

Düzenli Fiziksel Aktivitede Bulunmanın Uyku Kalitesine Etkisi

Hatice Sabiha Türe¹, Emre Yaşar², Enes Burak Kırmızı², Emrehan Sezer², Melih Evliyaoğlu²,
Safa Gülcan²

¹ İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Nöroloji Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye

² İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıp Fakültesi Öğrencisi, İzmir, Türkiye

Amaç: Fiziksel aktivite kasların kontraksiyonu ile oluşan ve bazal metabolizmanın üzerinde enerji harcanmasını sağlayan vücut hareketleridir. Fiziksel aktivite ve düzenli egzersizin sağlıklı yetişkin bireylerde uyku kalitesini artırdığı ve uyku bozukluğunu azalttığı bildirilmiştir. Çalışmamızda uykunun kalitesini etkileyen faktörlerden biri olan fiziksel aktivitenin etkisini ortaya koymak amaçlanmıştır. Önceki çalışmalar yüksek düzeyde fiziksel aktivitenin uyku kalitesi ile ilişkilendirmişlerdir. Minimum düzeyde yapılan fiziksel aktivitenin etkisi araştırılmamıştır. Bizim çalışmamızda hedef kitle az ve orta düzeyde spor yapan bireylerdir.

Gereç ve Yöntemler: Çalışmamız prospektif bir anket çalışmasıdır. Çalışmaya İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde eğitim gören ve 18-24 yaş aralığında yer alan toplam 136 kişi katılmıştır. 5 kişi anketleri uygun şekilde doldurmadığı için dışlanmıştır. Çalışmaya 66 erkek (%50,4), 65 kadın (%49,6) olmak üzere toplam 131 kişi dahil edilmiştir. Tüm katılımcılar sedanter yaşam, fiziksel aktivitede bulunma sıklığı ve düzeyi ve uyku kalitelerini belirlemek amacıyla 4 anket cevaplamışlardır. Uygulanan anketler; Pittsburg Uyku Kalite İndeksi, Jenkins Uyku Skalası, Epworth Uykululuk Ölçeği ve araştırmacıların hazırlamış olduğu fiziksel aktivite düzeyini değerlendiren ankettir.

Bulgular: Yapılan anketlerin sonucunda çalışmaya katılan 131 kişiden 42'si erkek 27'si kadındı. Fiziksel aktivitede bulunma minimum bir aydan uzun süredir haftada minimum 3 gün ve bu 3 gün içinde minimum 30 dakika kabul edilmiştir. 69 kişi (%52,7) minimum düzey ve üzerinde fiziksel aktivitede bulunduğunu, kalan 62 kişinin (%47,3) minimum belirlenen fiziksel aktivitede bulunmadıkları görülmüştür. Erkekler ile kadınlar arasında fiziksel aktivitede bulunma konusunda anlamlı bir fark olduğu ortaya koyulmuştur (p:0,018). Düzenli fiziksel aktiviteden bağımsız bir şekilde erkek katılımcıların uykuya dalma süreleri ortalama 16,2154 dk iken kadın katılımcıların uykuya dalma süresi ortalama 19,9846 dk bulunmuştur ve aradaki fark anlamlıdır (p:0,027). Haftada 3 gün düzenli fiziksel aktivitede bulunan katılımcıların uykuya dalma süresinin ortalama 15,5077 dk, fiziksel aktivitede bulunmayan katılımcıların ise uykuya dalma süresi ortalama 20,6923 dk olup, fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p:0,003). Düzenli fiziksel aktivitede bulunan katılımcıların Jenkins Uyku Skalası puanları ortalama 3,60 iken, fiziksel aktivitede bulunmayan katılımcıların Jenkins Uyku Skalası puanları ortalama 4,82'dir (p:0,033). Gün içerisinde yaptığı fiziksel aktivite 30 dk ve üzeri olan katılımcıların Jenkins Uyku Skalası puanları ortalama 3,21 iken bu kritere uymayan katılımcıların Jenkins Uyku Skalası puanları ortalama 5,31 bulunmuştur (p<0,001). Gün içerisinde yaptığı fiziksel aktivite 30 dk ve üzeri olan katılımcıların Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) skoru ortalama 12,699 olup bu kritere uymayan katılımcıların PUKİ skoru ortalama 13,750 olduğu görülmüştür ve bu iki grup arasında fark da anlamlı bulunmuştur (p:0,001).

Sonuç: Çalışmamızda elde edilen bulgular İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde eğitim gören ve 18-24 yaş aralığındaki öğrencilerin düzenli yaptıkları fiziksel aktivitenin uyku kalitesini olumlu etkilediğini göstermiştir. Çalışmamız sonucunda literatürdeki çoğu araştırma ile uyumlu sonuçlar elde ettik ve çalışmamız literatürdeki bu araştırmaları desteklemektedir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel aktivite, uyku kalitesi, üniversite öğrencileri

O14

The Effect of Regular Physical Activity on Sleep Quality

Hatice Sabiha Ture¹, Emre Yasar², Enes Burak Kirmizi², Emrehan Sezer², Melih Evliyaoglu²,
Safa Gulcan²

¹ *Izmir Katip Celebi University, Faculty of Medicine, Department of Neurology, Izmir, Turkey*

² *Izmir Katip Celebi University, Faculty of Medicine, Medical Student, Izmir, Turkey*

Objective: Contraction of muscles and provide energy expenditure above the basal metabolism. It has been reported that physical activity and regular exercise increase sleep quality and reduce sleep disturbance in healthy adults. In our study, it was aimed to reveal the effect of physical activity, which is one of the factors affecting the quality of sleep. Previous studies have associated high levels of physical activity with sleep quality. The effect of minimal physical activity has not been studied. In our study, the target audience is individuals who do sports at a low or moderate level.

Materials and Methods: Our study is a prospective survey study. A total of 136 people between the ages of 18-24 and studying at Izmir Katip Celebi University Faculty of Medicine participated in the study. 5 people were excluded because they did not fill out the questionnaires properly. A total of 131 people, 66 men (50.4%) and 65 women (49.6%), were included in the study. All participants answered 4 questionnaires to determine their sedentary life, frequency and level of physical activity, and sleep quality. Applied surveys; It is a questionnaire evaluating the Pittsburg Sleep Quality Index, Jenkins Sleep Scale, Epworth Sleepiness Scale and the level of physical activity prepared by the researchers .

Results: As a result of the questionnaires, 42 of the 131 people participating in the study were male and 27 were female. Physical activity has been accepted as a minimum of 3 days a week for more than a month and a minimum of 30 minutes during these 3 days. It was observed that 69 people (52.7 %) engaged in physical activity at the minimum level and above, while the remaining 62 people (47.3%) did not engage in the minimum specified physical activity. It has been revealed that there is a significant difference in physical activity between men and women (p:0.018). Regardless of regular physical activity, the average time for male participants to fall asleep is 16.2154. While the average time of falling asleep for female participants was 19.9846 minutes , the difference was significant (p:0.027). The average time of falling asleep was 15.5077 minutes for the participants with regular physical activity 3 days a week, and the average time for falling asleep was 20.6923 minutes for the participants who did not engage in physical activity , and the difference was statistically significant (p:0.003). The Jenkins Sleep Scale scores of the participants who regularly engage in physical activity are 3.60 on average, while the average Jenkins Sleep Scale scores of the participants who do not engage in physical activity is 4.82 (p:0.033). While the Jenkins Sleep Scale scores of the participants who did 30 minutes or more of physical activity during the day were 3.21 on average , the Jenkins Sleep Scale scores of the participants who did not meet this criterion were found to be 5.31 on average (p<0.001). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PUKI) score of the participants who did 30 minutes or more of physical activity during the day was 12,699 on average, and the PQI score of the participants who did not meet this criterion was found to be 13,750 on average, and the difference between these two groups was also found to be significant (p:0.001).

Conclusion: The findings of our study showed that the regular physical activity of 18-24 year old students studying at Izmir Katip Celebi University Faculty of Medicine had a positive effect on sleep quality. As a result of our study, we obtained results compatible with most studies in the literature and our study supports these studies in the literature.

Keywords: Physical activity, sleep quality, university students