

## عنوان مقاله:

اثر فعالیت بدنی بر کیفیت خواب دانشجویان علوم پزشکی تبریز

## محل انتشار:

اولین کنگره سبک زندگی سالم (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

## نویسندگان:

علی صادقی ورزقان - دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش هوشبری، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی کاشان، کاشان، ایران

زهراسادات حسین زاده - کارشناس فناوری اطلاعات سلامت، دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران

## خلاصه مقاله:

است. مطالعه حاضر با هدف تعیین اثر فعالیت بدنی بر کیفیت خواب دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تبریز انجام شد. روش کار: این مطالعه توصیفی - تحلیلی مقطعی روی ۲۴۸ دانشجوی دانشگاه علوم پزشکی تبریز در دریاچه آبان تا بهمن ماه سال ۱۴۰۰ انجام گرفته است. اطلاعات از طریق پرسشنامه دموگرافیک محقق ساخته و پرسشنامه های استاندارد سنجش کیفیت خواب پیتزبورگ (PSQI) و فعالیت بدنی بک به روش نمونه گیری تصادفی جمع آوری گردید. سپس دانشجویان با استفاده از پرسشنامه فعالیت بدنی بک به دو گروه فعال و غیرفعال تقسیم شدند. یافته ها: ۴۴ نفر (۱۷.۷۴ درصد) از دانشجویان فعال و ۲۰۴ نفر (۸۲.۲ درصد) از دانشجویان غیر فعال دارای کیفیت خواب نامناسب بودند. ۶۹.۲۳ درصد گروه فعال دارای شاخص توده بدنی کمتر از ۲۵ و ۸.۵۶ درصد دانشجویان با شاخص توده بدنی بیش از ۲۵، کیفیت خواب مناسبی داشتند. در گروه غیرفعال ۷۱.۴ درصد افراد دارای سطح مطلوب شاخص توده بدنی از کیفیت خواب نامطلوبی برخوردار بودند. در هر دو سطح مطلوب و غیر مطلوب شاخص توده بدنی، کیفیت خواب در دو گروه تفاوت معنی داری داشت؛ اما این تفاوت در گروه فعال بیشتر بود ( $P < 0.05$ ). نتیجه گیری: بیشتر دانشجویان از کیفیت خواب نامطلوب برخوردار بودند و کیفیت نامناسب خواب در آن ها با فعالیت بدنی کمتر، بیشتر بود. با توجه به این که کارایی دانشجویان ارتباط مستقیمی با کیفیت خواب آنان دارد و با توجه به نتایج مطالعه حاضر، افزودن آگاهی دانشجویان در مورد بهداشت خواب و فراهم کردن شرایط مناسب جهت فعالیت بدنی منظم ضروری بوده و به عنوان راهکارهایی جهت بهبود کیفیت خواب پیشنهاد می گردند.

## کلمات کلیدی:

کیفیت خواب، فعالیت بدنی، سبک زندگی سالم، دانشجو

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1824858>

