

عنوان مقاله:

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

محل انتشار:

مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، دوره 16، شماره 8 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

بهمن ابراهیمی ترکمانی - دانشگاه محقق اردبیلی

معرفت سیاه کوهیان - دانشگاه محقق اردبیلی

سجاد عزیزخواه آلانق - دانشگاه محقق اردبیلی

خلاصه مقاله:

چکیده زمینه و هدف: کیفیت نامطلوب خواب، باعث ایجاد انواع اختلالات از جمله کاهش عملکرد ریوی و افزایش چاقی می شود. بنابراین هدف از تحقیق حاضر بررسی همبستگی بین کیفیت خواب با شاخص های تنفسی و شاخص توده بدنی در دانشجویان پسر فعال و غیر فعال دانشگاه محقق اردبیلی در سال ۱۳۹۶ بود. مواد و روش ها: در این تحقیق توصیفی از بین دانشجویان پسر دانشگاه محقق اردبیلی، ۴۰ دانشجوی سالم به صورت داوطلبانه و پس از اخذ رضایت نامه در دو گروه فعال (۲۰ نفر) و غیرفعال (۲۰ نفر) شرکت کردند. شاخص های تنفسی با استفاده از اسپرومتری میکرولب اندازه گیری شد. برای بررسی کیفیت خواب از پرسشنامه پیتزبورگ استفاده شد. همچنین شاخص توده بدنی آزمودنی ها از تقسیم وزن (به کیلوگرم) به مجذور قد (به متر) بدست آمد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های آماری t مستقل و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. یافته ها: میانگین نمره کیفیت خواب در گروه فعال به صورت معنی داری 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 معنی داری بیشتر از گروه غیرفعال بود. در بررسی همبستگی متغیرها بین نمره کیفیت خواب با شاخص توده بدن ($P=0.001$)، درصد چربی ($P=0.041$)، تواند عاملی اثرگذار بر بهبود کیفیت خواب و عملکرد سیستم تنفسی در افراد غیرفعال باشد. واژه های کلیدی: عملکرد ریوی، کیفیت خواب، فعالیت بدنی

کلمات کلیدی:

Lung function, Sleep quality, Physical activity, عملکرد ریوی، کیفیت خواب، فعالیت بدنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1709931>

