

La condition physique est associée positivement à la réussite scolaire

Source

Chomitz VR et coll. (2009) *Is there a relationship between physical fitness and academic achievement? Positive results from public school children in the northeastern United States.* *Journal of School Health* 79(1):30-7.

Plusieurs recherches font ressortir une relation positive entre certains aspects de la condition physique et la réussite scolaire. Toutefois, il faut nuancer les conclusions de plusieurs études qui utilisent des indices peu objectifs de la réussite scolaire tels que les résultats attribués par le ou la titulaire de classe ou rapportés par l'élève, ainsi que l'absence de contrôle pour certaines variables sociodémographiques qui influent à la fois sur la réussite scolaire et la pratique d'activités physiques.

L'objectif de Chomitz et de ses collaborateurs était d'examiner objectivement la relation entre la condition physique et la réussite scolaire des élèves d'écoles publiques du nord-est des États-Unis.

Les 1841 sujets étaient des élèves de 4^e, 6^e, 7^e et 8^e année du *Cambridge Public School Department*. Une mesure objective de la réussite scolaire a été obtenue à l'aide du *Massachusetts Comprehensive Assessment System*, un test standardisé d'évaluation des habiletés en mathématiques et en anglais. Les composantes suivantes de la condition physique ont fait l'objet d'observations :

- aptitude aérobie,
- force des muscles abdominaux et des membres supérieurs,
- flexibilité,
- agilité.

Des informations sociodémographiques quant au sexe, à l'ethnicité et au statut socioéconomique ont également été recueillies. Le résultat de chaque test d'évaluation de la condition physique et la réussite scolaire ont été dichotomisés (réussite ou échec) à partir de normes.

Résultats

Les résultats en mathématiques et en anglais ont été ajustés pour les différences de sexe, d'indice de masse corporelle, de niveau de scolarité, d'ethnicité et de statut socioéconomique.

- On a observé une relation positive entre la condition physique et le résultat

en mathématiques. Ainsi, pour chaque test d'évaluation de la condition physique accompli avec succès, la probabilité de réussir le test de mathématiques augmentait de 38 %.

- On a aussi observé une association positive entre la condition physique et le résultat au test d'anglais. De plus, la probabilité d'obtenir la note de passage au test d'anglais augmentait de 24 % chaque fois qu'un test supplémentaire d'évaluation de la condition physique était réussi.

Cette étude révèle donc une relation positive entre la condition physique des élèves et leurs résultats scolaires. Il semble que la relation soit plus forte entre la condition physique et la réussite en mathématiques, qu'entre la condition physique et la réussite en anglais. De plus, elle suggère que l'aptitude aérobie n'est pas la seule composante de la condition physique à influencer sur la réussite scolaire.

Comme il s'agit d'une étude transversale, on ne peut conclure qu'il existe une relation de causalité entre la condition physique et la réussite scolaire. Toutefois, les auteurs ont proposé plusieurs explications.

- Motivation : les élèves les plus motivés dans leurs études le seraient aussi dans les tests d'évaluation de la condition physique.
- Habitudes de vie : une bonne alimentation serait bénéfique à la fois pour la réussite scolaire et la condition physique.
- Concentration : après une séance d'exercices physiques, l'élève fait preuve d'une meilleure concentration, ce qui faciliterait l'acquisition de connaissances.
- Santé mentale et estime de soi : l'activité physique favoriserait la réussite scolaire parce qu'elle est bénéfique pour la santé mentale et l'estime soi.
- Fonctionnement cognitif : l'activité physique, en améliorant le fonctionnement cognitif, aurait un effet positif sur la réussite scolaire.

Lectures suggérées

Castelli DM et coll. (2007) **Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students.** Journal of Sport & Exercise Psychology 29:239-52.

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

Eveland-Sayers BM et coll. (2009) **Physical fitness and academic achievement in elementary school children.** Journal of Physical Activity & Health 6(1):99-104.

Mathilde St-Louis-Deschênes et Guy Thibault

