



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی

بررسی تاثیر تمرینات تناوبی شدید تعدیل شده بر کیفیت خواب پرستاران شیفت در گردش در بیمارستانهای منتخب دانشگاه علوم پزشکی تهران

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در پرستاری

استاد راهنما: جناب آقای دکتر نیکبخت نصرآبادی

اساتید مشاور: جناب آقای دکتر آقا علی نژاد

سرکار خانم دکتر اسماعیلی

استاد مشاور آمار:

جناب آقای دکتر یکانی نژاد

شیرین مسعودی

چکیده:

زمینه و هدف: توجه به سلامت پرستاران که خود مسئول سلامت بیماران و جامعه هستند از اهمیت بسزایی برخوردار است. پرستاران به دلیل ماهیت شغلی خویش با انواع تنیدگی‌ها در محیط کار روبرو هستند و به دلیل اینکه در شیفت کاری صبح، عصر و شب و در اکثر موارد بطور شیفت در گردش کار میکنند از جمله افرادی هستند که مستعد ابتلاء به انواع اختلالات خواب می‌باشند. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر تمرینات تناوبی شدید تعدیل شده بر کیفیت خواب پرستاران شیفت در گردش در بیمارستان های منتخب علوم پزشکی تهران انجام شد.

روش بررسی: در این کار آزمایشی بالینی، ۷۶ پرستار شیفت در گردش که اختلال خواب داشتند به طور تصادفی به دو گروه مداخله تمرینات تناوبی شدید تعدیل شده و گروه کنترل بدون مداخله تقسیم شدند. برنامه تمرینات تناوبی شدید تعدیل شده شامل ۴ هفته ۳ جلسه ای تمرینات بود. قبل و بعد از برنامه تمرینی، قد، وزن، حداکثر اکسیژن مصرفی و چربی زیر پوست اندازه گیری شد. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ و آزمون آنالیز واریانس، کای اسکور و آزمون تی وابسته تحلیل شد.

یافته ها: کیفیت خواب در گروه تمرینات تناوبی شدید تعدیل شده نسبت به قبل از مداخله بهبود چشمگیری داشت ($p < 0.001$). وزن در گروه تمرینات کاهش معناداری داشت ($p < 0.005$). حداکثر اکسیژن مصرفی در گروه تمرینات تناوبی شدید تعدیل شده نسبت به قبل افزایش معناداری داشت ($p < 0.001$). چربی زیر پوست نیز در گروه مداخله نسبت به قبل از تمرینات کاهش یافته است ($p < 0.001$).

نتیجه گیری: برنامه تمرینی تناوبی شدید تعدیل شده موجب بهبود کیفیت خواب پرستاران مبتلا به اختلال خواب می‌شود. همچنین این تمرین موجب کاهش وزن، کاهش چربی زیر پوست و افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی می‌شود.

کلید واژه ها: پرستاران، شیفت کاری، کیفیت خواب، تمرینات تناوبی شدید، حداکثر اکسیژن مصرفی



**Teheran University of Medical Sciences
School of Nursing and Midwifery**

**Investigation the effectiveness of modified HIT(High Intensive Training)
on sleep Quality among shift oriented nursesin hospital of Tehran
University of Medical Sciences**

**A thesis submitted as partial fulfillment of the requirements for Master of
Science (MSc) Degree"**

Supervisor:

Dr Alireza Nikbakht NasrAbadi

Shirin Masoudi

2016

Abstract

The health condition of nurses who are responsible for the health of patients and the community has great importance. Nurses due to nature of their profession, face with a variety of stress in their work environment .in addition to that, their working time include morning ,afternoon and night shift ,so, the majority of nurses ,can susceptible to a variety of sleep disorders. The present study was aimed to investigate the effect of HIT exercise on the quality of nurses sleep who working periodic shifts in Tehran Medical Science hospitals.

Methods: In this clinical trial, 76 nurses, who had sleep disorder were randomly divided into two groups ,the adjusted intensive interval training group and control group without interference. HIT program was include 3 times exercise sessions a for 4 weeks .Before and after the training program, height, weight, maximal oxygen uptake and subcutaneous fat were measured. Data were analysed by using SPSS software (version 16) and variance, chi-square and t-test was used ($p < 0/05$).

Results: The quality of sleep in the intensive interval training group was improved significantly compared to pre-intervention ($p < 0/001$). Weight is decreased significantly in training group($p < 0/05$). Maximal oxygen uptake in intensive interval training group significantly increased compared to the previous ($p < 0/001$).compared to pre-exercise, Subcutaneous fat is also reduced in the intervention group ($P < 0/001$).

Conclusion: HIT program can improve the quality of sleep in nurses with sleep disorders .moreover, The exercise can reduce weight, subcutaneous fat and increase in maximum oxygen consumption.

Key words: nurses, shift work, quality of sleep, intense interval training, maximum oxygen consumption