

L'activité physique est associée à une meilleure estime de soi

Source

Tremblay MS, JW Inman et JD Willms (2000) **The relationship between physical activity and self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children.** *Pediatric Exercise Science* 12:312-23.

L'estime de soi est un facteur essentiel à la motivation, à la persévérance et à la réussite scolaires. Elle se développe grâce aux expériences qui peuvent survenir, entre autres, lors de la pratique d'activités physiques ou sportives.

La présente étude tente de cerner la relation entre la pratique d'activités physiques, l'estime de soi, l'IMC et la réussite scolaire chez des élèves de 6^e année. Elle s'inscrit dans une vaste enquête ayant pour objectif d'identifier les facteurs qui influent sur la persévérance et la réussite scolaires d'élèves du primaire (*Elementary School Study*).

Au printemps 1996, les 6 923 élèves de 6^e année du Nouveau-Brunswick ont été invités à remplir un questionnaire. Le taux de réponse a été de 74 %. La relation entre les variables suivantes a été examinée :

- le niveau d'activité physique (à partir de quatre questions faisant référence à la nature, à l'intensité et à la fréquence des activités physiques);
- l'estime de soi (*Self Description Questionnaire*);
- l'IMC;
- la structure familiale (nombre de parents, de frères et de sœurs);
- le sexe des participants;
- les résultats aux examens provinciaux en mathématiques et en lecture.

Résultats

Les résultats scolaires des élèves ayant complété le questionnaire sont légèrement inférieurs à ceux des non-répondants.

Parmi les associations trouvées entre les variables étudiées, voici les plus pertinentes :

1. indépendamment du statut socioéconomique, on observe une relation positive entre le niveau d'activité physique et l'estime de soi;

2. un niveau plus élevé d'activité physique d'intensité élevée est associé à une meilleure estime de soi chez les garçons et les filles;
3. un plus haut niveau d'activité physique est associé à un taux sensiblement moins élevé de réussite en mathématiques et en lecture;
4. l'augmentation du niveau d'activité physique va de pair avec un IMC moins élevé.

Bref, cette enquête suggère que la pratique d'activités physiques est associée à une meilleure estime de soi. De plus, les filles qui font régulièrement de l'activité physique ont une estime de soi similaire à celle des garçons de leur âge, alors qu'elle tend à être plus faible chez les filles peu actives. Toutefois, une faible relation inverse entre le niveau d'activité physique et la réussite scolaire ressort de cette recherche. Enfin, on ignore si ces associations sont le fruit de véritables relations de cause à effet.

Les études précédentes sur la relation entre le niveau d'activité physique et la réussite scolaire ont généralement conclu à une relation faible, mais positive. Cette différence entre les résultats pourrait s'expliquer par l'utilisation d'une mesure plutôt rudimentaire du niveau d'activité physique lors de l'enquête effectuée au Nouveau-Brunswick.

Lectures suggérées

Kwak L et coll. (2009) **Associations between physical activity, fitness, and academic achievement.** The Journal of Pediatrics 155(6):914-8.

Fox CK et coll. (2010) **Physical activity and sports team participation: Associations with academic outcomes in middle school and high school students.** The Journal of School Health 80(1):31-7.

Coe DP et coll. (2006) **Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children.** Medicine and Science in Sports and Exercise 38(8):1515-19.

Mathilde St-Louis-Deschênes et Guy Thibault