

Ερευνητικά Δεδομένα

Τίτλος Μελέτης: Η κινητικότητα-ανησυχία κατά τη διάρκεια του ύπνου δεν επηρεάζεται από μία προπόνηση μεγάλης διάρκειας και χαμηλής έντασης

Θεματική Ενότητα: Κλινική Εργοφυσιολογία

Συγγραφείς: Μήτρου Γ., Γιαννάκη Χ., Καρατζαφέρη Χ., Χατζηγεωργίου Γ., Λαβδάς Ε., Μαριδάκη Μ., Στεφανίδης Ι., Σακκάς Γ.

Σχολή και Τμήμα όπου έλαβε χώρα η μελέτη: Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής Αθλητισμού και Διαιτολογίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Τύπος Έρευνας: Ποσοτική

Σκοπός της μελέτης: Ανέκδοτες μαρτυρίες ασθενών με διαταραχές ύπνου υποστηρίζουν ότι η σωματική κόπωση κάνει εντονότερα τα συμπτώματα της κινητικότητας-ανησυχίας κατά τη διάρκεια του ύπνου και ως εκ τούτου αποφεύγουν να συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστεί αν η ασκησιογενής μυϊκή κόπωση (περπάτημα σε δαπεδοεργόμετρο με διάρκεια 3 ώρες και ένταση 5km/h) θα μπορούσε να επηρεάσει την κινητικότητα-ανησυχία κατά τη διάρκεια του ύπνου σε υγιείς εθελοντές.

Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν καμία επίδραση του πρωτοκόλλου άσκησης στην κινητικότητα-ανησυχία κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Συμπεράσματα: Οι ανέκδοτες μαρτυρίες των ασθενών που υποστηρίζουν ότι η έντονη άσκηση χειροτερεύει τα συμπτώματα δεν υποστηρίζονται από αυτή την παρούσα μελέτη.

Επίδραση των αποτελεσμάτων στην κοινωνία: Εφόσον τα αποτελέσματα επιβεβαιωθούν σε κλινικούς πληθυσμούς, οι επιστήμονες άσκησης και υγείας μπορούν να καθησυχάζουν και να ενθαρρύνουν τους ασθενείς να συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης καθώς δεν υπάρχει κίνδυνος επιδείνωσης των διαταραχών ύπνου και των συμπτωμάτων τους.

Χρήση των δεδομένων στην διδασκαλία των φοιτητών: Οι φοιτητές μπορούν να κατανοήσουν ότι παραθέτοντας επιχειρήματα μπορούν να καθησυχάζουν τους ασθενείς ή και υγιείς ασκούμενους ώστε να απολαύσουν τα οφέλη της άσκησης.

Αποθετήριο: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6473573/>