



مطالعه‌ای از دانشگاه اوتاگو نشان می‌دهد که انجام حرکات ورزشی سبک در طول شب، مانند اسکوات روی صندلی، بلند کردن ساق پا و بالا آوردن زانو، می‌تواند مدت زمان خواب را تا ۳۰ دقیقه افزایش دهد.

ه گزارش 90 البرز به نقل از **تکنیک**، برای اولین بار است که یک تحقیق فعالیت‌های بدنی سبک در طول شب را به عنوان یک روش سودمند برای افزایش طول مدت خواب مورد بررسی قرار می‌دهد، که جایگزینی سالم برای نشستن طولانی مدت و کاهش خطرانی مانند ابتلا به دیابت و بیماری قلبی می‌باشد. انجام ورزش سخت قبل از خواب منع شده است، اما محققان دانشگاه اوتاگو به تازگی کشف کرده‌اند که فعالیت‌های سبک و کوتاه‌مدت می‌تواند باعث خواب بهتر شود. رای اولین بار در جهان، در یک مطالعه که در مجلهٔ *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* منتشر شد، شرکت‌کنندگان دو جلسه تمرین سبک شبانهٔ چهار ساعته را تکمیل کردند و هر نیم ساعت یک بار با سه دقیقه استراحت، فعالیت آنها قطع شد.

نویسندگان ورزش سبک شبانه

محققان دریافته‌اند که شرکت‌کنندگان پس از اتمام فعالیت، 30 دقیقه بیشتر می‌خوابند.

جنیفر گیل، نویسندهٔ اصلی این مطالعه گفت: «نشستن طولانی مدت با افزایش خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی و مرگ ارتباط دارد.» وی تصریح کرد: «ما می‌دانیم که برای بسیاری از ما طولانی‌ترین دورهٔ نشستن بدون وقفه، هنگام عصر در خانه است. در مطالعات قبلی ما به این نتیجه رسیدیم که بلند شدن و انجام 2 تا 3 دقیقه ورزش در هر 30 دقیقه، میزان قند و چربی در جریان خون را بعد از خوردن غذا کاهش می‌دهد.»
تایل خاطر نشان کرد: «بسیاری از دستورات عمل‌های خواب حاکی از آن است که نباید چند ساعت قبل از خواب، ورزش طولانی یا سنگین انجام دهیم، بنابراین ما به دنبال آن بودیم تا بفهمیم که اگر در طول شب به طور مکرر فعالیت‌های بسیار کوتاه با شدت سبک انجام شود، چه اتفاقی رخ می‌دهد.»

مداخلات ورزشی شبانه

کتر مردیت پدی، محقق اولیهٔ این مطالعه نیز عنوان کرد: «مداخلهٔ ورزشی شامل سه تمرین اسکوات روی صندلی، بلند کردن ساق پا و بالا آوردن زانو در حالت ایستاده با ساق پای صاف بود.»

این تمرینات ساده به این دلیل انتخاب شده‌اند که به تجهیزات یا فضای زیادی نیاز ندارند و می‌توانید آنها را بدون وقفه هنگام تماشای یک برنامهٔ تلویزیونی، انجام دهید. پدی تأکید کرد: «بر اساس آنچه که ما از مطالعات دیگر می‌دانیم، مهم‌ترین موضوع این است که به طور منظم از صندلی خود بلند شوید و بدن را حرکت دهید.»

پیامدها برای خواب و سلامت

این واقعیت که ورزش سبک باعث خواب طولانی‌تر می‌شود، بسیار مهم است، چرا که خواب ناکافی می‌تواند بر رژیم غذایی تأثیر منفی بگذارد و با ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت نوع 2 نیز مرتبط است.

سطوح بالاتر فعالیت بدنی در طول روز باعث خواب بهتر می‌شود، اما توصیه‌های فعلی خواب از انجام ورزش با شدت بالا قبل از خواب جلوگیری می‌کند، چرا که این کار می‌تواند دمای بدن و ضربان قلب را افزایش دهد و در نتیجه کیفیت خواب ضعیفی را به همراه داشته باشد.

کتر پدی اعلام کرد: «مطالعهٔ ما نشان داده است که قطع منظم نشستن طولانی مدت یک مداخلهٔ سلامتی امیدوارکننده برای داشتن یک خواب بهتر است.»