



6. Descanso

6. DESCANSO

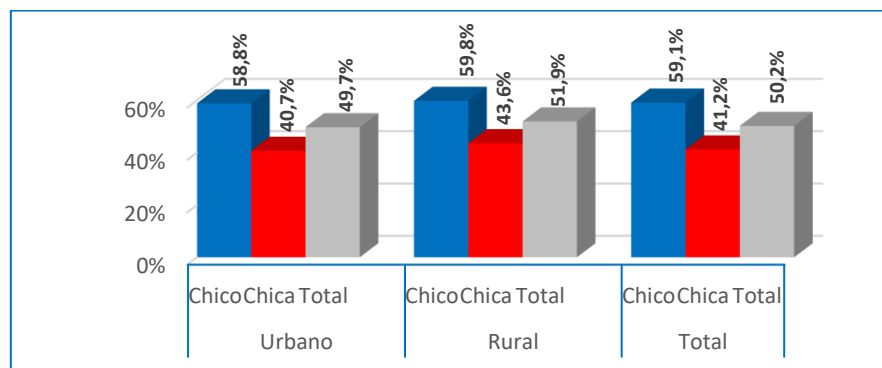
El cuestionario incluye dos preguntas dirigidas a recoger información sobre el descanso en los jóvenes: cuántas horas aproximadas duermen al día (incluyendo las siestas), y si tienen la sensación de haber descansado al levantarse por la mañana.

La media de horas de sueño es de 7,81 (DE 1,25). El 33,7% de los jóvenes refiere dormir 8 horas al día, y el 75,6% entre 7 y 9 horas. Las chicas duermen de media algo menos que los chicos (7,72 y 7,90 respectivamente, $p=0,025$), y los jóvenes de medio urbano algo menos que los de medio rural (7,78 horas los de medio urbano y 7,95 los de medio rural) pero esta diferencia no es estadísticamente significativa. Así, son las chicas urbanas las

que menos horas duermen (7,68) y los chicos de medio rural los que tienen mayor media de horas de sueño (7,98, $p=0,038$).

La mitad de los jóvenes no se levantan con sensación de haber descansado, siendo únicamente el 41,2% de las chicas y el 59,1% de los chicos los que tienen sensación de descanso nocturno ($p < 0,001$). Aunque descansan más los jóvenes de medio rural (51,9% frente al 49,7% urbano) estas diferencias no son estadísticamente significativas. Las chicas del medio urbano son las que en menor proporción (40,7%) descansan, mientras que la mayoría de los chicos del medio rural (59,8%) se levantan con sensación de haber descansado ($p < 0,001$) (Gráfico 6.1).

Gráfico 6.1. Distribución de jóvenes con sensación de descanso nocturno, por sexo y ámbito geográfico.



La mayoría (65,6%) de los jóvenes que refieren tener sensación de descanso nocturno duermen 7 u 8 horas, mientras que el 8,1% duermen 5 o 6 horas y el 26,4% entre 9 y 12 horas (Gráfico 6.2).

La media de horas de sueño diarias de los que no descansan es de 7,52 horas al día (DE 1,3), mientras que aquéllos que sí se levantan con sensación de haber descansado duermen una media de 8,10 horas al día (DE 1,1) ($p < 0,001$)

Gráfico 6.2. Sensación de descanso nocturno según las horas diarias de sueño

