

Imposer des devoirs d'activité physique augmente le niveau d'activité physique des étudiants au collégial

Source

Claxton D et GM Wells (2009) **The effect of physical activity homework on physical activity among college students.** *J Phys Act Health* 6(2):203-10.

Dans cette étude, on a tenté de déterminer si le fait de donner des devoirs d'activité physique à des élèves de niveau collégial pouvait influencer sur leur niveau d'activité physique.

On a donné, à des élèves choisis au hasard parmi ceux et celles qui suivaient un cours d'éducation physique, un devoir d'activité physique consistant à faire pendant 12 semaines, 3 séances hebdomadaires de 30 minutes supplémentaires d'activité physique (au choix). La note finale reflétait notamment si ces élèves avaient fait ou non leurs devoirs d'activité physique.

Au terme de l'étude, les sujets à qui l'on avait donné des devoirs d'activité physique, tout comme ceux qui n'en avaient pas eus, ont effectué plus de séances d'exercice. Une augmentation du nombre de séances de musculation et de séances comprenant des activités physiques agissant sur le contrôle du poids a été observée chez les sujets ayant eu des devoirs d'activité physique. Chez les autres, on a plutôt noté une augmentation du nombre de séances d'entraînement axé sur la flexibilité.

Donner des devoirs d'activité physique semble donc être efficace pour augmenter le niveau d'activité physique des étudiants du collégial.

Kathryn Adel et Guy Thibault