

Capsule 4

Les cours d'éducation physique ont un effet positif sur la réussite scolaire des filles

Les effets positifs de la pratique régulière d'activités physiques sont nombreux et bien documentés. Cependant, dans plusieurs établissements d'enseignement, on hésite encore à augmenter le temps consacré à l'éducation physique, souvent parce qu'on craint que les résultats scolaires souffrent d'une réduction du temps accordé aux autres matières. Aucune donnée scientifique ne soutient ce point de vue. Dans certaines recherches, on n'observe aucune association entre la pratique d'activités physiques et la réussite scolaire, alors que dans d'autres, on trouve une association positive qualifiée de faible ou de moyenne. Il faudra donc mener d'autres études pour clarifier la relation entre le temps consacré à l'éducation physique et la réussite scolaire.

Les auteurs ont voulu examiner cette relation avec un échantillon représentatif de l'ensemble de la population américaine. Des données sur la durée et la fréquence des cours d'éducation physique ont été recueillies auprès d'enseignants et d'enseignantes de 5316 enfants. Le résultat aux épreuves nationales en lecture et en mathématiques a été utilisé comme indice de la réussite scolaire. De plus, des questionnaires remplis par le parent ont fourni des informations démographiques quant au revenu familial, à l'ethnicité et à la scolarité de la mère. La cohorte d'enfants a été suivie pendant six ans, c'est-à-dire de la maternelle à la 5^e année. Les enfants ont été regroupés en fonction du volume d'éducation physique hebdomadaire :

- groupe A faible (0 à 35 minutes par semaine),
- groupe B moyen (36 à 69 minutes par semaine),
- groupe C élevé (70 à 300 minutes par semaine).

Dans le but d'isoler la relation entre le temps consacré à l'éducation physique et la réussite scolaire, plusieurs covariables ont été incluses dans le modèle statistique : revenu familial, ethnicité, scolarité de la mère, résultats scolaires antérieurs, améliorations associées au développement de l'enfant et type de programme de maternelle (demi-journée ou journée complète).

Résultats

- De la maternelle à la 5^e année, les filles du groupe C ont de meilleures notes en mathématiques et en lecture que celles du groupe A. Toutefois, la réussite scolaire globale du groupe B est similaire à celle des deux autres groupes.
- Chez les garçons, le temps consacré à l'éducation physique n'est pas lié à la performance en lecture, ni en mathématiques.

Capsule 4 (suite)

Bref, il apparaît que 70 minutes ou plus d'éducation physique par semaine améliorent les résultats scolaires des filles. Cependant, aucune relation n'est observée chez les garçons entre la réussite scolaire et le temps consacré à l'éducation physique. Cette distinction pourrait s'expliquer par le fait que les garçons pratiquent davantage d'activités physiques que les filles et que leur condition physique générale est meilleure. Ainsi, les filles seraient plus susceptibles de profiter des bienfaits de l'exercice effectué dans leurs cours d'éducation physique.

La principale limite de cette recherche concerne les données manquantes. Effectivement, seuls les sujets pour lesquels tous les renseignements avaient été recueillis ont été inclus dans l'étude (i.e. 5316 élèves sur 8452). En outre, il y avait plus de données manquantes pour les enfants de famille à faible revenu. Aussi doit-on user de prudence avant de généraliser la relation observée à l'ensemble de la population américaine.

Mathilde St-Louis-Deschênes et Guy Thibault

Dans le cadre du projet régional de soutien au déploiement de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, « *Pour un virage santé à l'école* », l'équipe régionale Kino-Québec a le plaisir de vous partager des capsules d'information. Cette capsule (#137) nous est fournie par Guy Thibault, Ph. D., conseiller scientifique, du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.