

## SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADEMICO EN ADOLESCENTES DE 13 a 18 AÑOS DE EDAD

Rosler, Roberto, Logatt Grabner, Carlos, Castro, María, Logatt Grabner, Cristian;  
Lopez, Magdalena; Iglesia, Ma. Fabiola

### Objetivo y Metodología

**Objetivo:** El propósito del trabajo es estudiar la relación entre los aspectos cuantitativos y cualitativos del sueño y el rendimiento académico en adolescentes de 13 a 18 años de edad.

**Metodología:** La muestra estuvo compuesta por un total de 715 adolescentes de diferentes países (Argentina, Colombia, México, Paraguay y Uruguay) con edades comprendidas entre los 13 y 18 años. Se realizó un Análisis de varianza para medir, la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento en Lengua y Matemáticas

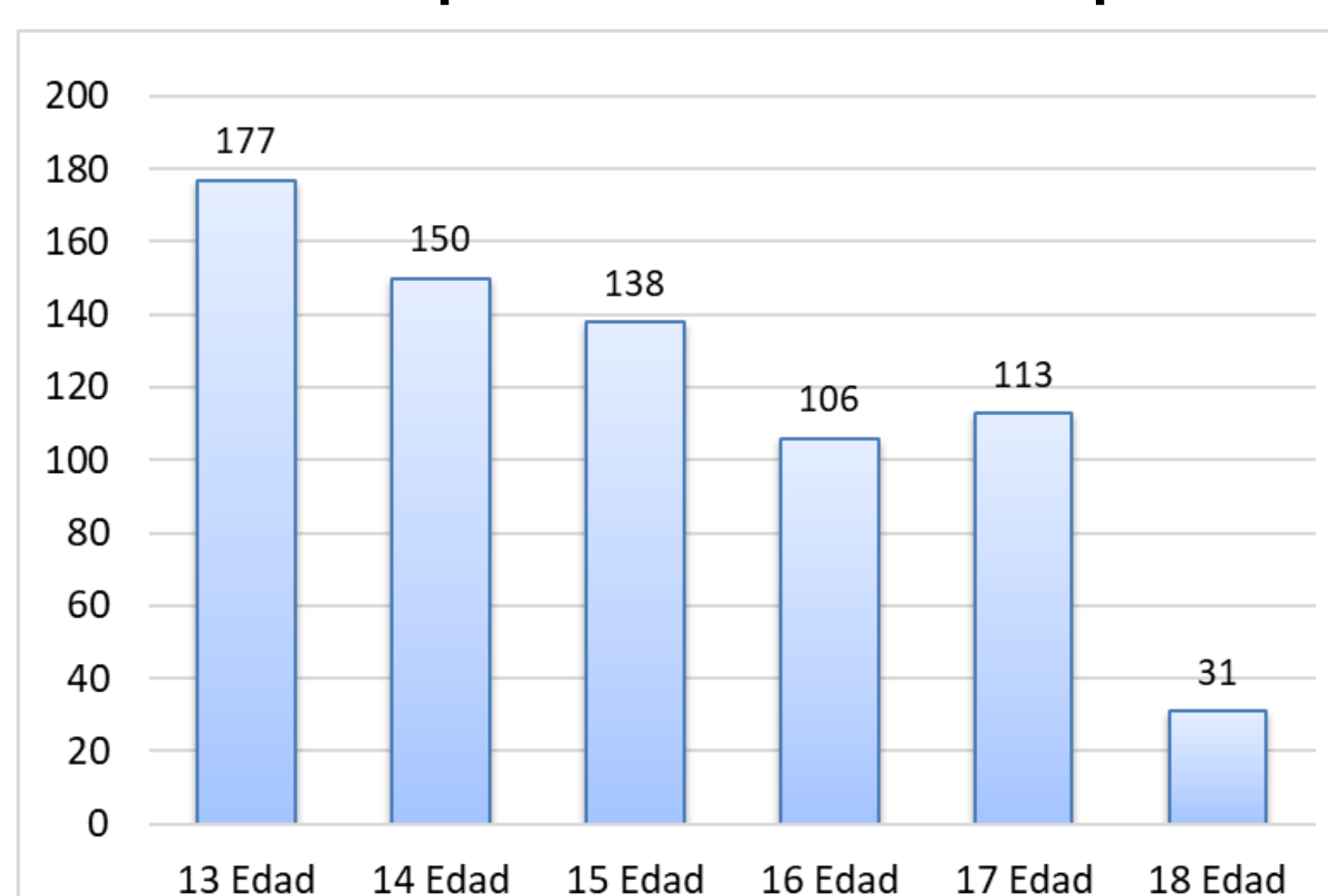
### Instrumentos

Para la obtención de los datos sobre sueño se aplicó el cuestionario BEARS (Owens y Dalzell, 2005). Este cuestionario, de autoadministración, valora cuatro aspectos de la calidad del sueño: 1) *problemas para acostarse*, 2) *excesiva somnolencia diurna*, 3) *despertares nocturnos* y 4) *regularidad y duración del sueño*.

Como medida del Rendimiento Académico se obtuvieron los promedios anuales de los boletines escolares de las asignaturas de lengua y matemáticas.

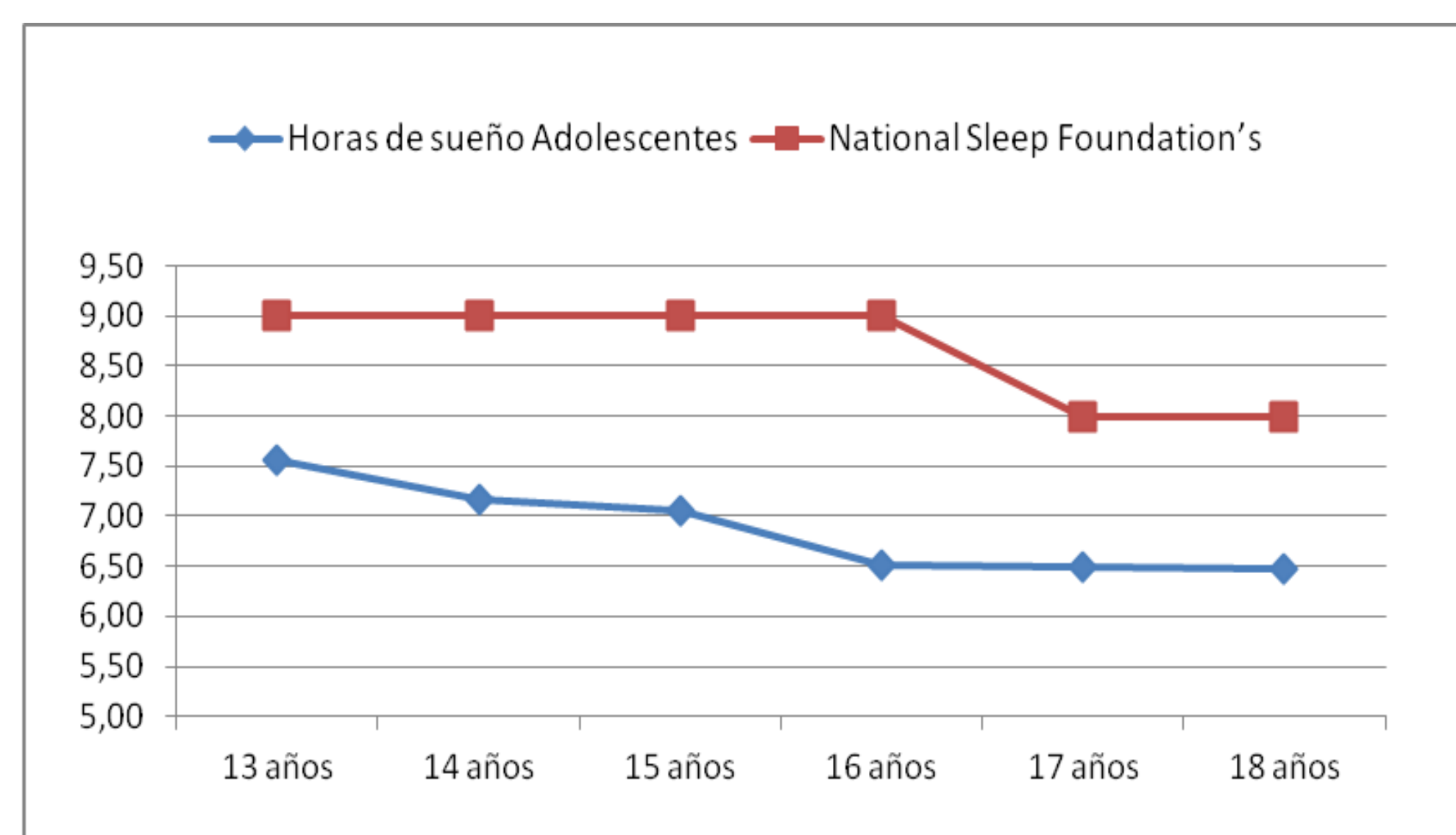
## Resultados

Gráfico 1. Composición de la muestra por edad



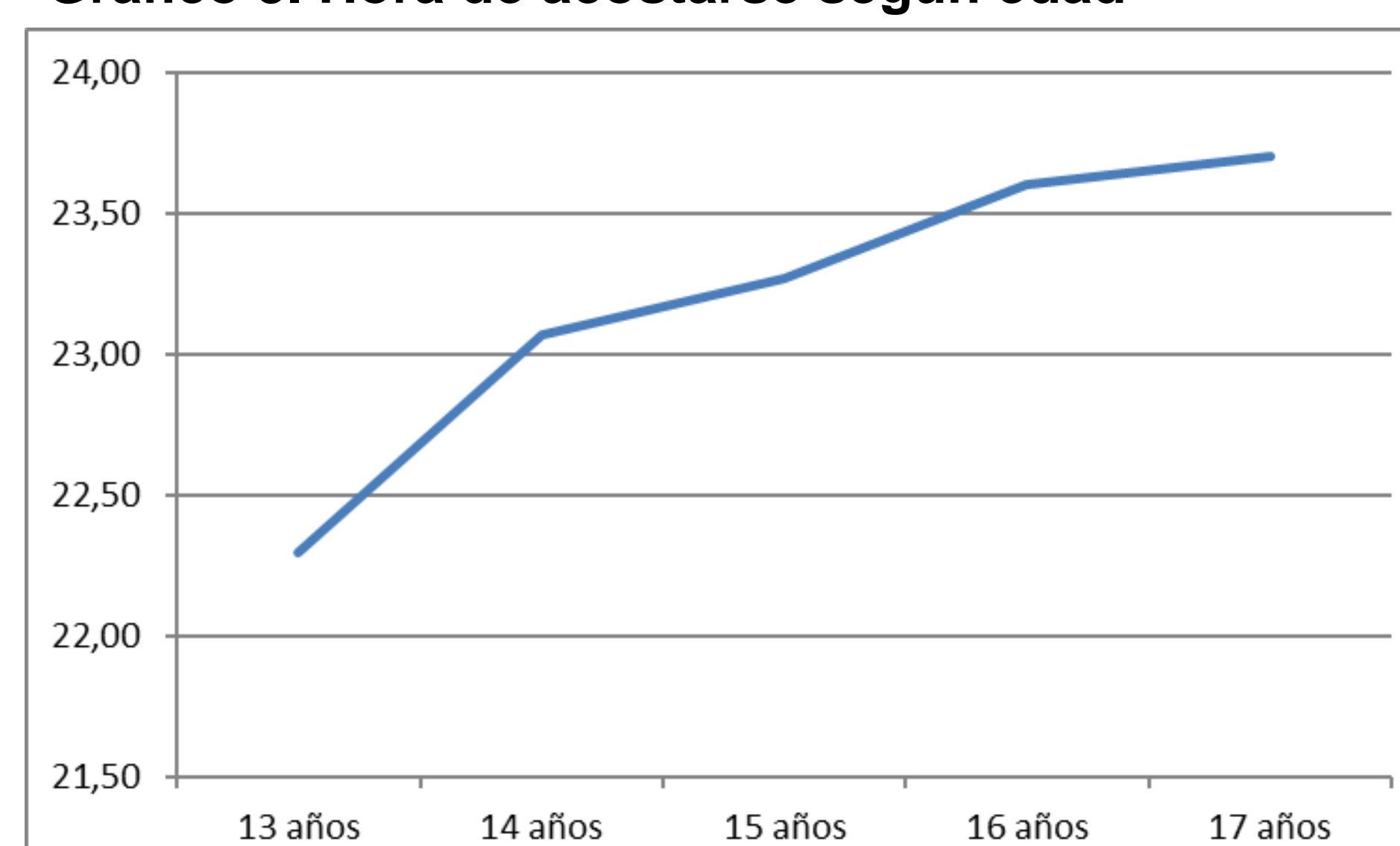
Todas las edades se ven representadas en la muestra

Gráfico 2. Deuda de Sueño



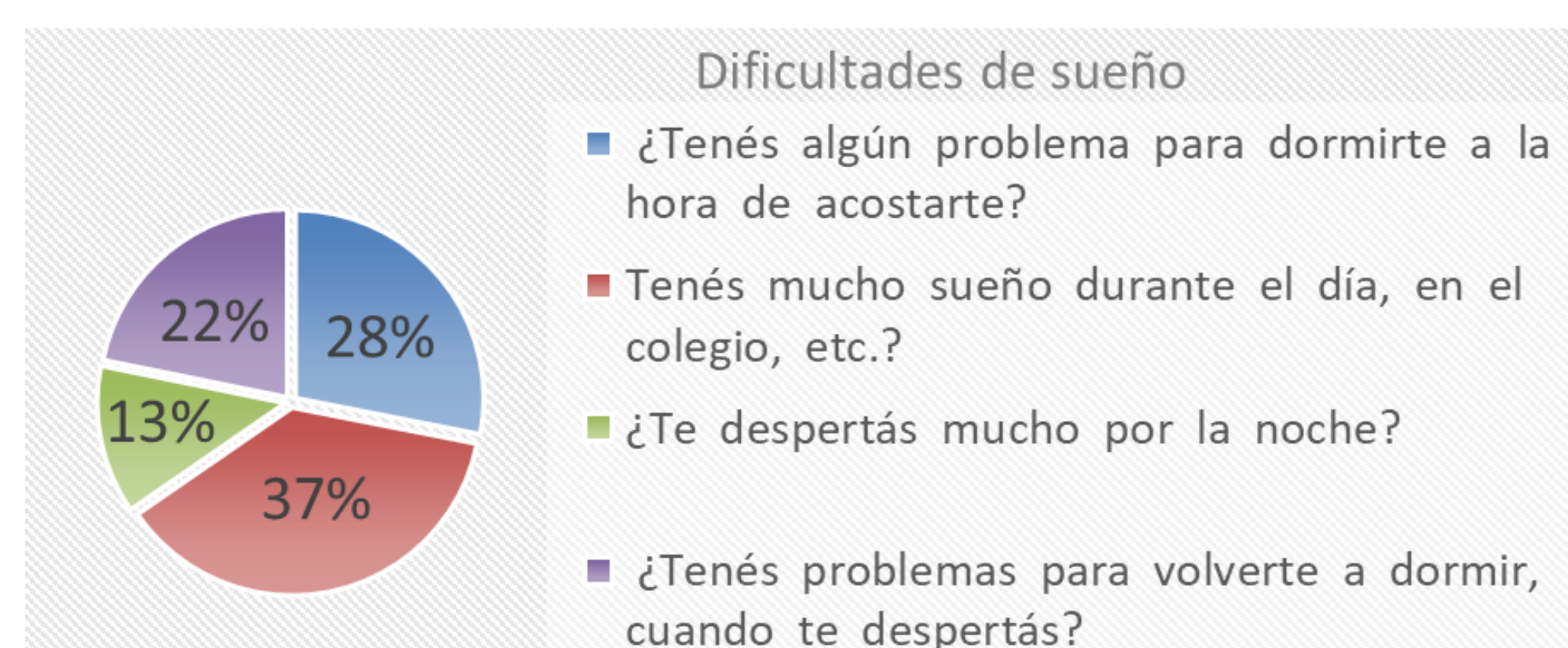
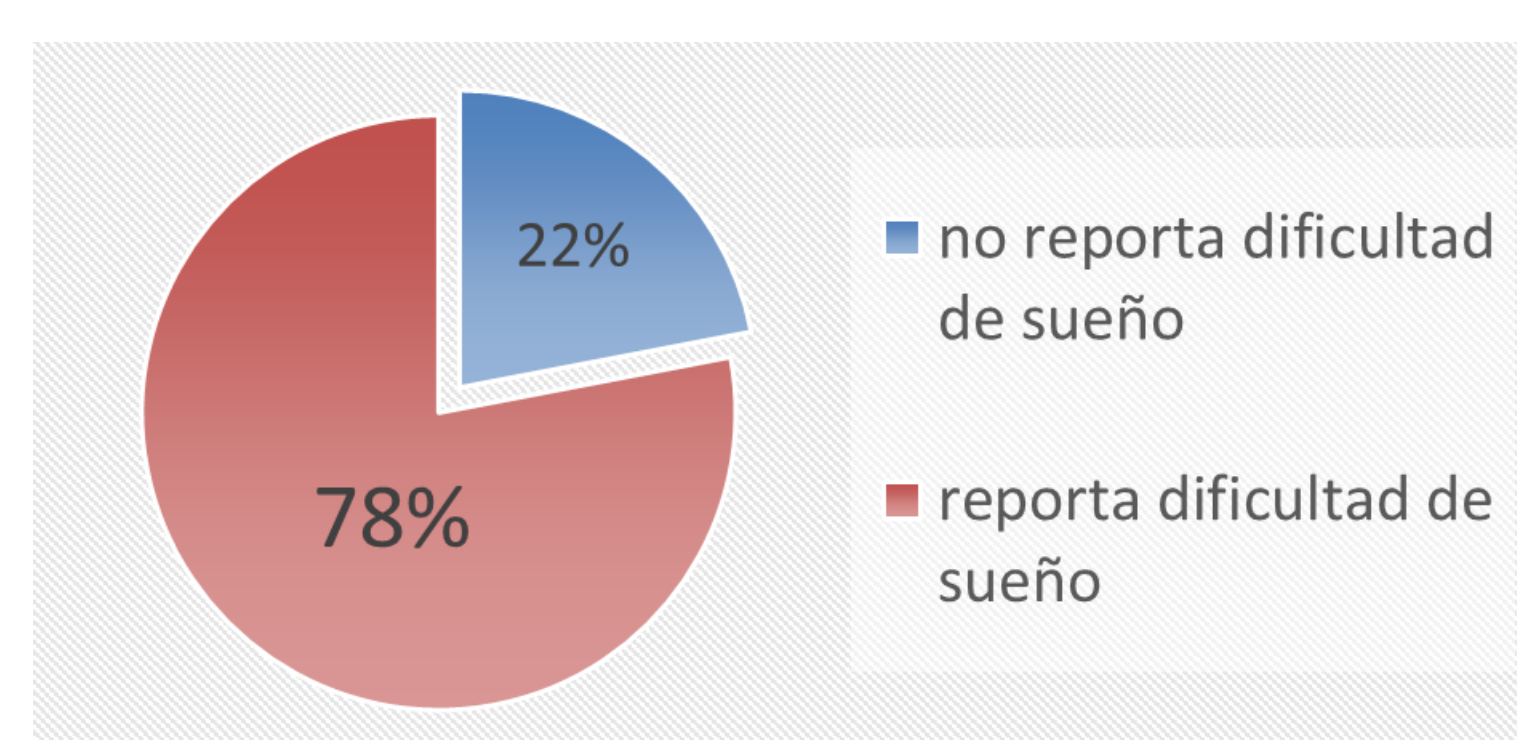
Los adolescentes de la muestra promedian 7,15 horas de sueño (DE= 1,44), lo que implica que existe una deuda de sueño en todas las edades, difiriendo con lo que se proponen para un descanso saludable

Gráfico 3. Hora de acostarse según edad



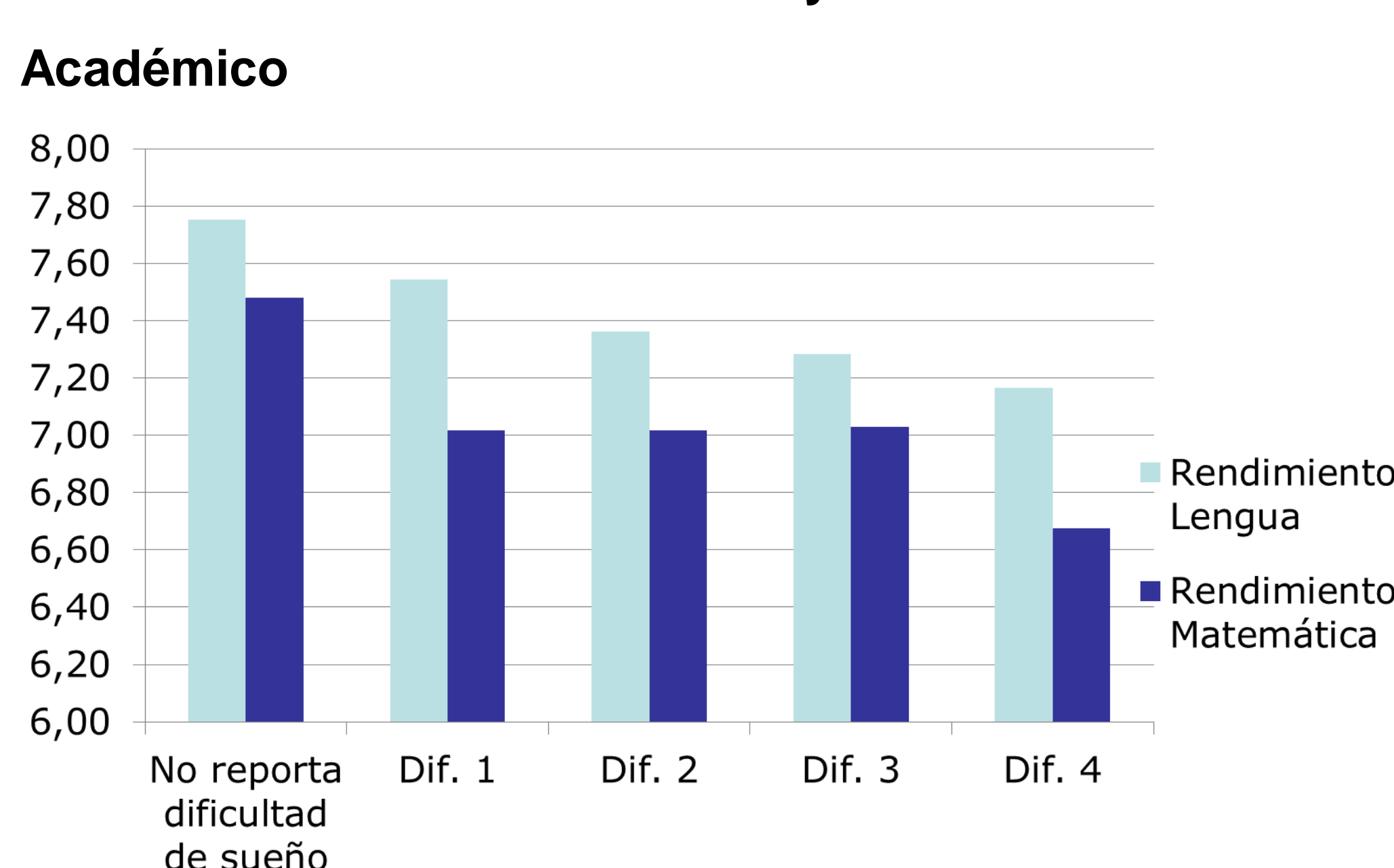
Los adolescentes aumentan la postergación de la hora de acostarse a medida que aumenta la edad.

Gráfico 4. Frecuencia de Dificultades de sueño



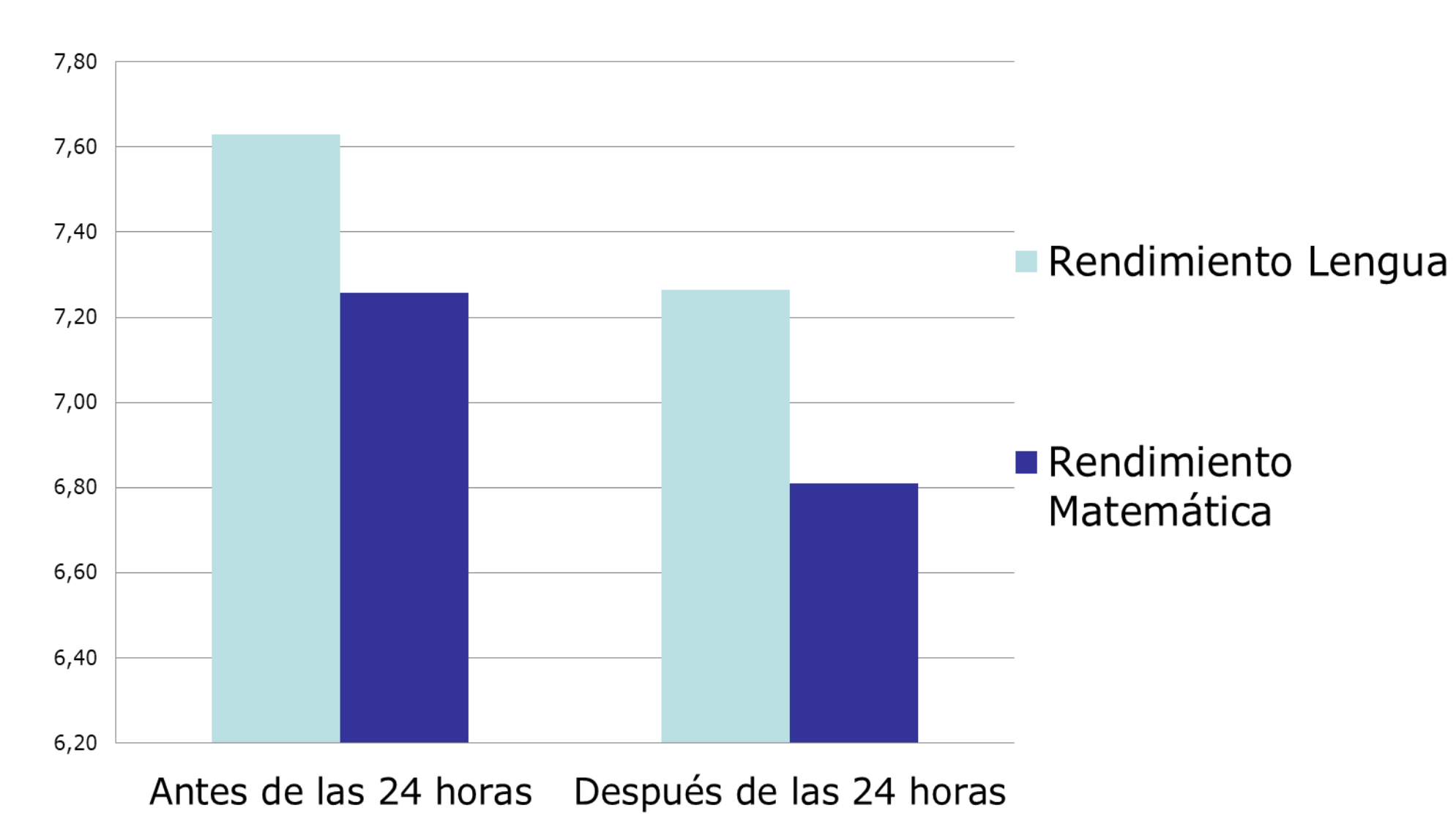
Un 22 % de los adolescentes reporta no tener dificultades de sueño, mientras que el 78% reporta tener alguna dificultad para dormir. Dentro de las dificultades la más frecuente es tener sueño durante el día.

Gráfico 5. Dificultades de sueño y rendimiento Académico



Al evaluar la relación entre el sueño y el rendimiento académico, los resultados del ANOVA muestran que el grupo de adolescentes que reporta un mejor perfil en calidad de sueño obtiene promedios más altos en lengua ( $F(4, 710) = 2.637 p = .033$ ) y matemáticas ( $F(4, 710) = 2.792 p = .025$ )

Gráfico 6. Postergación de la hora de acostarse y Rendimiento Académico



Los adolescentes que refieren acostarse antes de las 24 hs. obtiene promedios más altos en lengua ( $F(1, 713) = 10.903 p = .001$ ) y matemáticas ( $F(1, 713) = 11.155 p = .001$ ).

## Conclusiones

Las investigaciones desarrolladas en los últimos años dan cuenta de una disminución de las horas de sueño en la población general. Los estudios sugieren que el efecto del sueño restringido podría afectar el estado de alerta y tareas complejas que requieren control ejecutivo (Fallone, Acebo, Arnedt, Seifer & Carskadon, 2001).

En nuestro estudio encontramos que un alto porcentaje de adolescentes no cumple con la cuota de sueño recomendada. Más de la mitad de los adolescentes demora la hora de acostarse y ésta a su vez aumenta según la edad de los adolescentes. La mayoría de los adolescentes reporta dificultades en el sueño, siendo la más informada la somnolencia durante el día y en las horas de colegio. Estos datos deberían ser objeto de análisis profundos teniendo en cuenta ya que al evaluar la relación entre el sueño y el rendimiento académico, los resultados del análisis muestra que el grupo de adolescentes que reporta un mejor perfil en calidad de sueño obtiene promedios significativamente más altos en lengua y matemáticas. Asimismo quienes refieren acostarse antes de las 24 hs. También obtiene promedios significativamente más altos en lengua y matemáticas. Estos hallazgos ponen de manifiesto una problemática que afecta a un porcentaje alto de estudiantes en edades cruciales de aprendizaje que demandan un abordajes psicoeducativo a través del desarrollo de programas de prevención para optimizar los desempeños escolares y promover la salud de los niños.