

عنوان مقاله:

اثربخشی فعالیت ورزشی بر میزان کیفیت خواب

محل انتشار:

اولین کنفرانس ملی یافته های نوین پژوهشی علوم ورزشی در حوزه سلامت، نشاط اجتماعی، کارآفرینی و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

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

سلمان علوی - گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

علی جمشیدی - گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

فرشته سادات میرحبیبی - گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: اختلالات خواب موجب کاهش سلامت جسمی و روانی می شود. تحقیقات نشان می دهد که احتمالاً با انجام فعالیت ورزشی می توان کیفیت خواب را بهبود بخشید. هدف از تحقیق حاضر بررسی اثربخشی فعالیت ورزشی بر میزان کیفیت خواب می باشد. مواد و روشها: این مطالعه از نوع توصیفی و تحلیلی می باشد. جامعه آماری تحقیق را ورزشکاران حرفه ای و آماتور بدنساز و افراد غیر فعال 20 تا 30 ساله شهر تهران تشکیل می دهند. تعداد 92 نفر (30 نفر حرفه ای، 30 نفر آماتور و 32 نفر غیر فعال) به طور داوطلب وارد مطالعه شدند. ابزار مورد استفاده فرم اطلاعات دموگرافیک و پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS22 و از آزمون های آماری کلموگروف_اسمیرنوف و تحلیل واریانس یک طرفه استفاده شد. یافتهها: یافتههای تحقیق نشان داد که بین سه گروه تفاوت معناداری در خرده مقیاس اختلالات خواب وجود دارد. $P < 0/05$ به عبارتی ورزشکاران حرفه ای نمره بالاتری را در متغیر اختلالات خواب نسبت به گروه آماتور و گروه غیر فعال به خود اختصاص داده اند. همچنین نتایج نشان می دهد که تفاوت معنی داری در نمره کلی کیفیت خواب و در سایر خرده مقیاس های کیفیت خواب وجود ندارد. $P > 0/05$ نتیجهگیری: به طور کلی نتایج نشان می دهد که تنها در مقیاس اختلالات خواب، بین سه گروه تفاوت وجود دارد و در سایر مقیاس ها و همچنین کیفیت کلی خواب تفاوت معناداری مشاهده نشد

کلمات کلیدی:

کیفیت خواب، افراد فعال و غیرفعال، فعالیت ورزشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/596426>

