

Relation entre le nombre hebdomadaire de cours d'éducation physique et les résultats scolaires

Source

Sang-Yeob K et S Wi-Young (2012) **The relationship between school performance and the number of physical education classes attended by Korean adolescents students.** *J Sports Sci Med* 11:226-30.

Plusieurs mécanismes expliqueraient les effets bénéfiques de l'activité physique sur le développement des fonctions cognitives et la réussite scolaire des jeunes : augmentation de la saturation en oxygène, de l'angiogenèse et de l'activité des neurotransmetteurs du cerveau, ainsi qu'une meilleure régulation des neurotrophines. Toutefois, on ignore le nombre hebdomadaire de cours d'éducation physique auquel les élèves doivent assister pour mieux réussir en classe.

Dans cette étude, 75 000 Coréens âgés en moyenne de 15 ans ont répondu à un questionnaire en ligne, dans lequel ils devaient mentionner le nombre hebdomadaire de cours d'éducation physique auxquels ils participaient.

Résultats

Les élèves qui avaient plus de trois cours d'éducation physique par semaine ont eu de meilleurs résultats scolaires au cours des derniers mois. Un nombre inférieur de cours était associé à une probabilité plus élevée d'avoir de faibles résultats (19,1 %) que de bons résultats (12,5 %).

Bien que les réponses provenaient des élèves eux-mêmes (risque d'imprécision et de biais) et que l'on ignore la durée des cours, les résultats suggèrent que plus d'éducation physique va de pair avec de meilleures fonctions cognitives.

Joanie Caron et Guy Thibault