



اثر محرومیت از خواب بر پاسخ تستوسترون و کورتیزول سرم به فعالیت هوازی

جمشیدی، سعید^۱، نوروزی کمره، میرزاحسین^۲

۱ - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه گیلان، ۲ - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه ارومیه

مقدمه: خواب فرآیندی بهبود بخش برای سیستم عصبی است. موقعیت‌های زیادی وجود دارد که قبل از فعالیت ورزشی، ورزشکار دچار اختلال در خواب می‌شود. با این حال، تاثیر محرومیت از خواب بر عملکرد فیزیولوژیکی بدن در پاسخ به ورزش هنوز نامعلوم است. هدف مطالعه حاضر بررسی اثر محرومیت از خواب بر غلظت تستوسترون و کورتیزول سرم در پاسخ به فعالیت هوازی بود.

روش‌شناسی: ۱۰ نفر از دانشجویان تربیت بدنی مرد به طور داوطلبانه در این مطالعه نیمه تجربی شرکت کردند. پژوهش در دو مرحله مجزا؛ یک مرحله کنترل و یک مرحله تجربی با فاصله دو هفته انجام شد. در مرحله کنترل، خواب نرمال و فعالیت هوازی و در مرحله تجربی، محرومیت از خواب و فعالیت هوازی اعمال شد. فعالیت هوازی بر روی دوچرخه کارسنج به مدت ۳۰ دقیقه با شدت ۷۰ تا ۷۵ درصد حداکثر ضربان قلب بیشینه انجام شد. تغییرات غلظت تستوسترون و کورتیزول سرم در قبل و بعد از فعالیت هوازی در هر دو مرحله با آزمون آنالیز واریانس دو طرفه در اندازه‌های مکرر و با استفاده از نرم‌افزار SPSS آنالیز شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که محرومیت از خواب تاثیر معناداری بر پاسخ تستوسترون ($P=0/766$) و کورتیزول ($P=0/949$) سرم به فعالیت هوازی نداشت.

نتیجه‌گیری: محرومیت از خواب تاثیر بر پاسخ غلظت تستوسترون و کورتیزول سرم به فعالیت هوازی زیر بیشینه ندارد.

منابع

1. Alhola P, Polo-Kantola P. (2007). Sleep deprivation: Impact on cognitive performance. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 3(5): p. 553-567.
2. Sforza E, Chapotot F, Lavoie S, Roche F, Pigeau R, Buguet A. Heart rate activation during spontaneous arousals from sleep: effect of sleep deprivation. *Clin Neurophysiol*, 2004; 115(11): 2442-2451.
3. Souissi N, Sesboue B, Gauthier A, Larue J, Davenne D. Effects of one night's sleep deprivation on anaerobic performance the following day. *Eur J Appl Physiol*, 2003; 89: 359-366.