



INSTALACIONES PERVA, S.L.

Políg. Juncaril • C/. La Peza, parc. 239
18220 ALBOLOTE (Granada)

609 361 645 instalacionesperva@yahoo.es



GRANADA
PUEBLO A PUEBLO

LUNES, 22h00
CON MANOLO SALAZAR

■ Los adolescentes que duermen más sacan mejores notas en matemáticas

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.

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, según ha dado hoy a conocer la institución académica.



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 Imitano, 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".

■ Publicada el Viernes, 18 de Febrero de 2011 por Redaccion

Escribe tu comentario. No es necesario registrarse.

El envío de comentarios no necesita registro previo. Radio Granada S.A. se reserva el derecho a retirar comentarios que vulneren normas en Aviso Legal. En todo caso, los mensajes son responsabilidad de sus respectivos autores.

Los adolescentes que duermen más sacan mejores notas en matemáticas
por Usuario el Sábado, 19 de Febrero de 2011

📁 Opciones

-  Imprimir
-  Enviar
-  Corregir



0

2

[Me gusta](#)

📁 La Radio, en directo

📁 radiogranada.es

- Inicio
- Identificarse
- Recomiéndanos
- Buscar
- Blogs



- Envía tus noticias
- Emisoras
- Publicidad en radio
- La SER en mp3
- Foros de Opinión
- Sugerencias

 Noticias en RSS

Se trata de un estudio muy interesante en lo referente a los resultados obtenidos. Sería interesante implantar en los centros educativos intervenciones en hábitos de sueño, ya que estudios como este verifican la importancia del sueño en el rendimiento académico de los adolescentes.

[Responder a esto]

Los adolescentes que duermen más sacan mejores notas en matemáticas por Usuario el Lunes, 21 de Febrero de 2011

· Publicidad web



- Archivo de Noticias
- El Tráfico DGT
- El Tráfico GRANADA
- El Tiempo
- La Nieve
- Sorteos y Loterías
- Páginas Amarillas
- Cartelera Cine



- Agenda: FEBRERO'11
- ¿Quién nos visita?
- Tu Horóscopo
- Lista 40 Principales
- Teléfonos de Interés
- Líneas Bus Urbano
- Webs amigas
- Bases Legales SMS



· Redes sociales



Radio Granada, en twitter

