

تأثیر تماشای برنامه ورزشی بر تناسب اندام

تحقیقات جدید نشان می دهد که تماشا کردن برنامه های ورزشی در تلویزیون در تناسب اندام و سلامتی افراد موثر است.



تحقیقات جدید نشان می دهد که تماشا کردن برنامه های ورزشی در تلویزیون در تناسب اندام و سلامتی افراد موثر است. به گزارش خبرگزاری مهر، محققان دانشگاه وسترن سیدنی به این نتیجه رسیده اند که تماشای برنامه های ورزشی در تلویزیون ضربان قلب انسان را چون هنگام ورزش کردن بالا می برد. وقتی که مخاطب یک ویدئو از دویدن یک نفر مشاهده می کند ضربان قلب و نرخ تنفس وی افزایش می یابد.

این محققان همچنین یادآور شده اند که این افزایش نرخ تنفس و قلب هنگامی که فرد تماشای ورزش را متوقف می کند، بار دیگر به حالت عادی باز می گردد.

محققان برای نخستین بار نشان داده اند که فعالیت عصب سمپاتیک ماهیچه وقتی که افراد فعالیت فیزیکی تماشا می کنند افزایش می یابد.

وان میسفیلد استاد فیزیولوژی ترکیبی در دانشگاه وسترن سیدنی گفت: ثبت این فعالیت عصبی ارائه کننده یک اندازه بسیار حساس از پاسخ فیزیولوژیکی بدن به استرس فیزیکی یا ذهنی است.

وی افزود: ما می دانیم که سیستم عصب سمپاتیک که تأمین کننده قلب، غدد تعریق و رگهای خونی و سایر بافتها است فعالیت خود را طی ورزش واقعی افزایش می دهد و اکنون ما نشان داده ایم که این امر هنگام تماشای تلویزیون به همان میزانی افزایش می یابد که گویی ما در حال ورزش کردن هستیم.

در طی این تحقیق محققان سوزنهای بسیار ریزی وارد عصبهای داوطلبان کرده اند تا سیگنالهای الکتریکی تارهای عصبی رگهای خونی را اندازه گیری کنند تا پاسخ فیزیولوژیکی بدن به استرس فیزیکی و یا ذهنی مشخص شود.

این داوطلبان در ابتدا یک تصویر ایستا روی صفحه یک رایانه مشاهده کردند و در عین حال محققان نیز فعالیت عصب سمپاتیک ماهیچه های آنها را مونیتور کردند. این اندازه ها وقتی که داوطلبان تصویر ثابت را نگاه می کردند ثابت باقی ماند، اما وقتی که آنها ویدئوی کوتاهی توسط یک دهنده تماشا کردند تغییراتی در اندازه های محققان مشاهده شد. این تغییرات چندان زیاد نبود اما پاسخ مناسب فیزیولوژیکی بدن به ورزش بود.

این تحقیق نشان می دهد که بدن ما هنگام تماشای ورزش دیگران گویی به صورت اندکی ورزش می کند اما این ورزش اندک باعث نمی شود که ما بخواهیم ورزش را از برنامه زندگی خود حذف کرده و صرفا به تماشای تلویزیون روی آوریم.