

چکیده

زمینه و هدف: به خوبی مشخص شده است که فعالیت هوازی بر سلامتی جسمانی اثرگذار است، اما اطلاعات در مورد اثر تمرین هوازی بر کیفیت خواب و پروفایل لیپیدی زنان کامل و جامع نیست، بنابراین هدف از مطالعه حاضر بررسی اثر هشت هفته تمرین هوازی بر کیفیت خواب به همراه لیپیدهای سرم زنان میانسال بود. روش شناسی: مطالعه حاضر از نوع تجربی بوده و جامعه آماری آن را زنان میانسال تشکیل می دادند. ۲۰ زن میانسال (سن $45/8 \pm 4/5$ سال، قد $176/7 \pm 3/2$ سانتی متر و وزن $78/5 \pm 3/6$ کیلوگرم) به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند و به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. گروه تجربی ۸ هفته تمرین هوازی را شامل دویدن به مدت ۴۵ دقیقه و با شدت ۶۵ تا ۷۵ درصد ضربان قلب بیشینه سه روز در هفته انجام می دادند. قبل بعد از ۸ هفته تمرین، کیفیت (با استفاده از پرسشنامه پیتزبورگ) و کمیت خواب و پروفایل لیپیدی شامل کلسترول، تری گلیسیرید، LDL و HDL مورد ارزیابی قرار گرفت. از آمار استنباطی ($ANOVA 2 \times 2$) برای مقایسه تغییرات متغیرهای مورد مطالعه در قبل و بعد از ۸ هفته تمرین استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که کیفیت خواب افراد شرکت کننده در فعالیت ورزشی بهبود یافت ($p < 0/05$)، درحالی که کمیت خواب تغییری نداشت. در پروفایل لیپیدی، سطوح سرمی کلسترول تام و تری گلیسیرید کاهش معناداری نشان داد ($p < 0/05$)، در حالی که تغییر قابل توجهی در LDL گروه تمرینی مشاهده نگردید ($p > 0/05$). همچنین، ۸ هفته تمرین باعث افزایش معناداری در سطوح سرمی HDL شد ($p < 0/05$).

نتیجه‌گیری: تمرین هوازی می تواند برای بهبود پروفایل لیپیدی از جمله کاهش کلسترول و تری گلیسیرید و افزایش HDL مفید بوده و این مهم، هم راستا با بهبود کیفیت خواب است.

واژه های کلیدی: زنان، پروفایل لیپیدی، وضعیت خواب، فعالیت بدنی