

لماذا يلعب الأطفال بلا تعب؟



السبت 28 أبريل 2018 10:04 م

نشرت صحيفة "الكونفدنسيال" الإسبانية تقريراً، تحدثت فيه عن دراسة كشفت عن الأسباب التي تجعل الأطفال يلعبون طوال الوقت دون تعب، فضلاً عن الأسرار التي تقف وراء الطاقة المتجددة للصغار.

ونتيجة لهذا النشاط، يلاحظ أنه عند اللعب مع الصغار، يصاب كبار السن بالتعب بسرعة في الوقت الذي يواصل فيه الصغار القفز والجري.

وقالت الصحيفة في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن العلم شرح أسرار نشاط الأطفال، حيث تبين الدراسة أن عضلات الصغار في السن تقاوم الإرهاق، كما تستعيد حيويتها بعد تمارين رياضية مكثفة بشكل أسرع مقارنة بعضلات الرياضيين البالغين.

عموماً، كانت هذه هي النتائج المستخلصة من دراسة نشرت خلال هذا الأسبوع في مجلة "فرونترز فيزيولوجي".

وخلال البحث، تمت مقارنة إنتاج الطاقة واستعادة العضلات لطاقتها إثر القيام بالتمارين الرياضية لدى مجموعة من الأطفال، وأخرى من البالغين، بغض النظر عن المواظبة على التمارين الرياضية من عدمها.

وأوردت الصحيفة أنه وفقاً للباحثين، كان الهدف من هذه الدراسات هو تطوير القدرات الرياضية لدى الأطفال، والتعرف على التغييرات التي تمر بها أجسامنا مع تقدم العمر من جانب آخر، ستسلط هذه الدراسة الضوء على تأثير التمارين البدنية على خطر الإصابة بأمراض على غرار السكري.

ونقلت الصحيفة عن باحثي الدراسة، وهما أستاذ فسيولوجيا التمارين الرياضية، سيباستيان راتيل، وأستاذ الكيمياء الحيوية، أنتوني بلازيفيتش، أن "الأطفال يمكن أن يصابوا بالتعب قبل الكبار، عند ممارسة العديد من النشاطات البدنية، نظراً لأن لديهم قدرة قلبية وعائية محدودة، بالإضافة إلى تحركات أقل فاعلية". وأضاف الباحثان أن "هذه الدراسة أكدت أن الأطفال تمكنوا من تخطي هذه الحدود، بفضل تطوير العضلات المقاومة للتعب والقدرة على استعادة الطاقة بشكل سريع بعد ممارسة تمارين مكثفة".

وبينت الصحيفة أنه وفقاً لأبحاث سابقة، يستغرق الأطفال وقتاً أكثر لاستنفاد طاقتهم مقارنة بالبالغين الذين لا يقومون بنشاطات بدنية، عند ممارسة بعض النشاطات الرياضية. وخلال الدراسات الأخيرة، أكد الباحثون أن نشاط وطاقات الأطفال يمكن أن تضاهي القدرات التي يملكها الرياضيون. وعلى الرغم من عدم تشريك العنصر الأنثوي في البحث، إلا أن الباحثين أكدوا أن النتائج ستكون مماثلة.

وذكرت الصحيفة أن البحث شمل مشاركة ثلاثة مجموعات، تضم الأولى الفتيان الذين تتراوح أعمارهم بين ثمانية و13 سنة. وتتكون المجموعة الثانية من البالغين لا يواظبون على ممارسة أي نشاط بدني، بينما تتكون المجموعة الثالثة من رجال رياضيين.

وبعد قيام كل مجموعة بتمارين مكثفة لركوب الدراجات، عمد فريق من الباحثين إلى قياس معدل ضربات القلب ومستويات الأكسجين ومعدل زوال نازعة هيدروجين اللاكتات لدى المشاركين. وخلال عرض نتائج البحث، تم اكتشاف أن القدرات البدنية للأطفال تعد أفضل من القدرات التي يتمتع بها البالغون الذين يتبعون نظام حياة لا تتخلله تمارين بدنية.

وأوردت الصحيفة للباحث راتيل أن "الدراسة أثبتت أن أجسام الأطفال تستخدم عملية الأيض الهوائية، كما أنهم يتعبون بشكل أقل حدة خلال القيام بتمارين مكثفة". وأضاف راتيل أن "سرعة استعادة معدل ضربات القلب العادي لدى الأطفال أسرع بكثير عند مقارنته بنفس المعدل لدى البالغين، حتى الرياضيين منهم". وأشار راتيل إلى أن "هذه النتائج تعني أن الأطفال بإمكانهم اللعب دون توقف، مقارنة بالبالغين الذين يصابون بالإرهاق بعد فترة وجيزة".

وأوردت الصحيفة للباحثين قولهما إن "العديد من الآباء يتساءلون حول الطريقة المثلى لتطوير القدرات الرياضية لدى أطفالهم، ونظرا لأن دراستنا قد توصلت إلى أن القدرات العضلية لدى الأطفال عالية للغاية، يمكنهم التركيز على تخصصات أخرى في الرياضة على غرار العدو أو القوة العضلية".

ونوهت الصحيفة بأن الباحثين أكدوا أن "الأمراض المرتبطة بقلّة ممارسة التمارين الرياضية أصبحت أمرا محتملا في وقتنا الراهن، كما أنها في تنام مستمر". وفي المستقبل، ستبحث هذه الدراسة في ارتباط التغيرات العضلية مع تقدم العمر بمرض السكري.

وفي الختام، قالت الصحيفة إن راتيل أورد أنه "على الكبار والشباب التركيز على تحسين وتطوير القدرة الهوائية العضلية عند ممارسة التمارين الرياضية". وبشكل عام، تقف القوة العضلية التي تقاوم التعب وراء نشاط الأطفال وقدرتهم الفائقة على استعادته بسرعة.