

BOKSÖRLERİN UYKU KALİTELERİNE GÖRE (PİTTSBURG) FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Mert AYDOĞMUŞ
Neslihan ÖZCAN

Giriş

İnsan biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel gereksinimleri olan bir varlıktır. İnsanın fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı bir birey olması, bu temel gereksinimlerin karşılanmasına bağlıdır. Karşılanması gereken temel insan gereksinimlerinden biri olan “uyku” insan yaşamında beslenme, nefes alma, boşaltım kadar önemli bir fizyolojik gereksinimdir. Bu nedenle uyku, bireyin yaşam kalitesi ve iyilik durumunu etkileyen, sağlığın önemli bir değişkeni olarak görülmektedir (Karağözoğlu ve ark., 2007). İnsanların temel fizyolojik gereksinimlerinden biri uyku olduğundan hem fiziksel hem de psikolojik sağlık için gereklidir. Uyku kalitesi ise, bireyin uyandıktan sonra kendini zinde, formda ve yeni bir güne hazır hissetmesidir. Uyku kalitesi; uyku latensi, uyku süresi ve bir gecede uyanma sayısı gibi uykunun niceliksel yönlerini içerdiği gibi; uykunun derinliği ve dinlendiriciliği gibi öznel yönlerini de içermektedir (Franco, 2004).

Sağlıklı bireylerin ışığı kapattıktan sonra 5-10 dakika içinde uykuya dalması ve en az 6 saat uyuması gerekir (Lee ve ark., 2003). Birçok epidemiyolojik çalışmada, özellikle 6 saatten daha az uyuma ile daha fazla adipoz doku, daha fazla ağırlık kazanımı ve obezite arasında bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Peuhkuri, 2012; Cappuccio, 2008). Uyku süresinin ve kalitesinin fiziksel ve fizyolojik özellikleri etkilediğini göstermektedir (Patel, 2008).

Uyku bozuklukları sebebiyle profesyonel sporcuların uyku kalitesindeki bozulma sporcunun fiziksel özelliklerinin etkilenmesine ve buna bağlı olarak performans yeteneğinin azalmasına, enerji seviyesinin azalmasına ve antrenmanda uykulu bir halde olmasına ve optimal enerjisini kullanamamasına yol açmaktadır (Cherry ve ark., 1987). Sporcunun fiziksel ve fizyolojik özellikleri, yapılan spor dalına uygun olmadıkça istenilen sportif performansını tam olarak gerçekleştirmediğinden dolayı boks gibi özellikle koordinasyon ve dikkat gerektiren spor

KAYNAKLAR

- Beyleroğlu M.:(1998) Türkiye ve Azerbaycan A Milli Boks Takımlarının Antropometrik ve Fiziksel Yapılanma Karşılaştırılması. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,Sakarya.
- Buysse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk TH, et al. The Pitts- burgh sleep quality index: A new instrument for psychi- atric practice and research. *Psychiatry Res* 1989; 28: 193-213.
- Buysse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk TH, et al. Quantifica- tion of subjective sleep quality in healthy elderly men and women using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Sleep* 1991; 14: 331-8.
- Cappuccio FP, Taggart FM, Kandala NB, Currie A, Peile E, Stranges S, et al. Meta-analysis of short sleep duration and obesity in children and adults. *Sleep* 2008; 31:619-26.
- Çetin, E., Özcan, N., & Yılmaz, U. 10-12 Yaş Grubundaki Erkek Çocukların Beden Kitle İndeksine Göre Fiziksel, Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 60-70.
- Cherry N. Physical demands of work and health complaints among women working late in pregnancy. *Ergonomics* 1987; 30:689-701.
- Franco KA. Sleep characteristics and sleep deprivation in infants, children and adoles- cents. In: WHO Technical Meeting on Sleep and Health. Bonn, Germany: WHO Re- gional Office for Europe, European Centre for Environment and Health Bonn Office; 2004.p. 38-61.
- Hung H, Yang Y, Wu J, Lu F. Sleep quality and overweight in a Chinese population. *Obesity* (2013) 21, 486-492.
- Karagözoğlu Ş, Çabuk S, Tahta Y, Temel F. [Some Factors Influencing the Sleep of Hospi- talized Adult Patients]. *Toraks Dergisi* 2007; 8(4): 234-40.
- Lee KA. Impaired sleep. In: Carrier-Kohoman V, Lindsey CM, West CM, eds. *Pathophysiological Phenomena in Nursing*. St Louis: WB Saunders 2003:363-385.
- Peuhkuri K, Sihlova N. Diet promotes sleep duration and quality, *Nutrition Research* 32, 2012; 309-319.
- Patel SR, Hu FB. Short sleep duration and weight gain: a systematic review. *Obesity* (Silver Spring) 2008; 16:643-53.
- Saygın, O., & Öztürk, M. A. (2011). The effect of twelve week aerobic exercise programme on health related physical fitness components and blood lipids in obese girls. *African Journal of Pharmacy and Pharmacology*, 5(12), 1441-1445.
- Turhan, F. H., Gacar, A. (2019). *Gençlik Liderlerinin Yaşam Kaliteleri*. Riga:Lambert
- Vorona RD, Winn MP, Babineau TW. Overweight and obese patients in a primary care population report less sleep than patients with a normal body mass index. *Arch Intern Med*, 2005; 165:25-30.
- Yan Z, Chang-Quan H, Zhen-Chan L, Bi-Rong D. Association between sleep quality and body mass index among Chinese nonagenarians/centenarians. *Age* (Dordr). 2012 Jun;34(3):527-37.
- Jennings JR, Muldoon MF, Hall M, Buysse DJ, Manuck SB. Self- reported sleep quality is associated with the metabolic syndrome. *Sleep* 2007; 30: 219-223.