

L'activité physique et la pratique de sports d'équipe sont associées à la réussite scolaire

Source

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.

On observe généralement une association positive entre la pratique d'activités physiques et la réussite scolaire. Toutefois, cette relation mérite d'être examinée plus attentivement afin de déterminer si elle est attribuable à l'activité physique elle-même ou si elle est modulée par le fait d'évoluer dans des équipes sportives, ce qui exige un rendement scolaire minimal.

Les auteurs de la présente recherche ont étudié, chez des élèves du secondaire, les relations entre :

- la participation à des sports d'équipe et les résultats scolaires;
- la pratique d'activités physiques et les résultats scolaires.

Ils ont évalué l'indépendance statistique de ces relations dans le but de dissocier les effets psychosociaux de la participation à une équipe sportive des effets physiologiques de l'activité physique sur la réussite scolaire.

Les données proviennent du programme EAT (Eating Among Teens) sur les habitudes alimentaires, le niveau d'activité physique, le poids corporel et divers aspects de la santé des adolescents et adolescentes du Minnesota. Un questionnaire autoadministré a été rempli par 4746 élèves, âgés de 11 à 18 ans. Ce dernier a permis de recueillir de l'information sur les variables suivantes :

- ethnicité, statut socioéconomique, niveau des études en cours (*middle school* ou *high school*);
- participation à des sports d'équipe : nombre d'équipes dont ils ont fait partie dans la dernière année (0 à ≥ 3);
- niveau d'activité physique : intensité et durée des activités physiques hebdomadaires (utilisation d'une version modifiée du *Leisure Time Exercise Questionnaire*);
- résultats scolaires : les deux notes les plus fréquemment obtenues (A à F).

Afin de faciliter les analyses statistiques, le fait d'appartenir à une équipe sportive a été dichotomisé (oui ou non), la pratique hebdomadaire d'activités physiques d'intensité moyenne ou élevée a été catégorisée (< 2,5 h, 2,5 à 7 h, > 7 h) et une valeur numérique a été attribuée aux résultats scolaires.

Résultats

Tous les résultats sont ajustés en tenant compte du statut socioéconomique et de l'ethnicité sujets. Ils sont calculés séparément en fonction du sexe et du niveau des études en cours (1^{er} ou 2^e cycle du secondaire).

Équipes sportives

- Les élèves qui font partie d'au moins une équipe sportive ont de meilleurs résultats scolaires que les élèves qui ne font partie d'aucune équipe sportive. Cependant, ce résultat ne s'applique pas aux filles du 1^{er} cycle.
- Il y a une association positive entre le nombre d'équipes dont fait partie un élève de 2^e cycle et ses résultats scolaires.

Niveau d'activité physique

- Une association positive a été observée entre le nombre d'heures hebdomadaire consacrées à des activités physiques d'intensité moyenne ou élevée et les résultats scolaires, quel que soit le sexe ou le niveau des études en cours.
- Aucune association n'a été observée entre le temps hebdomadaire consacré à des activités physiques de faible intensité et les résultats scolaires.

Indépendance des associations

- Peu importe le niveau d'activité physique, il apparaît que les élèves du 2^e cycle qui font partie d'au moins une équipe sportive ont de meilleurs résultats scolaires que ceux qui ne font aucun sport collectif; aucune différence n'apparaît chez les élèves du 1^{er} cycle.
- Indépendamment du fait d'appartenir à des équipes sportives, il semble que le niveau d'activité physique soit associé positivement aux résultats scolaires chez les filles du 2^e cycle uniquement.

Les résultats montrent la complexité de la relation entre la pratique d'activités physiques et la réussite scolaire. En effet, malgré des associations positives entre le fait d'appartenir à des équipes sportives et les résultats scolaires ainsi qu'entre le niveau d'activité physique et la

réussite scolaire, il paraît impossible de départager le rôle particulier de chaque variable sur la réussite scolaire des élèves du 1^{er} cycle du secondaire. Toutefois, pour les élèves du 2^e cycle, il semble que faire partie d'équipes sportives développe le sentiment d'appartenance à l'égard de l'école et de certaines valeurs qui augmentent les chances d'obtenir de meilleurs résultats scolaires.

Lectures suggérées

Trudeau F et Shephard RJ (2008) **Physical education, school physical activity, school sports and academic performance.** International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 25(5):5-10.

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