

Abstrakt

Tato práce se zabývá vlivem úpravy spánkového režimu na kvalitu spánku, cirkadiánní preferenci, psychickou zátěž a rozložení tělesné hmotnosti. Úprava spánkového režimu probíhala skrze 14denní intervenci u 3 skupin, které byly v úpravě různě angažované, a kterým všem byla poskytnuta doporučení zpracovaná do spánkového manuálu.

Cílem aktuální studie bylo ověření vztahu mezi změnou spánkového režimu v souvislosti s kvalitou spánku, cirkadiánní preferencí, mírou stresu a tělesným rozložením formou tělesného tuku a kosterního svalstva. Zároveň se jednalo o zjištění, zda má míra angažovanosti v úpravě spánkového režimu u dané skupiny vliv na kvalitu spánku po intervenci.

Studie probíhala pomocí online dotazníkové baterie obsahující dotazníky PSQI, MEQ a PSS-10, který vyplnilo $N = 95$ fyzicky aktivních participantů ve věku 18-53 let, spolu s absolvováním měření tělesného rozložení na přístroji InBody. Analýza opakovaných měření ANOVA prokázala staticky významné zlepšení skóre u kvality spánku po intervenci měřenou dotazníkem PSQI ($F(1, 77) = 144,31, p < 0,001, \eta^2_p = 0,66$). Rozdílnost v interakci mezi intervencí a jednotlivými skupinami však nebyla potvrzena ($F(2, 75) = 1,29, p = 0,28, \eta^2_p = 0,03$). Pearsonova korelace prokázala slabý pozitivní vztah míry stresu PSS-10 s kvalitou spánku PSQI ($r = 0,38, p < 0,001$) a silný negativní vztah mezi procentem tukové hmoty (BFM) a procentem kosterního svalstva (SMM) ($r = -0,99, p < 0,001$). Vztahy mezi tukovou tkání a stresem, kvalitou spánku, cirkadiánní preferencí nebyly potvrzeny. Stejně tak nebyl potvrzen vztah mezi kvalitou spánku a kosterním svalstvem či cirkadiánní preferencí.

Klíčová slova: spánkový režim; tělesná hmotnost; psychická zátěž; kvalita spánku; cirkadiánní rytmus