

Los adolescentes que duermen más sacan mejor nota en matemáticas

La investigación de la UGR desvela que el sueño diurno empeora los resultados

R. G. / GRANADA | ACTUALIZADO 19.02.2011 - 01:00

0 comentarios 0 votos

Los adolescentes que duermen más obtienen mejores calificaciones en matemáticas, según un estudio de la Universidad de Granada, que ha demostrado también que en la asignatura de educación física el mejor rendimiento lo obtienen aquellos que duermen entre seis y nueve horas cada noche.



La investigación se ha llevado a cabo sobre 592 jóvenes.

Además, el sueño diurno empeora los resultados de los estudiantes de entre 12 y 19 años que han conformado la muestra de 592 jóvenes Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO) de esta investigación de la Universidad de Granada (UGR) y la Junta de Andalucía. Las calificaciones escolares también disminuyen entre los que tienen un patrón de sueño corto (seis horas o menos cada noche) o largo (más de nueve horas por noche).

Las diferencias se observan sobre todo en asignaturas como matemáticas y educación física, pues sus "características intrínsecas" las hacen más susceptibles a la influencia que en el alumno pueda tener la calidad de su sueño y la somnolencia o tendencia a quedarse dormido en algunas situaciones durante el día.

La investigación ha sido realizada por Raúl Quevedo-Blasco, profesor del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada, y Víctor Quevedo-Blasco, profesor de Enseñanza Secundaria del instituto público Flavio Irnitano, ubicado en una zona rural de la comarca de la Sierra Sur de la provincia de Sevilla.

De los 592 estudiantes participantes en el estudio, 231 (el 39%) han sido varones y 361 (61%) chicas, pertenecientes todos ellos a un nivel socio-económico medio.

Las horas de acostarse y de levantarse no influyen significativamente sobre los resultados académicos, a excepción de aquellos sujetos que se acuestan más temprano y se levantan más tarde, que muestran un empeoramiento significativo sobre los resultados académicos en relación con el resto. También se ha obtenido información en relación a la "latencia de sueño", que es el tiempo que transcurre desde que la persona está en la cama acostada con intención de dormirse hasta que concilia el sueño.

Los científicos han comprobado que existe una diferencia significativa en aquellos alumnos que tienen una "latencia de sueño muy buena", esto es, menor a 15 minutos.

Estos alumnos obtienen mejores resultados académicos, según la investigación, cuyos resultados han sido publicados en la revista *International Journal of Clinical and Health Psychology*.

0 comentarios 0 votos

0 COMENTARIOS

[Ver todos los comentarios](#)

Su comentario

Nombre *

Email (no se muestra) *

Blog o web

Publicar información



Introduce el código de la imagen

Normas de uso

Este periódico no se responsabiliza de las opiniones vertidas en esta sección y se reserva el derecho de no publicar los mensajes de contenido ofensivo o discriminatorio.

coches.net más de 5 millones de visitas al mes
www.coches.net



fotocasa.es
la web inmobiliaria líder en España