

عنوان مقاله:

تاثیر یک پروتکل تمرینی در محیط کار بر کیفیت خواب کارمندان زن دانشگاه شهرکرد پس از پاندمی کووید-۱۹

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد ورزش های همگانی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

خدیجه نادری اشکفتکی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد، چهارمحل و بختیاری، ایران

مهدی غفاری - استادیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد، چهارمحل و بختیاری، ایران

ابراهیم بنی طالبی - استاد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد، چهارمحل و بختیاری، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: هدف این پژوهش بررسی تاثیر یک پروتکل تمرینی در محیط کار بر کیفیت خواب کارمندان زن دانشگاه شهرکرد پس از پاندمی کووید-۱۹ بود. روش پژوهشی: مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی و جامعه آماری متشکل از ۳۰ نفر و به صورت تصادفی در دو گروه تجربی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. کیفیت خواب قبل و پس از تمرینات توسط پرسشنامه مربوطه مورد ارزیابی قرار گرفت. جهت مقایسه های درون گروهی از آزمون آهمبسته و مقایسه های بین گروهی از آزمون آمستقل استفاده شد و در سطح معنی داری ۰.۰۵ استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان داد بهبود معنی داری در کیفیت خواب ($p=0/001$) در گروه تجربی نسبت به کنترل ایجاد شده است. نتیجه گیری: نتایج نشان داد تمرینات ترکیبی در محیط کار میتواند موجب بهبود کیفیت خواب کارمندان شود.

کلمات کلیدی:

فعالیت بدنی، کارمند، کیفیت خواب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1687904>

