

# اثر هشت هفته تمرین هوازی بر کیفیت خواب به همراه لیپیدهای سرم زنان میانسال

علی ستایش جمالی\*، 64،

1398-4-18

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. 20 زن میانسال (سن  $5/4 \pm 8/45$  سال، قد  $2/3 \pm 7/176$  سانتی متر و وزن  $6/3 \pm 5/78$  کیلوگرم) به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند و به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. گروه تجربی 8 هفته تمرین هوازی را شامل دویدن به مدت 45 دقیقه و با شدت 65 تا 75 درصد ضربان قلب بیشینه سه روز در هفته انجام می دادند. قبل بعد از 8 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 ( $2 \times 2$  ANOVA) برای مقایسه تغییرات متغیرهای مورد مطالعه در قبل و بعد از 8 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 نام کلسترول سرمی سطوح، لیپیدی پروفایل در، نداشت تغییری خواب کمیت که در حالی، ( $05/0 > p$ ) و تری گلیسیرید کاهش معناداری نشان داد ( $p < 05/0$ )، در حالی که تغییر قابل توجهی در LDL گروه تمرینی مشاهده نگردید ( $05/0$  از لیپیدی پروفایل بهبود برای تواند می هوازی تمرین: گیری-نتیجه،  $p$ ) جمله کاهش کلسترول و تری گلیسیرید و افزایش HDL مفید بوده و این مهم، هم راستا با بهبود کیفیت خواب است.

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

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)