

Relations entre le genre, la quantité d'activités physiques, la satisfaction sportive et la motivation des étudiants universitaires à faire de l'activité physique

NOVEMBRE 2022

Par Marie-Eve St-Pierre

Professionnelle de recherche à l'Observatoire québécois du loisir

Cette fiche synthétise un article scientifique qui documente une tendance relevée par l'Observatoire québécois du loisir. L'objectif est de permettre aux lecteurs d'avoir accès rapidement à certaines références dont le sujet correspond à des besoins d'améliorer des connaissances et des pratiques dans le domaine du loisir, du sport, de l'activité physique ou du plein air. L'Observatoire produit quelques fiches de ce type annuellement et elles sont disponibles sur son site.

L'article faisant l'objet de cette synthèse est intitulé *Motivation for Physical Activity in University Students and Its Relation with Gender, Amount of Activities, and Sport Satisfaction*.

Introduction

Reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la pratique d'activités physiques est associée à de nombreux avantages sur les plans physique, mental et social. Elle diminue les risques de maladies chroniques, améliore la santé mentale, contribue au bien-être en général, etc. De plus, elle est considérée comme essentielle au développement des jeunes et au maintien d'un mode de vie actif et sain. L'OMS recommande d'ailleurs aux adolescents de faire quotidiennement un minimum de 60 minutes d'activité physique par semaine à intensité modérée.

Malgré ces bienfaits et ces recommandations, certains facteurs peuvent entraîner l'abandon ou l'absence de pratique; par exemple, le manque de motivation, de temps et de plaisir. Dans la littérature, il y a un intérêt particulier pour les étudiants universitaires considérés comme une population vulnérable. Les études universitaires représentent une période au cours de laquelle plusieurs changements physiques se produisent et où les individus adoptent des comportements qui auront une influence à l'âge adulte. De plus, l'arrivée sur le marché du travail constitue une période d'adaptation stressante et qui amène plus de responsabilités. Tous ces changements génèrent une augmentation du nombre de personnes qui abandonnent la pratique d'activités physiques.

Afin de mieux comprendre la décision d'être actif, de maintenir ou d'augmenter la pratique d'activités physiques, de réduire ou d'abandonner la pratique, une compréhension claire de la motivation demeure fondamentale. S'appuyant sur la théorie de l'autodétermination psychologique¹, cette étude vise à analyser les motivations des

étudiants universitaires à faire de l'activité physique et à étudier leur relation avec le genre, le volume d'activité physique et le niveau de satisfaction.

Méthodologie

Le questionnaire sur la régulation du comportement pendant l'exercice (BREQ-2) a été utilisé pour mesurer et évaluer l'autodétermination psychologique dans la participation à des activités physiques. Cet instrument a été traduit en espagnol et adapté en 19 questions et cinq sous-échelles :

- 1) **Régulation intrinsèque** : La forme la plus autodéterminée de régulation du comportement est la régulation intrinsèque (ou la motivation intrinsèque) parce que le comportement est cohérent avec les valeurs et les besoins de la personne.
- 2) **Régulation identifiée** : Implique que le comportement est exécuté parce qu'il est valorisé même si l'activité n'est pas agréable.
- 3) **Régulation introjectée** : Représente la motivation à participer à une activité physique en raison de la pression ressentie et pour éviter les sentiments négatifs.
- 4) **Régulation externe** : Représente les actions qui répondent à une exigence externe en l'absence de motivation interne (ex. : obtenir une récompense ou éviter une punition).
- 5) **Démotivation** : Représente un comportement défini par un manque d'intention de participer à une activité physique. La démotivation n'a pas été incluse dans cette étude, car empiriquement, il est difficile de distinguer la démotivation des régulations identifiée ou introjectée.

Résultats

Au total, 1099 étudiants inscrits à différents programmes d'études à l'Université Vizcaya en Espagne ont rempli le questionnaire (498 hommes et 601 femmes âgés de 18 à 29 ans). Des données sur la motivation à faire de l'activité physique, sur le nombre d'heures hebdomadaire et sur le niveau de satisfaction à l'égard de l'activité physique ont été collectées et analysées. Voici les résultats.

La motivation et le nombre d'heures hebdomadaire

Il existe des liens significatifs associés à la quantité d'activités physiques et la régulation intrinsèque, identifiée et introjectée. Au premier rang, les personnes qui font des activités physiques qui sont en cohérence avec leurs valeurs et leurs besoins (intrinsèque), suivies de celles qui font des activités physiques pour se sentir valorisées même si ces activités ne sont pas agréables (identifiée) et, enfin, de celles qui font des activités physiques en raison de la pression ressentie ou pour éviter les sentiments négatifs (introjectée) passent plus de temps à pratiquer des activités physiques.

La relation entre le fait de pratiquer des activités physiques en réponse à une exigence extérieure (externe) et le nombre d'heures est pratiquement nulle et n'est pas statistiquement significative.

La motivation et le niveau de satisfaction

Selon les analyses, les auteurs notent que les étudiants ayant un plus haut niveau de satisfaction à l'égard de l'activité physique qu'ils pratiquent sont ceux qui ont une plus grande régulation intrinsèque, identifiée ou introjectée. En revanche, les étudiants qui pratiquent une activité physique pour obtenir une récompense ou éviter une punition (régulation externe) sont ceux qui ont une plus faible satisfaction à l'égard de celle-ci.

La motivation et le genre

En ce qui concerne la relation entre la motivation et le genre, les principales différences statistiquement significatives entre les femmes et les hommes se trouvent dans la régulation intrinsèque et la régulation externe. Les hommes ont un niveau de régulation intrinsèque et externe légèrement plus élevée que les femmes. Aucune différence statistiquement significative n'a été constatée entre les hommes et les femmes en ce qui concerne les niveaux de régulation identifiée et introjectée.

La quantité, le niveau de satisfaction et le genre

Les résultats indiquent que les hommes passent beaucoup plus de temps (7,13 h/semaine) à faire de l'activité physique que les femmes (4,71 h/semaine), donc une différence de 2,42 h par semaine. De plus, le niveau de satisfaction des hommes à l'égard de leur pratique est légèrement supérieur à celui des femmes. Toutefois, cette différence n'est pas significative. Les auteurs affirment alors qu'il n'y a pas de différence notable en ce qui concerne le niveau de satisfaction selon le genre (8,57 pour les hommes et 8,43 pour les femmes).

Conclusion

En ce qui concerne la relation entre la motivation et les niveaux de satisfaction, les étudiants ayant obtenu des scores plus élevés en régulation intrinsèque participent pour des raisons positives et montrent des niveaux plus élevés de satisfaction à l'égard de l'activité physique, par opposition à ceux qui participent pour des raisons négatives. En revanche, à mesure que la régulation devient moins autodéterminée, les niveaux de satisfaction diminuent, avec une corrélation négative faible, mais statistiquement significative.

De plus, les résultats de cette étude montrent que l'effet direct du genre sur la quantité d'activités physiques est beaucoup plus marqué que sur le niveau de satisfaction des participants. En effet, la fréquence de l'activité physique est plus élevée chez les hommes, telle que vue dans des études antérieures, mais la présente étude n'a pas montré de différence significative de niveau de satisfaction entre les hommes et les femmes.

Liens avec la pratique

Cette étude a révélé des résultats intéressants qui pourraient orienter les stratégies visant à promouvoir l'activité physique. Les résultats pourraient être utilisés par des professionnels et des équipes qui font la promotion de l'activité physique et de la santé pour élaborer des programmes qui encouragent les étudiants ayant une régulation externe et moins autonomes à changer leur orientation vers des objectifs ou une formation intrinsèque, c'est-à-dire en cohérence avec leurs valeurs et leurs besoins.

Les universités ont la capacité d'influencer des domaines qui vont au-delà de l'enseignement académique, et leur importance en tant qu'environnement privilégié pour promouvoir l'activité physique et la santé devrait être prise en considération. Toutefois, lorsque des cours liés à l'activité physique sont offerts, les étudiants qui ont tendance à s'inscrire sont ceux qui sont plus motivés et plus physiquement actifs. Il est alors nécessaire d'élaborer des stratégies pour améliorer la motivation intrinsèque et identifiée des étudiants moins motivés afin qu'ils adoptent des habitudes plus actives et plus saines.

Référence complète de l'article

Sáez, I., Solabarrieta, J., & Rubio, I. (2021). Motivation for physical activity in university students and its relation with gender, amount of activities, and sport satisfaction. *Sustainability*, 13(6), 3183.

1 - Approche théorique pour tenter d'expliquer la motivation dans le domaine de la santé et de l'activité physique. Plus précisément, cette théorie est fondée sur la qualité de la motivation qui influe sur la participation et le maintien de l'activité physique.