

## عنوان مقاله:

بررسی همبستگی بین کیفیت خواب با شاخص های تنفسی و شاخص توده بدنی در دانشجویان پسر فعال و غیر فعال دانشگاه محقق اردبیل در سال ۱۳۹۶

## محل انتشار:

اولین همایش ملی فیزیولوژی ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسندگان:

معرفت سیاه کوهیان - عضو هیات علمی، دانشگاه محقق اردبیلی،

باقر شجاع انزابی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه محقق اردبیلی

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: کیفیت خواب نامطلوب، باعث ایجاد انواع اختلالات از جمله کاهش عملکرد ریوی و افزایش چاقی میشود. بنابراین هدف از تحقیق حاضر بررسی ارتباط بین کیفیت خواب با شاخصهای تنفسی و شاخص توده بدنی در دانشجویان پسر فعال و غیر فعال دانشگاه محقق اردبیلی در سال ۱۳۹۶ بود. مواد و روشها: در این تحقیق توصیفی از بین دانشجویان پسر دانشگاه محقق اردبیلی، ۴۰ دانشجوی سالم به صورت داوطلبانه و پس از اخذ رضایتنامه در دو گروه فعال (۲۰ نفر) و غیرفعال (۲۰ نفر) شرکت کردند. شاخصهای تنفسی با استفاده از اسپرومتری میکرو لب اندازهگیری شد. برای بررسی کیفیت خواب از پرسشنامه پیتزبورگ استفاده شد. همچنین شاخص توده بدنی آزمودنیها از تقسیم وزن (به کیلوگرم) به مجذور قد (به متر) بدست آمد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمونهای آماری t مستقل و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. یافته ها: میانگین نمره کیفیت خواب در گروه فعال به صورت معنیداری پایین تر از گروه غیرفعال بود. ( $P=0/001$ ) همچنین مقادیر پارامترهای ظرفیت حیاتی اجباری ( $P=0/013$ )، حجم بازدمی با فشار در ثانیه اول ( $P=0/006$ )، حداکثر تهویه ارادی ( $P=0/021$ )، جریان بازدمی قوی ۲۵-۷۵ درصد ( $P=0/025$ ) در گروه فعال به صورت معنیداری بیشتر از گروه غیرفعال بود. در بررسی ارتباط متغیرها بین نمره کیفیت خواب با شاخص توده بدن ( $P=0/001$ )،  $r=0/672$  و درصد چربی ( $P=0/001$ )،  $r=0/681$  در گروه غیرفعال ارتباط معنیدار مثبتی مشاهده شد. نتیجه گیری: با توجه به نتایج بدست آمده بنظر میرسد فعالیت ورزشی میتواند عاملی اثرگذار بر ارتقاء کیفیت خواب و عملکرد سیستم تنفسی در افراد غیرفعال باشد.

## کلمات کلیدی:

عملکرد ریوی، کیفیت خواب، فعالیت بدنی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1510558>

