

شماره ۱۱

۱۴۰۲/۰۸/۲۰

شرح پژوهش:

افزایش سن با تغییرات عمده ای در کیفیت و ساختار چرخه شبانه روزی خواب همراه است. درمیان روش‌های درمان غیردارویی اختلالات خواب، فعالیت بدنی منظم به عنوان روشی خوب برای شروع و حفظ خواب شناخته شده است. انجام منظم فعالیت فیزیکی منجر به کاهش بروز اختلالات قلبی عروقی، اسکلتی عضلانی، کاهش مرگ و میر و بهبود خواب و سلامتی می‌شود. ارتباط بین فعالیت‌های بدنی و خواب، پیچیده و چند وجهی است. انجام فعالیت بدنی منظم و مناسب می‌تواند به تنظیم دمای بدن، افزایش ترشح هورمون‌های خواب، کاهش استرس و اضطراب، و تسهیل فرآیند بازسازی بدن کمک کند. مطالعه ای با هدف رابطه بین سطوح مختلف فعالیت بدنی با ابعاد مختلف خواب (مدت زمان، کارایی، رضایت و کیفیت خواب) سالمندان شهر بیرجند در سال ۱۳۹۸ انجام شده است. یافته‌های این مطالعه نشان داده است انجام فعالیت بدنی بویژه در سطح متوسط و شدید موجب کیفیت خواب، رضایت از خواب و کارایی خواب بالاتر در سالمندان می‌شود. بیشترین عامل تاثیرگذار بر رابطه بین فعالیت بدنی و خواب سالمندان، افسردگی بود. بنابراین انجام منظم فعالیت‌های بدنی همراه با رفع افسردگی به عنوان یک روش درمانی مفید در اختلالات خواب سالمندان توصیه می‌گردد.

منبع:

[Aliabadi S. The Effectiveness of Different Levels of Exercise and Physical Activity on the Sleep Quality of the Elderly in Birjand. Research Project Report. Birjand University of Medical Sciences 2019. Contract No: 5122.](#)

مجری: سمانه علی آبادی (کارمند)

همکاران: دکتر میترا مودی (عضو هیئت علمی)، دکتر فرشاد شریفی (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)
بررسی اثر بخشی سطوح متفاوت ورزش و فعالیت بدنی بر کیفیت خواب سالمندان شهر بیرجند

طرح تحقیقاتی عضو هیئت علمی - خاتمه طرح: ۱۴۰۲

پیام پژوهش:

انجام فعالیت بدنی علاوه بر رفع افسردگی موجب بهبود کارایی و کیفیت خواب در سالمندان می‌گردد.

واحد ترجمان دانش و کاربرست نتایج تحقیقات

دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

۰۵۶۳۲۳۸۱۷۶۸

ktec@bums.ac.ir