

Impact de l'état dépressif sur la performance sportive chez les jeunes adolescents scolarisés

[Impact of depression on athletic performance in young adolescents attending school]

A. Eloirdi¹, A. Arfaoui², and A.O.T. Ahami¹

¹Equipe de Neurosciences Cliniques, Cognitives et Santé,
Laboratoire de Biologie et Santé, Faculté des Sciences,
Université IBN TOFAÏL, BP. 133, Kenitra, Maroc

²Institut Royal de Formation des Cadres de la Jeunesse et Sports,
KM 12 Route de Meknès, Salé, Maroc

Copyright © 2014 ISSR Journals. This is an open access article distributed under the **Creative Commons Attribution License**, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

ABSTRACT: This work aims to study the impact of depression on athletic performance in a sample of 180 young adolescents attending school. To reach this objective, we used the MINI test (Mini International Neuropsychiatric Interview) for the assessment of depression. Moreover, we chose gymnastics as sport discipline to assess the performance. The results showed relatively high depressive statuses with 29% having a mild depressive episode, 14% with an average depressive episode and 8% with severe depressive episode. The studied adolescents displayed a low athletic performance. Furthermore, girls showed lower performance and higher depression than boys. In terms of age, the adolescents who are between 13 and 14 years old displayed higher performance and lower depression compared to older ones. The correlation analysis showed that depression has a negative effect on performance.

In conclusion, it should be noted that the sports performance depends on the depression status that a better management of mental health of adolescents could improve significantly their sports performance.

KEYWORDS: depression status, adolescents, athletic performance, MINI test.

RESUME: L'objectif de notre travail est d'étudier l'impact de l'état dépressif sur la performance sportive auprès d'un échantillon de 180 jeunes adolescent(e)s scolarisés. Pour atteindre cet objectif, nous avons utilisé le test MINI pour l'évaluation de l'état dépressif. Par ailleurs, nous avons choisi la gymnastique au sol comme discipline sportive pour évaluer la performance. Les résultats ont montré des états dépressifs assez élevés avec 29% présentant un épisode dépressif léger, 14% présentant un épisode dépressif moyen et 8% présentant un épisode dépressif sévère d'après le test MINI (Mini International Neuropsychiatric Interview) et une faible performance sportive. Les filles sont moins performantes et plus dépressives que les garçons. En terme d'âge, les adolescents âgés entre 13 et 14 ans s'avèrent plus performants et moins dépressifs par rapport aux adolescents plus âgés. Les analyses corrélationnelles ont montré que la manifestation d'un tel état dépressif agit négativement sur la performance sportive. En conclusion, il se dégage à partir de ce travail que la performance sportive dépend de leur état dépressif, ce qui implique qu'une prise en charge consciente de la santé mentale des adolescents pourrait améliorer considérablement leur performance sportive.

MOTS-CLEFS: état dépressif, adolescents, performance sportive, test MINI.

1 INTRODUCTION

Les sportifs doivent posséder des qualités physiques et techniques mais doivent aussi être très forts mentalement (Vallerand et Losier., 1999).

Les symptômes dépressifs augmentent de façon remarquable de l'enfance à l'adolescence, tant chez les garçons que chez les filles. Petersen et al.,(1993) soulignent que c'est entre 13 et 15 ans que l'on remarque une hausse dans le taux de dépression et que le sommet se situe vers 17 et 18 ans. Plusieurs études ont également identifié une différence de genre dans les taux de la dépression. Cette différence au niveau des filles, veut que celles-ci soient plus déprimées que les garçons et ce, dans un ratio de deux pour un (Nolen-Hoeksema et Girgus., 1994).

Dans cette optique, nous avons essayé par la présente étude d'évaluer l'impact de l'état dépressif sur la performance sportive chez un groupe d'adolescents marocain scolarisés.

2 SUJETS ET MÉTHODES

2.1 LIEU ET DURÉE DE L'ÉTUDE

L'étude a été effectuée au lycée collégial de DAR ELGUEDDARI, se situant dans la province de Sidi Kacem de la région Gharb-Chrarda-Beni Hssen au centre du MAROC. Avec une population de 15853 habitants, Dar Elgueddari est une région dont les activités sont majoritairement agricoles et dont les infrastructures destinées à la pratique sportive sont pauvres.

L'enquête a duré 3 mois s'étalant du 25 février au 25 mai 2013.

2.2 SUJETS DE L'ÉTUDE

La présente étude a été effectuée sur un échantillon de 180 élèves, choisis au hasard et présentant tous une bonne aptitude physique qui leur permet la pratique sportive. L'échantillon est réparti de la façon suivante :

Tableau 1 : Répartition des adolescents selon l'âge et le sexe

	13-14 ans	14-15 ans	15-16 ans	Total
Garçons	30	30	30	90
Filles	30	30	30	90
Total	60	60	60	180

2.3 MÉTHODES

Etat dépressif : l'état dépressif a été évalué par le test MINI (Mini International Neuropsychiatric Interview), il est composé de 10 items dont les réponses sont soit oui ou non. Une étude de validation du (MINI) en langue arabe dialectale marocaine a été réalisée auprès de 5498 personnes marocaines des deux sexes, âgées de 15 ans et plus, l'étude a démontré de bonnes propriétés psychométriques (Ministère de la santé au maroc., 2007). La cotation a été faite selon la CIM10, on parle d'un épisode dépressif léger quand il y a présence de deux ou trois des symptômes cités dans le test, d'un épisode dépressif moyen quand il y a au moins quatre des symptômes cités et d'un épisode dépressif sévère quand il y a plusieurs symptômes dépressifs mentionnés dans le test, concernant typiquement une perte de l'estime de soi et des idées de dévalorisation ou de culpabilité, sont marqués et pénibles. Les idées et les gestes suicidaires sont fréquents, et plusieurs symptômes « somatiques » sont habituellement présents.

Performance sportive : nous avons choisi une discipline sportive individuelle qui est la gymnastique au sol pour évaluer la performance. Pour ce faire, les sujets ont subi 9 séances d'apprentissage durant lesquelles l'élève apprend techniquement comment réaliser les éléments gymniques avec les aides et les parades. Ayant tous les mêmes chances de réalisation de cet exercice, les élèves devraient effectuer individuellement un enchaînement gymnique en public. L'évaluation a été basée sur trois critères : la difficulté (nombre et catégories des éléments gymniques exécutés) notée sur 5 points, l'exécution (qualité de l'enchaînement gymnique) notée sur 5 points et l'impression générale (tenue, respect du temps, attitude...) notée sur 5 points.

3 RESULTATS

3.1 ÉTAT DÉPRESSIF

La répartition des cas selon leur état dépressif est représentée dans la figure 1. Les adolescents n'ont présenté aucun symptôme de dépression dans 49% des cas. L'épisode dépressif léger vient en deuxième position avec 52 cas, soit 29%, suivi de l'épisode dépressif moyen avec 26 cas, soit 14% et de l'épisode dépressif sévère avec 14 cas (8%).

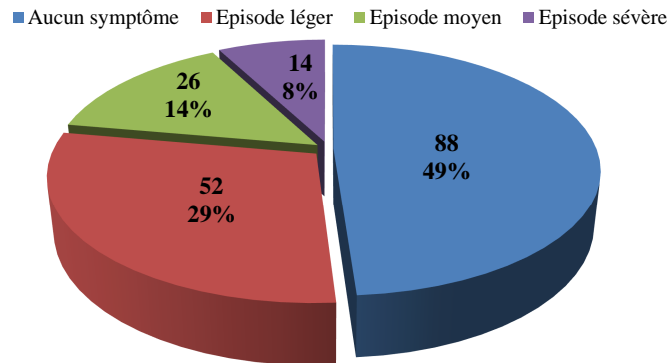


Figure 1 : Répartition selon le niveau de sévérité de l'état dépressif

Selon le sexe

Chez les garçons, 60% ne présentent aucun symptôme dépressif, 27% présentent un épisode dépressif léger et 11% un épisode dépressif moyen.

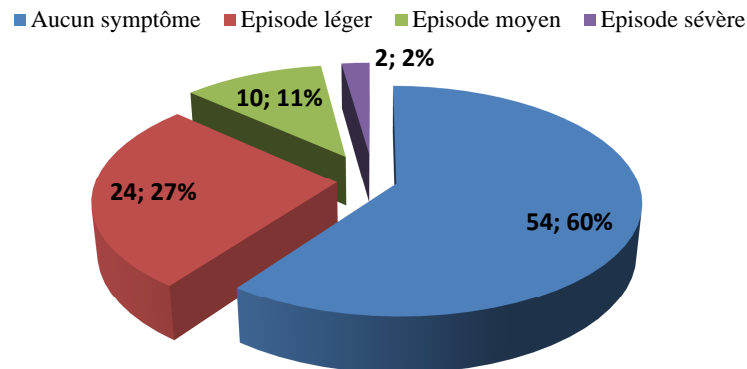


Figure 2: Répartition selon le niveau de sévérité de l'état dépressif chez les garçons

Chez les filles, 38% ne présentent aucun symptôme dépressif, 31% présentent un épisode dépressif léger, 18% un épisode dépressif moyen et 13% présentent un épisode dépressif sévère.

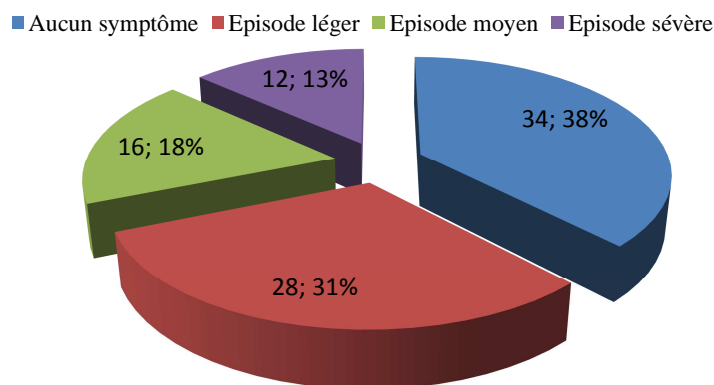


Figure 3 : Répartition selon le niveau de sévérité de l'état dépressif chez les filles

Afin de comparer la répartition selon la sévérité de l'état dépressif entre les garçons et les filles, nous avons utilisé le test Chi-deux de Pearson qui a révélé une différence très significative ($\chi^2 = 13,38$; $p < 0,01$). Ceci implique que la manifestation de la dépression diffère selon le sexe.

Selon l'âge

La répartition des cas selon leur état dépressif et selon l'âge est représentée dans la figure 4. Ce sont les adolescent(e)s âgés de moins de 14 ans qui représentent la majorité des cas ne manifestant aucun symptôme (42%). Les adolescent(e)s dont l'âge est compris entre 14 et 15 ans sont prépondérants parmi les cas manifestant un épisode dépressif moyen (53,85%). D'autre part, les adolescent(e)s âgés de plus de 15 ans présentent l'effectif le plus élevé parmi les cas qui manifestent un épisode dépressif sévère avec 92,86%.

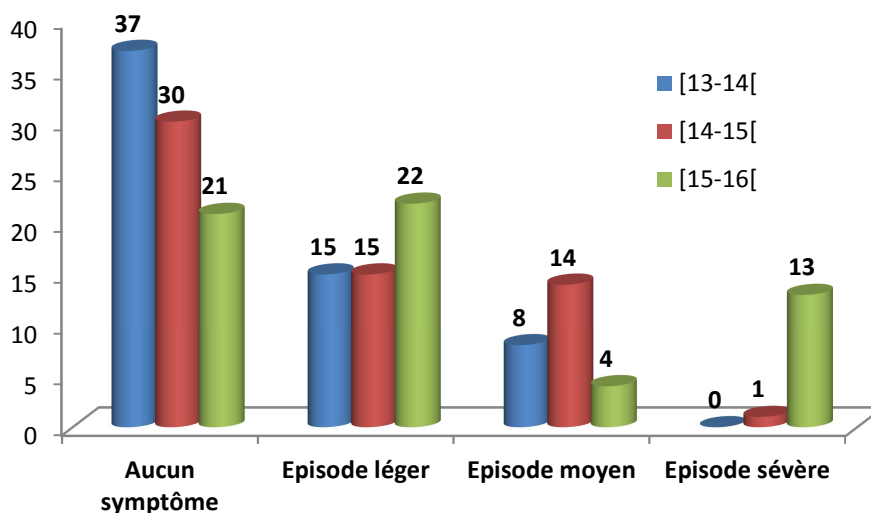


Figure 4 : Répartition selon le niveau de sévérité et l'âge.

Pour comparer la répartition selon la sévérité de l'état dépressif entre les différentes tranches d'âge, nous avons utilisé le test Chi-deux de Pearson qui a révélé une différence hautement significative ($\chi^2 = 34,54$; $p < 0,001$), Ce qui implique que la manifestation de la dépression diffère selon l'âge.

3.2 PERFORMANCE SPORTIVE

L'étude de la performance sportive dans l'échantillon a montré un score moyen de 6.60 ± 1.77 . La répartition des moyennes des scores de la performance sportive selon le sexe (Figure 5) montre que ceux-ci sont plus élevés chez le sexe masculin avec une moyenne de 7.10 ± 1.71 , par rapport au sexe féminin dont la moyenne est de 6.10 ± 1.70 .

Répartition selon le sexe

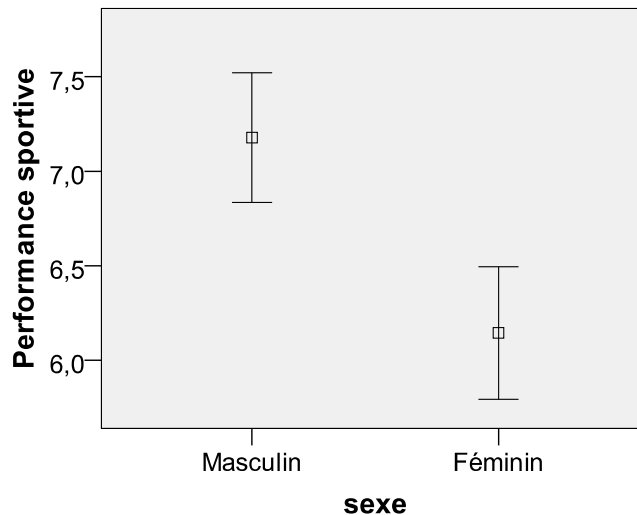


Figure 5 : Répartition des moyennes de la performance sportive selon le sexe.

L'analyse de variance de la performance sportive a montré que la différence est hautement significative entre les garçons et des filles ($F=15.39$, $p<0.001$). ce résultats montre bien que les adolescents sont plus performants que les adolescentes.

Répartition selon l'âge

Les scores de la performance sportive les plus élevés ont été enregistrés chez la classe d'âge [13-14[avec une moyenne de 7.32 ± 1.90 , suivis de ceux de la classe [14-15[avec 6.43 ± 1.78 et de la classe [15-16[avec 6.05 ± 1.37 . L'analyse de variance a montré une différence hautement significative ($F=8.70$; $p<0,001$).

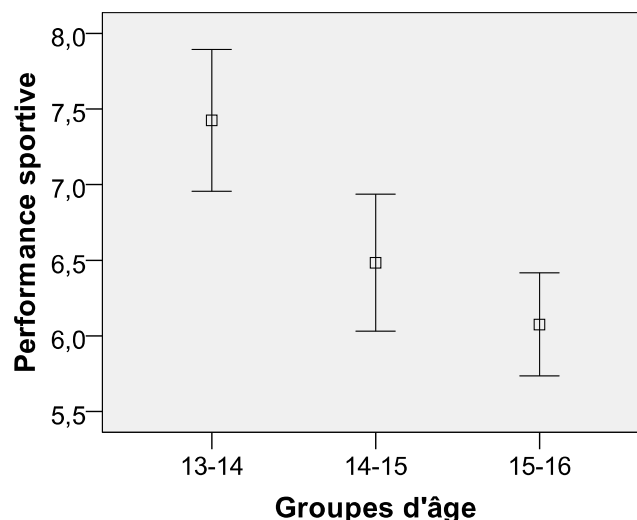


Figure 6 : Répartition des moyennes de la performance sportive selon l'âge

3.3 INFLUENCE DE L'ÉTAT DEPRESSIF SUR LA PERFORMANCE SPORTIVE

Nous avons effectué une analyse corrélacionnelle entre l'état dépressif et la performance sportive qui a révélé une association négative significative ($r = -0.153$; $p < 0.05$). Ceci implique que l'état dépressif influence négativement la performance sportive.

4 DISCUSSION

Nos sujets sont issus de milieux populaires défavorables dont les infrastructures où les adolescents peuvent pratiquer des activités sportives, artistiques ou culturelles sont quasiment absentes. Ceci pourrait expliquer la performance faible au niveau de l'échantillon étudié.

Les résultats obtenus pour les états dépressifs dans la présente étude sont plus élevés comparés à ceux obtenus à partir d'une enquête nationale, qui estime que la dépression nerveuse toucherait entre 13 à 17% de la population marocaine (ministère de la santé., 2007).

Deux périodes caractérisent le vécu psychologique de l'adolescence, la première étant une phase de détresse, communément appelée crise, et la seconde une phase de séparation-individuation (Marcelli D et Braconnier A., 1999), ces stades, bien que différents, ne sont pas nécessairement indépendants l'un de l'autre et peuvent faire émerger des bouleversements d'ordre affectif.

Notre étude montre que l'état dépressif diffère selon le sexe. En effet, selon Galambos et al., (2004), Entre l'âge de 13 et 15 ans, les filles présentent deux à trois fois plus de risque que les garçons de présenter des symptômes dépressifs et un épisode de dépression clinique.

D'autre part et en concordance avec les résultats obtenus au niveau de la présente étude, plusieurs études ont démontré une augmentation des diagnostics cliniques de la dépression (Kessler R et al., 2001; Scourfield et al., 2003) et des symptômes dépressifs (Fauth et al., 2007; Gutman et Eccles., 2007) en allant de l'enfance à l'adolescence.

En outre, de nombreuses études (Cazorla et al., 1984 ; Zerzouri., 2002) ont montré le rôle important des facteurs psychologiques dans la performance sportive. Ceci a largement été démontré par les résultats du présent travail qui indique que la performance est corrélée négativement avec l'état dépressif.

5 CONCLUSION

En conclusion, nous avons pu démontrer que l'état dépressif influence négativement la performance sportive. Par conséquent une prise en charge consciente de la santé mentale des adolescents pourrait améliorer considérablement leur performance sportive.

REFERENCES

- [1] G. Cazorla, R. Monpetit, P. Prokop et J.P. Cervetti, " De l'évaluation des nageurs de haut niveau... à la détection des jeunes talents". In Travaux et recherches n° 7, Pp. 185 – 208. Editions INSEP. Paris, 1984.
- [2] R. C. Fauth, J. L. Roth, Brooks-Gunn 1, " Does the neighbourhood context alter the link between youth's after-school time activities and developmental outcomes? A multilevel analysis". *Developmental Psychology*, 43(3), 760-777, 2007
- [3] N. Galambos, B. Leadbeater, E.T. Barker, " Gender differences in and risk factors for depression in adolescence: A four-year longitudinal study", *International Journal of Behavioral Development*, 28, 16-25, 2004.
- [4] M. Gutman, S. Eccles, " Stage-environment fit during adolescence: Trajectories of family relations and adolescent outcomes". *Developmental Psychology*, 43, 522-537, 2007.
- [5] R. C. Kessler, S. Avenevoli, K. R. Merikangas, " Mood disorders in children and adolescents: An epidemiologic perspective" *Biological Psychiatry*. ; 49 :1002-1014, 2001.
- [6] D. Marcelli, A. Braconnier, *Adolescence et psychopathologie*. Paris:Masson, 1999.
- [7] Ministère de la santé, enquête nationale, Maroc, 2007.
- [8] S. Nolen-Hoeksema, J. S. Girgus, " The emergence of gender differences in depression during adolescence", *Psychological Bulletin*, 115, 424-443, 1994.
- [9] Petersen A C, Compas B E, Brooks-Gunn J, Stender M, Ey S, Grant K. E., 1993, " Depression in adolescence". *American Psychologist*, 48, 155-168.

- [10] Scourfield, F. Rice, A. Thapar, G. T. Harold, N. Martin, P. McGuffin, " Depressive symptoms in children and adolescents: Change aetiological influences with development". *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44, 968-976, 2003.
- [11] R. J. Vallerand et G. F. Losier , " An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport". *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169, 1999.
- [12] S. Zerzouri, " Certains déterminants psychosociologiques de la performance sportive - le cas de l'athlétisme -". Thèse de doctorat à l'ULB. Bruxelles, 2002.