

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİSİ KADINLARDA SPORUN UYKU KALİTESİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Assist. Prof. Dr. Meliha UZUN

Şırnak Üniversitesi, melihauzun16@gmail.com, 05415772895, ORCID. 0000-0002-1691-3504

Dr. Lecturer Gamze GÜNEY

Kapadokya Üniversitesi, gamzeliderim@hotmail.com, 05053164076, ORCID. 0000-0001-9638-320X

Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, osmani55@hotmail.com, 05422561948, ORCID. 0000-0001-6671-6042

ÖZET

Bu çalışmada üniversite öğrencisi kadınlarda sporun uyku kalitesi üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Ondokuz Mayıs Üniversitesinin değişik fakültelerinde okuyan 145 sporcu ve 167 sedanter kadın öğrencinin doldurmuş olduğu Fiziksel aktivite anketi ve Pittsburgh uyku kalitesi ölçeği değerlendirilmiştir. Karşılaştırmalar t-test, tek yönlü ANOVA ve LSD testleri ile yapılmıştır.

Bu çalışmada PUKİ ortalaması sporcu öğrencilerde 6,84 ve sedanter öğrencilerde 7,48 bulunmuştur. Sporcu ve sedanter olma durumuna göre subjektif uyku kalitesi, uykuyu etkileyen durumlar, genel uyku kalitesi ve PUKİ ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Çalışmada PUKİ ortalaması fiziksel aktivite seviyesi düşük olanlarda 7,32 puan, orta olanlarda 7,05 ve yüksek olanlarda 7,20 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada fiziksel aktivite seviyesine göre Uykuya geçme süresi, Uyku aktivitesi ve uykuyu etkileyen durumlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Fiziksel aktivite seviyesine göre PUKİ ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamsızdır ($p>0,05$). Bu çalışmada PUKİ ortalama değeri ile subjektif uyku kalitesi, uykuya geçme süresi, uyku süresi, uyku aktivitesi, uykuyu etkileyen etkenler ve genel uyku kalitesi arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencisi sedanter kadınların kötü uyku kalitesine sahip oldukları, sporcuların ise sedanterlere göre daha iyi uyku kalitesine sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Kadın öğrencilerin fiziksel aktiflik derecesine göre ise genel uyku kalitesi ve uyku skoru değişmediği görülmüştür. Sedanter üniversite öğrencilerine uyku kalitesinin artırılması için bedensel olarak daha aktif olmaları önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencisi, Fiziksel Aktivite, Uyku kalitesi.

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF SPORTS ON SLEEP QUALITY IN UNIVERSITY STUDENT WOMEN

ABSTRACT

In this study, it was aimed to investigate the effect of sports on sleep quality in university student women. Physical activity questionnaire and Pittsburgh sleep quality scale completed by 145

athletes and 167 sedentary female students studying at different faculties of Ondokuz Mayıs University were evaluated. Comparisons were made by t-test, one-way ANOVA and LSD tests. In this study, the average PSQI was found to be 6.84 for athletic students and 7.48 for sedentary students. A statistically significant difference was found between subjective sleep quality, conditions affecting sleep, general sleep quality and PSQI averages according to athlete and sedentary status ($p < 0.05$). In the study, the average PSQI was found to be 7.32 points in those with low physical activity, 7.05 points in medium ones and 7.20 in those with high levels. In this study, a statistically significant difference was found according to the level of physical activity, time to sleep, Sleep efficacy and conditions that affect sleep ($p < 0.05$). The difference between the PSQI averages according to the physical activity level is statistically insignificant ($p > 0.05$). In this study, a positive relationship was found between PSQI value and subjective sleep quality, time to fall asleep, sleep duration, sleep effectiveness, factors affecting sleep and overall sleep quality.

It was concluded that university student sedentary women have poor sleep quality, whereas athletes have better sleep quality than sedentary women. It was observed that the general sleep quality and sleep score did not change according to the physical activity level of female students. It may be suggested to sedentary university students to be more physically active in order to increase sleep quality.

Keywords: University student, Physical Activity, Sleep quality.