

Oral Roberts University

Digital Showcase

College of Science and Engineering Faculty
Research and Scholarship

College of Science and Engineering

11-21-2022

BÉNÉFICES D'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF ET SAIN

Myra J. Bloom

Oral Roberts University, mbloom@oru.edu

Gladys Y. X. Chen

Oral Roberts University, gladyschenyx@oru.edu

Victor R. C. Gomes

Oral Roberts University, golden@oru.edu

Scarlet R. Jost

Oral Roberts University, sjost@oru.edu

Andrew S. I. D. Lang

Oral Roberts University, alang@oru.edu

See next page for additional authors

Follow this and additional works at: https://digitalshowcase.oru.edu/cose_pub



Part of the [Education Commons](#), and the [Medicine and Health Sciences Commons](#)

Recommended Citation

Bloom, Myra J.; Chen, Gladys Y. X.; Gomes, Victor R. C.; Jost, Scarlet R.; Lang, Andrew S. I. D.; Mankin, Nancy V.; McMahan, Ericka R.; Merheb, Jonathan A.; Mok, Jingee; Nelson, Philip P.; Skinstad, Deborah A.; and Valderrama-Araya, Enrique F., "BÉNÉFICES D'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF ET SAIN" (2022). *College of Science and Engineering Faculty Research and Scholarship*. 137.
https://digitalshowcase.oru.edu/cose_pub/137

This Infographic is brought to you for free and open access by the College of Science and Engineering at Digital Showcase. It has been accepted for inclusion in College of Science and Engineering Faculty Research and Scholarship by an authorized administrator of Digital Showcase. For more information, please contact digitalshowcase@oru.edu.

Authors

Myra J. Bloom, Gladys Y. X. Chen, Victor R. C. Gomes, Scarlet R. Jost, Andrew S. I. D. Lang, Nancy V. Mankin, Ericka R. McMahan, Jonathan A. Merheb, Jingee Mok, Philip P. Nelson, Deborah A. Skinstad, and Enrique F. Valderrama-Araya

BÉNÉFICES D'UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF ET SAIN

ORAL ROBERTS UNIVERSITY

01

AMELIORE TA SANTE PHYSIQUE ET MENTALE



- La densité osseuse
- La force musculaire
- La constitution corporelle
- La qualité du sommeil
- Une humeur positive et une bonne capacité d'adaptation

02

PREVIENS LA MALADIE



Réduis les risques de :

- Maladie cardiovasculaire
- Diabète
- Hypertension artérielle
- Ostéoporose
- Certains cancers

03

RENFORCE TES CAPACITES CARDIORESPIRATOIRES



Diminue:

- La fréquence cardiaque au repos
- La tension artérielle
- Le LDL cholestérol

Augmente:

- Les niveaux d'endurance/d'énergie
- Le métabolisme
- Le HDL cholestérol

04

FAVORISE LE BIEN-ETRE



Fais de l'exercice régulièrement, recherche le bien-être spirituel, contrôle la perception du stress, sois sobre, nourris-toi bien, hydrate-toi bien et dors bien pour :

- Te sentir en forme
- Rester en bonne santé
- Vivre plus longtemps
- Bien réussir dans tes études

LES ELEMENTS DE RECHERCHE D'ORU CONCLUENT QUE LES ETUDIANTS QUI ADOPTENT UNE ACTIVITE PHYSIQUE ET UN MODE DE VIE SAIN ONT DE MEILLEURS RESULTATS ACADEMIQUES

Les étudiants qui ont un niveau d'activité physique plus élevé (mesuré par des moniteurs FITBIT : nombre de pas et temps nécessaires pour brûler les graisses) ont une GPA plus élevée. ¹



Les étudiants qui améliorent leurs performances d'activité physique, (une évaluation indirecte de leur bonne forme cardiovasculaire) ont tendance à avoir une GPA plus élevée. ¹



Les étudiants qui s'exercent régulièrement, dorment bien et adoptent un mode de vie sain, ont moins de stress, prennent moins de poids et ont une GPA plus élevée. ^{2,3,4}



LA CLÉ C'EST D'ETRE COHERENT

L'activité physique, la bonne forme cardiovasculaire, adopter un mode de vie sain sont des conditions significativement corrélées à de bonnes performances académiques des étudiants universitaires.

RÉFÉRENCES

1. "Fitbits, Field-tests and Grades: The Effects of a Healthy and Physically Active Lifestyle on Academic Performance of First Year College Students."
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1623062>
2. "The Influence of Chronotype and Grit on Lifestyle and Physical Activity."
<https://doi.org/10.18061/bhac.v4i2.7617>
3. "The Influence of Chronotype on the Body Mass Index of U.S. College Students."
<https://doi.org/10.5935%2F1984-0063.20200130>
4. "The Impact of the COVID-19 Pandemic on College Student's Stress and Physical Activity Levels."
<https://doi.org/10.18061/bhac.v6i1.8670>

CONTRIBUTEURS DE LA FACULTÉ: A. LANG, M. BLOOM, S. JOST, N. MANKIN, P. NELSON, D. SKINSTAD, E. VALDERRAMA-ARAYA
CONTRIBUTEURS ÉTUDIANTS: G. Y. X. CHEN, V. R. C. GOMES, J. MERHEB, E. R. MCMAHAN, J. MOK

English -> French, Traduit Par SAMUEL SALTZMANN

2022, HEALTHY ACADEMIC COMMUNITY RESEARCH GROUP
ORAL ROBERTS UNIVERSITY