

عنوان مقاله:

اثر محرومیت از خواب بر درجه حرارت بدن دانشجویان پسر فعال

محل انتشار:

همایش ملی تازه های پژوهش در علوم ورزشی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 3

نویسندگان:

وحید کاظمی زاده - کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.

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

خلاصه مقاله:

مقدمه خواب رفتاری فیزیولوژیکی است که قسمتی از زندگی روزانه هر فرد را تشکیل می دهد و روند مناسبی برای بازیافت، تجدید و احیای عملکرد سیستم عصبی و سیستم های فیزیولوژیکی بدن است و همچنین میتواند بر ساعت درونی بدن تاثیرگذار باشد. (1) بیخوابی شایع ترین نوع شکایت خواب بوده و ممکن است مداوم یا گذرا باشد. مطالعات نشان داده اند که بیخوابی سبب بروز خستگی، افزایش تحریک پذیری، کاهش توانایی های ذهنی، کاهش دقت و تمرکز، سردرد، افزایش فراموشی و آسیب به حافظه میشود. (1) روش شناسی پژوهش به صورت تجربی میباشد. تعداد ۲۰ دانشجوی پسر رشته علوم ورزشی به صورت داوطلب انتخاب و با شیوه انتخاب تصادفی ساده در طرح درون گروهی با موزانه متقابل در دو موقعیت مورد بررسی قرار گرفتند. شرکت کنندگان در دو موقعیت (۱) پس از ۱۲ ساعت ناشتایی و ۸ ساعت خواب کافی، و (۲) بعد از ۱۲ ساعت ناشتایی و ۳۰ ساعت بیخوابی کامل در محل خوابگاه دانشجویی با شرایط کنترل شده مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نتایج حاصل از مطالعه از بین ۲۰ نمونه انتخاب شده در پژوهش که دارای تحصیلات دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی با میانگین سنی ۲۲ سال و انحراف استاندارد ± 2 بود. در پژوهش حاضر ابتدا در شرایط کنترل درجه حرارت بدن ۲۰ آزمودنی از طریق دماسنج به دست آمد. سپس بعد از یک هفته، مداخله (محرومیت از خواب) بر روی آنان انجام گرفت و در پس آزمون درجه حرارت این گروه مجدداً ثبت شد. در مرحله بعد با استفاده از تحلیل t زوجی نمرات پس آزمون با پیش آزمون مقایسه شد تا مشخص گردد که آیا تغییری در درجه حرارت بدن پس از محرومیت از خواب ایجاد شده است یا خیر. از آنالیز تفاوت درجه حرارت بدن در موقعیت کنترل و محرومیت از خواب در دانشجویان میتوان مشاهده کرد که میزان دمای بدن در شرایط آزمایش (محرومیت از خواب) با میانگین $36/17$ و انحراف استاندارد $0/76$ نسبت به شرایط استراحتی (کنترل) با میانگین $36/46$ و انحراف استاندارد $0/74$ به طور معناداری تغییر یافته است و این تفاوت در سطح ($p=0/012$) معنادار تلقی میشود. بحث و نتیجه گیری داده های برآمده از پژوهش نشان داد که ۳۰ ساعت محرومیت از خواب بر حرارت بدن تفاوت معناداری دارد. به این صورت که میزان حرارت بدن دانشجویان در موقعیت محرومیت از خواب نسبت به موقعیت خواب کافی افزایش یافت و این افزایش در سطح ($0/012$) معنادار تلقی شد. برای تبیین دلیل احتمالی این تغییرات باید بیان کرد که در مراحل اولیه خواب که مرحله انتقال کوتاه است که معمولاً ۱ تا ۷ دقیقه طول می کشد وقتی که تنش عضله و دمای بدن کاهش یابد تنفس و ضربان قلب آهسته میشود. در مراحل بعدی نیز میزان تنفس، ضربان قلب، تنش عضله و دمای بدن به کاهش ادامه میدهد. بنابراین به مربیان و ورزشکاران توصیه می گردد با شناخت عواملی که باعث محرومیت از خواب میشوند، از بیخواب شدن ورزشکاران خود در هنگام تمرین و مسابقات جلوگیری کنند تا از اثر منفی محرومیت از خواب بر عملکرد ورزشکاران مصون باشند.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1371162>



