

Ερευνητικά Δεδομένα

Τίτλος Μελέτης: Αποδημώντας τον ύπνο των αθλητών: Μια συστηματική ανασκόπηση στην επίδραση της ηλικίας, του φύλλου, της αθλητικού επιπέδου, του τύπου αθλημάτων και της προπονητικής περιόδου στον ύπνο των αθλητών.

Θεματική Ενότητα: Κλινική Εργοφυσιολογία - Ύπνος

Συγγραφείς: Άγγελος Βλαχογιάννης, Γιώργος Αφάμης, Γρηγόρης Μπογδάνης, **Γιώργος Κ. Σακκάς**, Χριστόφορος Δ. Γιανάκη

Σχολή και Τμήμα όπου έλαβε χώρα η μελέτη: Σχολή Επιστημών και Μηχανικής, Τμήμα Επιστημών Ζωής και Υγείας, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας

Τύπος Έρευνας: Συστηματική Ανασκόπηση

Σκοπός της μελέτης: Η διερεύνηση των παραμέτρων ύπνου σε διάφορες ομάδες αθλητών, κατά διαφορετικές συνθήκες και η αντιπαράθεση συναφών διαταραχών.

Αποτελέσματα: Οι αθλητές κοιμούνται κατά μέσο όρο 7.2 ± 1.1 ώρες ανά βράδυ με $86.3 \pm 6.8\%$ αποδοτικότητα ύπνου. Σε όλες τις διερευνηθείσες υποομάδες, η μέση διάρκεια ύπνου ήταν κάτω των 8 ωρών. Η αποδοτικότητα ύπνου φάνηκε μειωμένη ιδιαίτερα σε έφηβους αθλητές ($80.3\% \pm 8.8\%$). Κατά την διάρκεια αυξημένου όγκου προπόνησης, η διάρκεια και αποδοτικότητα ύπνου ήταν μειωμένες σε σχέση με τις υπόλοιπες προπονητικές περιόδους.

Συμπεράσματα: Η διάρκεια και αποδοτικότητα ύπνου όλων των αθλητών φάνηκε να είναι ανεπαρκής και ιδίως στους έφηβους αθλητές. Αξιοσημείωτες διαφορές φάνηκαν κατά την διάρκεια διαφορετικών προπονητικών περιόδων.

Επίδραση των αποτελεσμάτων στην κοινωνία: Η παρούσα μελέτη υποδεικνύει την αύξηση του επιπολασμού της μειωμένης διάρκειας και αποδοτικότητας ύπνου σε αθλητικούς πληθυσμούς, αυξάνοντας την ευαισθητοποίηση στο παρόν θέμα.

Χρήση των δεδομένων στην διδασκαλία των φοιτητών: Η παρούσα μελέτη δύναται να συμβάλει στην αύξηση της ευαισθητοποίησης των εν δυνάμει προπονητών όσο αφορά διαχείριση των αναμενόμενων διαταραχών ύπνου σε έφηβους αθλητές, ή κατά την διάρκεια αυξημένου όγκου προπόνησης.

Αποθετήριο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32325024/>