

A.8. Descanso





Para la valoración del descanso de los jóvenes se realizaron dos cuestiones. La primera recoge el número de horas aproximadas que duermen al día (incluyendo las siestas), y en la segunda se preguntó acerca de la sensación de haber descansado al levantarse por la mañana.

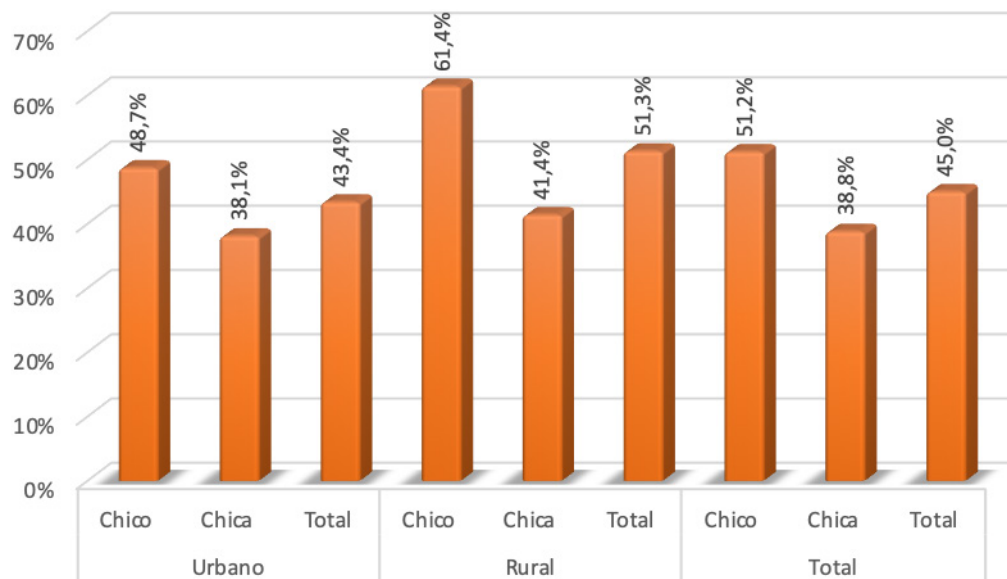
El 39,4% de los jóvenes refiere dormir 8 horas al día, y el 81,5% entre 7 y 9 horas. El mínimo de horas de sueño al día es de 5 y el máximo de 12. Las chicas duermen de media menos tiempo que los chicos (7,74 horas y 8,07 horas, respectivamente) y, de igual manera, los jóvenes del medio urbano/semiurbano duermen de media menos tiempo que los del medio rural (7,86 horas y 8,09 horas, respectivamente), siendo estas diferencias estadísticamente significativas.

Teniendo en cuenta el sexo y el ámbito geográfico, los jóvenes que menos tiempo duermen de media son las chicas de medio urbano (7,69 horas), mientras que los que más duermen son los chicos de medio rural (8,23 horas) ($p < 0,001$).

El 55,0% de los jóvenes no se levantan con sensación de haber descansado, siendo únicamente el 38,8% de las chicas y al 51,2% de los chicos los que tienen sensación de descanso nocturno ($p < 0,001$). Cabe destacar que las chicas del medio urbano/semiurbano son las que en menor proporción (38,1%) descansan tras haber dormido. En contraposición, la mayoría de los chicos del medio rural (61,4%) se levantan con sensación de haber descansado ($p < 0,001$) (Gráfico 8.1).



Gráfico 8.1. 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 7,64 horas al día, mientras que aquéllos que sí se levantan con sensación de haber descansado duermen una media de 8,23 horas al día ($p < 0,001$).

Más de la mitad de los jóvenes que duermen de 8 a 10 horas (54,9%) refieren tener sensación de descanso

nocturno, mientras que este porcentaje es del 71,4% en los que duermen 11 o 12 horas. Por otro lado, entre aquéllos que duermen de 5 a 7 horas diarias sólo el 25,7% descansan adecuadamente ($p < 0,001$) (Gráfico 8.2).

Gráfico 8.2. Sensación de descanso nocturno según las horas diarias de sueño

