

چرا کودکان از بازی کردن خسته نمی شوند؟

کودکان ساعت ها در حال بازی و فعالیت بدنی هستند، اما هیچ وقت خسته نمی شوند. نتایج مطالعه صورت گرفته توسط محققان استرالیایی نشان می دهد، عضلات کودکان از استقامتی تقریباً مشابه استقامت عضلات ورزشکاران برخوردار است.



کودکان ساعت ها در حال بازی و فعالیت بدنی هستند، اما هیچ وقت خسته نمی شوند. نتایج مطالعه صورت گرفته توسط محققان استرالیایی نشان می دهد، عضلات کودکان از استقامتی تقریباً مشابه استقامت عضلات ورزشکاران برخوردار است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیناپرس، کودکان همواره در حال بازی، جنب و جوش و تحرک هستند. "بچه، از این همه بازی خسته نشدی؟" سوال آشنایی برای بسیاری از والدین است و هنوز پاسخ روشنی برای این سوال پیدا نشده است.

محققان دانشگاه استرالیای جنوبی در تلاش برای یافتن پاسخی برای این سوال، مطالعه ای را با مشارکت تعدادی پسر نوجوان، مردان غیر ورزشکار و ورزشکاران استقامتی انجام دادند. از شرکت کنندگان خواسته شد تا تمرینات استقامتی نسبتاً شدید - رکاب زدن بر روی دوچرخه ثابت - را انجام دهند؛ سپس میزان خستگی عضلانی مورد ارزیابی قرار گرفت.

نتایج بدست آمده نشان داد، میزان استقامت عضلانی کودکان بسیار بالا بوده و همین مسأله باعث بازیابی سریع توان و قدرت جسمی، پس از ساعت ها تحرک و فعالیت بدنی است.

تیم اولدز (Tim Olds)، متخصص علوم بهداشتی در دانشگاه استرالیای جنوبی تأکید کرد: برای درک بهتر دلیل استقامت (عضلانی) خوب کودکان، باید نحوه تولید انرژی در بدن آنها به درستی بررسی شود. روش هوازی (aerobically) و دیگری بی هوازی (anaerobically)، دو روش تولید انرژی در بدن هستند.

تولید انرژی بی هوازی باعث تولید لاکتات (lactate) می شود و زمانی که سطوح بالای لاکتات در عضلات ایجاد می شود، فرد دچار خستگی می شود؛ اما کودکان دارای سیستم های بی هوازی توسعه یافته ای مانند بزرگسالان نیستند.

به همین دلیل لاکتات زیادی در بدن تولید نشده و در نتیجه، کودکان پس از ساعت ها بازی و تحرک، زیاد خسته نشده و روند بهبود (و برطرف شدن خستگی عضلانی آنها) بسیار سریع است.

نتایج این مطالعه در مجله Frontier in Physiology منتشر شد.

منبع: abc