

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)

(Email de contacte: cambras@ub.edu).

Introducció

Molts estudis han demostrat que la falta de son és causa d'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) que dificulta encara més l'establiment d'uns horaris regulars de son.

La importància del son en el benestar i rendiment és un tema social, què adquireix especial rellevància en els professionals de ciències de la salut. Per aquest motiu, dins del tema dedicat al son a l'assignatura de Fisiologia i Fisiopatologia I del grau de Farmàcia s'ha procurat que els estudiants prenguin consciència dels seus hàbits de son

Objectius

Objectiu principal: Conscienciar als estudiants sobre la necessitat del son i de la influència en la salut.

Objectiu secundari: Estudi dels hàbits de son dels estudiants.

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

Descripció del treball

1) Caracterització dels estudiants

L'enquesta va ser realitzada sense avís previ durant la classe dedicada al son, dins de l'assignatura de Fisiologia i Fisiopatologia I, i va ser contestada de manera voluntària i anònima. Se'ls 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 va passar un test de matutinitat-vespertinitat per a l'estudi del cronotip. Es va obtenir una mostra de 180 estudiants.

La mostra dels estudiants correspon al 44% dels estudiants matriculats a l'assignatura

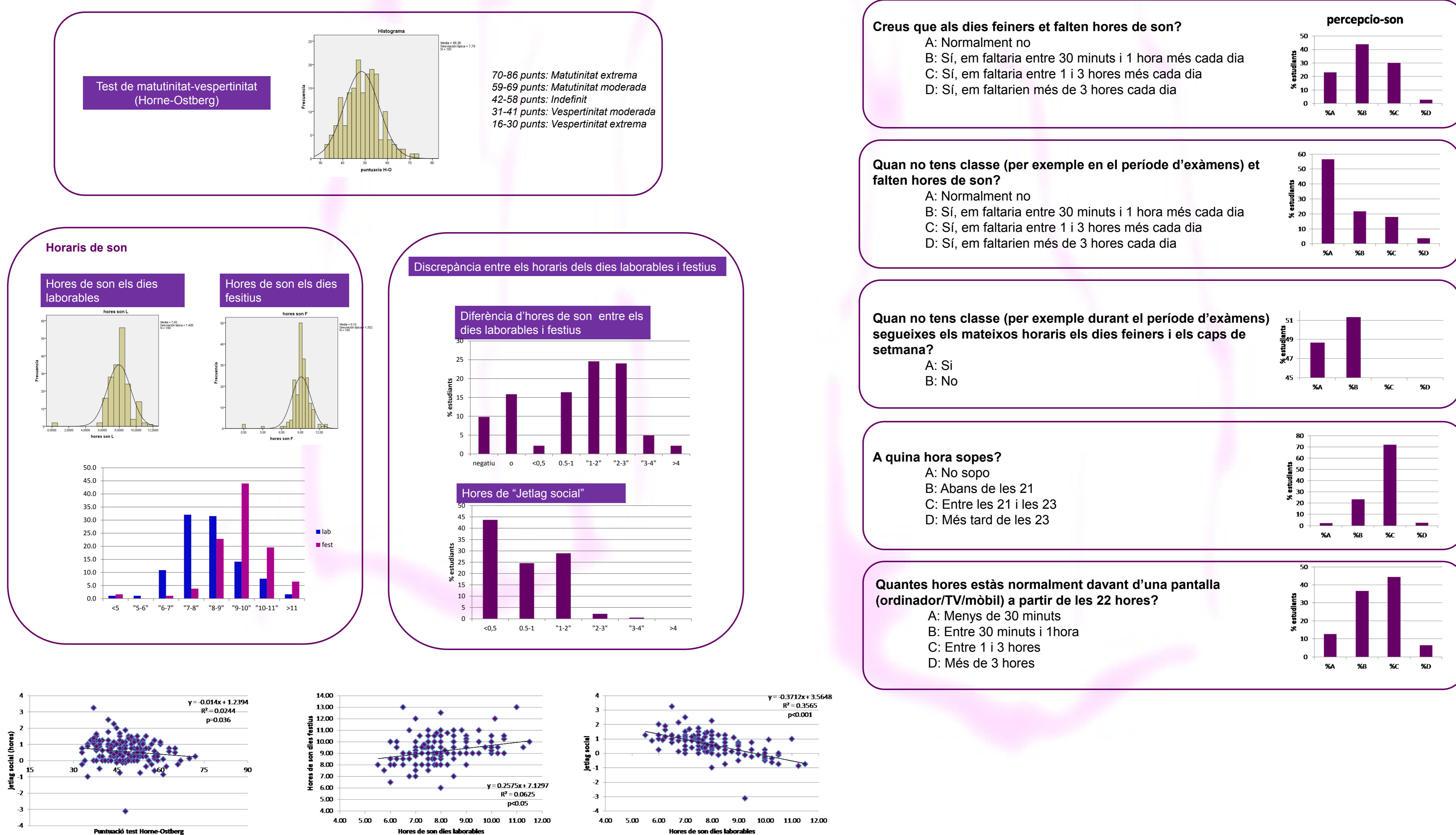
edat:

95% entre 19-21 anys;
2% entre 22-25 anys;
3% més de 30 anys

sexe:

75% dones i 25% homes

2 Resultats



3- Comentaris

Està descrit que entre els estudiants universitaris predomina el cronotip vespertí i la poca qualitat del son, cosa que s'ha associat a alteracions en l'humor i benestar en general.

Per tal d'evitar aquests problemes fora recomanable que els estudiants fossin conscients de la necessitat de dormir i de com ells voluntàriament poden influir en el seu propi benestar.

El *jetlag* social permet mesurar la discrepància entre els horaris de son dels dies laborables i els dies festius. Aquest és produït principalment pel fet de dormir poc i ha estat descrit que és més freqüent en cronotips vespertins.

El *jetlag* social s'ha descrit com a un factor de risc a patir malalties metabòliques, alteracions de l'humor i com una interferència en el rendiment acadèmic.

Els nostres alumnes, en general, tenen suficient hores de son, però cal tenir en compte que la mostra ha estat del 44% del total dels estudiants matriculats. Podria ser que la nostra mostra fos esbiaixada.

- En el nostre treball no s'ha trobat correlació entre el cronotip i les hores de son dels estudiants, ni en els dies laborables ni festius.
- S'ha trobat correlació entre el cronotip i el *jetlag* social, de manera que hi ha més *jetlag* en cronotips vespertins.
- Hi ha una alta correlació entre les hores de son dels dies laborables i els festius, el que reflecteix la particularitat de la necessitat de son de cadascú.
- Un 80% dels estudiants té la percepció de falta de son, però només un 20% indica la necessitat de més de 1 hora al dia.
- Les persones que dormen poc tenen més *jetlag* social que els que dormen més, el que indica que aquestes persones a part de la manca de son tenen risc de desajustar els seus ritmes endògens.

Creiem que aquest tipus d'experiències fetes a classe són importants per a què els estudiants coneguin els seus hàbits i com poden interferir en la seva fisiologia, guanyin interès en l'assignatura i en aquest cas particular com a futurs professionals de ciències de la salut adquireixin consciència de la importància del son.