

EGZERSİZ YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERİN UYKU KALİTESİNİN İNCELENMESİ

9. BÖLÜM

Kemal SARGIN¹

Giriş

Bir insanın, bir cismin veya yaşantının ne olduğunu gösteren, onun ayırt edici yönünü yani üstün taraflarını değerlendirip ölçebilen duruma kalite denilmektedir. Bir diğer deyişle kalite kavramı, bireyin entelektüel ve kendini iyi hissettiği doğasını belirten bir nitelik durumudur. Özellikle uzaktan kalite, yakından ise eksiklikler fark edilmektedir. Yaşamın önemli özelliklerinden olan kalite, bir bakıma yetkinliği ve üstünlüğü belirtmekte; bu sebeple de zayıflığın, eksikliğin, yetkin olmayışın ve niceliğin zıt kavramıdır (Bozkurt,2003). Ayrıca insanların yaşamsal şekilleri veya herhangi bir nesneyi diğer nesnelere ayırt etmeye yarayan nitelikleri bildirir. Dünya sağlık örgütü (DSÖ)1948 yılında insanların fizyolojik rahatsızlıklarının yanında fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan sağlıklı bir bütün tam iyilik adı altında değerlendirmiştir. Bu tanımlamaya göre yapılan çalışmalar ise yaşam kalitesi tanımını ortaya çıkarmıştır (Koltarla, 2008). Genel olarak insanların yaşamsal ömürleri kadar, yaşadıkları hayatın kalite olması da bir o kadar önemlidir. fizyolojik yaşam kalitesi, insanların fiziksel, psikolojik ve duygusal boyutlarını yansıtmaktadır (Rasanen, 2005).

¹ Dr.Öğr.Üyesi, Van Yüzüncü Yıl Ün. BESYO,sargin_kemal@hotmail.com

KAYNAKÇA

- Karagözoğlu, Ş., Çabuk, S., Tahta, Y., & Temel, F. (2007). Some factors influencing the sleep of hospitalized adult patients. *Toraks Dergisi*, 8(4), 234-40.
- Irak M. Farklı bir bilinç durumu: uyku. *Pivolka* 2011;20:16-19.
- Pender, N.J., Murdaugh, C.L., & Parsons, M.A. (2015). *Health promotion in nursing*. (3rd ed., pr. 121-126), New Jersey: Pearson Education.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi* (2. baskı, p.1-2.) Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., & Kağan, Ü. Ç. O. K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.
- Biddle, S. J. H. (1995). Exercise motivation across the life span. *European perspectives on exercise and sport psychology*, 3-25.
- MİÇOOĞULLARI, B. O., CENGİZ, C., AŞÇI, F. H., & KİRAZCI, S. (2010). Genç yetişkin bireylerin egzersiz öz yeterlik ve egzersize bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 49-59.
- Irak M. Farklı bir bilinç durumu: uyku. *Pivolka* 2011;20:16-19.
- Çakırcalı E. Hasta bakımı ve tedavisinde temel ilke ve uygulamalar. 3. Baskı, İzmir: E.Ü Basımevi,2000:25-36.
- Aysan E, Karaköse S, Zaybak A, İsmailoğlu EG. Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *DEUHYO ED* 2014;7(3):193-8
- Çoban A, Yanikkerem U E. Gebelerde uyku kalitesi ve yorgunluk düzeyi. *Ege Journal of Medicine / Ege Tıp Dergisi* 2010;49(2):87- 94.
- Avrupada fiziksel aktivite ve aktif yaşam. Erişim: [http://www.skb.org.tr/wp-content/uploads/2010/07/avrupafizikselaktivite.p df](http://www.skb.org.tr/wp-content/uploads/2010/07/avrupafizikselaktivite.pdf). Erişim tarihi:12.03.2015
- . Physical activity. Erişim: <http://www.who.int/mediacentre/factsheet/fs385/en/>. Erişim tarihi: 16.03.2015
- Türkiye toplumu fiziksel aktivite düzeyi araştırması. Erişim: <http://www.aktifyasam.org.tr/projeler/turkiye-toplumununfiziksel-aktivite-duzeyi-arastirmasi>. Erişim tarihi:17.03.2015.
- Koltarla, S. (2008). *Taksim Eğitim ve Araştırma Hastanesi Sağlık Personelinin Yaşam Kalitesinin Araştırılması*. Uzmanlık Tezi. İstanbul: Taksim Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Kliniği.

- Rasanen P, Sintonen H., Ryyanen O. (2005). Measuring Cost-Effectiveness of Secondary Health Care: Feasibility and Potential Utilization of Results. *International Journal of Technology Assessment in Health Care* 21: 22-31.
- Baltacı. G. ve Düzgün, İ. ADOLESAN VE EGZERSİZ Hacettepe Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü Şubat- 2008 ANKARA
- Rasanen P, Sintonen H., Ryyanen O., Blom M., Kontinen V., Roine R. Measuring Cost Effectiveness of Secondary Health Care: Feasibility and Potential Utilization of Results. *International Journal of Technology Assessment in Health Care* 2005; 21: 22-31.
- Bozkurt N.(2003). Kaliteli Yaşamın Felsefesi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Dergisi, Sayfa 15.
- Akyol A., Bilgiç B., Ersoy G., Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Birinci Basım, Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008.
- Özer D., Baltacı G., İş Yerinde Fiziksel Aktivite. Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008.
- Zorba E., Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite. 10Th. International Sports Sciences Congress, 82–85, Bolu, 2008.
- Abdulkadiroğlu Z, Bayramoğlu F, İlhan N. Uyku ve uyku bozuklukları. *Gen Tıp Derg*, 1997, 7: 161-166.
- Gökçay B, Arda B. Tıp tarihi açısından uyku ve uyku araştırmaları, Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Derg, 2013, 3: 70-77.
- Bora İH, Bican A. Uyku fizyolojisi. *Türkiye Klin Cerrahi Tıp Bilim Derg*, 2007, 3: 1-6.
- Colten HR, Altevogt BM. Sleep disorders and sleep deprivation an unmet public health problem. Washington (DC): National Academies Press (US), 2006, 10: 100-125.
- Irish LA, Kline CE, Gunn HE, Buysse DJ, Hall MH. The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep Med Rev*, 2015, 22: 23-36.
- Monique K. LeBourgeois, Giannotti F, Cortesi F, Wolfson AR, Harsh J. The relationship between reported sleep quality and sleep hygiene in italian and american adolescents. *J Pediatr*, 2005, 115: 257–265.
- Brown FC, Buboltz WC, Soper B. Relationship of sleep hygiene awareness, sleep hygiene practices, and sleep quality in university students. *Behavioral Medicine*, 2002, 28: 33-38.
- Gellis LA, Lichstein KL. Sleep hygiene practices of good and poor sleepers in the United States: an internet-based study. *Behavior Therapy*, 2009, 40: 1–9.

- Hofstette JR, Lysaker PH and Mayeda AR. Quality of sleep in patients with schizophrenia is associated with quality of life and coping, *BMC Psychiatry*, 2005, 5: 13-18.
- Bliss EL, Clark LD, West CD. Studies of sleep deprivation—relationship to schizophrenia. *AMA Arch NeurPsych*, 1959, 81: 348-359.
- Hans PA, Dongen V, Maislin, Mullington JM, Dinges DF. The cumulative cost of additional wakefulness: dose-response effects on neuro-behavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation. *Sleep*, 2003, 26: 117-126
- Thorpy MJ, Jan Y. *The Encyclopedia of Sleep and Sleep Disorders*, 2th ed. New York, ANA, 2001: 200-211.
- Vuori I, Urponen H, Hasan J, Partinen M. Epidemiology of exercise effects on sleep. *Acta Physiol Scand*, 1988, 574: 3-7.
- Singh NA, Clements KM, Fiatarone MA. Epidemiology of exercise effects on sleep. *Acta Physiol Scand*, 1988, 574: 3-7
- Lalande D, Thériault L, Kalinova É, Fortin A, Leone M. The effect of exercise on sleep quality and psychological, physiological, and biological correlates in patients with schizophrenia: A pilot study. *Schizophr Res*, 2016, 171: 235-236.
- Morin CM, Hauri PJ, Espie CA, Spielman AJ, Buysse DJ, Bootzin RR. Nonpharmacologic treatment of chronic insomnia. *Sleep* 1999;22:1134-56.
- Vuori I, Urponen H, Hasan J, Partinen M. Epidemiology of exercise effects on sleep. *Acta Physiol Scand* 1988;574:3-7.
- Singh NA, Clements KM, Fiatarone MA. A randomized controlled trial of the effect of exercise on sleep. *Sleep* 1997;20:95-101.
- Tanaka H, Taira K, Arakawa M, Urasaki C, Yamamoto Y, Okuma H, et al. Short naps and exercise improve sleep quality and mental health in the elderly. *Psychiatry Clin Neurosci* 2002;56:233-4.
- Uezu E, Taira K, Tanaka H, Arakawa M, Urasaki C, Toguchi H, et al. Survey of sleep-health and lifestyle of the elderly in Okinawa. *Psychiatry Clin Neurosci* 2000;54:311-3.
- O'Connor PJ, Youngstedt SD. Influence of exercise on human sleep. *Exerc Sport Sci Rev* 1995;23:105-34.
- Youngstedt SD, Kripke DE, Elliott JA. Is sleep disturbed by vigorous late-night exercise? *Med Sci Sports Exerc* 1999;31:864-9.
- Youngstedt SD, Perlis ML, O'Brien PM, Palmer CR, Smith MT, Orff HJ, et al. No association of sleep with total daily physical activity in normal sleepers. *Physiol Behav* 2003;78:395-401.
- Driver HS, Taylor SR. Exercise and sleep. *Sleep Med Rev* 2000;4:387-402.

- Horne JA. The effects of exercise upon sleep: a critical review. *Biol Psychol* 1981;12:241-90.
- Youngstedt SD, O'Connor PJ, Dishman RK. The effects of acute exercise on sleep: A quantitative synthesis. *Sleep* 1997;20:203-14.
- McGinty D, Szymusiak R. Keeping cool: a hypothesis about the mechanisms and functions of slow-wave sleep. *Trends Neurosci* 1990;13:480-7.
- Deboer T. Brain temperature dependent changes in the electroencephalogram power spectrum of humans and animals. *J Sleep Res* 1998;7:254-62.
- Horne JA, Moore VJ. Sleep EEG effects of exercise with and without additional body cooling. *Electroencephalogr Clin Neurophysiol* 1985;60:33-8.
- O'Connor PJ, Breus MJ, Youngstedt SD. Exercise-induced increase in core temperature does not disrupt a behavioral measure of sleep. *Physiol Behav* 1998;64:213-7.
- Shapiro CM, Bortz R, Mitchell D, Bartel P, Jooste P. Slow-wave sleep: A recovery period after exercise. *Science* 1981;214:1253-4.
- Torsvall L, Akerstedt T, Lindbeck G. Effects on sleep stages and EEG power density of different degrees of exercise in fit subjects. *Electroencephalogr Clin Neurophysiol* 1984;57:347-53.
- Netzer NC, Kristo D, Steinle H, Lehmann M, Strohl KP. REM sleep and catecholamine excretion: a study in elite athletes. *Eur J Appl Physiol* 2001;84:521-6.
- Youngstedt SD, O'Connor PJ, Dishman RK. The effects of acute exercise on sleep: A quantitative synthesis. *Sleep* 1997;20:203-14.
- Driver HS, Meintjes AF, Rogers GG, Shapiro CM. Submaximal exercise effects on sleep patterns in young women before and after an aerobic training programme. *Acta Physiol Scand* 1988;574:8-13.
- Horne JA. The effects of exercise upon sleep: a critical review. *Biol Psychol* 1981;12:241-90.
- Morin CM, Hauri PJ, Espie CA, Spielman AJ, Buysse DJ, Bootzin RR. Nonpharmacologic treatment of chronic insomnia. *Sleep* 1999;22:1134-56.
- Driver HS, Taylor SR. Exercise and sleep. *Sleep Med Rev* 2000;4:387-402.
- Youngstedt SD, Kripke DF, Elliott JA. Is sleep disturbed by vigorous late-night exercise? *Med Sci Sports Exerc* 1999;31:864-9.
- Wu X, Tao S, Zhang Y, Zhang S, Tao F. Low physical activity and high screen time can increase the risks of mental health problems and poor sleep quality among Chinese college students. *PLoS ONE* 2015;10(3): e0119607. doi:10.1371/ journal.pone.0119607.

- Yang P, Ho K, Chen H, Chien M. Exercise training improves sleep quality in middleaged and older adults with sleep problems: a systematic review. *Journal of Physiotherapy* 2012;58;157-163.
- Mersin Univ Sağlık Bilim Derg 2015;8(2) 68
- Veqar Z, EjazHussain M. Sleep quality improvement and exercise: A review. *International Journal of Scientific and Research Publications* 2012;(2);8;1-8.
- Canpolat, B., Arıbaş, N. N., & İlkım, M. Spor Yapan Dezavantajlı Bireylerin Ortamlarında Demokrasi Algısı Nasıldır?. *Spor Bilimlerinde Akademik Yaklaşımlar*.
- Gündoğdu, C., & Aygün, Y. (2018). Metaphoric Perception of Coach Candidates towards Swimming Discipline: A Qualitative, Cognitive Research. *Journal of Education and Training Studies*, 6(2), 36-43.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., & Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G., & Durmaz, M. (2018). Egzersiz Ve Stres Hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Civan, A., Keceli, T., & Cakmakci, E. (2010). The effects of ginseng and exercise applications in sedentary individuals in women athletes on lipid hydroperoxide and nitric oxide. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 10(2), 774-777.
- Ilkım, M., Canpolat, B., & Akyol, B. (2018). The Effects Of Eight-Week Regular Training İn Amateur Amputee Football Team Athletes' Body Composition. *Turkish Journal Of Sport And Exercise*, 20(3), 199-206.
- Murathan, F., Uğurlu, F. M., Murathan, T., & Koç, M. (2017). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri İle Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Karşılaştırılması (Adıyaman Üniversitesi Örneği). *Electronic Turkish Studies*, 12(3).