

بررسی اثر بخشی ورزش و فعالیت های بدنی بر تعاملات اجتماعی و کیفیت خواب نوجوانان

امیررضا خرم روز^a، زهره کیانی^b، محمد رجب زاده^c

^a دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه پیام نور، شهر ساری

^b کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی دانشگاه آزاد، شهر تهران

^c دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی دانشگاه آزاد، شهر شاهرود

نویسنده مسئول: امیررضا خرم روز (تلفن: ۰۹۱۵۴۹۱۴۷۴۹ / ایمیل: Amirreza.khorramrooz@gmail.com)

چکیده: تاثیر فعالیت های بدنی ورزش در رشد و توسعه فرهنگی و اجتماعی یکی از مشخصه های بارز تربیت بدنی می باشد و افزایش قدرت سازندگی افراد نیز از نظر اجتماعی و روانی یکی از نتایج فعالیت های مستمر بدنی است. رشد و توسعه بعد اجتماعی انسان در اثر انجام حرکات ورزش در رشته های گوناگون بر قدرت سازندگی اجتماعی و انسجام تربیت بدنی صحنه می گذارد. ورزش در قبول مسئولیت به منظور پرورش و القای ارزش های اجتماعی در افراد جامعه نقش مؤثر دارد و عامل مؤثری در جهت تقویت ارزش های اجتماعی و رفتاری مطلوب انسانی است. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی ورزش بر تعاملات اجتماعی و کیفیت خواب نوجوانان است. مطالعه حاضر از نوع مطالعه مروری است که با جستجوی دیگر مقالات معتبر و مرتبط با موضوع پژوهش اطلاعات از آن استخراج شد. عادت های نامناسب بهداشتی، کیفیت مطلوب زندگی و خواب را کاهش می دهد و سلامتی افراد را به خطر می اندازد. علاوه بر فواید جسمانی، ورزش نقش مهمی در افزایش موفقیت های آکادمیک، بالا رفتن اعتماد به نفس، کمتر شدن مشکلات اخلاقی و بهتر شدن شرایط روانی دارد.

کلمات کلیدی: عملکرد بدنی، ورزش، تعاملات اجتماعی، کیفیت خواب

مقدمه

ورزش عبارت است از یک فعالیت نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارت های جسمانی پیچیده توسط شرکت کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می شوند. در عصر حاضر ورزش و فعالیت های بدنی به عنوان یک پدیده اجتماعی درخور بررسی و تامل، جایگاه برجسته ای به دست آورده است. از این رو فواید تحرک و فعالیت های بدنی بر کسی پوشیده نیست؛ به نحوی زندگی بدون تحرک به عنوان یکی از عوامل خطر بالقوه اصلی بیماری های مزمن و مرگ زودرس است. لذا فعالیت بدنی و ورزش مهم ترین دلیل سبک زندگی سالم محسوب می شود. در دهه های اخیر، بسیاری از جوامع با سرعت به سمت صنعتی شدن و اقتصادی شدن رفته اند و زندگی انسان در آنها به زندگی ماشینی بدل شده است. زندگی ماشینی، ابتکار عمل را از انسان گرفته و او را دچار فقر حرکتی کرده که به دنبال خود مشکلات متعدد جسمی، روانی و اجتماعی را پدید آورده است [1]. بنابراین نقش فعالیت بدنی، راهبردی بسیار مهم است که توانایی بالقوه ای در یاری رساندن به اهداف سلامتی، اجتماعی و اقتصادی دارد. فعالیت بدنی یک مفهوم قابل دستیابی برای اکثریت افراد جامعه به منظور رسیدن به زندگی سالم تر است. افراد می توانند کیفیت زندگیشان را از طریق تداوم فعالیت جسمانی منظم و با انجام فعالیت های متوسط تا شدید ارتقا و بهبود بخشند [2]. مسأله سلامت از جمله مهم ترین ابعاد حیات انسان و لازمه ایفای نقش درست عوامل اجتماعی در جامعه است. از این روست که در تعاریف استاندارد، سلامت فراتر از وجود یا عدم وجود بیماری، بهره مندی از حد مطلوب رفاه و آسایش روانی، اجتماعی و البته جسمانی در نظر گرفته می شود [3]. فنتم ورزش را به عنوان پدیده ای زیست شیمیایی، جسمانی و روانشناختی در نظر می گیرد که پیامد های بسیاری را در پی دارد [4]. تحقیقات مختلف بیانگر تاثیرات مثبت ورزش بر سلامت است [5], [6], [7]. ورزش فعالیت فراخانوادگی است که به صورت سنتی، ابزاری برای رشد و توسعه رفتارهای سلامت [8] و فاکتور محافظتی و پیشگیرانه از رفتارهای پرخطر به حساب می آید [9], [10], [11]. فعالیت بدنی برنامه ریزی شده، سازمان یافته و تکراری است که با هدف بهبود یا حفظ سلامت و تناسب اندام انجام می شود؛ بنابراین ورزش به معنای فعالیت بدنی برنامه ریزی شده، روش مند و دارای هدف است. تمامی اشکال فعالیت بدنی منظم با شدت و مدت کافی می توانند برای سلامت سودمند باشند؛ همچنین برخی از فعالیت ها که با اختیار انجام می شود و لذت بخش است (مانند تفریحات فعال) در مقایسه با پرداختن به سایر فعالیتهای بدنی مرتبط با شغل یا فعالیت بدنی حین خانه داری روزانه که اجباری است، ممکن است سودمندی بیشتری برای سلامتی جسم و روان داشته باشد. یکی از عادت های مناسب بهداشتی یا رفتارهای ارتقا دهنده سلامتی، فعالیت های حرکتی و ورزشی منظم است که بر روی سلامتی انسان و کیفیت زندگی آثار مثبتی دارد؛ به گونه ای که زمینه اختلال های روانشناختی و جسمانی را کاهش و بهداشت روانی را افزایش می دهد [12].

نوجوانی دوره ی انتقال بین دوران کودکی و جوانی است که به وسیله تغییراتی در جسم، ذهن و روابط اجتماعی برجسته می شود. همانطور که نوجوانان با سال های چالش انگیز این دوره مواجه می شوند، پنداری از خود شکل می دهند که همان احساس و ادراک از کسی است که آنها هستند. در این راستا، اشتغال به بدن، ارزیابی و تصور از آن به عنوان یک مسئله مهم در طول این دوره نمایان می شود. حرکت و جنبش نقش مهمی در بهداشت و تندرستی داشته و عامل مهمی برای رشد و سلامتی است. جلوگیری از حرکت نه تنها موجب توقف رشد بلکه سبب مشکلات روحی و جسمی می شود. برای کودکان و نوجوانان حرکت یکی از معمول ترین راه های ابراز توانایی جسمانی، فکری و عاطفی است. در این راستا نباید ارزش فعالیت های بدنی را برای تأمین سلامتی، ایجاد نشاط، شادی،

یادگیری مهارت‌ها و شکوفایی استعداد‌های حرکتی و ورزشی انکار نمود. ارائه فعالیت‌ها در قالب انواع حرکات و بازی می‌تواند عامل مؤثری در رشد حرکتی و رشد جسمانی نوجوانان باشد. فعالیت بدنی منظم سبب کمک به سازگاری با تغییرات بدن حین بلوغ میگردد مثلاً کنترل نوسانات خلقی و روحی را برای فرد آسان تر می‌کند و از سویی این نوسانات را کاهش می‌دهد و روحیه ی کلی فرد را بالا نگه میدارد. فعالیت مناسب باعث افزایش ظرفیت شخصیتی نوجوان می‌شود و تحمل او را در برابر مشکلات زندگی بیشتر می‌کند. فعالیت بدنی به بهبود سلامت جسمانی و روانی کمک نموده و می‌تواند موجب پیشگیری از ابتلا به انواع متنوعی از بیماری‌ها شود. به منظور دستیابی اهداف مربوط به سلامتی، ضروری است بزرگسالان، حداقل ۱۵۰ دقیقه تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط و یا ۷۵ دقیقه تا ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی شدید هوازی و یا ترکیبی از فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط و یا شدید داشته باشند. ورزش به دلیل اثرات مثبت ذهنی و جسمانی اش، نقش با ارزشی در بازتوانی، مدیریت و درمان بیماری‌ها دارد. بسیاری از مطالعات، تاثیرات مثبت ورزش را نه تنها در کاهش علائم مربوط به بیماری‌های جسمانی مانند بیماری‌های قلبی و عروقی بلکه در بهبود اختلالات روانی از جمله استرس، اضطراب، افسردگی و بهبود وضعیت خلقی را به خوبی نشان داده‌اند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که به صورت منظم ورزش می‌کنند به نسبت افراد کم تحرک از سلامت روانی، احساس ارزشمندی، قدرت ذهنی و شادکامی بالاتری برخوردارند. نوجوانی و جوانی از مهم ترین مقاطع دوران حیات است زیرا سرآغاز تحولات و دگرگونی‌های جسمی، روانی، اجتماعی و دوره‌های بحرانی است که بلوغ در آن اتفاق می‌افتد. بلوغ دوره انتقال از مرحله کودکی به بزرگسالی و زمان کسب قدرت باروری است و ممکن است بسیاری از مشکلات روحی، بیماری‌های عفونی، ازدواجهای ناموفق، حاملگی‌های زودرس و مخاطره آمیز، صدمات و مرگ و میر مادر و کودک و در نهایت مشکلات عمده جسمی، روحی و روانی ریشه در این دوران داشته باشد. بنابراین، این دوره به عنوان زمینه ساز مراحل مختلف زندگی محسوب می‌شود، چرا که بسیاری از عادات بهداشتی فرد در این مرحله از زندگی شکل می‌گیرد که تأثیر مهمی بر رفتارهای بهداشتی یا سبک زندگی در بزرگسالی دارد. نسوج استخوانی (اسکلتی)، عضلانی و چربی سه جز اصلی ترکیب بدنی هستند. فعالیت فیزیکی و تمرین منظم در دوران کودکی و نوجوانی با افزایش محتوای مواد معدنی و جرم استخوان همراه است. اثرات سودمند بیشتر در فعالیت‌های متحمل وزن نظیر دو و میدانی، فوتبال و ژیمناستیک نمایان می‌شوند تا فعالیت‌های غیر متحمل وزن (مثل شنا). محتوای ماده معدنی استخوان که در طی دوران کودکی و نوجوانی بدست می‌آید، معرف خوبی از محتوای ماده معدنی استخوان در دوران بزرگسالی است. در مورد عضله، در پسران نوجوان برنامه‌های مقاومتی نظیر تمرین با وزنه با هیپرتروفی همراه می‌باشد و ممکن است در پسران پیش از دوران نوجوانی و در دختران و یا در سایر اشکال تمرینی رخ ندهد یا میزان آن کمتر باشد. مدرک محکمی وجود ندارد که نشان دهد توزیع تارهای عضلانی در کودکان و نوجوانان در اثر تمرین تغییر می‌کند. ورزشکاران فعال کودک و نوجوان عموماً ضخامت چین پوستی کمتری در قیاس با سایر افراد دارد. بلوغ بیولوژیک کودکان و نوجوانان از سه منظر مورد توجه قرار می‌گیرد: اسکلتی، جنسی و پیکری (سوماتیک). تمرین منظم ورزشی اثری بر روی بلوغ اسکلتی ندارد. مطالعات طولی کوتاه مدت بر روی پسران و دختران در ورزش‌های گوناگون نشان دهنده میزان مشابهی از بلوغ اسکلتی چه در ورزشکاران و چه در افراد غیر ورزشکار هستند. یعنی بلوغ اسکلتی همگام با سن تقویمی کودک پیشروی می‌کند. از نقطه نظر بلوغ پیکری، تمرین ورزشی هیچ اثری بر روی زمان حداکثر رشد و میزان رشد قدی به هنگام جهش رشدی نوجوانی در پسران و دختران ندارد. در مورد بلوغ جنسی نیز مطالعات طولی محدود نشان می‌دهند که فعالیت ورزشی یا تمرین اثری بر روی زمان و پیشروی رشد پستان‌ها، اندام تناسلی و مو در پسران و دختران ندارد. اغلب بحث‌های مطروحه پیرامون اثر احتمالی تمرین بر روی بلوغ جنسی بر تاخیر وقوع منارک متمرکز است که اغلب در ورزشکاران مشاهده می‌شود.

بشر طبیعتاً موجودی اجتماعی است که می‌خواهد با دیگران رابطه برقرار کند و دیگران هم به طور متقابل با او ارتباط داشته باشند. این غریزه اجتماعی را می‌توانند از طریق ورزش بر آورده ساخت. با ورزش در زمینه نیل به ارزش‌های اجتماعی دیگری همچون کار گروهی، وفاداری و روحیه ورزشکاری می‌توان توفیق یافت. محیط صمیمانه و مطلوب ورزشی اغلب فرصتی مناسب برای ایجاد روابط انسانی و شکل‌گیری روحیات است و محیط ورزشی مناسب باعث می‌شود زنان و دختران که کم‌رو هستند به این گروه‌های ورزشی روی آورند تا بتوانند از این طریق با افراد ارتباط برقرار کرده و همچنین در زندگی روزانه خویش با افراد مختلف سازگاری بهتری حاصل نمایند. تاثیر فعالیت‌های بدنی ورزش در رشد و توسعه فرهنگی و اجتماعی یکی دیگر از مشخصه‌های بارز تربیت بدنی می‌باشد و افزایش قدرت سازندگی افراد نیز از نظر اجتماعی و روانی یکی از نتایج فعالیت‌های مستمر بدنی است. رشد و توسعه بعد اجتماعی انسان در اثر انجام حرکات ورزش در رشته‌های گوناگون بر قدرت سازندگی اجتماعی و انسجام تربیت بدنی صحه می‌گذارد. ورزش در قبول مسئولیت به منظور پرورش و القای ارزشهای اجتماعی در افراد جامعه نقش مؤثر دارد و عامل مؤثری در جهت تقویت ارزش‌های اجتماعی و رفتاری مطلوب انسانی است. ورزش را می‌توان یکی از عوامل فرهنگی دانست که در روند اجتماعی شدن به افراد کمک می‌کند و از طرف دیگر اجتماعی شدن یکی از ابعاد شخصیت انسان‌هاست که طی آن فرد ارزش‌های گروهی را از ارزش‌های فردی خود مستحیل و نهایتاً آنها را جانشین ارزش‌های فردی می‌کند. رقابت در رشته‌های ورزشی یکی از راه‌های متعدد هماهنگ سازی ارزش‌های فردی با ارزش‌های دیگران است که این خود گامی به سوی رعایت حقوق نقش نهاد ورزش در انسجام اجتماعی فردی و اجتماعی دیگران است. تعامل اجتماعی اشاره به برآورده ساختن نیازهای فرد در ارتباط با دیگران دارد. تعامل اجتماعی بین اعضا باعث افزایش اثربخشی سازمان، از طریق افزایش تبادل بین اعضای گروه می‌شود [13].

خواب بزرگترین تجدید کننده قوا است که استراحت سلسله اعصاب را تامین میکند و سبب قوای جسمی و روحی لازم برای از بین بردن خستگی می شود. خواب یکی از مهمترین فرایندهای چرخه ای شبانه روزی است که نقش زیادی در سلامت افراد دارد. خواب با کیفیت نقش ترمیمی و حفاظتی برای کارکردهای روانشناختی و عصب شناختی دارد و در بازسازی قوای جسمی و هیجانی سهیم است. خواب رفتاری فیزیولوژیکی است که قسمتی از زندگی روزانه هر فرد را تشکیل می دهد و روند مناسبی برای بازیافت، تجدید و احیای عملکرد سیستم عصبی و سیستم های فیزیولوژیکی بدن است و همچنین می تواند بر ساعت درونی بدن تأثیرگذار باشد. ساعت بیولوژیکی بدن بخشی از مغز است که اعمال آهنگین و حیاتی همچون فشار خون، ضربان قلب و ترشح هورمونها را تنظیم می کند. در واقع بدن زمان را به وسیله زمان سنج بزرگی که از گروهی کوچک از سلول های عصبی واقع در هیپوتالاموس تشکیل شده، اعلام می کند که این ساعت علامت خود را از اعصاب بینایی شبکه چشم دریافت و ریتم شبانه روزی را تنظیم می کند. تقریباً هر بیماری جسمی که درد یا ناراحتی قابل ملاحظه تولید کند یا ناشی از اختلالات متابولیک باشد، می تواند کیفیت و کمیت خواب را به طور منفی تحت تأثیر قرار دهد. خواب یکی از مهمترین چرخه های شبانه روزی است که محرومیت از آن باعث خواب آلودگی و کاهش عملکرد روزانه شده و همچنین با تأثیر منفی بر عملکرد متابولیکی ایمنی بدن منجر به اختلال در سیستم ایمنی، هورمون های کورتیزول و انسولین شده و میزان بیماری و مرگ و میر را افزایش می دهد. خواب یک نیاز اساسی انسان بوده که برای حفظ و نگهداری انرژی، وضعیت ظاهری و رفاه جسمی لازم است، همچنین بی خوابی موجب بروز اختلالات هورمونی، رفتاری و جسمی شده و کیفیت زندگی فرد را نیز کاهش می دهد. بیماری می تواند کیفیت و کمیت خواب را تحت تأثیر قرار دهد و کیفیت خواب ضعیف سبب کیفیت پایین زندگی می شود. کیفیت خواب در واقع یک فرآیند پیچیده ای از درک ذهنی و عینی شخص از خواب خود می باشد. کم خوابی کیفیت زندگی را کاهش داده و سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و عاطفی را به مخاطره می اندازد. طبق پژوهش های انجام شده در ایالات متحده هزینه های غیر مستقیم مرتبط با اثرات سوء بی خوابی بر هوشیاری روزانه و رفتار تقریباً ۸۰ میلیارد دلار در سال تخمین زده شده است. کیفیت نامناسب خواب که بیشتر به صورت بیخوابی متجلی می گردد، یکی از مهمترین دلایل بروز حوادث مرگبار رانندگی جاده ای، ریلی و هوایی، عقب ماندگی تحصیلی و سایر حوادث شغلی است و سبب کاهش کیفیت زندگی و اختلال در حافظه و یادگیری انسان می گردد [14].

نتیجه گیری

سلامت انسان تحت تأثیر عوامل بسیاری مانند؛ وراثت، فعالیت بدنی، محیط زندگی، الگوها و عادت های فردی، مراقبت های پزشکی و به طور کلی شیوه زندگی و سایر زمینه های خانوادگی، فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی است. ورزش علاوه بر تأثیر مثبت بر سلامت جسمانی، در ارتقاء سلامت روانی نیز مؤثر واقع می شود [15]. همچنین زمینه را برای بروز بهتر استعدادها فراهم می کند و به وسیله آن شاخص های اعتماد به نفس، عزت نفس، جامعه پذیری و سازگاری اجتماعی بهبود می یابد [16] و در نهایت افراد می توانند به وسیله آن بر مسائل و مشکلات جسمی، روحی، روانی و اجتماعی غلبه کنند [17]. تحقیقات زیادی نشان داده اند که فعالیت بدنی منظم نقش بسیار مهمی در حفظ و ارتقاء سبک زندگی سالم انسان دارد [19], [18]. تأثیر ورزش در رفتار اجتماعی و فردی عبارت است از: ۱- بروز شخصیت اجتماعی: شخصیت اجتماعی بیان کننده ی رشد صحیح و طبیعی روانی افراد است. چنانچه تربیت بدنی در جامعه مطابق با اصول این علم در نظر باشد، افراد ورزشکار از فرد گرابی و خود محوری بر کنار می مانند و رشد و حیات طبیعی در فرد بهبود می یابد که در نتیجه ی شکوفا شدن این استعداد، فرد با سایر افراد اجتماع آسان تر برقرار می کند و در کنار آنها زندگی می کند. ۲- احترام به قوانین اجتماعی: از آنجا که انجام مهارت های ورزشی طبق قوانین و مقررات خاص هر رشته اجرا می شود و رعایت مقررات بازی برای کلیه ی بازیکنان الزامی است، بازی موقعیتی است برای آموزش رعایت مقررات و قراردادهای اجتماعی، خصوصاً برای کودکان که در سنین اولیه با مقررات اجتماعی درگیر نیستند تأثیر کاربردی دارد. ۳- قضاوت اجتماعی: ورزش پدیده ای است که در آن رقابت نقش مهمی ایفا می کند و دست یابی به نتیجه گاه با اختلاف نظر، پراکندگی در تصمیم گیری، و در نهایت قضاوت های مختلف همراه است. قضاوت یا از طرف بازیکنان و یا یک نفر دیگر به عنوان داور انجام می شود که در هر صورت رعایت آن برای کلیه ی افراد لازم اجراست. در نتیجه ی شرکت در فعالیت های ورزشی افراد برای قضاوت بهتر در جامعه آماده می شوند و به تصمیمات اتخاذ شده احترام می گذارند و بدان عمل می کنند. ۴- روز استعدادهای اجتماعی: تربیت بدنی و ورزش وقتی توسط گروه های سنی یکسان انجام پذیرد، موجب می شود برخی استعدادهای نهفته افراد، که با فعالیت های فردی بروز نمیکنند، در محیط های ورزشی شکوفا شود. کودکان و نوجوانان از طریق روابط ورزشی- اجتماعی خصوصیات نظیر افزایش آگاهی های اجتماعی، کنترل احساسات اجتماعی، درک ضعف های اجتماعی خود، کسب تجربیات جدید و تصحیح تجربیات گذشته و سایر خصوصیات اجتماعی را در خود پرورش می دهند. ۵- توانایی برقراری روابط اجتماعی: حالت گوشه گیری و دوری جستن از اجتماع ممکن است در هر سنی، خصوصاً در مراحل اولیه کودکی یا نوجوانی، در بعضی از افراد ایجاد شود که در نتیجه توانایی فرد در برقراری ارتباط با دیگران ضعیف می شود. ورزش و تربیت بدنی و شرکت در مکان های ورزشی موجب افزایش توانایی فرد در ایجاد ارتباط با دیگران می شود. بازی با دیگران پرده ی خجالت بی مورد را بر میدارد و فرد را برای ورود به اجتماع آماده می کند. فرد می تواند خصوصیات خود را در کنار ورزش به دیگران منتقل کند و حرف های گفتنی خود را به زبان آورد. کودک به وسیله بازی یاد میگیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار سازد و مشکلات مربوط به روابط اجتماعی را حل کند و زندگی اجتماعی را بیاموزد و از همین طریق است که کودکان با دنیای بزرگسالان آشنا می شود. ۶- احیای

حس مسئولیت پذیری: میدان ورزش، کلاسی است برای تقویت احساس مسئولیت پذیری در صحنه اجتماع، در این راستاست که هر کس در قبال دیگران خود را مسئول می داند. در مبحث سلامت و رفاه عمومی ابعاد مختلفی از جمله: علائم و شرایط جسمی، اختلال در کیفیت خواب، عملکرد اجتماعی، افسردگی و اضطراب مورد بحث و بررسی قرار می گیرد؛ که در این میان اختلالات خواب یکی از شایع ترین مواردی است که مراقبین بهداشتی - درمانی با آن مواجه هستند. اختلالات خواب در عمده مردم جهان وجود دارد. افراد به منظور دستیابی به خواب با کیفیت، دست به اقدامات مختلفی می زنند که غالب آن ها درمان دارویی است، اما مطالعات مختلفی نیز نشان داده اند که مداخلات ورزشی می تواند منجر به ارتقاء کیفیت خواب شود. از طرفی استراحت و بهبودی، دو عملکرد مهم خواب هستند که در صورت اختلال در خواب این دو عامل دچار اختلال شده و در نهایت منجر به افت کیفیت زندگی و سلامت عمومی خواهد شد. آذرنیوه و توکلی [20]، پژوهشی تحت عنوان تأثیر فعالیت بدنی بر کیفیت خواب دانشجویان دختر انجام دادند که نتایج آن نشان دهنده کیفیت خواب بهتر دختران فعال بود. نتایج مطالعه اکبری کامرانی و همکاران [21] نیز نشان دهنده تأثیر ورزش در بهبود کیفیت خواب سالمندان بود. مطالعه عطادخت و محمدی [22] و رضایی و شوشتری زاده [23] نیز نشان دهنده تأثیر ورزش و فعالیت بدنی در بهبود کیفیت خواب بود. از این نتایج چنین استنباط می شود که فعالیت بدنی می تواند بر کیفیت خواب اثر مثبتی بگذارد.

به طور کلی ورزش کردن و فعالیت های بدنی بر روی اجتماعی شدن و کیفیت خواب تأثیر مثبتی می گذارد، به این صورت که مطالعات نشان داده اند ورزش سبک قبل از خواب می تواند کیفیت خواب را بالا ببرد و اصلا هم عجیب نیست، زیرا ورزش سبک، استرس را کم می کند و دمای بدن را چندان بالا نمی برد یا سیستم عصبی سمپاتیک را خیلی فعال نمی کند. اما به نظر می رسد ورزش کردن با هر شدتی، کیفیت خواب را بهتر می کند. مطالعه ای که ۲۶۰۰ زن و مرد سالم در تمام سنین را بررسی کرد دریافت انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید در هفته منجر به ۶۵ درصد افزایش کیفیت خواب می شود. و همچنین انجام ورزش می تواند منجر به تخلیه انرژی انسان ها شود و زمانی که انسان ها انرژی های خود را تخلیه می کنند، از رفتارهای بهتری نیز برخوردار هستند، اما شواهد بارها نشان داده تخلیه نکردن انرژی افراد منجر به آسیب های جدی در آن ها شده است.

منابع

- [1] Saminia, M. Peimani Zad, H. Javadi Puor. M (2013). Strategic Pathology of Public Sports in Iran and Development Solutions Based On the Swot Model. *Sport Management Studies*, 5(20), 221- 228. [In Persian].
- [2] Sallis, J. F., Patrick, K., Frank, E., Pratt, M., Wechsler, H., & Galuska, D. A. (2000). Interventions in health care
Rodriguez, D., & Audrain-McGovern, J. (2004). Team sport participation and smoking: Analysis with general growth mixture modeling. *Journal of Pediatric Psychology*, 29(4), 299-308.
- [3] Vedadhir A.A., Sdati S.M. & Ahmadi B. (2008). A Content Analysis of Iranians Scientific and Academic Health Journals. *Woman in Development and Politics (Women's Research)*, 6 (2), 133 - 155. [Persian].
- [4] Fentem, P. H. (1994). Benefits of exercise in health and disease. *British Medical Journal*, 308, 1291- 1295.
- [5] El-Kader, S. M. A., & Al-Jiffri, O. H. (2016). Aerobic exercise improves quality of life, psychological wellbeing and systemic inflammation in subjects with Alzheimer's disease. *African health sciences*, 16(4), 1045-1055.
- [6] Chen, F. T., Chen, S. R., Chu, I. H., Liu, J. H., & Chang, Y. K. (2017). Multicomponent exercise intervention and metacognition in obese preadolescents: A randomized controlled study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(4), 302-312.
- [7] DeBoer, L. B., Powers, M. B., Utschig, A. C., Otto, M. W., & Smits, J. A. (2012). Exploring exercise as an avenue for the treatment of anxiety disorders. *Expert review of neurotherapeutics*, 12(8), 1011-1022.
- [8] Pate, R.R., Heath, G.W., Dowda, M., & Trost, S.G. (1996). Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of U.S. adolescents. *American Journal of Public Health*, 86, 1577-1581.
- [9] Kirkcaldy, B.D., Shephard, R.J., & Siefen, R.G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37, 544-550.
- [10] Dunn, M. S., & Wang, M. Q. (2003). Effects of physical activity on substance use among college students. *American Journal of Health Studies*, 18 (2/3), 126- 132.

- [11]Petitpas, A.J., Van Raalte, J.L., Cornelius, A.E., & Presbrey, J. (2004). A life skills development program for high school student-athletes. *The Journal of Primary Prevention*, 24(3), 325-334.
- [12]Fuentes J, Díaz C. Analysis of heart rate during a tennis training session and its relationship with heart-healthy index. *J Sport Health Res* 2010; 2 (1): 26-34 13.
- [13]Alge, B. J., Wiethoff, C., & Klein, H. J. (2003). When does the medium matter? Knowledge-building experiences and opportunities in decision-making teams. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 91(1), 26-37.
- [14]Veldi, M., Aluoja, A., & Vesar, V. (2005). Sleep quality and more common sleep related problems. *Sleep Med*. 6(3), 269- 275.
- [15]Ramazani Negad R, Niazi M, Hemati Nezhad M A. Comparing General Health between Participated People in Sport Activity and Inactive People .*Quarterly Journal of Sport Sciences*. 2010;2(4):49-66.
- [16]Poladei A, Afsharpoor S, M. B. Comparative Survey Self Esteem and Mental Wellbeing between Group Athletic Devotee and Individual Athletic Devotee and Unauthentic Devotee in Boushehr. *Iran J War Public Health*. 2011;3(2):33-39. (Full Text in Persian).
- [17]Shahivandi A, Masoud M, Soltani T, M. S. The Role of Planning and Tailoring of Urban Sport Facilities in Increasing Physical Activity and Community Participation A Case Study of Arak City's Citizens with Hearing and Motor Disabilities. *MEJDS*. 2014;4(1):50-58. (Full Text in Persian).
- [18]Lahart, I., Darcy, P., Gidlow, C., & Calogiuri, G. (2019). The effects of green exercise on physical and mental wellbeing: A systematic review. *International Journal of Environmental Research & Public Health*, 16(8): 1352.
- [19]Schwartz, J., Rhodes, R., Bredin, S., Oh, P., & Warburton, D. (2019). Effectiveness of approaches to increase physical activity behavior to prevent chronic disease in adults: A brief commentary. *Journal of Clinical Medicine*, 8(3): 295.
- [20]Azarniveh MS, Tavakoli Khormizi SA. Effect of physical activity on quality of sleep in female students. *J Gorgan Univ Med Sci* 2016; 18(2):108-14. (Persian).
- [21]Akbari Kamrani AA, Shams A, Abdoli B, Shamsipour Dehkordi P, Mohajeri R. The effect of low and moderate intensity aerobic exercises on sleep quality in older adults. *Iran J Age* 2015; 10(1):72-81. (Persian).
- [22]Atadokht A, Mohammadi I. Effectiveness of aerobics exercises on sleep quality of chronic psychiatric patients admitted in rehabilitation center in Ardabil. *J Rafsanjan Univ Med Sci* 2015; 14(1):3-14. (Persian).
- [23]Rezaei B, Shooshtarizadeh S. Factors related to sleep quality among elderly residing at Isfahan nursing homes. *Jgn* 2016; 2(2):37-49. (Persian).