

6. Descanso

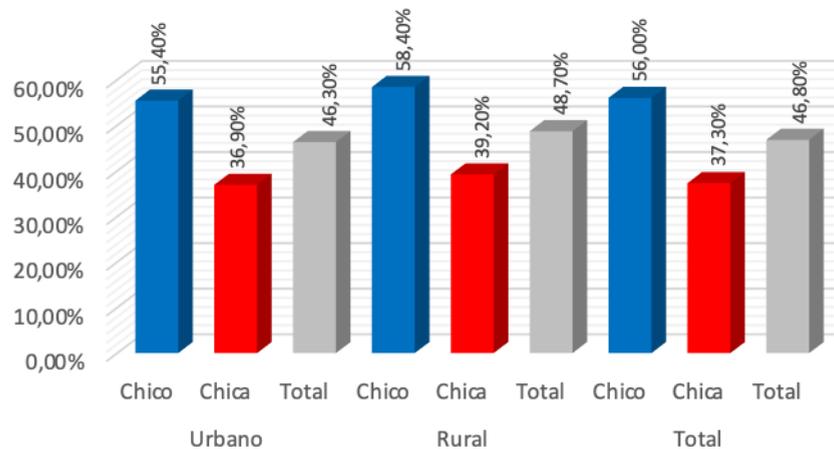
El cuestionario incluye dos preguntas dirigidas a recoger información sobre el descanso en los jóvenes: cuántas horas aproximadas duermen al día (incluyendo las siestas), y si tienen la sensación de haber descansado al levantarse por la mañana.

La media de horas de sueño es de 7,51 (DE = 1,3) El 31,9% de los jóvenes refiere dormir 8 horas al día, y el 71,8% entre 7 y 9 horas. Las chicas duermen de media algo menos que los chicos (7,46 y 7,56 horas respectivamente), pero estas diferencias no son significativas,

y tampoco lo son por ámbito (7,52 horas los de medio urbano y 7,50 los de medio rural).

El 53,2% de los jóvenes se levantan con sensación de no haber descansado, siendo únicamente el 37,3% de las chicas y el 56% de los chicos los que tienen sensación de descanso nocturno ($p < 0,001$). Las chicas del medio urbano son las que en menor proporción (36,9%) descansan tras haber dormido, mientras que la mayoría de los chicos del medio rural (58,4%) 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



Los estudiantes que no tienen sensación de descanso nocturno duermen de media 7,32 horas al día, mientras que aquéllos que sí se levantan con sensación de haber descansado duermen una media de 7,73 horas al día ($p < 0,001$) (Prueba T para igualdad de medias sin asumir varianzas iguales).

La mayoría de los jóvenes que refieren tener sensación de descanso nocturno duermen 7 u 8 horas (65,3%), mientras que el 14,2% duermen 5 o 6 horas y el 20,5% entre 9 y 12 horas ($p < 0,001$) (Gráfico 6.2).

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

