

A sport és az alvási szokások hatása a tanulmányi eredményekre egyetemi hallgatók körében

Készítette: Klénár Zoltán

Konzulens: Szász András

BEVEZETÉS

A rendszeresen végzett fizikai aktivitás testi és lelki egészségre gyakorolt pozitív hatásai jól ismertek (Peluso és mtsai, 2005; Holtermann és mtsai, 2013). A testedzés életkortól függetlenül fizikális, pszichés, szociális és emocionális jólétet eredményez (McPhee és mtsai, 2005; Warburton és mtsai, 2006). Habár maga a mozgás is egyfajta stresszor, azonban depressziót, szorongást, fáradtságérzetet és kognitív zavarokat csökkentő hatásai köztudottak (Stults-Kolehmainen és Sinha, 2014). A fizikai aktivitás fokozza a keringést, jobb oxigénellátást és több tápanyag eljuttatását eredményezve az agyba (Hollmann és Struder, 2000), ezáltal jótékonyan befolyásolva az agy működését, elősegítve az idegrendszer plaszticitását, a tanulási folyamatok és a memória fokozását. Az alvásnak, illetve az alvásmennyiségnek fontos szerepe van a mindennapi életünkben. Tény, hogy az alvás sok más élettani funkció mellett befolyásolja a memóriát, illetve a tanulást (Acosta, 2019). Ennek kapcsán bizonyított az is, hogy az álmotermelés összefügg kognitív erősségeinkkel és gyengeségeinkkel (Fogel és mtsai, 2018).

Kutatásunk célja volt, hogy megvizsgáljuk egyetemisták sportolási és alvási szokásait, valamint azok tanulmányi eredményekre gyakorolt hatásait. Továbbá megnézni azt is, hogy milyen eltérések vannak a nemek között a sporttevékenységek, az alvási szokások és a tanulmányi eredmények terén.

ANYAG ÉS MÓDSZER

Minta:

- 82 fő (férfi=42; nő=40)
- átlagéletkor: $21,6 \pm 1,6$ év
- 88% szabadidősportoló
- 12% versenysportoló

Módszerek:

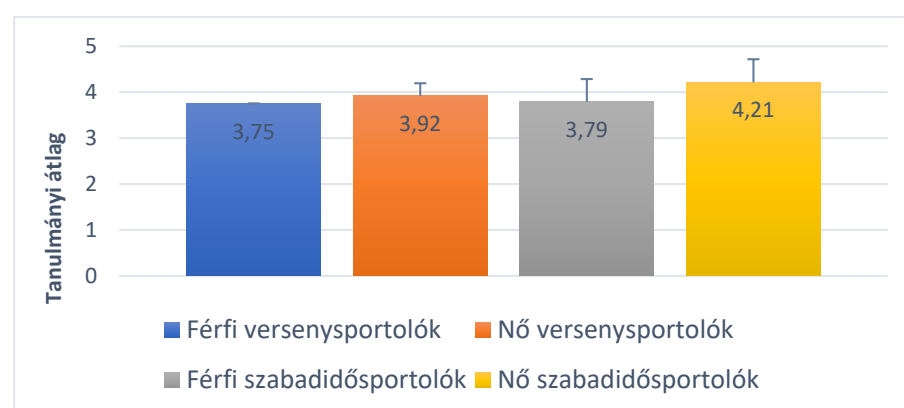
- Anonim kérdőíves felmérés
- Online közösségi felület

Statisztikai módszer

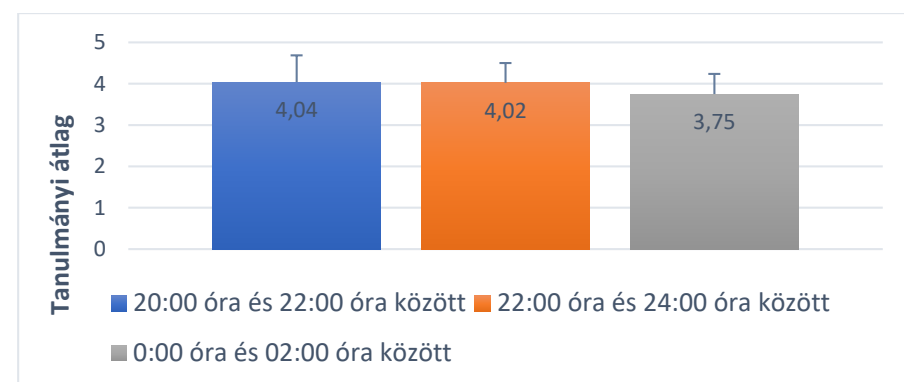
- Leíró statisztika
- Korrelációs számítás

EREDMÉNYEK

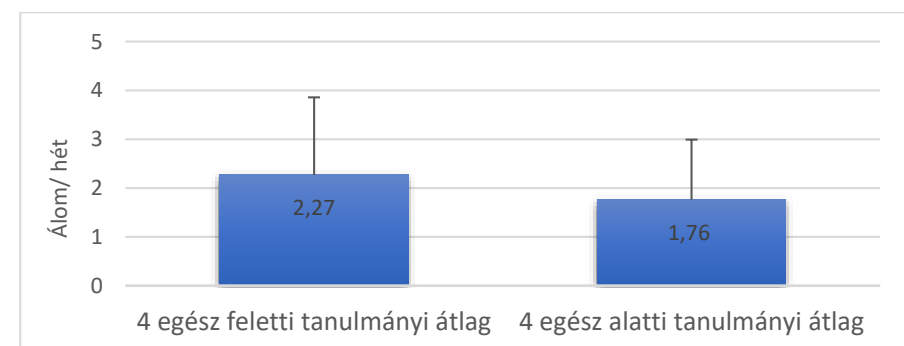
Tanulmányi átlag a szabadidősportolók és a versenysportolók körében



Elalvási időintervallumokhoz tartozó tanulmányi átlagok



Álmok rendszeressége a tanulmányi átlag függvényében



KONKLUZÍÓ

A kapott eredmények alapján megállapítottuk, hogy a rendszeresen végzett fizikai aktivitás mennyisége összefüggésben áll a tanulmányi eredményekkel: a szabadidősportolók tanulmányi átlaga jobb, mint a versenysportolóké. A késői fennmaradás, azaz az alvásmennyiség hiánya negatív hatással van a tanulmányi eredményekre. A nők esetében heti szinten több álom marad meg, szemben a férfiakkal. Ez a megfigyelés korrelál azzal, hogy a nők jobb tanulmányi eredményt is érnek el.