

LƯỜI TẬP THỂ DỤC CŨNG DO GENE

Nếu bạn luôn e sợ việc tập thể dục thể thao và cảm thấy tồi tệ sau một lần rèn luyện thể chất cường độ cao, đó có thể không phải vì bạn lười mà do "trời sinh ra đã thế".

Nếu bạn luôn e sợ việc tập thể dục thể thao và cảm thấy tồi tệ sau một lần rèn luyện thể chất cường độ cao, đó có thể không phải vì bạn lười mà do "trời sinh ra đã thế".

Trong khi một số người ở trong tình trạng phờ phạc nhờ tăng lượng hormone endorphin sau tập luyện thể dục thể thao thì những người khác lại có tâm trạng giảm sút do đặc điểm tâm - sinh lý, theo một nghiên cứu mới.

Các hiệu ứng vật lý của rèn luyện thể chất như tạo hơi thở hổn hển, vã mồ hôi và đau mỏi có thể gây ra những phản ứng khác nhau trong não người, phụ thuộc vào mỗi cá nhân.

Giáo sư Panteleimon Ekkekakis, một chuyên gia tâm lý học thể dục thể thao tại Đại học Iowa (Mỹ), đã tiến hành một thí nghiệm kiểm tra tâm trạng của mọi người khi rèn luyện sức khỏe. Ông phát hiện, tới 50% khả năng chống chịu của con người đối với các yếu tố gây đau mỏi vì tập luyện thể dục thể thao có thể do gene.

Theo nghiên cứu mới, 50% khả năng tập luyện thể dục thể thao của bạn là do gene. (Ảnh: Alamy)

Trong nghiên cứu, những người tình nguyện đã được yêu cầu tập luyện cho tới khi thở không ra hơi và đạt tới "ngưỡng hô hấp". Một số người khi đạt tới ngưỡng này sẽ tiếp tục vận động tích cực hơn, trong khi những người khác cảm thấy chán nản và sớm dừng việc tập luyện.

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng, khả năng thể chất của một số người thấp hơn nhiều so với những gì họ nhận ra, và ngay cả các nhiệm vụ ít tác động thể chất nhất như nấu bữa tối cũng đủ khiến họ mệt mỏi. Tiến sĩ Ekkekakis lý giải: "Ngay khi tỉnh dậy và thực hiện một vài bước vận động, họ đã ở trên ngưỡng chịu đựng của mình. Mọi người thường làm những gì khiến họ cảm thấy khá hơn và tránh những thứ khiến mình cảm thấy tồi tệ hơn. Vì vậy, họ ngưng tập luyện thể chất".

Tuy nhiên, nghiên cứu cũng phát hiện, thông qua một số mẹo như nghe nhạc, con người có thể tiếp tục cảm thấy ổn, vượt qua đôi chút ngưỡng cản của họ. Các thí nghiệm tại Đại học Essex từng cho thấy, rèn luyện thể chất trong các khung cảnh tự nhiên tươi xanh, đối lập với bối cảnh toàn màu đỏ hoặc chỉ trắng và đen nhằm chán, có ảnh hưởng tới cảm nhận của đối tượng về mức độ tập luyện chăm chỉ của bản thân.

Dẫu vậy, khi ai đó tiến gần tới giới hạn khả năng hoạt động thể chất tối đa, ảnh hưởng tiêu cực đến với họ là điều không thể tránh khỏi. Đối với hầu hết mọi người, hiện tượng này xảy ra khi họ thực hiện 60% khả năng vận động tối đa của cơ thể.

Đối với các vận động viên chuyên nghiệp ưu tú, họ có thể tập luyện thể thao tới 80% khả năng thể chất trước khi đạt "ngưỡng hô hấp". Trong khi đó, những người ưa tĩnh tại đạt ngưỡng cản khi mới chỉ thực hiện 35% khả năng thể chất.