



Actividad física, deporte y salud en los ámbitos escolares

DOI Descripción de la duración y calidad del sueño en estudiantes de Secundaria como un indicador de estilo de vida saludable

Descripción de la duración y calidad del sueño en estudiantes de Secundaria como un indicador de estilo de vida saludable

Description of sleep duration and sleep quality in high school students as an indicator of healthy lifestyle

Melina Rodríguez-Reyes¹

Charlies Manuel Pérez-Méndez²

Carlos Omar Díaz de la Rosa³

Resumen

En la actualidad, los adolescentes cuentan con distintos medios que pueden afectar la duración y calidad del sueño. El objetivo del presente estudio es describir la duración y calidad del sueño en estudiantes de Secundaria como un indicador de los estilos de vida saludables. En esta investigación participaron 605 estudiantes de Secundaria, de los cuales 226 (37.4 %) eran varones y 379 (62.6 %) mujeres, en edades entre 14 y 18 años (15.89). Se aplicó el PSQI y se analizaron variables sociodemográficas. Se llevó a cabo un análisis descriptivo. El estudio ofrece como resultado el dato de que durante los días entre semana, las horas de sueño fueron de 6.60 horas; los fines de semana, 8.79 horas y un promedio semanal de sueño de 7.23 horas. En conclusión, de acuerdo con los resultados, los estudiantes duermen un promedio semanal ligeramente bajo, en comparación con las recomendaciones de la *Guía canadiense de 24 horas de movimiento*, lo que puede derivar en el desarrollo de alguna de las enfermedades no transmisibles (ENT).

Palabras clave: adolescentes, calidad del sueño, duración del sueño, Educación Secundaria.

Abstract

Nowadays, adolescents have different means that could affect the duration and quality of sleep. The aim of the present study was to describe the duration and quality of sleep in high school students as an indicator of healthy lifestyles. This research involved 605 high school students, of whom 226 (37.4%) were male and 379 (62.6%) females, aged between 14 and 18 years (M= 15.89). The PSQI was applied, and sociodemographic variables were analyzed. A descriptive analysis was performed. Results: During weekdays, the hours of sleep were 6.60 hours, on weekends, 8.79 hours and a weekly sleep average of 7.23 hours. In conclusion, according to the results the students are sleeping a slightly low weekly average, compared to the Canadian guideline recommendations of 24 hours of movement, which could mean the development of NCDs.

Keywords: Adolescents, Sleep quality, Sleep duration, Secondary education.

¹ Ministerio de Educación. República Dominicana, Melinard1998@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2264-3747>

² Ministerio de Educación. República Dominicana, Charlimanuel003@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0002-3661-0786>

³ Ministerio de Educación. República Dominicana, carlosdiazdr99@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0003-3464-0874>

1. Introducción

La adolescencia constituye un periodo crucial del desarrollo humano. En él surgen diversos cambios importantes a nivel biológico, psicológico y social que caracterizan la transición entre la infancia y la adultez (Marques et al., 2020). En esta etapa, específicamente, factores como el sueño duradero y de calidad juegan una función primordial para la estabilidad afectiva y la disposición hacia las actividades de tipo saludable. Además, en este periodo, el sueño puede verse afectado por elementos de tipo fisiológico, de orden social, cultural y emocional del adolescente (Celis Infante et al., 2022; Miró et al., 2005).

Por lo tanto, cuando se tiene un sueño adecuado en términos de cantidad y calidad, este favorecerá la restauración de la salud física y mental, incrementará el ánimo, la concentración, la conservación de información y la disminución del riesgo de sufrir accidentes (Pérez, 2017) empleando principios del análisis funcional de la conducta como estrategia para la modificación conductual y haciendo uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

Sin embargo, la calidad de sueño puede variar en cada persona, dado que depende de varios factores como el organismo, el entorno y las conductas, lo cual origina patrones de sueño corto, mediano y largo. Las personas que destinan menos de cinco horas a dormir presentan mayor tendencia a experimentar un estado físico inadecuado, así como sufrir otros trastornos, como el decrecimiento de la respuesta a la glucosa, lo cual se relaciona con una mayor probabilidad de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), (Moreno et al., 2019) and the elderly that have this problem tend to be prescribed pharmacological treatment. This has long term side effects and results in increased health costs. On the other hand, frequent or regular physical exercise could be an overall superior alternative, due to its multifactorial effects. It is also less expensive, thus more affordable and accessible. Furthermore, these benefits could be extrapolated to the quality of sleep. Taking this into account the purpose of this paper is to establish the proper amount of physical exercise using the FITT (frequency, intensity, time, type of\exercise).

Se ha comprobado que el hábito del sueño es un componente clave en el desarrollo cognitivo y físico saludable, y que la disminución de este puede afectar otros comportamientos positivos como la realización de actividad física de los jóvenes y, por consiguiente, la disminución de la prevalencia de riesgos asociados con las ENT (Hjorth et al., 2016; Pyper et al., 2017; Reverter-Masia et al., 2017).

La duración y calidad del sueño tiene un impacto significativo en la salud de los estudiantes (Bugueño et al., 2017). Un sueño adecuado y reparador mejora la energía y el estado de ánimo, lo que puede aumentar el interés y la disposición de los estudiantes para involucrarse en actividades de tipo saludable durante todo el día (Bang et al., 2020; Saunders et al., 2016; Tremblay et al., 2016).

La falta de sueño o de mala calidad se considera un factor en contra de la adopción y prevalencia de estilos de vida saludable y reduce la participación en actividades de tipo saludable (Céspedes Feliciano et al., 2018; Gutiérrez Chávez et al., 2021).

Este estudio pretende describir la duración y calidad del sueño en estudiantes de Secundaria como un indicador de los estilos de vida saludables.

2. Metodología

El presente estudio se desarrolla desde el punto de vista de la investigación educativa y ha sido diseñado desde la perspectiva metodológica cuantitativa. Asumimos este enfoque dado que representa una manera confiable de conocer la realidad (Monje, 2011). Dentro de la metodología cuantitativa, el presente estudio se ha realizado desde un carácter descriptivo. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia ya que facilitó que el alumnado participara del estudio de acuerdo a su disponibilidad (Mousalli, 2015).

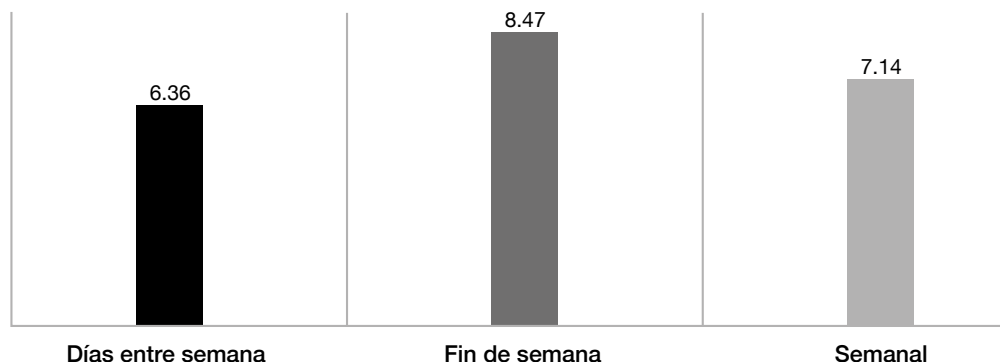
La muestra está compuesta por N=605 estudiantes de Secundaria, de los cuales 226 (37.4 %) eran varones y 379 (62.6 %) mujeres, con edades entre 14 y 18 años (M=15.89) de diversos centros educativos del gran Santo Domingo, República Dominicana.

Para iniciar este estudio, se solicitaron los permisos pertinentes y se hizo la presentación del proyecto de investigación a los directores. En un segundo momento se hizo la entrega de consentimientos informados a los padres, madres y/o tutores de cada uno de los estudiantes. Finalmente, se aplicó el instrumento y se explicó su contenido antes de la implementación.

Con el fin de comparar y determinar el cumplimiento de las horas de sueño sugeridas, se tomó como referencia las recomendaciones de la *Guía canadiense 24 horas de movimiento*.

3. Resultados

Figura 1
Promedio de horas de sueño por periodo



Nota: Elaboración propia, 2024.

Para medir la calidad del sueño se ponderó la percepción de los estudiantes sobre su sueño. Se calcularon las horas de sueño del alumnado durante diferentes periodos: días entre semana, fines de semana y el promedio semanal.

Durante los días de la semana (de lunes a viernes), la media de las horas de sueño fue de 6.60 horas, equivalentes a 6 horas y 36 minutos. Durante el fin de semana (sábados y domingos), registraron una media de 8.79 horas, es decir, 8 horas y 47 minutos. Finalmente, considerando toda la semana (de lunes a domingo), la media de las horas de sueño fue de 7.23 horas, lo que corresponde a 7 horas y 14 minutos.

Tabla 1
Duración del sueño según la *Guía canadiense 24 horas de movimiento*

Edades	Duración del sueño
5 a 13 años	9 a 11 horas
14 a 17 años	8 a 10 horas

Nota: Elaboración propia (2024).

Nota: Elaboración propia, 2024.

4. Discusión y conclusiones

La literatura existente concuerda con lo expresado en el estudio sobre las horas dedicadas al sueño. La conclusión general alude a que los adolescentes no están durmiendo las horas recomendadas. Ibarra Mora et al. (2019) señalan que el 43.5 % de los adolescentes duerme menos de ocho horas. Al igual, Cárdenas et al. (2020), explican que los jóvenes no duermen las horas recomendadas, lo que podría afectar de forma negativa en el aprendizaje, en la toma de decisiones, en la resolución de problemas, en su memoria, control emocional y comportamientos para poder adaptarse al cambio (NIH, 2022).

En conclusión, según los resultados, los estudiantes duermen un promedio semanal ligeramente bajo, en comparación con las recomendaciones de la *Guía canadiense 24 horas de movimiento*, lo que podría significar deterioro en su salud y posterior aparición de ENT.

5. Referencias bibliográficas

- Bang, F., Roberts, K., Chaput, J., Goldfield, G., & Prince, S. (2020). Physical activity, screen time and sleep duration: Combined associations with psychosocial health among canadian children and youth. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2020005/article/00002-eng.htm>
- Bugueño, M., Curihual, C., Olivares, P., Wallace, J., López-Alegría, F., Rivera-López, G., & Oyanedel, J. C. (2017). Calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria. *Revista Médica de Chile*, 145(9), 1106-1114. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872017000901106>
- Cárdenas, V. M., Guevara Valtier, M., Ortiz Félix, R. E., & Nava González, E. J. (2020). Asociación de la duración del sueño y la adiposidad en niños y adolescentes del noreste de México. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 3(26), 130-135. <https://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.3.5325>

- Celis Infante, J. A., Benavides Romero, M. A., Del Cid Amaya, P. M., Iraheta Lara, D. C., & Menjívar Saravia, H. E. (2022). Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes. *Alerta*, 50-56.
- Céspedes Feliciano, E. M., Quante, M., Rifas-Shiman, S. L., Redline, S., Oken, E., & Taveras, E. M. (2018). Objective Sleep Characteristics and Cardiometabolic Health in Young Adolescents. *Pediatrics*, 142(1), e20174085. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-4085>
- Gutiérrez Chávez, C., González-Molina, M., Sánchez-Estrada, M., & Mendoza-Novo, G. (2021). Calidad del sueño y rendimiento académico en los alumnos del plantel Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana de la UAE Méx. *Revista RedCA*, 4, 124. <https://doi.org/10.36677/redca.v5i11.16724>
- Hjorth, M. F., Sjödin, A., Dalskov, S.-M., Damsgaard, C. T., Michaelsen, K. F., Biloft-Jensen, A., Andersen, R., Ritz, C., Chaput, J. P., & Astrup, A. (2016). Sleep duration modifies the effects of free and libitum school meals on adiposity and blood pressure. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(1), 33-40. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0319>
- Ibarra Mora, J., Ventura -Vall-Llovera, C., & Hernández Mosqueira, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis*, 5(1), 70-84. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>
- Marques, A., Loureiro, N., Avelar-Rosa, B., Naia, A., & Matos, M. G. de. (2020). Adolescents' healthy lifestyle. *Jornal de Pediatria*, 96(2), 217-224. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2018.09.002>
- Miró, E., Lozano, M. del C. C., & Casal, G. B. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología*, 14, 11-27. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80401401>
- Monje Álvarez, C. A. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica. *Universidad Surcolombiana*, 1-216.
- Moreno, P., Muñoz, C., Mena, R., & Jiménez, S. (2019). Effects of physical exercise on sleep quality, insomnia and Daytime sleepiness in the elderly. *Literature Review*. En *Revista Española de Geriatria y Gerontología* (Vol. 55). <https://doi.org/10.1016/j.regg.2019.07.003>
- Mousalli, G. (2015). Métodos y Diseños de Investigación Cuantitativa. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2633.9446> <https://r.issu.edu.do/zp>
- NIH. (2022, junio 15). Privación y deficiencia de sueño—Cómo el sueño afecta la salud. <https://www.nhlbi.nih.gov/es/health/sleep-deprivation/health-effects>
- Pérez Mauricio, I. (2017). Análisis funcional de la higiene del sueño en niños mediante un autorregistro para dispositivos móviles. [Tesis licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo]. <https://r.issu.edu.do/mQ>
- Pyper, E., Harrington, D., & Manson, H. (2017). Do parents' support behaviours predict whether or not their children get sufficient sleep? A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 17(1), 432. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4334-4>
- Reverter-Masia, J., Hernández-González, V., Jové-Deltell, C., & Cassasas, M. D. V. (2017). Actividad física en adolescentes. ¿Existe evidencia científica de cómo afecta el ejercicio físico al sueño en la población adolescente? *Journal of Negative and No Positive Results*, 2(7), Article 7. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.1483>

- Saunders, T. J., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J.-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Olds, T., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Tremblay, M. S., & Carson, V. (2016). Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep: Relationships with health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)), S283-S293. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0626>
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J.-P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., & Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)), S311-S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>