

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی فعالیت بدنی و ورزش بر کیفیت خواب زنان یائسه

محل انتشار:

مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، دوره 20، شماره 4 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

عبدالصالح زر - دانشیار گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه جهرم، جهرم، ایران

سلمان علوی - دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

فاطمه احمدی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران.

فاطمه رضایی - دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه جهرم، جهرم، ایران

فاطمه میرقادری - دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه جهرم، جهرم، ایران.

خلاصه مقاله:

مقدمه: در دوران یائسگی کیفیت خواب زنان سیر نزولی پیدا می کند. بنابراین لازم است به منظور بهبود کیفیت خواب، اقداماتی انجام شود. مطالعه حاضر با هدف بررسی اثر فعالیت بدنی و ورزش بر کیفیت خواب زنان یائسه انجام شد. روش کار: این مطالعه توصیفی-تحلیلی در سال ۱۳۹۵ بر روی ۸۰ نفر از زنان یائسه فعال و غیرفعال شهر شیراز انجام شد. ملاک فعال بودن افراد، داشتن حداقل سه جلسه یک ساعته فعالیت بدنی در هفته بود. به منظور جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ (PSQI) و پرسش نامه ویژگی های فردی استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS (نسخه ۱۸) و آزمون یو من ویتنی انجام شد. میزان p کمتر از ۰۵/۰ معنی دار در نظر گرفته شد. یافته ها: زنان یائسه فعال نسبت به زنان یائسه غیرفعال در مقیاس های کیفیت ذهنی خواب ($p=۰۰۱/۰$)، تاخیر در به خواب رفتن ($p=۰۰۱/۰$)، کارایی و موثر بودن خواب ($p=۰۰۵/۰$)، اختلالات خواب ($p=۰۰۴/۰$)، میزان داروی خواب آور مصرفی ($p=۰۳/۰$) و کیفیت کلی خواب ($p=۰۰۱/۰$) در وضعیت مطلوب تری قرار داشتند. ولی در مقیاس های طول مدت به خواب رفتن ($p=۴۲/۰$) و اختلال عملکرد صبحگاهی ($p=۴۴/۰$) تفاوت معنی داری مشاهده نشد. نتیجه گیری: زنان یائسه با انجام منظم فعالیت ورزشی می توانند کیفیت خواب خود که یکی از نیازهای اساسی هر انسان است را بهبود بخشند.

کلمات کلیدی:

سالمندی، فعالیت بدنی، کیفیت خواب، یائسگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1727962>

