionner que des articles qualitatifs. Par la suite, nous avons analysé les résultats de ces articles de manière qualitative en nous basant sur la méthode décrite par Thomas et Harden (2008). Cette approche se base sur une analyse thématique et permet notamment “de rassembler et d'intégrer les résultats de plusieurs études qualitatives” (Thomas & Harden, 2008). Elle comporte trois étapes.

Premièrement, nous avons réalisé un “codage du texte ligne par ligne”. Pour cela, nous avons, chacune de notre côté, extrait les verbatims de la partie “résultats” de notre premier article (Deliens et al., 2015) afin de réaliser nos différents codages. Nous avons pris en compte toutes les phrases contenues dans cette partie, que ce soit les commentaires des auteurs ou les citations des interviews réalisées auprès des étudiants. Suite à cela, nous avons mis en commun nos résultats afin de trouver un consensus et une liste de codes bien définis. L'analyse des deux autres articles a suivi, en utilisant les codes définis ultérieurement, en reformulant certains ou alors même en créant de nouveaux.

Dans un deuxième temps, nous avons développé des thèmes descriptifs sur la base de ces différents codes. Nous avons dû passablement discuter afin de regrouper ces différents codes et d'élaborer 15 thèmes descriptifs.

Une fois cela effectué, la dernière étape a été de les regrouper sous cinq grands thèmes analytiques. Cela nous a permis d'aller plus loin dans l'interprétation mais également de générer de nouvelles hypothèses pour expliquer les comportements des étudiants. Nous avons fait cette dernière étape ensemble afin de pouvoir échanger et argumenter au maximum nos points de vue.

4. RESULTATS

4.1. Résultats de la recherche documentaire

Les différentes étapes de sélection des articles sont présentées ci-dessous :

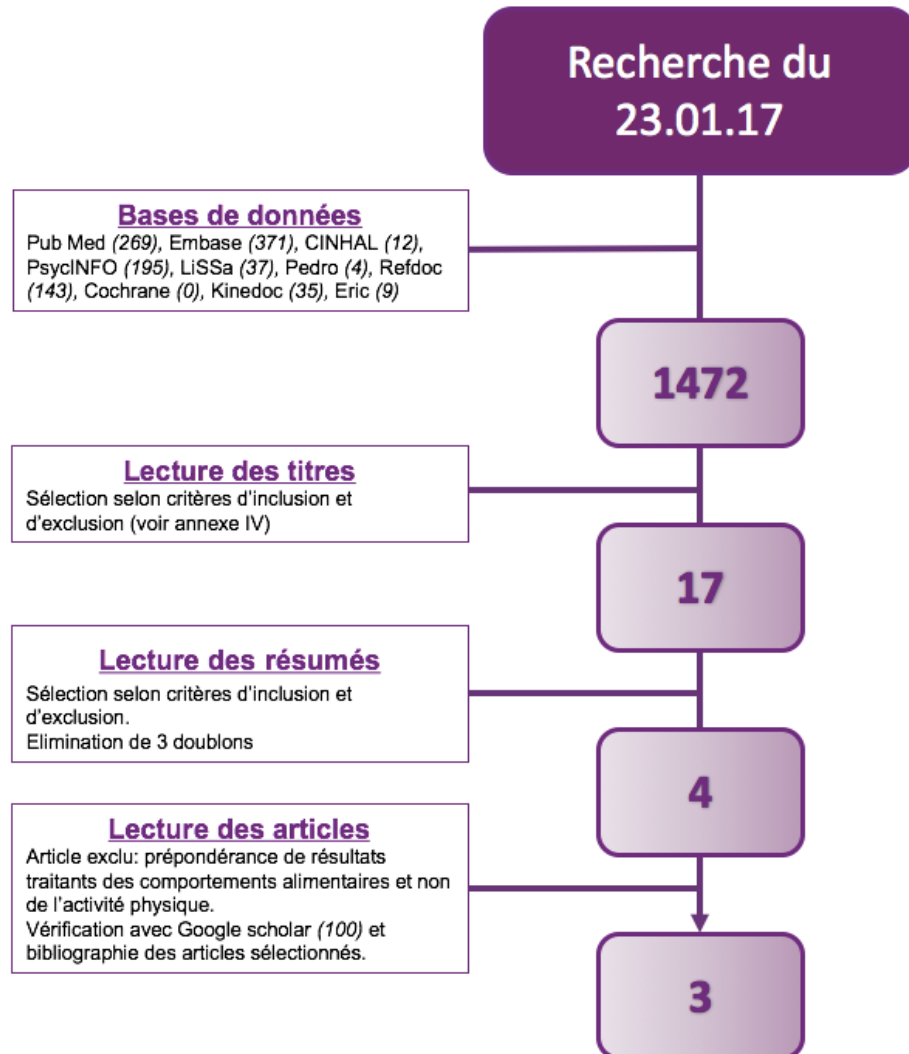


Illustration 1 : Flow charts récapitulatif de notre méthodologie de recherche

4.2. Qualité des articles

Comme expliqué précédemment, nous avons utilisé la grille d'évaluation de Luc Côté et Jean Turgeon afin d'évaluer la qualité de ces trois articles [annexe VIII].

Sur les douze items proposés par cette grille, quatre sont positifs parmi les trois articles. Il s'agit de ceux concernant l'introduction (items n°1 et n°2), du n°4, qui veut que la méthode soit adaptée à la question de recherche, et du n°9 qui valide le fait que les citations favorisent la compréhension des résultats. Sur les huit items restants, seulement deux répertorient un "non" dans un des trois articles. Il s'agit de l'item n°8, faisant référence à la présentation claire des résultats, qui n'est pas valable pour l'article

de LaCaille, Dauner, Krambeer & Pedersen (2011), et de l’item n°11 pour l’article de Strong, Parks, Anderson, Winett & Davy (2008), qui parle de la présentation des limites de l’article, et n’est tout simplement pas présente. Ce dernier item non validé est un des plus problématiques car cela ne nous permet pas d’avoir de recul sur les résultats. Cela se limitant à un seul de nos articles, nous avons pu déduire certaines limites en se basant sur les autres études. Les six autres items sont remplis soit complètement, soit partiellement par nos trois articles.

Grâce à la grille Côté-Turgeon, nous avons évalué nos articles comme étant globalement bons. L’article de meilleure qualité d’après cette grille est l’article de Deliens et al. (2015) car ce dernier ne référence que deux items comme étant plus ou moins bons (items n°5 et n°12). Dans l’ensemble, les items concernant la méthodologie (items n°3 à n°7) sont ceux auxquels nous portons le plus d’importance vu qu’ils prennent en compte le contexte de l’étude, les participants, le processus de recueil des données et l’analyse des données. Ce sont des points clés qui permettent de dire si une étude est reproductible et valide. Nous avons donc été très satisfaites de voir que nos articles répondaient plus ou moins, ou complètement à ces différents items.

4.3. Articles sélectionnés

Les trois articles sélectionnés traitent tous des déterminants qui poussent un étudiant à adopter un comportement inactif ou au contraire à faire de l’AP. Leur description a été faite dans l’annexe VI. Ces articles sont qualitatifs et utilisent soit des interviews individuelles soit des focus groups comme méthode de récolte de données. Les questions posées lors des récoltes de données sont de type : “What barriers and enablers of weight related behaviour (including eating, physical activity and sedentary behaviour) can you identify” et sont retranscrites dans l’annexe IX.

4.4. Population prise en compte par les trois articles

Afin de répondre au mieux à notre problématique, la population devait correspondre avec la réalité du terrain (2.1.2 Etudiant type), c’est à dire en étant majoritairement féminine et avec un âge moyen inférieur à 25 ans. C’est le cas pour nos trois articles à l’exception de Strong et al. (2008), où les hommes sont légèrement majoritaires. Concernant l’IMC, les trois études ont une moyenne dans la norme pour leur population cible avec une précision, dans l’article de Deliens et al., sur le pourcentage d’étudiants en surpoids qui est de 21,8. Le niveau d’AP est seulement mentionné dans deux articles

: 54,3% des étudiants rapportent peu à pas d'AP dans leur quotidien pour l'article de Deliens et al., et les étudiants de l'article de Strong et al. effectuent en moyenne les 10'000 pas recommandés par jour. En ce qui concerne le niveau d'études ainsi que la discipline étudiée, cela varie d'un article à l'autre. En effet, Deliens et al. ont décidé d'exclure les étudiants de 1ère année mais de ne pas faire de différence en fonction de la discipline étudiée. A l'inverse, LaCaille et al. (2011) ont pris toutes les années d'études possibles mais seulement chez les étudiants en psychologie. Enfin, Strong et al. (2008) ont recruté des étudiants de 1ère et 2ème année, en prenant toute discipline d'études sauf celles liées à la nutrition et à l'exercice. Enfin, concernant le logement, dans les 2 articles les plus récents, il est reporté que 54,3% (Deliens et al.) et 43% (LaCaille et al.) des étudiants vivent en résidence universitaire [annexe VI].

4.5. Thèmes analytiques

Selon la méthode de Thomas & Harden, nous avons mis en évidence cinq thèmes analytiques : les *représentations personnelles autour de l'AP et de l'inactivité physique*, la *perception de ses propres capacités et des facteurs les influençant*, les *contraintes organisationnelles*, l'*influence de la société* et finalement, les *paroles et actes de l'entourage*. Dans ce chapitre, ces 5 thèmes sont détaillés et mis en relation avec les thèmes descriptifs établis à l'aide du codage des articles [annexe X et XI].

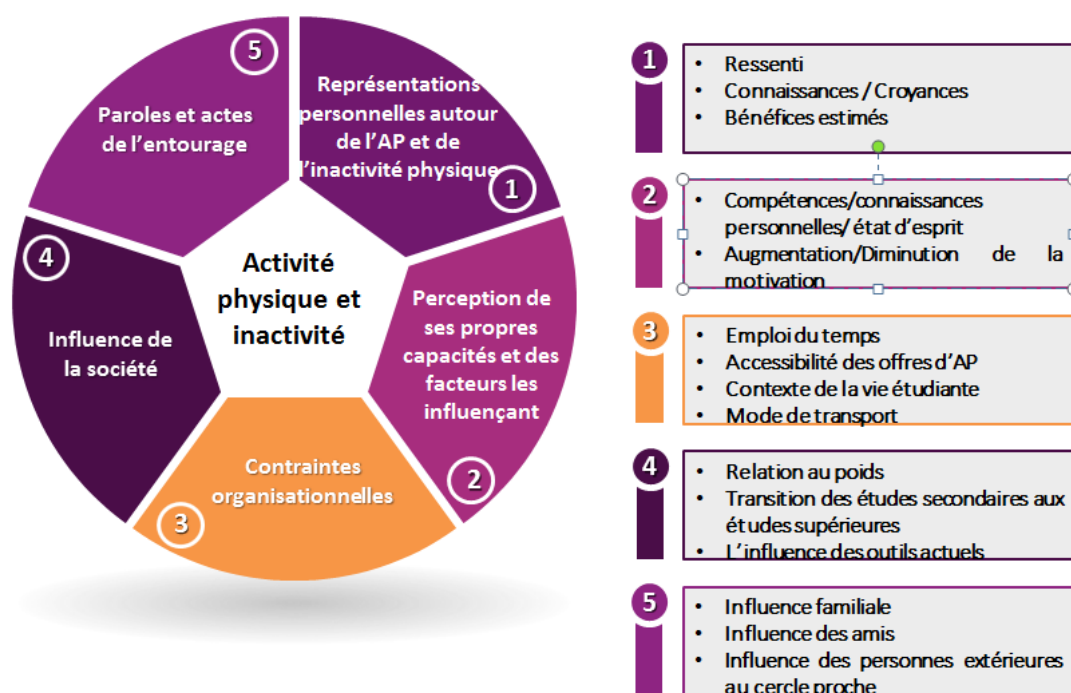


Illustration 2 : Schéma représentatif de l'analyse thématique

Créé depuis © Copyright Showeet.com

4.5.1. Les représentations personnelles autour de l'AP et de l'inactivité physique

Ce thème analytique regroupe les trois thèmes descriptifs suivants : *le ressenti, les connaissances/croyances* ainsi que *les bénéfices estimés*.

Le thème du ressenti autour de l'AP est apparu dans deux articles. Les étudiants interrogés dans celui de Deliens et al. (2015) décrivent le plaisir ou l'intérêt qu'ils ont à pratiquer de l'AP et l'influence que cela a sur leurs comportements : *"I go for a run, and I always feel better afterwards"* ou encore *"If you are not interested in sports activities, you will show more sedentary behaviour (...)".* Dans l'article de Strong et al. (2008) lorsque les étudiants parlent des bienfaits de l'AP, ils mentionnent également les sensations physiques ressenties : *"What's the benefits of being physically active ? For me (...). and I just feel better"*. Plus que le plaisir, certains étudiants décrivent même "le besoin" de faire de l'AP, allant même jusqu'à l'addiction (Deliens et al., 2015, p. 5). Ces différentes citations montrent que ressentir du plaisir, de l'intérêt ou même le besoin de faire de l'AP peut être un facteur favorisant les comportements actifs.

Le deuxième thème descriptif est celui des connaissances/croyances concernant l'AP ou les comportements inactifs. Nous avons tout d'abord mis en évidence les "croyances personnelles" qu'avaient les étudiants concernant les conséquences de l'inactivité physique : *"If you exhaust yourself physically during study (exam) periods (...) I don't know whether that would be efficient (towards academic performance)"*. Ainsi, d'après eux, s'épuiser physiquement pendant les périodes d'examens n'aurait pas forcément un impact positif sur leurs performances intellectuelles. Hormis les croyances, certains étudiants manquent de connaissances concernant l'inactivité physique : certains pensent que si l'on est occupé toute la journée, on aura tendance à être moins sédentaire (Deliens et al., 2015, p. 5). Alors qu'une journée dite chargée qui implique de passer huit heures assis devant un ordinateur, n'est pas associée au fait d'être actif, bien au contraire.

Le thème descriptif des bénéfices estimés à adopter un comportement actif ou non est très présent dans nos articles. Certains étudiants perçoivent l'AP comme une activité saine pour le corps, mais également pour l'esprit : *" (...) I am satisfied because it's healthy [work out session]"* (Deliens et al., 2015) ; *"(...) [it: work out sessions] gets my blood flowing to my brain."* (LaCaille et al., 2011); *"They believe the positive outcomes of being active are improved health and functioning, improved psychological health"* (Strong et al., 2008). D'autres la perçoivent comme un moyen de se relaxer et de se

déstresser : *“When I’m really stressed out, I go for a run (...)”* (Deliens et al., 2015) ; *“it relaxes me, gets rid of all my stress”* (LaCaille et al., 2011) ; *“I : What are the benefits of being physically active ? P: For me, a huge stress reliever”* (Strong et al., 2008). L’AP comme un générateur d’énergie a aussi été décrite plusieurs fois: *“(…), but when I start exercising again, I have lots more energy”* (Deliens et al., 2015); *“We go work out and I like it because it energizes me (...)”* (LaCaille et al., 2011). Enfin, une citation montre que l’AP est aussi un moyen d’améliorer sa propre estime : *“Students named many motivators for PA, including (...), and improved self-esteem.”* (LaCaille et al., 2011). Concernant l’inactivité physique, un seul étudiant exprime le fait que regarder la télévision lui permet de se changer les idées (Deliens et al., 2015, p. 5). Ce thème est ainsi principalement représenté par les bienfaits que les étudiants ressentent à faire de l’AP, tandis que ceux concernant l’inactivité ne ressortent que dans une seule citation.

4.5.2. La perception de ses propres capacités et les facteurs les influençant

Ce thème analytique se divise en deux thèmes descriptifs : les *compétences/connaissances personnelles/état d’esprit* ainsi que *l’augmentation/diminution de la motivation*.

Tout d’abord, concernant les compétences et connaissances personnelles, les étudiants présentent “la rigueur personnelle” comme étant un facteur important dans la détermination d’un comportement. En effet, pour eux, être actif physiquement demande de l’autodiscipline (traduction libre, Deliens et al., 2015, p. 5). Un autre étudiant dit même que “tout est une question d’organisation” (traduction libre, La Caille et al., 2001, p. 535). D’après certains, les croyances qu’une personne peut avoir en ses propres compétences à faire de l’AP peut également être un déterminant qui influence le fait d’être actif : *“When your self-efficacy towards physical activity is low you don’t believe you will succeed in being physically active, you will automatically won’t go through with it”* (Deliens et al., 2015). Dans l’article de Strong et al. (2008, p. 1713), les étudiants décrivent l’estime qu’ils ont d’eux-mêmes comme importante pour faire de l’AP. De plus, les auteurs (p. 1715e1) montrent que les étudiants ont conscience du fait qu’ils font moins d’AP et que cela diminue leur forme physique, sans pour autant préciser si cela les influence. L’humeur peut aussi influencer les comportements des étudiants d’après Deliens et al. (2015, p. 5): *“I think it depends on your state of mind; if you don’t feel great, you may decide to watch a movie instead of going out”*.

Nous avons constaté que les variations de motivation dépendent de facteurs individuels, sociaux et environnementaux. Concernant les déterminants individuels, certains étudiants mettent en évidence le fait que l'AP est un moyen de se sentir en meilleure forme physique. Ils décrivent par la suite que leurs sensations corporelles (exemple : insatisfaction ou inconfort physique) peuvent donc être un déterminant à pratiquer plus d'AP (Strong et al., 2008, p. 1713 ; La Caille et al., 2011, p. 535). Quant aux déterminants sociaux, la "confrontation" avec autrui est aussi perçue comme un déterminant favorisant l'AP : *"When I go for a run with my friend who is faster than me, I can feel the competition. It motivates me to train a little extra"* (Deliens et al., 2015). Pour certains, le contact avec les autres peut être, à l'inverse, une barrière. (La Caille et al., 2011, p. 535). Avoir un coach personnel semble aussi être une motivation pour une étudiante (Strong et al., 2011, p. 1715e1). Concernant les aspects environnementaux, certains expriment que le climat est un déterminant important : *"when it rains or it's cold outside I don't want to (to do outdoor sports) anymore"*, *"During winter one is more sedentary than during summer"* (Deliens et al., 2015).

4.5.3. Les contraintes organisationnelles

Ce thème pose la question de l'influence du quotidien des étudiants sur la pratique d'une AP. Quatre thèmes descriptifs en découlent : *l'emploi du temps, l'accessibilité des offres d'AP, le contexte de la vie étudiante* mais également *le mode de transport*.

Les articles mettent en évidence la charge de travail ainsi que le manque de temps libre dont disposent les étudiants. Ces derniers décrivent les périodes d'examens comme des périodes chargées durant lesquelles ils passent la majeure partie de leur temps enfermés à travailler, ce qui favorise l'inactivité (Deliens et al., 2015). Dans ce même article, certains expriment qu'après les examens, ils ont tendance à perdre leur énergie. En dehors de ces périodes, les étudiants relatent qu'ils n'ont que peu de temps libre à disposition pour l'AP : *"I often have limited time available"*, *"when you have a class until 8 PM on the day you have your sports activity, it becomes impossible to participate"* (Deliens et al., 2015). Cependant, même lorsque ces étudiants ont du temps libre, ils n'en profitent pas forcément pour faire de l'AP : *"And when I have some time left, I spend it on relaxing activities, such as watching television or reading a book, rather than engaging in physical activity"*. (Deliens et al., 2015). De plus, un grand nombre d'étudiants préfère mettre l'accent sur les relations sociales plutôt que sur l'AP : *"Socializing was considered a higher daily priority than exercising"* (Strong et al.,

2008). Les résultats de cet article montrent également que les étudiants ont des charges de travail importantes qui les empêchent de faire de l'AP : *"When busy, students eliminate planned exercise from their schedule"* (Strong et al., 2008).

En ce qui concerne l'accessibilité de l'offre d'AP mise à disposition, si le lieu permettant une pratique sportive se trouve à proximité, l'étudiant aura plus tendance à en pratiquer (Deliens et al., 2015, p. 5). Le coût des AP peut également être un facteur influençant leurs pratiques: *"In all kinds of sports price is often a barrier to participate (...) we have to pay "only" 200 euros (=annual subscription), but for lot of students this is too much"*, *"TV watching is a very cheap way to spend your time"* (Deliens et al., 2015). Dans l'article de LaCaille et al. (2011), les étudiants relèvent que leur établissement propose une offre d'AP importante et variée : *"The campus has numerous options for participation in physical activity, and students believed that the university actively supported them in this regard"* (LaCaille et al., 2011).

Un autre aspect important de ces résultats est le contexte lié à cette vie étudiante. En effet, les personnes interviewées mettent en avant que cette période n'implique pas uniquement des contraintes ainsi qu'une importante charge de travail mais qu'elle comporte également une plus grande liberté ainsi qu'un aspect festif important qui peut avoir un impact néfaste sur la pratique d'AP: *"Parties and alcohol use often make you want to sleep longer and be less active"*; *"I live in a student residence, so I can watch television until 4 AM and no one will say something about it"* (Deliens et al., 2015). Le mode de transport a aussi un impact sur la pratique d'AP. De manière générale, les étudiants ont tendance à préférer un mode de transport passif : *"(...) now, I tend to go by car more often"*, *"to travel longer distance, I definitely take the car"* (Deliens et al., 2015). Cela peut être influencé par le manque d'infrastructures prévues pour les vélos et par le fait que ce mode de transport est perçu comme plus à risque : *"I don't see myself biking to the university in the morning. Maybe I would when there would be a bicycle lane"*; *"It's a bit like "risking my life" when I want to cycle to the university"* (Deliens et al., 2015).

4.5.4. L'influence de la société

Ce thème élargit le champ des déterminants environnementaux au type de société actuel. Les thèmes descriptifs en lien sont les suivants : *la relation au poids, la transition des études secondaires aux études supérieures* ainsi que *l'influence des outils actuels*.

Les résultats montrent l'importance particulière que les étudiants accordent au poids : *"I need to lose some weight"* ; *"I feel that I gain weight more easily"* (Deliens et al., 2015). Les médias jouent un rôle concernant l'image que les étudiants se font d'eux-mêmes : *they always reflect a certain ideal image of men and women, and they (those men and women) are always well-trained"* (Deliens et al., 2015).

Deuxièmement, les étudiants passent par une étape clef, à savoir la transition entre les études secondaires et les études supérieures. Le texte fait ressortir d'importantes différences entre les habitudes passées et les habitudes présentes. Pour les étudiants, il était plus facile de combiner l'école avec l'AP avant d'entrer dans les études supérieures (Deliens et al., 2015, p. 5). De plus, ils relatent qu'avant, l'école prévoyait des sessions d'éducation physique et que la présence y était obligatoire, ce qui n'est plus le cas à l'université : *"but now at university, there is no obligation to exercise"* (Deliens et al., 2015). D'autre part, ils utilisaient beaucoup plus le vélo comme moyen de transport avant de rentrer dans les études supérieures mais plus par obligation (pas d'autre option) que par choix. (Deliens et al., 2015). De plus, les écoliers étaient de manière générale plus encadrés, notamment par leurs parents : *"In secondary school, when I lived at home we were only allowed to watch television from 8 to 9 PM"* (Deliens et al., 2015).

Les habitudes des écoliers qui deviennent étudiants changent dans tous les domaines : *"In college they play fewer organized sports, exercise less, and eat, and stay up later."* (Strong et al., 2008). Cette tendance est mise en évidence par beaucoup d'étudiants : *"many students report that they exercise less in college"* (Strong et al., 2008).

Troisièmement, on retrouve un aspect de type plutôt matériel, à savoir les outils liés à l'AP ou aux comportements inactifs. En effet, la pratique d'une AP dépend souvent du matériel dont on dispose : *"I did not have a television when living in the student residence, and therefore I tended to go out more and be less sedentary"* (Deliens et al., 2015). De plus, l'apparition des nouvelles technologies semble jouer un rôle essentiel auprès de cette population : *"I'm addicted to my computer"*, *"I spend a lot of sedentary time in front of the computer for school purposes"* (Deliens et al., 2015). Les connaissances nécessaires à l'utilisation de nouvelles machines de sport peuvent aussi être un frein à pratiquer de l'AP : *"women also expressed some perceived barriers to exercising at the campus fitness center. (...) not knowing how to use the equipment,"* (LaCaille et al., 2011).

4.5.5. Les paroles et actes de l'entourage

Les thèmes descriptifs en lien sont les suivants : *l'influence familiale, l'influence des amis* et finalement *l'influence des personnes extérieures au cercle proche*.

Les trois articles montrent que les parents continuent à avoir un impact sur leur enfant que ce soit par leurs recommandations : *"After one or two days being totally inactive, my parents oblige me to go out and be physically active"*, (Deliens et al., 2015) ou par leurs actes : *"My dad exercises a lot, but my mom doesn't and I think I adapted her non-active behaviour"* (Deliens et al., 2015). Cela montre que l'impact des parents a tendance à favoriser les comportements actifs plutôt qu'inactifs.

Bien que ces derniers aient une influence sur le comportement des étudiants, l'emprise des amis semble beaucoup plus importante pour cette population que ce soit à travers leurs paroles: *"Both men and women felt that social support from friends helped them to participate in PA and to stay motivated"* (Deliens et al., 2015). ; *"Sometimes, when I want to go exercise, my dorm room friends suggest to go out for a drink, and consequently I change my plans and I go out with them"* (LaCaille et al., 2011) ou à travers leurs actes: *"if your friends show a lot of sedentary behaviour, you will too"* (Deliens et al., 2015); *It's like, we set a time to go. If one goes, the other has to. If not they'll make you feel bad and you end up going anyway"* (Strong et al., 2008). Certains étudiants perçoivent l'AP comme une activité qui permet de socialiser : *"It's (being physically active) something I've always done with other people so I get to know [them] better and make friendships"* (Strong et al., 2008).

Les personnes extérieures à l'entourage ont également un impact sur le comportement des étudiants. En effet, les résultats montrent que le pays et la culture dans laquelle on vit peut influencer nos comportements : *"We have evolved from an industrial to a knowledge driven society, which causes people to be more sedentary"* (Deliens et al., 2015). Les interviews font également ressortir que le "regard des autres" peut influencer les comportements des étudiants même s'ils ne connaissent pas ces personnes : *"not liking to exercise in front of others, and feeling that the men did not want them there"* (LaCaille et al., 2011) ; *"Some students feel that exercising with friends is socially rewarding"* (Strong et al., 2008). Ces citations nous montrent que ces influences peuvent à la fois favoriser l'AP ou au contraire la restreindre.

5. DISCUSSION

Dans ce chapitre, les résultats obtenus vont être repris et confrontés avec le reste de la littérature. Un éclairage sera ensuite présenté concernant les biais des articles sélectionnés ainsi que les limites de notre revue. Il est important de tenir compte de ces éléments afin d’avoir le recul nécessaire face aux résultats de cette revue. Pour terminer, nous exposerons les implications cliniques découlant de nos résultats ainsi que les pistes futures qui pourraient être exploitées autour de notre problématique.

5.1. **Interprétation des résultats et confrontation avec la littérature**

Nous avons fait le choix de ne pas quantifier les résultats en notant la fréquence à laquelle un terme apparaissait. L’objectif étant de ne pas donner plus d’importance à un déterminant qu’à un autre. Ceci est d’autant plus pertinent que nos résultats proviennent d’études dont les données ont déjà été triées une première fois. Nous avons regroupé les thèmes analytiques de nos résultats en trois parties : l’aspect personnel, social et environnemental, afin de les analyser et d’apporter une nouvelle vision de ceux-ci en s’appuyant sur d’autres études.

5.1.1. **Aspect personnel**

Cette première partie regroupe le thème analytique des *représentations personnelles autour de l’AP et de l’inactivité physique* ainsi que celui de la *perception de ses propres capacités et les facteurs les influençant*.

Grâce à nos résultats, nous pouvons déduire que les jeunes étudiants ont globalement une bonne image ainsi qu’une bonne perception de l’AP. En effet, ces derniers la voient comme quelque chose de plaisant et dont les effets peuvent être bénéfiques autant pour le physique que pour le psychique. Cela les aide à se relaxer, à avoir plus d’énergie et à améliorer l’estime qu’ils ont d’eux-mêmes dans cette période de vie stressante et déterminante pour leur avenir. Cet aspect peut être vu comme un déterminant influençant de manière positive la pratique de l’AP. En effet, comme le soulignent Kubik, Lytte & Fulkerson (2004) ainsi que Ashton et al. (2015) les notions de “se sentir bien avec soi-même” et de “relâcher la pression” sont considérées comme des déterminants à faire de l’AP. Quant à Ingledew, Markland & Medley (1998), leur étude a démontré que si l’on éprouvait du plaisir ainsi qu’un sentiment de revitalisation lors de

l'effort, on avait plus de chance de progresser et de maintenir un comportement plus actif par la suite.

Le déterminant de la rigueur personnelle est revenu à plusieurs reprises dans nos résultats. Beaucoup d'étudiants ont souligné le fait que cette compétence permettait notamment d'organiser son emploi du temps mais également de croire en ses propres capacités. Wallace, Buckworth, Kirby & Sherman (2000) regroupent ces déterminants sous le terme "d'efficacité personnelle" et considèrent que c'est un facteur primordial dans la détermination à faire de l'AP chez les étudiants. Cette même affirmation est revenue chez Sullum, Clark & King (2000) et chez Keating et al. (2005). A cela s'ajoutent les motivations à faire de l'AP pour entretenir sa condition physique ou encore pour se mesurer à d'autres personnes au travers de la compétition.

Tous ces déterminants peuvent être regroupés sous le terme de "motivations intrinsèques" qui tendent à avoir plus de conséquences sur les comportements à long terme que les motivations extrinsèques (Ingledew & Sullivan, 2001). Cette affirmation a cependant été remise en cause par Egli, Bland, Melton & Czech. (2011), qui ont démontré la différence de motivation selon le sexe. D'après eux, les déterminants intrinsèques influenceraient plutôt les hommes tandis que les femmes seraient elles plutôt influencées par des facteurs extrinsèques. Comme expliqué dans le cadre théorique (2.1.2.2 Sexe) la proportion de femmes inscrites aux études supérieures égale aujourd'hui celle des hommes. Il est donc important de s'intéresser autant aux facteurs intrinsèques qu'extrinsèques. Parmi ces derniers, on retrouve notamment la motivation par supervision d'un tiers. Il serait pertinent que les universités proposent donc des programmes d'AP encadrés par des coaches. Le climat joue également un rôle important dans l'envie de faire de l'AP (Keating et al., 2005). En effet, selon Calfas et al. (2000), les étudiants auraient tendance à faire moins d'AP au semestre d'automne comparé au semestre de printemps.

Pour conclure cette première partie, la perception de l'AP comme une activité bonne pour la santé est une notion complètement intégrée par les étudiants. De plus, cette perception peut même devenir une motivation à en pratiquer. En effet, aucune croyance que l'adoption d'un comportement actif aurait des conséquences néfastes sur la santé

n'a été répertoriée dans notre revue. Cependant, les conséquences liées aux comportements inactifs sont mal connues des étudiants. De plus, l'amalgame avec l'inactivité physique est revenu à plusieurs reprises.

5.1.2. Aspect environnemental

Cette deuxième partie inclut le thème analytique de *l'influence de la société* ainsi que celui des *contraintes organisationnelles*. Ces résultats nous ont permis de voir l'influence que les facteurs environnementaux tels que le programme scolaire ou encore les nouvelles technologies pouvaient avoir sur le comportement des étudiants. La société dans laquelle nous vivons aujourd'hui semble influencer les étudiants de différentes manières.

Premièrement, nous avons constaté que le thème de la "relation au poids" ressortait à plusieurs reprises dans nos trois articles et que plusieurs étudiants y portaient beaucoup d'importance. Ceci peut s'expliquer par le fait que la société actuelle véhicule un grand nombre d'images auxquelles les gens s'identifient et auxquelles ils cherchent à ressembler. En effet, de nombreuses études (Radu, 2006 ; Rodgers & Chabrol, 2009) détaillent l'impact psychologique que ce phénomène peut engendrer sur les gens, notamment le fait de porter beaucoup d'importance au poids corporel ainsi qu'au regard des autres.

Deuxièmement, nous avons constaté que les étudiants étaient confrontés à de nombreux changements lors de la transition du collège aux études supérieures. Ces derniers se retrouvent beaucoup plus livrés à eux-mêmes une fois sortis du collège. Le rôle de la société et notamment celui du programme scolaire a également son impact dans cette transition. En effet, au collège, les jeunes étaient obligés de participer à deux heures de sport par semaine alors qu'ils n'ont plus aucune obligation une fois entrés dans les études supérieures. Cette obligation peut avoir un aspect positif pour certains étant donné que d'après Powell & Dysinger (1987), un des facteurs qui influence particulièrement le comportement à faire de l'AP est le fait d'en avoir déjà pratiqué dans le cadre de l'école durant l'enfance et l'adolescence. Cependant ces mêmes auteurs précisent que si on a ressenti du plaisir en pratiquant de l'AP, cela peut également être déterminant pour nos futurs comportements. De plus, les auteurs concluent que ces derniers ont d'autant plus de chance de maintenir cette AP sur le long terme. Ceci nous

laisse penser qu'il faudrait adapter ce programme éducatif afin de stimuler ceux qui en ont besoin mais sans forcer ceux qui n'y trouveraient absolument aucun plaisir ou du moins leur proposer une alternative afin qu'ils ne soient pas dégoûtés par cette pratique. L'autonomie acquise lors de cette période ne semble pas avoir le même impact sur chacun. En effet, certains l'identifient comme un déterminant favorisant l'AP alors que d'autres la perçoivent comme un déterminant favorisant plutôt l'inactivité physique. Dans une étude réalisée en 2009 (Cluskey & Grobe) les étudiants expriment qu'il est tout de même plus difficile de maintenir des comportements sains dans cette période notamment à cause du fait que celle-ci engendre souvent une absence de "routine" comparée à leur ancien quotidien.

Troisièmement, nous avons vu émerger le thème des "outils actuels" et de leur impact sur le comportement des étudiants. Non seulement ces résultats montrent que ces nouvelles technologies ont un impact sur les comportements des étudiants mais ils montrent aussi que pour certains elles sont même devenues des "addictions". Cette dépendance semble se mettre en place de manière inconsciente. Il est donc important de mettre en garde les étudiants contre ce phénomène car comme le relève Lepp, Barkley, Sanders, Rebold & Gaes en 2013, les étudiants expliquent de manière claire que ces nouvelles technologies les encouragent à adopter des comportements inactifs.

Les contraintes organisationnelles auxquelles sont confrontés les étudiants semblent avoir un impact direct sur leurs comportements. En effet, ce thème est ressorti à plusieurs reprises et sous différentes formes dans nos articles. Tout d'abord, les résultats de nos études montrent que les étudiants ont un emploi du temps qui d'une part est passablement chargé et qui d'autre part change régulièrement, notamment entre les périodes de cours et celles d'examens. Un nombre important d'étudiants justifie le fait de ne pas faire d'AP en mettant en avant le manque de temps qu'ils ont à disposition. Cependant, lorsque ces mêmes étudiants ont de nouveau du temps libre, ils préfèrent se reposer autant physiquement que mentalement plutôt que de faire de l'AP. Le problème ne vient pas uniquement de la charge de travail en termes de temps mais aussi en termes d'énergie. Une étude réalisée en 2016 confirme cela en mettant l'accent sur les différents types de fatigues auxquelles les étudiants peuvent être confrontés (De Vries, Van Hooff, Geurts & Kompier, 2016).

Concernant les offres d'AP proposées par les établissements, nous avons constaté qu'il existait d'importantes différences entre les pays, notamment entre l'Europe et les USA. En effet, d'après les explications données par les étudiants (LaCaille et al., 2011), les universités américaines semblent proposer un nombre d'activités plus varié, moins cher et plus accessible comparé aux universités européennes. Les résultats des articles montrent que les étudiants ont conscience de l'importance ainsi que de la variété de l'offre mais ne mentionnent pas l'influence que cela a sur leur comportement. Cependant, comme vu précédemment (2.1.2.4 Moyens financiers), le facteur financier a lui plus d'impact sur les comportements des étudiants. Il serait intéressant de collaborer avec les établissements européens consacrés aux études supérieures afin de les sensibiliser à cet aspect en mettant notamment en avant les modèles américains. En réduisant par exemple le coût de participation de certaines activités tout en acceptant peut-être de plus grands groupes.

Concernant le mode de transport, les articles montrent que la plupart des étudiants ne le perçoivent pas comme une possibilité de faire de l'AP en soit mais plus comme un outil fonctionnel. Il serait intéressant de remédier à cela en sensibilisant cette population à la définition même de l'AP ainsi qu'au bienfait d'un mode de transport actif (Larouchea & Trudeauc, 2010).

5.1.3. Aspect social

Cette troisième partie se base sur le thème analytique des *paroles et actes de l'entourage*. Le soutien social semble en effet être un déterminant qui amène les étudiants à pratiquer une AP (Buckworth, 2001 ; Wallace et al., 2000).

Les résultats répertoriés dans nos articles montrent que l'influence des paroles de l'entourage est tout aussi importante que celle de leur comportement. Ce phénomène a également été souligné par l'étude de Watt et al. (2014).

Le réseau familial est plutôt considéré comme étant une motivation à adopter un comportement actif. Il est de ce fait important de s'intéresser au cadre dans lequel vit l'étudiant (colocation, seul, chez les parents) car même si cette période s'apparente à l'autonomisation, une grande majorité vit encore chez ses parents (2.1.2.3 Environnement).

Les amis ont une influence plus importante aux yeux des étudiants que la famille. En effet, ces derniers mentionnent dans les trois articles et à de nombreuses reprises qu'un des aspects les plus importants pour eux durant cette période est le fait de se faire des amis et de "se socialiser" de manière générale. La méta-analyse de Keating et al. (2005), montre que ce n'est pas toujours le cas et que cela diffère en fonction du genre. En effet cette étude montre que les femmes accordent plus d'importance aux paroles et aux comportements de la famille tandis que les hommes dépendent, eux, plus de leurs amis. Ces derniers n'ont pas toujours une influence positive sur l'AP. En effet, certains étudiants rapportent que leurs amis les poussent parfois à avoir un comportement sédentaire tel que jouer à des jeux vidéo ou aller boire des verres. Ashton et al. (2015), ont eux aussi démontré que les facteurs sociaux pouvaient à la fois être considérés comme des motivations mais également comme des barrières à pratiquer de l'AP.

Hormis ces deux déterminants, à savoir la famille et les amis, d'autres facteurs sociaux entrent également en jeu, bien qu'ils ne fassent pas partie de l'entourage proche des étudiants. Parmi ceux-ci, on retrouve notamment le pays ainsi que le type de société dans lequel vit l'étudiant. Un des étudiants interrogés (Deliens et al., 2015) émet l'hypothèse que la hausse des comportements sédentaires pourrait être due au fait que les pays dit "développés" soient passés d'une société industrialisée à une société plus axée sur le savoir et la connaissance. Cette hypothèse se base sur le fait que cette évolution favorise des positions assises prolongées ainsi qu'une faible dépense énergétique (2.3.4 Evolution). Elle est confirmée par Guthold, Cowan, Autenrieth, Kann & Riley (2010) qui écrivent que tout pays développé ou en voie de développement a un risque de voir sa population avoir de plus en plus de comportements sédentaires et de moins en moins de comportements actifs.

5.2. Limites et biais

Dans ce chapitre, les limites des trois articles sélectionnées vont tout d'abord être discutées puis, nous reviendrons sur celles de notre propre revue qualitative.

5.2.1. Limites des trois articles sélectionnés

Nous avons mis en évidence un certain nombre de limites concernant la méthodologie des différents articles sélectionnés pour notre revue. On retrouve notamment cela concernant la taille de l'échantillon. En effet, celle-ci n'excède jamais plus de 50

étudiants. Il faut cependant garder à l'esprit que le but des études qualitatives n'est pas la généralisation des résultats. Il n'est donc pas nécessaire d'avoir un grand échantillon pour avoir de bons résultats.

Le fait que les échantillons soient exclusivement issus d'une seule université peut également être un biais. En effet, selon le pays dans lequel vivent les étudiants, les offres d'AP ou les stratégies pour diminuer les comportements inactifs vont être différentes et ainsi déterminer les comportements de santé des étudiants. Les universités américaines offrent notamment une plus grande accessibilité aux cours de sport.

Une autre limite commune aux trois études est la méthode de récolte des données (focus group). Cette dernière pourrait freiner certaines personnes trop timides à donner leur avis. Cette limite est cependant contournée par l'article de Strong et al. (2008) dans lequel des interviews individuelles semi-structurées ont été mises en place en plus des focus groups.

Enfin, toutes les études ont offert une récompense à leurs participants afin de faciliter le recrutement. Que ce soit un bon pour aller manger (Deliens et al. 2015), des crédits pour les cours (LaCaille et al., 2011) ou encore une récompense de 20 dollars (Strong et al., 2008). Tout cela représente un biais. On peut extrapoler le fait que les étudiants ayant participé à ces études soient des étudiants dans le besoin et que cela ne soit pas forcément représentatif de la population étudiante en général.

D'autres limites sont apparues dans seulement un ou deux des articles. C'est le cas concernant les méthodes de recrutement des participants. Hormis la récompense en crédits d'études, aucune autre information n'est donnée par LaCaille et al. (2011). En ce qui concerne l'article de Deliens et al. (2015), ils ont utilisé un recrutement par effet "boule de neige" qui peut se voir comme du "bouche à oreille". C'est une manière de faire qui est problématique étant donné que cela a tendance à regrouper des personnes qui ont les mêmes caractéristiques, comme par exemple les mêmes comportements de santé en ne tenant pas compte des cas déviants. Quant au troisième article (Strong et al., 2008), le recrutement a été réalisé grâce à de la publicité sur le campus. De notre point de vue, cette méthode n'a pas semblé être un biais à l'étude.

En ce qui concerne la population visée, l'article de Deliens et al. (2015) n'apporte aucune précision sur l'environnement des étudiants : où vivent-ils ? ont-ils un travail à côté de leurs études ? sont-ils limités au niveau financier ? Ces différents éléments sont présents dans les deux autres articles. Un autre biais est le fait que les étudiants soient informés de la problématique de l'étude avant d'y participer. Seul l'article précédemment cité remplit ce critère. Dans l'article de LaCaille et al. (2011), les focus groups ont été séparés par genre. Ce choix de répartition peut influencer les éléments ressortant ou non dans la discussion. On peut cependant le voir dans le sens inverse en imaginant que dans les deux autres articles, certaines réponses ont été évitées en présence du sexe opposé. Concernant la saturation des données, l'article de LaCaille et al. (2011) est le seul qui ne met pas en place une méthode permettant de l'obtenir.

En ce qui concerne les résultats, il aurait été intéressant de mieux connaître les auteurs des différentes citations, en spécifiant par exemple lorsqu'il s'agissait d'un étudiant sportif ou non, d'une femme ou d'un homme, etc.

5.2.2. Les limites de notre revue qualitative

La limite de notre revue, qui a particulièrement influencée notre méthodologie, est le fait que nous étions novices en la matière. En effet, nos premières recherches se sont avérées difficiles étant donné que notre problématique est un sujet vaste et que notre équation de base n'était pas assez ciblée. Certains articles faisaient l'amalgame entre AP, exercice et sport. Ceci nous a poussé à inclure différents mots-clés afin de ne pas passer à côté d'études pertinentes. Afin de contourner ces différents problèmes, nous avons donc dû demander conseil au bibliothécaire de l'école.

Malgré cela, il est possible que nous ayons tout de même manqué certains articles pertinents étant donné la classification des études qualitatives sur les différentes bases de données. En effet, celles-ci nous ont paru de moins bonne qualité que celles regroupant des articles quantitatifs. Lorsque nous incluions les mots clés "qualitative research" ou "focus group" dans notre recherche, nous nous retrouvions tout de même avec des études quantitatives.

La deuxième de nos limites, qui est probablement la plus importante, est qu'avant de commencer cette étude, nous avions nos propres représentations sur le sujet. Ces dernières se sont construites petit à petit et peuvent être la conséquence de différents

facteurs. Elles peuvent venir de notre éducation, de notre culture, du milieu social dans lequel nous avons grandi, des études que nous sommes en train de faire mais également de nos précédentes expériences. Il est primordial d'avoir conscience de ce biais étant donné que ce dernier a pu avoir une influence à plusieurs reprises dans notre revue.

En plus de cela, il ne faut pas négliger la provenance de nos trois articles. Celui rédigé par Deliens et al. (2015) a été réalisé en Belgique, tandis que les autres ont été effectués aux Etats-Unis. Ces pays sont tous deux développés mais il existe néanmoins de grandes différences interculturelles. En effet, aux Etats-Unis, l'accent est particulièrement mis sur le sport durant les études supérieures. De plus, les horaires sont plus flexibles et permettent d'avoir un plus grand temps libre à disposition pour faire de l'AP.

Pour finir, les différences soulignées dans la partie “population prise en compte par les trois articles”, peuvent eux aussi biaiser nos résultats. L'expérience de la période estudiantine n'est pas la même selon si l'étudiant se trouve en première ou en dernière année d'études et les connaissances qu'il possède concernant l'AP peuvent grandement varier selon la branche étudiée. Il peut donc nous être reproché de ne pas pouvoir généraliser les résultats obtenus à l'ensemble de la population étudiante. Cependant, la généralisation des résultats est une règle du quantitatif qui ne s'applique pas qualitatif (Ekanga, 2013, p. 83).

5.3. Implications cliniques

Les résultats exposés dans notre revue qualitative présentent les différents déterminants à faire de l'AP ou à adopter un comportement inactif chez les étudiants. Ces résultats nous ont permis de mettre en évidence qu'adopter ou maintenir un comportement actif à cette période de vie ne dépend pas uniquement des changements de domicile ou d'emploi du temps ou même encore de la motivation intrinsèque. A l'inverse, ils soulignent qu'il existe une multitude de déterminants dont il faut tenir compte (4.5 Thèmes analytiques).

La connaissance de cela est primordiale afin d'améliorer la prévention primaire mais également la prévention secondaire des maladies dont un des facteurs de risque est l'inactivité physique. En effet, en agissant sur ces déterminants pour améliorer ou limiter (selon s'ils sont positifs ou négatifs) leur impact en amont, il serait possible de diminuer

le nombre d'apparition de nouveaux cas de maladie tels que l'obésité, les maladies cardiovasculaires ou encore les cancers. De plus, si ces maladies se déclarent durant la période estudiantine, la prévention permettrait de limiter leur développement.

En tant que physiothérapeutes, la conscience de ces différents éléments peut nous inciter à développer auprès de nos patients une anamnèse plus approfondie sur ce sujet (représentations, connaissances, habitudes concernant l'AP) avec une vigilance particulière, notamment concernant les étudiants à risque d'adopter des habitudes dommageables pour leur santé dans cette période particulière de leur existence. Cela peut également nous encourager à mettre en place une ETP en fonction des besoins identifiés. Dans cette optique, notre rôle serait de rendre nos patients attentifs aux cinq aspects soulignés par notre revue, en commençant par leurs représentations personnelles. Pour cela, améliorer les connaissances autour de l'AP est nécessaire afin que ces jeunes étudiants aient conscience de l'impact de leur comportement sur leur santé. Axer l'AP sur le plaisir, le ressenti ainsi que les bénéfices qui en découlent est un deuxième point important auquel l'ETP pourrait contribuer.

Le deuxième thème de notre revue : *“la perception de ses propres capacités et des facteurs les influençant”* peut être travaillé en redonnant ou en améliorant la confiance en soi de nos jeunes patients étudiants ; les amener à savoir quel sport leur convient le mieux, à quel moment de la journée il est le plus propice de faire de l'AP ou encore à connaître les autres facteurs pouvant influencer leur motivation afin qu'ils maintiennent un comportement actif sur du long terme.

Enfin, les trois autres thèmes relevés par notre revue : *“les contraintes organisationnelles”*, *“l'influence de la société”* ainsi que les *“paroles et actes de l'entourage”*, permettraient aux étudiants de prendre conscience que ces facteurs peuvent également avoir un impact sur leur comportement. Ainsi nos patients seraient amenés à exploiter au maximum les facilitateurs et à minimiser le plus possible l'impact des différents obstacles à faire de l'AP.

L'implication clinique des résultats à notre problématique n'aura sûrement peu ou pas de conséquences à court ou moyen terme. Cependant, le fait de faire de l'AP peut avoir

un impact sur le long terme. De plus, l'aide à la mise en place d'un comportement actif est de notre devoir en tant que physiothérapeutes.

5.4. Pistes pour les futures recherches

Avant toute chose, il est indispensable de connaître les représentations ainsi que les connaissances de la population étudiante concernant l'inactivité physique, la sédentarité ainsi que leurs conséquences. En effet, comme décrit dans nos résultats, un nombre important d'étudiants n'a tout simplement pas conscience des comportements qui sont aujourd'hui considérés comme sédentaires (réviser, prendre le bus ou la voiture, etc.) et ne cherche donc pas à les modifier.

Pour faciliter la compréhension, il est important qu'un seuil de sédentarité puisse être défini, comme cela a été fait concernant l'AP, pour laquelle l'OMS a émis des recommandations afin de reconnaître quelqu'un dit "d'inactif". Cela pourrait se présenter sous forme d'une classification en fonction du nombre d'heures passées à être sédentaire et de leur correspondance avec le risque de développer une MNT. La suite concernant ce sujet serait de mettre en place une campagne de sensibilisation aux comportements inactifs ainsi qu'à leurs conséquences sur la qualité de vie. Cela pourrait servir à d'autres populations cibles telles que les adultes actifs ou les personnes âgées. De plus, au vu de l'expansion des nouvelles technologies, il nous semble pertinent de connaître l'impact que peuvent avoir les smartphones, les réseaux sociaux ou encore les applications sur le niveau d'AP des étudiants et d'étendre ces recherches au reste de la population.

6. CONCLUSION

Notre travail nous a permis de déconstruire certains préjugés. En effet, au préalable, nous avions tendance à résumer l'AP à une simple pratique sportive. Depuis, notre vision s'est élargie et nous avons par exemple pris conscience que les modes de transport dit "actifs" (vélo, marche à pied, etc.) pouvaient également en faire partie. De plus, nous avons été sensibilisées au fait que les caractéristiques même des études supérieures (nombre d'heures passées assis, fatigue physique et psychique) pouvaient créer des habitudes de vie sédentaires. Sachant que cette période est identifiée comme une période charnière pouvant influencer durablement la suite de l'existence et qu'il est par la suite difficile de modifier un comportement déjà installé, il semble intéressant de porter une attention particulière à cette population.

Ces recherches nous ont également montré que le taux d'inactivité physique de la population en général est en constante augmentation et qu'aucun médicament ou autre traitement thérapeutique ne permet de lutter contre ce phénomène. L'évolution de la société et notamment l'avancée des nouvelles technologies peut être une des causes expliquant cette tendance. De plus, les études montrent que cette évolution n'est pas prête de s'arrêter. Face à ces constats alarmants en termes de risques pour la santé, comment inciter les étudiants à devenir réellement acteurs de leur propre santé ? Et comment relever ce défi de taille : rendre l'AP attractif à leurs yeux ?

C'est à ce stade que l'ETP prend tout son sens. Les éléments de notre recherche utiles à retenir pour élaborer un programme de prévention auprès des étudiants nous semblent les suivants : moyens financiers limités, quantité de temps libre fluctuant sur l'année en fonction de la charge de travail, besoin prioritaire de détente et de repos sur le temps libre lié au stress engendré par les études, intérêt marqué pour les relations sociales et les nouvelles technologies. Parmi les projets déjà existants, notons que l'université de Genève met en place un programme de "santé social" dont le but est notamment d'encourager les étudiants à pratiquer une AP de manière régulière. Ce programme s'adapte bien aux étudiants étant donné qu'il explique l'intérêt de l'AP mais également les bienfaits de celle-ci pour des étudiants. De plus, certaines AP proposées sont gratuites. Il serait également intéressant que les différents professionnels de santé puissent conjuguer leurs efforts pour proposer une offre ciblée.

7. LISTE DES REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Ashton, L., Hutchesson, M., Rollo, M., Morgan, P., Thompson, D. & Collins, C. (2015). Young adult males' motivators and perceived barriers towards eating healthily and being active: a qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(93). doi: 10.1186/s12966-015-0257-6
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychol. Rev.* 84, 191-215.
- Bennie, J., Chau, J., Van der Ploeg, H., Stamatakis, E., Do, A. & Bauman, A. (2013) The prevalence and correlates of sitting in European adults - a comparison of 32 Eurobarometer-participating countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(107). doi: 10.1186/1479-5868-10-107
- Biddle, S., Pearson, N., Ross, G. & Braithwaite, R. (2010). Tracking of sedentary behaviours of young people: a systematic review. *Preventive Medicine*, 51(5), 345-351.
doi: 10.1016/j.ypmed.2010.07.018
- Blair, S. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 1-2. Accès <http://bjsm.bmj.com/content/bjsports/43/1/1.full.pdf>
- Bray, S. & Born, H. (2004) Transition to University and vigorous physical activity: implications for health and psychological well-being. *Journal of American College Health* 52, 181-188. doi: 10.3200/JACH.52.4.181-188
- Buckworth, J. (2001). Exercise adherence in college students: issues and preliminary results. *National association for physical education in higher education*, 53(3).
doi: 10.1080/00336297.2001.10491750
- Calfas, K., Sallis, J., Nichols, J., Sarkin, J., Johnson, M., Caparosa, S., Thompson, S., Gehrman, C & Alcaraz, J. (2000). Project GRAD: twoyear outcomes of a randomized controlled physical activity intervention among young adults. *Am J Prev Med*, 18, 28-37. PMID: 10808980.
- Caspersen, C., Powell, K. & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126-31. Accès <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>
- Charles, N. & Delpech, Q. (2015). Investir dans l'internationalisation de l'enseignement supérieur. Accès <http://www.ladocumentationfrancaise.fr/var/storage/rapports-publics/154000074.pdf>
- Cluskey, M. & Grobe, D. (2009). College weight gain and behavior transitions: male and female differences. *Journal of the American dietetic association*, 109(2), 325-329. doi: 10.1016/j.jada.2008.10.045

- Cordain, L., Gotshall, R., Eaton, S & Eaton, S. (1998). Physical activity, energy expenditure and fitness: an evolutionary perspective. *Int J Sports Med*, 19(5), 328-335. doi: 10.1055/s-2007-971926.
- Côté, L. & Turgeon, J. (2002). Comment lire de façon critique les articles de recherches qualitatives en médecine. *Pédagogie médicale*, 3, 81-90. Accès http://www.uqtr.ca/metho-lcs/DOC/grille_cote-turgeon.pdf
- Deforche, B., Delfien, V., Deliëns, T. & De Bourdeaudhuij, I. (2015). Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: a prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(16). doi: 10.1186/s12966-015-0173-9
- Deliëns, T., Deforche, B, De Bourdeaudhuij, I & Clarys, P. (2015). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 15(201), doi: 10.1186/s12889-015-1553-4.
- De Vries, J., Van Hooff M., Geurts S. & Kompier, M. (2016). Exercise as an Intervention to Reduce Study-Related Fatigue among University Students: A Two-Arm Parallel Randomized Controlled Trial. *PLoS One*, 11(3), 1-21. doi: 10.1371/journal.pone.0152137.
- Egli, T., Bland, H., Melton, B. & Czech, D. (2011). Influence of age, sex, and race on college students exercise motivation of physical activity. *Journal of american college health*, 59, 399-406. doi: 10.1080/07448481.2010.513074.
- Ekanga, B. (2013). Les fondements éthiques de la bioéthique.
- Eurostat: Statistics explained. (2015). Statistiques sur l'enseignement supérieur. Accès http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Tertiary_education_statistics/fr
- Fischer, G. & Tarquinio, C. (2014). Psychologie de la santé : adaptations et interventions. Paris: DUNOD.
- Foucaud, J., Bury, J., Balcou-Debussche & M., Eymard, C. (2010). *Education thérapeutique du patient: Modèles, pratiques et évaluation*. Saint-Denis : Inpes, coll. Santé en action.
- Guthold, R., Cowan, M., Autenrieth, C., Kann, L. & Riley, L. (2010). Physical Activity and Sedentary Behavior Among Schoolchildren: A 34-Country Comparison. *The journal of pediatrics*, 157(1), 43-49. doi: 10.1016/j.jpeds.2010.01.019
- Hallal, P., Andersen, L., Bull, F., Guthold, R., Haskell, W. & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*, 380, 247-257. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1

- Han, J., Dinger, M., Hull, H., Randall, N., Heesch, K. & Fields, D. (2008) Changes in women's physical activity during the transition to college. *American Journal of Health Education* 39, 194-199. doi : 10.1080/19325037.2008.10599038
- Harding, S., Page, A., Falconer, C. & Cooper, A. (2015). Longitudinal changes in sedentary time and physical activity during adolescence. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 12(44). doi: 10.1186/s12966-015-0204-6.
- Hildebrand, M., Øglund, G., Wells, J. & Ekelund, U. (2016). Prenatal, birth and early life predictors of sedentary behavior in young people: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 13(63). doi: 10.1186/s12966-016-0389-3.
- Ingledeu, D., Markland, D., & Medley, A. (1998). Exercise motives and stages of change. *Journal of Health Psychology*, 3, 477–489. doi: 10.1177/135910539800300403.
- Ingledeu, D. & Sullivan, G. (2001). Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 323-338. Accès http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/downloads/ingledew%26sullivan_2002.pdf
- Keating, X., Guan, J., Piñero, J. & Bridges, D. (2005). A Meta-Analysis of College Students' Physical Activity Behaviors. *Journal of american college health*, 54(2), 116-125. doi: 10.3200/JACH.54.2.116-126.
- Kruk, J. (2007). Physical activity in the prevention of the most frequent chronic diseases: an analysis of the recent evidence. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 8, 325-338. Accès http://journal.waocp.org/article_24611_dd9514e6afde96a47640912f338733c8.pdf
- Kubik, M., Lytle, L & Fulkerson, J. (2004). Fruits, vegetables, and football: Findings from focus groups with alternative high school students regarding eating and physical activity. *J Adolesc Health*, 36(6), 494-500. doi: 10.1016/j.jadohealth.2004.05.010
- LaCaille, L., Dauner, K., Krambeer, R & Pedersen, J. (2011). Psychosocial and environmental determinants of eating behaviors, physical activity, and weight change among college students: a qualitative analysis. *J Am Coll Health*, 59(6), 688-690. doi: 10.1080/07448481.2010.523855.
- Lagger, G., Pataky, Z. & Golay, A. (2009). Efficacité de l'éducation thérapeutique. *Revue médicale suisse*, 5, 688-690. Accès <https://www.revmed.ch/RMS/2009/RMS-196/Efficacite-de-l-education-therapeutique>
- Lanningham-Foster, L., Nysse, L. & Levine, J. (2003). Labor saved, calories lost: the energetic impact of domestic labor-saving devices. *Obesity Research*, 11(10), 1178-1181. doi: 10.1038/oby.2003.162

- Larouchea, R. & Trudeau, F. (2010) Étude des impacts du transport actif sur la pratique d'activités physiques et la santé et de ses principaux déterminants. *Science & Sport*, 25(5), 227–237.
- Lee, I., Shiroma, E., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. & Katzmarzyk, P. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380, 219-229. doi: 10.1016/S0140-6736(12)61031-9
- Lepp, A., Barkley, J., Sanders, G., Rebold, M. & Gaes, P. (2013). The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of U.S. college students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(79). doi: 10.1186/1479-5868-10-79
- Matthews, C., Chen, K., Freedson, P., Buchowski, M., Beech, B., Pate, R. & Troiano, R. (2008). Amount of time spent in sedentary behaviors in the United States, 2003-2004. *American journal of epidemiology*, 167(7), 875-881. doi: 10.1093/aje/kwm390
- National Center for Educational Statistics. (2016). Fast Facts: Back to school statistics. Accès <https://nces.ed.gov/fastfacts/display.asp?id=372>
- Nelson, M., Kocos, R., Lytle, L & Perry, C. (2009). Understanding the perceived determinants of weight-related behaviors in late adolescence: a qualitative analysis among college youth. *J Nutr Educ Behav*, 41(4), 287-292. doi: 10.1016/j.jneb.2008.05.005.
- Newman, S., Steed, L. & Mulligan, K. (2004). Self-management interventions for chronic illness. *Lancet*, 364, 1523-1537.
- Nolin, B. (2006). Intensité de pratique d'activité physique : définitions et commentaires. *Infokine*, 16 (1), 5-10. Accès <https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/591-IntensitePratiqueActivitePhysique.pdf>
- Observatoire nationale de la vie étudiante. (2016). Être étudiant-e en 2016: quelles conditions de vie?. (Dossier de presse). Accès: http://www.ove-national.education.fr/medias/Dossier_de_presse_CdV_2016_.pdf
- OCDE. (2014). Indicateurs de l'éducation à la loupe. A quel âge les étudiants obtiennent-ils leur premier diplôme universitaire? Accès [http://www.oecd.org/edu/skills-beyond-school/EDIF%202014--No%2023%20\(FR\).pdf](http://www.oecd.org/edu/skills-beyond-school/EDIF%202014--No%2023%20(FR).pdf)
- Office Fédéral de la Statistique. (2016). Personnes en formation. L'essentiel en bref. [Tableau]. Accès : <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/education-science/personnes-formation.html>
- Office Fédéral de la Statistique. (2011). Femmes et hommes dans les hautes écoles suisses. Indicateurs sur les différences entre les sexes. Accès:

https://www.swissuniversities.ch/fileadmin/swissuniversities/Dokumente/Forschung/Chancengleichheit/F_und_M_Hochschulen_F.pdf

Organisation Mondiale de la Santé. (2009). Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Accès : http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf

Organisation Mondiale de la Santé. (2017). Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'activité physique et la santé. Activité physique. Accès: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/fr/>

Organisation Mondiale de la Santé. (2017). Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'activité physique et la santé. Activité physique pour les adultes. Recommandations pour les adultes âgées de 18 à 64 ans. Accès : http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/fr/

Owen, N., Healy, G., Matthews, C. & Dunstan, D. (2010). Too Much Sitting: The Population-Health Science of Sedentary Behavior. *Exercice sport science revue*, 38(3), 105-113. doi: 10.1097/JES.0b013e3181e373a2.

Owen, N., Takemi, S., Eakin, E., Gardiner, P., Tremblay, M. & Sallis, J. (2011). Adults' Sedentary Behavior Determinants and Interventions. *American Journal Of Preventive Medecine*, 41(2), 189–196. doi: 10.1016/j.amepre.2011.05.013.<http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2011.05.013>

Piaget, J. (2005). *L'épistémologie génétique (6e éd.)*. Paris : PUF, coll. Que sais-je ?, 1399.

Powell, K. & Dysinger, W. (1987). Childhood participation in organized school sports and physical education as precursors of adult physical activity. *American journal of preventive medicine*, 3(5), 276-281. PMID:3502554

Radu, M. (2006). *La comparaison sociale avec les femmes mannequins : un face à face stimulant ou dangereux ?* Paris: ESKA

Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity--a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13. doi: 10.1186/1471-2458-13-813.

Réseau Eurydice. (2012). Chiffres clés de l'éducation en Europe 2012. [Rapport]. Accès http://eacea.ec.europa.eu/Education/eurydice/documents/key_data_series/134FR.pdf

Rodgers, R. & Chabrol, H. (2009). L'impact de l'exposition à des images de minceur idéalisée sur l'insatisfaction corporelle chez des jeunes femmes françaises et italiennes. *L'Encéphale*, 35(3), 262–268.

- Rosenstock, I., Strecher, V. & Becker M. (1988). Social learning theory and the Health Belief Model. *Health Educ. Q.*, 15, 175-183.
- Saout, C., Charbonnel, B. & Bertrand, D. (2008). Pour une politique nationale d'éducation thérapeutique du patient. [Rapport]. Accès https://www.google.ch/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjN7_bb0orUAhWIB8AKHUcvDBsQFggkMAA&url=http%3A%2F%2Fsocial-sante.gouv.fr%2FIMG%2Fpdf%2Frapport_therapeutique_du_patient.pdf&usg=AFQjCNFbsb8bz2kOY30FbC6FnTfKOHMLxA&sig2=XeyfJ11F9TQp6rjLTR59_g
- Saunders, T., Chaput, J. & Trembley, M. (2014). Sedentary Behavior as an Emerging Risk Factor for Cardiometabolic Diseases in Children and Youth. *Canadian Journal of Diabetes*, 38(1), 53-61. doi: 10.1016/j.cjcd.2013.08.266
- Sedentary behavior research network. (2012). Letter to the editor: standardized use of the terms 'sedentary' and 'sedentary behaviours'. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 37, 540–542. doi: 10.1139/H2012-024.
- Shrestha, N., Kukkonen-Harjula, K., Verbeek, J., Ijaz, S., Hermans, V. & Bhaumik, S. (2016). Workplace interventions for reducing sitting at work. *Cochrane Database Syst Rev*, 17(3). doi: 10.1002/14651858.CD010912.pub3.
- Small, M., Bailey-Davis, L., Morgan, N. & Maggs, J. (2012). Changes in eating and physical activity behaviors across seven semesters of college living on or off campus matters. *Health Educ Behav*, 134, 885–91. doi: 10.1177/1090198112467801
- Sparling, P. & Snow, T. (2002). Physical activity patterns in recent college alumni. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73 (2), 200–205. doi: 10.1080/02701367.2002.10609009
- Spence, J. & Lee, R. (2003). Toward a comprehensive model of physical activity. *Psychol Sport Exercice*, 4, 7–24. doi: 10.1016/S1469-0292(02)00014-6
- Stierlin, A., De Lepeleere, S., Cardon, G., Dargent-Molina, P., Hoffmann, B., Murphy, M., Kennedy, A., O'Donoghue, G., Chastin, S. & De Craemer, M. (2015). A systematic review of determinants of sedentary behaviour in youth: a DEDIPAC-study. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 12 (133). doi: 10.1186/s12966-015-0291-4
- Strong, K., Parks, S., Anderson, E., Winett, R & Davy, B. (2008). Weight gain prevention: identifying theory-based targets for health behavior change in young adults. *J Am Diet Assoc*, 108(10), 1708-1715. doi: 10.1016/j.jada.2008.07.007.
- Sullum, J., Clark, B., King, T. (2000). Predictors of exercise relapse in a college population. *J Am Coll Health*, 48, 175–180. doi: 10.1080/07448480009595693
- Thomas, J. & Harden, A. (2008). Methods for the thematic synthesis of qualitative research in systematic reviews. *BMC Med Res Methodol*, 8(45). doi: 10.1186/1471-2288-8-45.

- Thorp, A., Owen, N., Neuhaus, M. & Dunstan, D. (2011). Sedentary Behaviors and Subsequent Health Outcomes in Adults A Systematic Review of Longitudinal Studies, 1996–2011. *American Journal of preventive medicine*, 41(2), 207-215. doi: 10.1016/j.amepre.2011.05.004
- Université de Genève, Observatoire de la vie étudiante. (2016). Vie quotidienne et réalités matérielles. Accès: <https://www.unige.ch/dife/observatoire/les-thematiques-etudiantes/vie-quotidienne-et-realites-materielles#tab1>
- Verhagen, E. & Engbers, L. (2009). The physical therapist's role in physical activity promotion. *British journal of sports medicine*, 43(2). doi: 10.1136/bjsm.2008.053801
- Wallace, L., Buckworth, J., Kirby, T. & Sherman, W. (2000). Characteristics of exercise behavior among college students: application of social cognitive theory to predicting stage of change. *Prev Med*, 31, 494–505. doi: 10.1006/pmed.2000.0736
- Warburton, D., Nicol, C. & Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809. doi: 10.1503/cmaj.051351
- Watson J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20, 158-177.
- Watt, R., Heilmann, A., Sabbah, W., Newton, T., Chandola, T., Aida, J., Sheiham, A., Marmot, M., Kawachi, I. & Tsakos, G. (2014). Social relationships and health related behaviors among older US adults. *BMC Public Health*, 14. doi: 10.1186/1471-2458-14-533

8. ANNEXES

Annexe I : Tableau récapitulatif des niveaux d'intensité de l'AP

Annexe II : Mots clés utilisés pour la recherche d'articles

Annexe III : Tableau récapitulatif de la méthodologie de recherche d'articles

Annexe IV : Critères d'inclusion et d'exclusion pour notre recherche d'articles

Annexe V : Exclusion des articles après lecture des résumés

Annexe VI : Résumé des trois articles

Annexe VII : Grille Côté-Turgeon (2002)

Annexe VIII : Evaluation de la qualité des trois articles

Annexe IX : Questions posées dans les questionnaires des différents articles

Annexe X : Codage des trois articles

Annexe XI : Analyse thématique des trois articles

Annexe I : Tableau récapitulatif des niveaux d'intensité de l'AP

Intensité	MET s	Perception de l'effort	Exemples
Faible (légère)	< 3	Très très léger et très léger	Marche lente sans pente, yoga, lire, écrire, travail de bureau, mettre la table, etc.
Moyenne (modérée)	3 à 6	Assez léger et quelque peu difficile	Marcher d'un pas vif, danser, jardiner, s'acquitter de travaux ménagers et domestiques, etc.
Elevée	> 6	Difficile, très difficile et très très difficile	Courir, marcher d'un pas vif/grimper une côte à vive allure, faire du vélo, nager à vive allure, faire de l'aérobic, faire des sports et jeux de compétition, faire des travaux de force, etc.

Réalisé à l'aide des données de l'Institut National de santé publique du Québec (2006) et de l'OMS (2017)

Malgré le fait que ces valeurs soient majoritairement utilisées dans le domaine de la santé publique, il faut tout de même garder en tête qu'elles peuvent considérablement varier selon les individus. Il ne faut donc pas trop s'attarder sur des valeurs précises et plutôt prendre cette classification comme une appréciation globale de l'AP.

Annexe II : Mots clés utilisés pour la recherche d'articles

Thèmes	Mots clés
Activité physique	<i>“physical activity”, “exercise”, “sport”, “motor activity”</i>
Mode de vie sédentaire	<i>“sedentary behavior”, “sedentary lifestyle”, “life style”</i>
Etudiant	<i>“student”, “college”</i>
Etudes qualitatives	<i>“qualitative research”, “focus group”, “interview”</i>

Annexe III : Tableau récapitulatif de la méthodologie de recherche
d'articles
(Réalisé le 23.01.17)

Base de données / Equations	Nombre d'articles trouvés		
	Au total	Après lecture des titres	Après lecture des résumés
<p style="text-align: center;">PubMed</p> <p>→ (((((((sedentary behavior) OR sedentary lifestyle) OR life style) OR weight gain)) AND (((physical activity) OR exercise) OR sport) OR motor activity)) AND (((qualitative research) OR focus group) OR interview)) AND ((college) OR student)</p> <ul style="list-style-type: none"> • filtres: Humans 	269	9	4
<p style="text-align: center;">Embase</p> <p>→ ('sedentary lifestyle' OR lifestyle OR 'weight gain' OR 'sedentary behavior') AND ('physical activity' OR exercise OR sport OR 'motor activity') AND (college OR student) AND (qualitative AND research OR interview OR (focus AND group))</p> <ul style="list-style-type: none"> • filtres: young adult, adult, middle aged 	371	5	3
<p style="text-align: center;">CINHAL</p> <p>→ (Lifestyle, Sedentary OR LifeStyle OR Weight Gain) AND (Physical Activity OR Exercise OR Motor Activity) AND (Qualitative Studies OR Focus Groups OR Interviews) AND (Students, College OR Colleges and Universities)</p>	12	3	3
<p style="text-align: center;">PsycINFO</p> <p>→ ((college or student).ab,ar,cd,dt,hw,in,id,mh,md,nt,ot,po,pt,ri,sh,si,ss,tc,ti,tm.) AND ((physical activity or exercise or sport or motor activity).ab,ar,cd,dt,hw,in,ib,id,mh,md,nt,ot,po,pt,ri,sh,si,ss,tc,ti,tm.) AND ((sedentary behavior or sedentary lifestyle or life style or weight gain).ab,ar,cd,dt,hw,in,ib,id,mh,md,nt,ot,po,pt,ri,sh,si,ss,tc,ti,tm.) AND ((qualitative research or focus group or interview).ab,ar,cd,dt,hw,in,ib,id,mh,md,nt,ot,po,pt,ri,sh,si,ss,tc,ti,tm.)</p>	195	5	1
<p style="text-align: center;">LiSSa</p> <p>→ ((sédentarité.tl) OU (sédentarité.mc) OU (mode de vie sédentaire.tl) OU (mode de vie sédentaire.mc) OU (mode de vie.tl) OU (mode de vie.mc)) ET ((étudiants.tl) OU (étudiants.mc) OU (universitaire.tl) OU (universitaire.mc)) ET ((activité physique.tl) OU (activité physique.mc) OU (sport.tl) OU (sport.mc) OU (exercices.tl) OU (exercices.mc)) ET ((études qualitatives.tl) OU (études qualitatives.mc) OU (interview.tl) OU (interview.mc) OU (discussions.tl) OU (discussions.mc))</p> <p>Utilisation des thèmes → sédentarité, études qualitatives, étudiants</p>	0	0	0

<p>dans les études supérieures :</p> <p>→ ((<i>sédentarité.tl</i>) OU (<i>sédentarité.mc</i>) OU (<i>mode de vie sédentaire.tl</i>) OU (<i>mode de vie sédentaire.mc</i>) OU (<i>mode de vie.tl</i>) OU (<i>mode de vie.mc</i>)) ET ((<i>étudiants.tl</i>) OU (<i>étudiants.mc</i>) OU (<i>universitaire.tl</i>) OU (<i>universitaire.mc</i>)) ET ((<i>études qualitatives.tl</i>) OU (<i>études qualitatives.mc</i>) OU (<i>interview.tl</i>) OU (<i>interview.mc</i>) OU (<i>discussion.tl</i>) OU (<i>discussion.mc</i>))</p>	3	0	0
<p>Utilisation des thèmes → activité physique, études qualitatives, étudiants dans les études supérieures :</p> <p>→ ((<i>étudiants.tl</i>) OU (<i>étudiants.mc</i>) OU (<i>universitaire.tl</i>) OU (<i>universitaire.mc</i>)) ET ((<i>études qualitatives.tl</i>) OU (<i>études qualitatives.mc</i>) OU (<i>interview.tl</i>) OU (<i>interview.mc</i>) OU (<i>discussion.tl</i>) OU (<i>discussion.mc</i>)) ET ((<i>activité physique.tl</i>) OU (<i>activité physique.mc</i>) OU (<i>exercice.tl</i>) OU (<i>exercice.mc</i>) OU (<i>sport.tl</i>) OU (<i>sport.mc</i>))</p>	25	0	0
<p>Utilisation des thèmes → sédentarité, activité physique, étudiants dans les études supérieures :</p> <p>→ ((<i>sédentarité.tl</i>) OU (<i>sédentarité.mc</i>) OU (<i>mode de vie sédentaire.tl</i>) OU (<i>mode de vie sédentaire.mc</i>) OU (<i>mode de vie.tl</i>) OU (<i>mode de vie.mc</i>)) ET ((<i>étudiants.tl</i>) OU (<i>étudiants.mc</i>) OU (<i>universitaire.tl</i>) OU (<i>universitaire.mc</i>)) ET ((<i>activité physique.tl</i>) OU (<i>activité physique.mc</i>) OU (<i>sport.tl</i>) OU (<i>sport.mc</i>) OU (<i>exercices.tl</i>) OU (<i>exercices.mc</i>))</p>	9	1	0
<p>Pedro</p> <p>→ <i>sedentary lifestyle, physical activity, student, qualitative research</i> → <i>sedentary behavior, sport, college, focus group</i> → <i>life style, exercise, college, interview</i></p>	0	0	0
<p>Utilisation des thèmes → activité physique, études qualitatives, étudiants dans les études supérieures:</p> <p>→ <i>exercise, college, interview</i> → <i>physical activity, college, focus group</i> → <i>physical activity, student, focus group</i></p>	4	0	0
<p>Utilisation des thèmes → sédentarité, études qualitatives, étudiants dans les études supérieures :</p> <p>→ <i>sedentary lifestyle, student, qualitative research</i> → <i>sedentary behavior, college, qualitative research</i> → <i>sedentary behavior, college, interview</i></p>	0	0	0
<p>Refdoc</p> <p>→ <i>sedentary behavior, physical activity, university, qualitative research</i> → <i>sedentary lifestyle, physical activity, college, focus group</i> → <i>lifestyle, exercise, college, focus group</i></p>	18	0	0
<p>Utilisation des thèmes → activité physique, études qualitatives, étudiants dans les études supérieures:</p> <p>→ <i>physical activity, qualitative research, student</i> → <i>physical activity, focus group, college</i> → <i>exercice, focus group, college</i></p>	115	1	0
<p>Utilisation des thèmes → sédentarité, études qualitatives, étudiants dans les études supérieures :</p> <p>→ <i>sedentary behavior, focus group, college</i> → <i>sedentary behavior, qualitative research, student</i> → <i>sedentary lifestyle, focus group, college</i></p>	10	0	0
<p>Cochrane</p> <p>→ (<i>sedentary behavior</i> OR <i>sedentary lifestyle</i> OR <i>life style</i>) AND (<i>physical activity</i> OR <i>exercice</i> OR <i>sports</i>) AND (<i>qualitative research</i> OR <i>focus group</i> OR <i>interview</i>) AND (<i>college</i> OR <i>students</i> OR <i>university</i>)</p>	397	0	0

<p style="text-align: center;">Kinedoc</p> <p>→ <i>sédentarité, activité physique, recherche qualitative, étudiant</i> → <i>mode de vie, exercice, interview, étudiant</i></p> <p>Utilisation des thèmes → <i>sédentarité, activité physique, étudiants dans les études supérieures :</i> → <i>sédentarité, activité physique, étudiant</i> → <i>mode de vie, exercice, étudiant</i> → <i>comportement, sport, étudiant</i></p> <p>Utilisation des thèmes → <i>études qualitatives, activité physique, étudiants dans les études supérieures :</i> → <i>étude qualitative, activité physique, étudiant</i> → <i>interview, exercice, étudiant</i> → <i>discussion, exercice, étudiant</i></p>	0	0	0
	9	0	0
	26	0	0
<p style="text-align: center;">Eric</p> <p>Utilisation des 4 thèmes: ((college or student) and (physical activity or exercise or sport or motor activity) and (sedentary behavior or sedentary lifestyle or life style or weight gain) and (qualitative research or focus group or interview)).af.</p>	9	0	0
<p style="text-align: center;">Google Scholar (outil de vérification)</p> <p>→ <i>sedentary behavior, university students, qualitative research, physical activity</i> filtres : <i>date de 2000 à 2017, trier par pertinence</i></p>	16 700 (lecture des 100 premiers)	7 (mais seulement un titre sur les 7 est différent des autres bases de données)	4
TOTAL	1472 (+ 100 sur Google Scholar)	17 (sans doublons)	4 (sans doublons)

Annexe IV : Critères d'inclusion et d'exclusion pour notre recherche d'articles

	Critères d'inclusion	Critères d'exclusion
Population	<ul style="list-style-type: none">• Etudiants de 18 à 25 ans• Hommes et femmes	<ul style="list-style-type: none">• Uniquement des étudiants en diététique ou en sport/santé• Que des étudiants de 1ère année• Jeunes souffrant de diabète• Jeunes souffrant d'obésité• Personnes souffrant de risques cardio-vasculaires• Grands sportifs
Société	Pays développés (USA, EU de l'ouest etc.)	
Design	Qualitatives	

Annexe V : Exclusion des articles après lecture des résumés

Bases de données / Articles	Raison d'exclusion
<p style="text-align: center;">PubMed <i>5 articles exclus</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Poobalan, A.S., Aucott, L.S., Clarke, A. & Smith, W.C.S. (2012). Physical activity attitudes, intentions and behaviour among 18-25 year olds: a mixed method study. <i>BMC Public Health</i>, 12 (640). doi: 10.1186/1471-2458-12-640. Cluskey, M. & Grobe, D. (2009). College weight gain and behavior transitions: male and female differences. <i>Journal of American Dietetic Association</i>, 109 (2), 325-329. doi: 10.1016/j.jada.2008.10.045. Wang, C.K. & Biddle, S.J. (2003). Intrinsic motivation towards sports in Singaporean students: the role of sport ability beliefs. <i>Journal of health psychology</i>, 8 (5), 515-523. Johnson, M.F., Nichols, J.F., Sallis, J.F., Calfas, K.J. & Hovell, M.F. (1998). Interrelationships between physical activity and other health behaviors among university women and men. <i>Preventive medicine</i>, 27 (4), 536-544. doi: 10.1006/pmed.1998.0320 Greaney, M.L., Less, F.D., White, A.A., Dayton, S.F., Riebe, D., Blissmer, B., Shoff, S., Walsh, J.R. & Greene, G.W. (2009). College students' barriers and enablers for healthful weight management: a qualitative study. <i>Journal of nutrition education and behavior</i>, 41 (4), 281-286. doi: 10.1016/j.jneb.2008.04.354. 	<p>→ population non étudiante.</p> <p>→ met plus l'accent sur la différence homme-femme + parle + de la période de transition vers le collège mais pas spécifiquement de la période étudiante.</p> <p>→ trop spécifique aux sportifs et aux aptitudes physiques.</p> <p>→ étude quantitative.</p> <p>→ met plus l'accent sur la prise de poids des étudiants et leurs habitudes alimentaires que sur leur activité physique.</p>
<p style="text-align: center;">Embase <i>2 articles exclus</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Diehl, K. & Hilger, J. (2016). Physical activity and the transition from school to university: A cross-sectional survey among university students in Germany. <i>Science et sports</i>, 31, 223-226. doi: /10.1016/j.scispo.2016.04.012 Tendulkar, P., Krishnadas, R., Durge, V., Sharma, S., Nayak, S., Kamat S. & Dhavale, H. (2006). Study of eating attitudes and behaviours in junior college students in Mumbai, India. <i>Journal of child and adolescent mental health</i>, 18 (2), 43-48. doi: 10.2989/17280580609486622. 	<p>→ étude quantitative.</p> <p>→ met plus l'accent sur les comportements alimentaires.</p>
<p style="text-align: center;">PsycINFO <i>4 articles exclus</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Nikolaou, C., Hankey, C. & Lean, M. (2015). Weight changes in young adults: A mixed-methods study. <i>International journal of obesity</i>, 39 (3), 508-513. doi: 10.1038/ijo.2014.160. Romaguera, D., Tauler, P., Bennasar, M., Pericas, J., Moreno, C., Martinez, S. & Aguilo, A. (2011). Determinants and patterns of physical activity practice among Spanish university students. Kapinos, K.A. & Yakusheva, O. (2010). Environmental influences on young adult weight gain: Evidence from a natural experiment. <i>Journal of adolescent health</i>, 48 (1), 52-58. doi: 10.1016/j.jadohealth.2010.05.021 Johnson, M.F., Nichols, J.F., Sallis, J.F., Calfas, K.J. & Hovell, M.F. (1998). Interrelationships between physical activity and other health behaviors among university women and men. <i>Preventive medicine</i>, 27 (4), 536-544. doi: 	<p>→ population d'étudiants en 1ère année.</p> <p>→ étude quantitative.</p> <p>→ étude quantitative.</p> <p>→ ne parle pas des déterminants mais cherche à trouver des relations de cause à effets.</p>

10.1006/pmed.1998.0320	<i>Doublon</i>
<p style="text-align: center;">LiSSa <i>1 article exclu</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Otmani, N., Serhier, Z. & Bennani Othmani, M. (2014). Activité physique et sédentarité chez les étudiants en médecine de la Faculté de médecine de Casablanca, Maroc. <i>Revue d'épidémiologie et de santé publique</i>, 62 (5), 218. doi: 10.1016/j.respe.2014.06.151 	→ <i>étude quantitative.</i>
<p style="text-align: center;">Refdoc <i>1 article exclu</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Quintiliana, L.M., Bishop H.L. & Greaney, M.L. (2012). Factors across home, work, and school domains influence nutrition and physical activity behaviors of nontraditional college students. <i>Nutr Resp</i>, 31 (10), 757-763. doi:10.1016/j.nutres.2012.09.008. 	→ <i>population d'étudiants plus âgés.</i>
<p style="text-align: center;">Google scholar (outil de vérification) <i>3 articles exclus</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Poobalan, A.S., Aucott, L.S., Clarke, A. & Smith, W.C.S. (2012). Physical activity attitudes, intentions and behaviour among 18-25 year olds: a mixed method study. <i>BMC Public Health</i>, 12 (640). doi: 10.1186/1471-2458-12-640. Gómez-López, M., Granero Gallegos, A. & Baena Extremera, A. (2012). Perceived Barriers by University Students in the Practice of Physical Activities. <i>Journal of sports, science and medicine</i>, 9 (3), 374-381. Romaguera, D., Tauler, P., Bennasar, M., Pericas, J., Moreno, C., Martinez, S. & Aguilo, A. (2011). Determinants and patterns of physical activity practice among Spanish university students. <i>Journal of sports sciences</i>, 29 (9), 989-997. doi: 10.1080/02640414.2011.578149. 	<p>→ <i>population non étudiante.</i> <i>Doublon</i></p> <p>→ <i>population trop spécifique: étudiants ne pratiquant pas d'activité physique.</i></p> <p>→ <i>étude quantitative.</i> <i>Doublon</i></p>

Annexe VI : Résumé des trois articles

		Deliens et al. (2015)	LaCaille et al. (2011)	Strong et al. (2008)
Objectif de l'étude		Identifier les déterminants de l'AP ou des comportements sédentaires chez les étudiants universitaires.	Identifier les facteurs que les étudiants perçoivent comme influençant un type d'alimentation saine ou pas, un niveau d'AP ainsi qu'un changement de poids.	Identifier les cibles potentielles qui améliorent les comportements de santé chez les jeunes adultes.
Pays		Belgique	Etats-Unis	
Design		qualitatif		qualitatif et quantitatif
P o p u l a t i o n	Nombre	46 étudiants	49 étudiants	43 étudiants
	Sexe	17 hommes 29 femmes	17 hommes 32 femmes	22 hommes 21 femmes
	Âge	20,7 (+- 1,6 ans)	19,3 (+- 1,2 ans)	18,3 (+- 0,1 ans)
	Niveau d'étude	De la 2ème à la 5ème année	Toutes les années	De la 1ère à la 2ème année
	Discipline étudiée	Toutes	Psychologie	Toutes sauf nutrition et exercice
	BMI moyen	22,4 (+- 3,6)	Hommes: 23,3 (+- 3,3) Femmes: 24,5 (+- 3,7)	Hommes: 22,5 (+- 0,6) Femmes: 21,9 (+- 0,6)
	Niveau d'AP	54,3% des étudiants font peu à pas d'AP	Ø	En moyenne: 10 318 pas/jour pour les hommes et 10 280 pour les femmes
	Domicile	54,3% en résidence universitaire	43% en résidence universitaire	Ø
Méthode		questionnaire semi-structuré proposé dans 7 focus groups . 6 à 10 étudiants par groupe.	questionnaire semi-structuré proposé dans 6 focus groups	30 interviews semi-structurés (30 min par personne) suivi de 2 focus groups (90 min chacun réalisé avec les étudiants qui n'avaient pas participé aux interviews: un groupe avec 5, l'autre avec 8)

Annexe VII : Grille Côté-Turgeon (2002)

		Oui	+/-	Non
Introduction	1. La problématique est bien décrite et est en lien avec l'état actuel des connaissances.			
	2. La question de recherche est clairement énoncée et est pertinente pour une recherche qualitative (ex : processus de prise de décision, relation médecin-patient, expérience de soins).			
Méthodes	3. Le contexte de l'étude et le rôle des chercheurs sont clairement décrits (ex : milieu dans lequel se déroule l'étude, biais).			
	4. La méthode est appropriée à la question de recherche (ex : phénoménologique, théorisation ancrée, ethnographique).			
	5. La sélection des participants est justifiée (ex : informateurs-clés, cas déviants).			
	6. Le processus de recueil des informations est clair et pertinent (ex : entrevue, groupe de discussion, saturation).			
	7. L'analyse des données est crédible (ex : triangulation, vérification auprès des participants).			
Résultats	8. Les principaux résultats sont présentés de façon claire.			
	9. Les citations favorisent la compréhension des résultats.			
Discussion	10. Les interprétations des résultats sont vraisemblables et novatrices.			
	11. Les limites de l'étude sont présentées (ex : transférabilité).			
Conclusion	12. La conclusion présente une synthèse de l'étude et des pistes de recherche sont proposées.			

Côté, L. & Turgeon, J. (2002). Comment lire de façon critique les articles de recherches qualitatives en médecine. *Pédagogie médicale*, 3, p 81-90.

Annexe VIII : Evaluation de la qualité des trois articles

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Deliens et al., 2015	oui	oui	oui	oui	+/-	oui	oui	oui	oui	oui	oui	+/-
LaCaille et al., 2011	oui	oui	+/-	oui	+/-	+/-	+/-	non	oui	+/-	+/-	oui
Strong et al., 2008	oui	oui	+/-	oui	+/-	oui	oui	+/-	oui	+/-	non	+/-

Annexe IX : Questions posées dans les questionnaires des différents articles

Article de Deliens et al. (2015)

Opening

- Where are you from and what's your name ?

Introduction

- Describe a healthy person.

Transition

- Thinking of 'health in university students', what comes to your mind ?
- Think back of the last year(s) being a university student. Did your body weight and/or body composition change since you entered university ?
- Did your weight related behaviours (including eating, physical activity and sedentary behaviour) change since you entered university ?

Key

- Which factors have caused these changes ? Which factors influence current weight related behaviours (including eating, physical activity and sedentary behaviour) ? What barriers and enablers of weight related behaviour (including eating, physical activity and sedentary behaviour) can you identify ?
- Which of the previous mentioned factors have had the greatest influence ?
- Soon, we will try to help students make healthier choices. Can you give us some advice on how to promote healthy weight related behaviours (including eating, physical activity and sedentary behaviour) in students ?

Ending

- Do you have any remarks, suggestions, additions?

Article de LaCaille et al. (2011)

Women

- Where do you most often eat on campus?
- Many people refer to the "Freshmen 15" or that some freshman gain weight during their first year at college. What are your thoughts or worries about this?
- What factors do you think contribute to weight gain in freshmen women here at UMD?
- What factors do you think contribute to unhealthy eating in freshmen women here at UMD?
- What factors do you think contribute to healthy eating in freshmen women here at UMD?
- What factors do you think contribute to UMD students not getting enough exercise?
- What factors do you think contribute to UMD students getting enough exercise?
- What are your thoughts about the Meal Plans here at UMD? (Probe for information about how the meal plan may contribute to unhealthy food choices/weight gain)
- What about the Dining Center? (Probe for information about how the meal plan may contribute to unhealthy food choices/weight gain)
- In what ways do you feel as though the University provides support (or lacks support) for students with eating and weight concerns? For those of you who have previously lived on campus but now live off campus:
- How has living off campus changed how you eat?

- How has living off campus changed how you exercise?

Men (same as for women except for the following)

- Many students experience changes in their weight during their first year at college. Is this something you have experienced?
- What are your thoughts or concerns about this?
- What factors do you think contribute to weight change in freshmen males here at UMD? (Probe for whether men want to gain versus lose weight, fat, muscle. Is there pressure to look a certain way?)

Article de Strong et al. (2008)

- What tools do you use to manage your time and responsibilities ?
- How have your physical activity habits changed between this year and high school ?
- Do [your friends' gym habits] affect your habits ?
- What kind of things do you drop from your schedule when you have a lot to get done ?
- Is working out regularly difficult for you ?
- What are the benefits of being physically active ?

Annexe X : Codage des trois articles

Codage (46)	Verbatim
Plaisir à faire de l'AP/ à avoir un comportement inactif	<p>Deliens et al. (2015): <i><u>"I don't like any kind of sport", "I really enjoy watching movies", "If you are not interested in sports activities, you will show more sedentary behaviour (...)"</u></i>. "I go for a run, and <u>I always feel better afterwards</u>"</p> <p>Strong et al. (2008): <i><u>"I really enjoy going to volleyball practice regularly". "What's the benefits of being physically active? For me (...). And I just feel better".</u></i></p>
Besoin à faire de l'AP	<p>Deliens et al. (2015): <i><u>"I just need to be physically active, it's actually like an addiction"</u></i></p> <p>Strong et al. (2008) : <i><u>"Being physically active is important to college students"</u></i></p>
Croyances personnelles sur les conséquences de l'AP	Deliens et al. (2015): <i><u>"If you exhaust yourself physically during study (exam) periods (...) I don't know whether that would be efficient (towards academic performance)"</u></i>
Manque de connaissance concernant l'inactivité/la sédentarité	Deliens et al. (2015): <i><u>"Whether it is good for us or not, we don't ask ourselves if we are too sedentary", "If you have a busy day schedule, you tend to be less sedentary"</u></i>
Perception des comportements inactifs	Deliens et al. (2015): <i><u>"It's so easy to watch television from the couch"</u></i>
AP vu comme une activité saine pour le corps et l'esprit	<p>Deliens et al. (2015) : <i><u>"Every time I have worked out, I am satisfied because it's healthy"</u></i></p> <p>LaCaille et al (2011): <i><u>"We go work out and I like it because it energizes me and gets my blood flowing to my brain."</u></i></p> <p>Strong et al. (2008) : <i><u>"They believe the positive outcomes of being active are improved health and functioning, improved psychological health"</u></i></p>
AP comme moyen de soulager le stress, de se relaxer	<p>Deliens et al. (2015): <i><u>"When I'm really stressed out, I go for a run (...)"</u></i></p> <p>LaCaille et al (2011) : <i><u>"it relaxes me, gets rid of all my stress"</u></i></p> <p>Strong et al. (2008): <i><u>"I: What are the benefits of being physically active? P: For me, a huge stress reliever"</u></i></p>
AP comme générateur d'énergie	<p>Deliens et al. (2015): <i><u>"(...), but when I start exercising again, I have lots more energy"</u></i></p> <p>LaCaille et al (2011): <i><u>"We go work out and I like it because it energizes me and gets my blood flowing to my brain."</u></i></p>
AP comme moyen d'améliorer son estime de soi	LaCaille et al (2011): <i><u>"Students named many motivators for PA, including (...), and improved self-esteem."</u></i>

Inactivité comme moyen de se changer les idées	Deliens et al. (2015): <i>“During exams periods I watch television <u>to clear my head</u>”</i>
Rigueur personnelle	<p>Deliens et al. (2015): <i>“You can be physically <u>when you have enough self-discipline to do it</u>”, “<u>It’s also a matter of self-discipline: shall I take place behind the computer or not?</u>”</i></p> <p>LaCaille et al. (2011): <i>““<u>It is all time management. Scheduling physical activity also facilitated participation in exercise, even when pressed for time.</u>”</i></p> <p>Strong et al. (2008): <i>“<u>Students report having effective time management skills, although some acknowledge their skills could be improved</u>”, “To manage their time, <u>students make lists of their short-term responsibilities from a long-term planner</u>”</i></p>
Croyance en ses propres compétences à faire de l’AP	Deliens et al. (2015): <i>“When your self-efficacy towards physical activity is low <u>you don’t believe you will succeed</u> in being physically active, you will automatically won’t go through with it”</i>
Estime de soi	Strong et al. (2008): <i>“<u>Students were fairly confident (...) that they could work out more if they needed to. Almost all believe they know how to improve their fitness level</u>”, “They (...) <u>must rely on their own regulatory skills to be physically active</u>”</i>
Prise de conscience subjective d’un changement dans son propre comportement de santé	Strong et al. (2008): <i>“. <u>They expressed concern about a reduction in their physical activity level</u>”, “<u>Students are concerned that their fitness levels are diminishing due to decreases in physical activity</u>”</i>
Influence de l’humeur	Deliens et al. (2015): <i>“<u>I think it depends on your state of mind; if you don’t feel great, you may decide to watch a movie instead of going out</u>”</i>
Motivation à faire de l’AP augmentée/diminuée par la confrontation aux autres	<p>Deliens et al. (2015): <i>“<u>When I go for a run with my friend who is faster than me, I can feel the competition. It motivates me to train a little extra</u>”</i></p> <p>LaCaille et al. (2011): <i>“women also expressed some perceived barriers to exercising at the campus fitness center. In particular, <u>they were challenged by crowd</u>”</i></p>
Motivation à faire de l’AP par la supervision d’un professionnel	Strong et al. (2008): <i>“<u>I miss having a coach yell at me and tell me to run and stuff</u>”</i>
Influence du climat	Deliens et al. (2015): <i>“<u>when it rains or it’s cold outside I don’t want to (to do outdoor sports) anymore</u>”, “<u>During winter one is more sedentary than during summer</u>”</i>
AP pour entretenir sa condition	<p>LaCaille et al. (2011): <i>“<u>It just gets my body going</u>”</i></p> <p>Strong et al. (2008): <i>“They believe the positive outcomes of being active are</i></p>

physique	<i>(...) being in better shape</i> ” “Students stated that they would work out more if they experienced body dissatisfaction”, “Students are concerned that their fitness levels are diminishing due to decreases in physical activity”
Période des examens)	Deliens et al. (2015): ““If you exhaust yourself physically during study (exam) periods (when one is already mentally exhausted from all study activities), I don’t know whether that would be efficient (towards academic performance)”, “After exam period, I tend to lack energy”, “During exam periods I don’t come out of my room for three to four weeks (studying), so during that time I am not at all physically active”
Manque de temps	Deliens et al. (2015): “I often have limited time available”, “when you have a class until 8 PM on the day you have your sports activity, it becomes impossible to participate” LaCaille et al. (2011): “Men and women felt that the lack of time and the transition to college prevented them from being as physically active as they would prefer”, ““Some people don’t have the time because they are taking so many credits, and some other people do”
Lors du temps libre, priorité entre AP et autres comportements (sédentaires, sociaux, etc.)	Deliens et al. (2015): “And when I have some time left, I spend it on relaxing activities, such as watching television or reading a book, rather than engaging in physical activity”, “At the start of the first year at university I only had eye for the “fun” stuff (student life), and therefore I neglected my physical activities” LaCaille et al. (2011): “they had to adjust to the workload and make friends before they could focus on exercise. “It was something new so I needed to feel how to cope with meeting new people and getting my class work done, and then I started to work out” Strong et al. (2008): “Socializing was considered a higher daily priority than exercising”, “t they could work out more if they needed to”, “When busy, students eliminate planned exercise from their schedule”, “Regular class times are a main scheduling priority, affecting wake and meal times, as are work and organized sports. I: What kind of things do you drop from your schedule when you have a lot to get done? P: Probably going to the gym because that takes time”
Charge de la journée	Deliens et al. (2015): “I am sometimes very sedentary because until then I already had a very physically active day”, “I spend a lot of sedentary time in front of the computer for school purposes” Strong et al. (2008): “. When busy, students eliminate planned exercise from their schedule”, “If I have a lot of stuff to do, then yeah, it’s difficult. You have to get dressed, you have to go, come back, shower. Yeah, so it’s a lot to do”
Distance entre les lieux proposant de l’AP et chez soi	Deliens et al. (2015): “The leisure-time sports activities I participate in (Zumba and swimming) are only one or two streets away from home, if these (facilities) would be further away (from home), I don’t know if I would carry on”, “Here on this university campus all sports facilities are close to one another and therefore it invites’ to be physically active”
Coûts de l’AP	Deliens et al. (2015): “In all kinds of sports price is often a barrier to participate (...) we have to pay “only” 200 euros (=annual subscription),

	<p><i>but for lot of students this is too much”, “TV watching is a very cheap way to spend your time”</i></p> <p>LaCaille et al. (2011): “women also expressed some perceived barriers to exercising at the campus fitness center. In particular, (..) <u>the added cost of group fitness classes</u>”</p>
Offres d’AP et informations proposées par les universités	<p>LaCaille et al. (2011): “The campus has <u>numerous options for participation in physical activity</u>, and students believed that the university actively supported them in this regard. Students noted that <u>the options were well advertised and they were aware of what existed</u>. “<u>There are so many sports or activities you can play that almost everyone can find an interest in one of those.</u>”</p>
Autonomie/liberté liée à la vie étudiante	<p>Deliens et al. (2015): “<u>I live in a student residence, so I can watch television until 4 AM and no one will say something about it</u>”</p> <p>Strong et al. (2008): “. <u>Their workouts are less intense, less structured, and consist of voluntary activities</u> rather than activities required for organized sports”</p>
Influence du mode de vie étudiant	<p>Deliens et al. (2015): “<u>Parties and alcohol use often make you want to sleep longer and be less active</u>”</p>
Préférence du transport passif au transport actif	<p>Deliens et al. (2015): “<u>I drive my bicycle less since I got my driving licence (...). Before, when I wanted to go somewhere, I had to take my bike because there was no other option. However, now, I tend to go by car more often</u>”, “<u>to travel longer distance, I definitely take the car</u>”</p>
Manque d’infrastructure pour le transport passif	<p>Deliens et al. (2015): “<u>I don’t see myself biking to the university in the morning. Maybe I would when there would be a bicycle lane</u>”</p>
Insécurité du transport passif	<p>Deliens et al. (2015): “<u>It’s a bit like “risking my life” when I want to cycle to the university</u>”</p>
Perte de poids	<p>Deliens et al. (2015): “<u>I need to lose some weight</u>”</p>
Prise de poids	<p>Deliens et al. (2015): “<u>I feel that I gain weight more easily</u>”</p>
Image physique idéale véhiculée par les médias	<p>Deliens et al. (2015): “<u>With regard to exercise behaviour, media plays its role as well; they always reflect a certain ideal image of men and women, and they (those men and women) are always well-trained</u>”</p>
Habitudes présentes	<p>Deliens et al. (2015): “<u>I exercise about four hours a week</u>”, “<u>from the moment I resided here on campus, I didn’t need to (cycle) anymore</u>”, “<u>I drive my bicycle less since I got my driving licence (...)</u> However, now, <u>I tend to go by car more often</u>”, “<u>but now at university, there is no obligation to exercise</u>”, “<u>I am addicted to my computer</u>”, “<u>Now (living in a student residence) I can do whatever I want</u>”, “<u>I did not have a television when living in the student residence</u>”, “<u>When I wake up, the first thing I do is checking Facebook...</u>”</p> <p>LaCaille et al. (2011): “<u>the transition to college meant no longer participating in organized sports</u>”</p> <p>Strong et al. (2008): “<u>In college they play fewer organized sports, exercise</u>”</p>

	<p><u>less, and eat, and stay up later.</u>”, “<u>Most students participate in aerobic fitness activities, pick-up games, organized sports, and strength training about two to three times per week.</u>”, “<u>many students report that they exercise less in college. Their workouts are less intense, less structured, and consist of voluntary activities rather than activities required for organized sports. However, students walk more in college than they did in high school</u>”, “<u>They no longer have regular required practices as part of their schedule</u>”</p>
Habitudes passées	<p>Deliens et al. (2015): “<u>In secondary school, you could combine school and after school activities without any problem</u>”, “<u>Already from secondary school I am used to exercise ten to twelve hours per week</u>”, “<u>We are used to all the sitting down already from secondary school</u>”, “<u>In secondary school, I cycled to school</u>”, “<u>Before, when I wanted to go somewhere, I had to take my bike because there was no other option</u>”, “<u>In secondary school, you participate in two hours of physical education every week</u>”, “<u>In secondary school, when I lived at home we were only allowed to watch television from 8 to 9 PM</u>”</p> <p>Strong et al. (2008): “. <u>In high school, students had fewer responsibilities</u>”, “<u>Most students participated in an organized sport in high school but not in college</u>”</p>
Absence d'appareil favorisant l'inactivité	<p>Deliens et al. (2015): “<u>I did not have a television when living in the student residence, and therefore I tended to go out more and be less sedentary</u>”</p>
Expansion des nouvelles technologies	<p>Deliens et al. (2015): “<u>media plays its role as well</u>”, “<u>I am addicted to my computer</u>”, “<u>I spend a lot of sedentary time in front of the computer for school purposes</u>”, “<u>When I wake up, the first thing I do is checking Facebook...</u>”</p> <p>Strong et al. (2008): “: <u>I have a [computer] calendar that I keep everything written down on—all my tests, all my quizzes</u>”</p>
Connaissances des appareils nécessaires à faire de l'AP	<p>LaCaille et al. (2011): “<u>women also expressed some perceived barriers to exercising at the campus fitness center. In particular, (...) not knowing how to use the equipment,</u>”, “<u>All those big machines, I do not know how to use them</u>”</p>
Cadre parental	<p>Deliens et al. (2015): “<u>After one or two days being totally inactive, my parents oblige me to go out and be physically active</u>”, “<u>my parents don't push me to be physically active</u>”, “<u>In secondary school, when I lived at home we were only allowed to watch television from 8 to 9 PM</u>”</p>
Influence des habitudes familiales	<p>Deliens et al. (2015): “<u>My dad exercises a lot, but my mom doesn't and I think I adapted her non-active behaviour</u>”</p>
Parole des amis, favorables ou défavorables à l'AP	<p>Deliens et al. (2015): “<u>Sometimes, when I want to go exercise, my dorm room friends suggest to go out for a drink, and consequently I change my plans and I go out with them</u>”, “<u>Sometimes my friend comes knocking on my door telling me I have to go out and be more active</u>”</p> <p>LaCaille et al. (2011): “<u>Both men and women felt that social support from friends helped them to participate in PA and to stay motivated</u>”</p> <p>Strong et al. (2008) : “<u>Having social support from friends encouraged</u></p>

	<u>students to be physically active</u>
Comportements des amis	<p>Deliens et al. (2015): <u>"I don't have a lot of friends who exercise or participate in sports, so that's why I won't exercise that easy. When I would have friend who e.g. go for a run twice a week, it would motivate me more to join them", "Sedentary behaviour is influenced by your peers: if your friends show a lot of sedentary behaviour, you will too", "If you are able to cook and eat together with peer (...), you will be less likely to take a seat in front of the television"</u>,</p> <p>LaCaille et al. (2011): <u>"A bunch of my friends came back for the semester and we were like 'okay we're going to work out,' and we have been working out. We make sure everyone goes, you know what I mean? It helps a lot"</u></p> <p>Strong et al. (2008): <u>"they reported that exercising with friends is socially rewarding", "Almost all college students have friends that exercise or play a sport. Males in particular are more likely to play pick-up sports if a friend invites them. Some students feel that exercising with friends is socially rewarding", "Usually we (with a friends' gym) work out together. It's like, we set a time to go. If one goes, the other has to. If not they'll make you feel bad and you end up going anyway"</u></p>
AP dans le but de socialiser	Strong et al. (2008) : <u>" It's (being physically active) something I've always done with other people so I get to know [them] better and make friendships"</u>
Influence de la culture du pays sur l'AP	Deliens et al. (2015) : <u>"The sports culture in US universities can be totally different from the sports culture in Belgian universities", "We have evolved from an industrial to a knowledge driven society, which causes people to be more sedentary"</u>
Influence du regard des autres	<p>LaCaille et al. (2011) : <u>"not liking to exercise in front of others, and feeling that the men did not want them there", "there's always guys on them and I don't want to be that creepy girl"</u></p> <p>Strong et al. (2008) : <u>"Some students feel that exercising with friends is socially rewarding"</u></p>

Annexe XI : Analyse thématique des trois articles

Total

Thèmes analytiques (5)	Thèmes descriptifs (15)	Codage (46)
------------------------	-------------------------	-------------

Détail par thème analytique

Thème analytique	Thèmes descriptifs (3)	Codage (10)
Représentations personnelles autour de l'AP et de l'inactivité physique	Ressenti	Plaisir à faire de l'AP/ à avoir un comportement inactif
		Besoin à faire de l'AP
	Connaissances / Croyances	Croyances personnelles sur les conséquences de l'AP
		Manque de connaissance concernant l'inactivité/la sédentarité
		Perception des comportements inactifs
	Bénéfices estimés	AP vu comme une activité saine pour le corps et l'esprit
		AP comme moyen de soulager le stress, de se relaxer
		AP comme générateur d'énergie
		AP comme moyen d'améliorer son estime de soi
		Inactivité comme moyen de se changer les idées

Thème analytique	Thèmes descriptifs (2)	Codage (9)
Perception de ses propres capacités et des facteurs les influençant	Compétences / Connaissances personnelles / État d'esprit	Rigueur personnelle
		Croyance en ses propres compétences à faire de l'AP
		Estime de soi
		Prise de conscience subjective d'un changement dans son propre comportement de santé
		Influence de l'humeur
	Augmentation/Diminution de la motivation	Motivation à faire de l'AP augmentée par la confrontation aux autres
		Motivation à faire de l'AP par la supervision d'un professionnel
		Influence du climat
		AP pour entretenir sa condition physique

Thème analytique	Thèmes descriptifs (4)	Codage (12)
Contraintes organisationnelles	Emploi du temps	Période des examens
		Manque de temps
		Lors du temps libre, priorité entre AP et autres comportements (sédentaire, social, etc.)
		Charge de la journée
	Accessibilité des offres d'AP	Distance entre les lieux proposant de l'AP et chez soi
		Coûts de l'AP
		Offres d'AP et informations proposées par les universités
	Contexte de la vie étudiante	Autonomie/liberté liée à la vie étudiante
		Influence du mode de vie étudiant
	Mode de transport	Préférence du transport passif au transport actif
		Manque d'infrastructure pour le transport passif
		Insécurité du transport passif

Thème analytique	Thèmes descriptifs (3)	Codage (8)
Influence de la société	Relation au poids	Perte de poids
		Prise de poids
		Image physique idéale véhiculée par les médias
	Transition des études secondaires aux études supérieures	Habitudes présentes
		Habitudes passées
	L'influence des outils actuels	Absence d'appareil favorisant l'inactivité
		Expansion des nouvelles technologies
		Connaissances des appareils nécessaires à faire de l'AP

Thème analytique	Thèmes descriptifs (3)	Codage (7)
Paroles et actes de l'entourage	Influence familiale	Cadre parental
		Influence des habitudes familiales
	Influence des amis	Parole des amis, favorables ou défavorables à l'AP
		Comportements des amis
		AP dans le but de socialiser
	Influence des personnes extérieures au cercle proche	Influence de la culture du pays sur l'AP
		Influence du regard des autres