

CORELAȚIA DINTRE SPORT, ANXIETATE ȘI SOMN

Bodnari Maria, Cojocaru Virginia

(Conducător științific: Lupușor Adrian, asist. univ., Catedra de fiziologie a omului și biofizică)

Introducere. Anxietatea este un fenomen ce afectează sănătatea mintală și somnul. Aceasta este mai pronunțată la studenți și liceeni, perioada dată fiind caracterizată printr-un nivel ridicat de stres. Exercițiile fizice au fost propuse pentru a ameliora impactul negativ al anxietății asupra somnului și a proceselor cognitive.

Scopul lucrării. Studiarea corelației dintre exercițiile fizice și efectul lor anxiolitic, nivelul de anxietate și perioada de latență a somnului, exercițiile fizice și efectul lor benefic asupra calității somnului.

Material și metode. Studiu transversal efectuat pe 84 de persoane (34 studenți la medicină anul II, 50 elevi clasa a 12-a). Au fost folosite 3 teste: Inventarul Stare-Trăsătură de Anxietate a lui Spilberger, chestionar de evaluare a calității somnului Pittsburgh, scorul Dijon pentru evaluarea nivelului de pregătire fizică.

Rezultate. Pregătire fizică (PF) – nivel anxietate: dintre cei cu PF slabă (7,23%) – toți prezintă anxietate foarte exprimată (100%), PF medie (51,81%) – atât anxietate foarte exprimată (57%), cât și majorată (43%), și doar în grupul cu PF bună au fost studenți cu anxietate normală (9%).

Pregătire fizică (PF) – eficacitate somn (ES): majoritatea studenților din grupul cu PF bună au ES înaltă (86%), în grupul cu PF medie toți au ES înaltă (100%), iar din cei cu PF slabă 25% au ES joasă.

Nivel de anxietate – latența somnului (LS): studenții la care s-a înregistrat un nivel de anxietate normal, LS a fost de durată medie (47%), la cei cu anxietate majorată – LS a fost minimă (44%) și medie (41%), iar la o parte din studenții cu anxietate foarte exprimată LS a fost minimă (67%), ceilalți – majorată (33%).

Concluzii. Nivelul înalt de anxietate crește perioada de adormire, reducând, astfel, timpul total de somn. La rândul lor, exercițiile fizice atât prin faptul că scad nivelul anxietății, cât și în mod direct, duc la îmbunătățirea calității somnului. Prin urmare a fost demonstrată corelația dintre sport – reducerea anxietății – creșterea calității somnului.

Cuvinte cheie: sport, anxietate, calitate somn, studenți, elevi.

CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, ANXIETY AND SLEEP

Bodnari Maria, Cojocaru Virginia

(Scientific adviser: Lupușor Adrian, associate professor, Department of physiology and biophysics)

Introduction. Anxiety is a phenomena that affects mental health and sleep. It is more noticeable at students and high-schoolers, this period being characterized by high level of stress. Physical exercises were proposed to improve the negative impact of anxiety on sleep and cognitive processes.

Objective of the study. To study the correlation between physical exercises and their anxiolytic effect, anxiety level and sleep latency, physical exercises and their beneficial influence on sleep quality.

Material and methods. Transversal study on 84 persons (34 medical students from II year, 50 twelfth-graders). There were used 3 questionnaires: Spielberger's The State-Trait Anxiety Inventory, The Pittsburgh Sleep Quality Index, Dijon Score for the level of physical training.

Results. Physical training (PT) – anxiety level – from those with poor PT (7.23 %) – all present severe anxiety (100%), medium PT (51.81%) – severe anxiety (57%) and moderate anxiety (43%), and only in the group with good PT (40.96%) students present normal anxiety level (9%).

Physical training (PT) – sleep efficacy (SE) – the majority of students with good PT have a high SE (86%), group with medium PT shows 100% SE for all students, and those with poor PT – 25% show a low SE.

Anxiety level – sleep latency (SL) – students with normal anxiety show a medium SL (47%), those with moderate anxiety present a minimum SL (44%) and medium SL (41%), and a number of students with severe anxiety show minimum SL (67%), others increased one (33%).

Conclusions. Sleep latency is increased by the high level of anxiety, whereas the total time of sleep is decreased. Physical exercises reduce anxiety and enhance the sleep quality. Thus, the correlation physical activity – anxiety reduction – improvement of sleep quality, was demonstrated.

Keywords: sport, anxiety, sleep quality, students.