

## عنوان مقاله:

اثر محرومیت از خواب بر میزان اشتها دانشجویان پسر فعال

## محل انتشار:

فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی، دوره 3، شماره 2 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

وحید کاظمی زاده - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

ناصر بهپور - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.

## خلاصه مقاله:

چکیده مقدمه: بی‌خوابی یکی از عوامل تاثیر گذار بر میزان انرژی دریافتی و اشتها است. گزارش شده است که محرومیت از خواب تحت تاثیر برخی از هورمون‌ها (برای مثال انسولین، لپتین، گرلین و کوله سیستوکینین و...) که در تعادل انرژی نقش دارند، ممکن است وزن بدن را از طریق اشتها تحت تاثیر قرار دهد. هدف از مطالعه حاضر بررسی اثر محرومیت از خواب بر میزان اشتها در دانشجویان پسر فعال می‌باشد. روش شناسی: پژوهش به صورت تجربی می‌باشد. تعداد 20 دانشجوی پسر رشته علوم ورزشی به صورت داوطلب انتخاب و با شیوه انتخاب تصادفی ساده در طرح درونگروهی با موازنه متقابل در دو موقعیت مورد بررسی قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان در دو موقعیت (1) پس از 12 ساعت ناشتایی و 8 ساعت خواب کافی، و (2) بعد از 12 ساعت ناشتایی و 30 ساعت بی‌خوابی کامل با شرایط کنترل شده مورد بررسی قرار گرفتند. اشتها آزمودنی‌ها با استفاده از مقیاس اندازه‌گیری آنالوگ بصری ارزیابی شد. تغییرات در متغیر وابسته ناشی از مداخله با آزمون تی وابسته در سطح معناداری  $p < 0.05$  و با استفاده از نرم افزار SPSS 22 آنالیز شد. یافته‌ها: یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که 30 ساعت محرومیت از خواب سبب افزایش معنادار تمایل به غذا ( $=0.12/0p$ ) و کاهش معنادار احساس سیری ( $=0.01/0p$ ) در دانشجویان گردید. نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج پژوهش، مشخص گردید 30 ساعت محرومیت از خواب منجر به تغییر معناداری در میزان اشتها دانشجویان گردیده است.

## کلمات کلیدی:

اشتها، بی‌خوابی، چاقی، محرومیت از خواب، فعالیت بدنی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1163610>

