

P30. HÀBITS I PERCEPCIÓ DEL SON DELS ESTUDIANTS DE L'ASSIGNATURA DE FISIOLOGIA I FISIOPATOLOGIA I DEL GRAU DE FARMÀCIA

Cambras T, Mitjans M, Perez-Bosque A, Martín R, Vinardell MP, Díez-Noguera A

Departament de Fisiologia; Facultat de Farmàcia; Universitat de Barcelona

(GIDCUB-13/022)

Molts estudis han demostrat que els adolescents no dormen suficient i que aquest fet pot causar un rendiment acadèmic baix. Una de les causes de la falta de son és anar a dormir tard, així com també l'exposició a l'ordinador en hores tardanes. La falta de son, a més, produeix una discrepància horària entre l'hora central del son dels dies laborables i la dels festius (*jetlag* social). En aquest treball s'han estudiat els hàbits de son dels estudiants de segon curs del Grau de Farmàcia, així com la seva percepció sobre la necessitat de dormir, tant en període acadèmic com en període no lectiu. L'enquesta va ser realitzada sense avís previ a la classe dedicada al son, dins de l'assignatura de Fisiologia i Fisiopatologia I, i va ser contestada de manera voluntària i anònima. Es va obtenir una mostra de 180 estudiants. Se'ls hi va demanar els horaris de son i la percepció de falta de son durant els dies laborables i festius, així com les hores davant de l'ordinador abans d'anar a dormir. També se'ls hi va passar un test de matutinitat-vespertinitat per l'estudi del cronotip. Els resultats indiquen que independentment del nombre d'hores de son, un 49% dels estudiants dormen els dies festius entre 1 i 3 hores més, mentre que un 6% ho fa més de 3 hores. Pel que fa a la quantificació a les hores de *jetlag* social, un 28% mostra una diferència d'entre 1 i 2 hores, i un 2,5% més de 2 hores. Un 44% dels estudiants està entre 1-3 hores davant de l'ordinador abans d'anar a dormir i un 6,3% més de 3 hores. Els alumnes perceben que els dies laborables els hi manca més d'un hora de son en un 33% dels casos, percentatge que baixa a un 20% en període no lectiu. Atès que la falta de son i el *jetlag* social s'han associat a un rendiment acadèmic baix i a risc més elevat de patir alteracions metabòliques, és important, a partir del treball sobre dades pròpies de l'alumnat en facultats de ciències de la salut, incidir en la necessitat d'uns bons hàbits de son.