

Recherchez sur tout Techno-Science.net

Rechercher

Mercredi 10 Avril 2013

[Accueil](#)[News](#)[Dossiers](#)[Archives](#)[Boutique](#)[Librairie](#)[Glossaire](#)[A propos](#)[Forum](#)

Techno-Science.net : Suivez l'actualité des sciences et des technologies, découvrez, commentez



543

Catégories

Techniques

[Aéronautique](#)
[Transports](#)
[Espace](#)
[Énergie](#)
[Multimédia](#)
[Architecture](#)

Sciences

[Mathématiques](#)
[Physique](#)
[Astrophysique](#)
[Astronomie](#)
[Vie et Terre](#)

Encore plus...

[Autres sujets](#)
[Rétro](#)

Techno-Science.net

[Espace Membre](#)
[Anti-spam](#)

Partenaires

Organismes

[CEA](#)
[CNES](#)
[CNRS](#)
[INSU-CNRS](#)
[ESA](#)
[Observatoire Paris](#)

Sites Web

[Allons-Sortir.fr](#)
[Sur la Toile](#)
[HD-Numérique](#)

Photo Mystérieuse



Que représente
cette image ?

Retrouvez-nous
sur Facebook

Techno-Science

J'aime

26 268 personnes aiment
Techno-Science.net.



Vie et Terre

Posté par **Adrien** le Mercredi 10/04/2013 à 00:00

Le sport augmente l'attention

sport et attention activité physique

0 commentaire

Me gusta

20

8

0

Un article publié dans la revue *Plos One* confirme qu'une bonne forme physique suppose un meilleur fonctionnement du système nerveux central (SNC) et du système nerveux autonome (SNA). La recherche a été menée à bien par des scientifiques de l'Université de Grenade.



De nouvelles évidences scientifiques paraissent confirmer le fameux adage romain "Mens sana in corpore sano". Des chercheurs de l'Université de Grenade ont démontré que les personnes qui pratiquent habituellement du sport présentent un meilleur rendement cognitif que celles qui sont en mauvaise forme physique. Les résultats de cette recherche indiquent concrètement qu'ils savent mieux garder l'attention (ils réagissent plus rapidement face à un stimulus externe imprévu au cours d'une tâche monotone), et que leur système nerveux autonome est plus efficace face à des charges cognitives prolongées dans le temps.

Dans un article publié dans le dernier numéro de la revue *Plos One*, les scientifiques ont comparé le rendement cognitif de mécanismes spécifiques tels que l'attention soutenue, l'orientation de l'attention dans le temps (générer des attentes sur le moment où va se produire un événement) et la perception du temps.

Pour cela, ils ont travaillé avec un groupe de 28 jeunes hommes dont 14 ont étudié à l'Université de Grenade entre 17 et 23 ans, et qui présentaient un niveau bas d'aptitude physique (selon les valeurs normatives établies par le Collège Américain de Médecine du Sport). Les 14 restants avaient entre 18 et 29 ans et un niveau élevé d'aptitude physique: 11 étaient membres de la Fédération de Cyclisme Sub-23 d'Andalousie, et les trois autres étudiaient à la Faculté des Sciences de l'Activité Physique et du Sport de l'Université de Grenade.

Selon des recherches préalables, parmi les nombreux bénéfices que produit l'activité physique régulière, il faut souligner une amélioration du tonus vagal (fonctionnement plus efficace du système nerveux autonome, variabilité majeure de la fréquence cardiaque), et même établir un rapport avec des adaptations structurelles et fonctionnelles du système nerveux central (par exemple, le sport prévient la neurodégénérescence, promeut la neurogenèse et la croissance de capillaires sanguins dans des zones comme l'hippocampe, le cortex, le cervelet et les ganglions de la base).

Temps de réaction plus rapides

L'article publié par les chercheurs de l'Université de Grenade a révélé que le groupe possédant une bonne forme physique a présenté un meilleur rendement cognitif, spécialement en ce qui concerne l'attention soutenue, face au groupe ayant des habitudes sédentaires, avec des temps de réaction plus rapides. On n'a pas trouvé de différences dans les deux autres tâches cognitives.

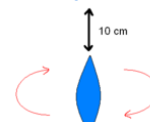
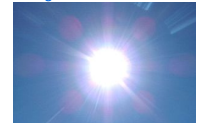
Un des résultats les plus intéressants est sans doute de montrer comment l'exécution de chacune des trois tâches cognitives affectait différemment le fonctionnement du système nerveux autonome (mesuré à partir de changements dans la variabilité de la fréquence cardiaque). Ainsi, la tâche de perception temporelle est celle qui a le plus affecté la variabilité de la fréquence cardiaque (une réduction majeure), l'attention soutenue étant la tâche provoquant le moindre effet sur cet indice autonome. De plus, les données ont montré un déclin général de la variabilité de la fréquence cardiaque, avec le temps, lors de la réalisation des tâches, qui affecte uniquement le groupe de participants sédentaires.

"Par conséquent, il est important de souligner qu'aussi bien les résultats

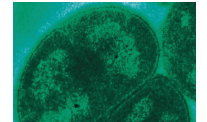
Méthane



Microbiologie

Le point sur...
Énergie renouvelable

Bacteria



Voir aussi



Décoder les rêves à partir de l'activité
cérébrale



Le sport augmente l'attention



Premières cultures de la "petite ortie de mer"
en captivité



De l'eau supercritique dans la croûte terrestre



De l'art de bien couper le cordon entre cellules
filles



Préservatif du futur: Bill Gates offre une
récompense



Perte d'un flacon contenant un virus dangereux
au Texas



Avant d'avoir deux ailes, les oiseaux en ont eu
quatre

résultats". Les chercheurs de l'UGR travaillent actuellement dans ce but, évaluant différents groupes de personnes dans l'idée d'introduire des techniques de registre électrophysiologiques et d'analyse plus puissantes, comme l'électroencéphalogramme.

 Mercredi 10 Avril 2013 à 00:00:17 - Multimédia - 0 commentaire » À l'ère de l'informatisation du crime  Mercredi 10 Avril 2013 à 00:00:09 - Vie et Terre - 0 commentaire » Le sport augmente l'attention  Mardi 9 Avril 2013 à 12:00:27 - Vie et Terre - 0 commentaire » Décoder les rêves à partir de l'activité cérébrale  Mardi 9 Avril 2013 à 12:00:15 - Autres sujets - 1 commentaire » L'autonomie collective réduirait l'absentéisme au travail  Mardi 9 Avril 2013 à 00:00:49 - Multimédia - 5 commentaires » MSN Messenger: c'est définitivement terminé  Mardi 9 Avril 2013 à 00:00:23 - Vie et Terre - 0 commentaire » De l'art de bien couper le cordon entre cellules filles  Lundi 8 Avril 2013 à 12:00:23 - Physique - 1 commentaire » Le graphène: prometteur pour convertir la lumière en électricité  Lundi 8 Avril 2013 à 00:00:44 - Espace - 17 commentaires » La NASA étudie l'idée de ramener un astéroïde dans l'orbite lunaire  Lundi 8 Avril 2013 à 00:00:30 - Vie et Terre - 4 commentaires » Premières cultures de la "petite ortie de mer" en captivité  Dimanche 7 Avril 2013 à 12:00:17 - Autres sujets - 8 commentaires » Paris expérimente l'écopâturage	Archives des News Avril 2013 Mars 2013 Février 2013 Janvier 2013 Toutes les archives
--	--

[Archives des news »](#)

Canon - EOS 600D

 Acer - X243HAbd	 Console Xbox 360 250 go + Call of...	 Archos - 30C Vision
--	---	--

[Toute la boutique »](#)