

Qualitat de la son i el mòbil



Laura Mata Mata
B-52
Biomedicina

Índex

1-Introducció.....	p.2
2-Mètode.....	p.2
3-Resultats.....	p.2,3
4-Discussió i conclusions.....	p.3,4
5-Bibliografia.....	p.4

1-Introducció

Els smartphones es van començar a comercialitzar el 1994, avui dia quasi tothom en té un. S'ha demostrat que l'ús prolongat del telèfon mòbil afecta negativament a la qualitat de la son (1)(2).

Considerant excessiu entre cinc i set hores o superior.

Per tant la meua hipòtesi es: pot ser que l'ús del telèfon mòbil redueix la qualitat del somni en adolescents d'un institut públic de Sant Boi de Llobregat.

2-Mètode

Per demostrar si la meua hipòtesi es correcta o no faré una entrevista on es comparà les hores que diferents adolescents d'entre 12-16 anys utilitzen el mòbil amb la seva qualitat de la son amb uns paràmetres definits (3).

Per tal de que la mostra sigui a l'atzar faré les preguntes als 6 primers alumnes de la llista, generant números a l'atzar per escollir a quina classe anar per cada curs. Faré les següents preguntes:

Et costa conciliar la son?

Tens somni durant el dia?

Quantes vegades et despertes al mig de la nit?

Quantes hores dorms al dia?

Quantes hores fas servir el mòbil al dia?

Les quatre primeres preguntes determinaran la qualitat de la son. Aquesta es mesurarà sobre quatre (segons el nombre de resultats positius de aquestes preguntes).

3-Resultats

Finalment l'hi s'ha fet l'enquesta a 24 alumnes de entre 12 i 16 anys, dels quals el 16,7% tenen 12 anys, el 20,7% tenen 13 anys, el 29,2% tenen 14 anys, el 29,2% tenen 15 anys i el 4,2% tenen 16 anys, on el 57% son homes i el 43% son dones.

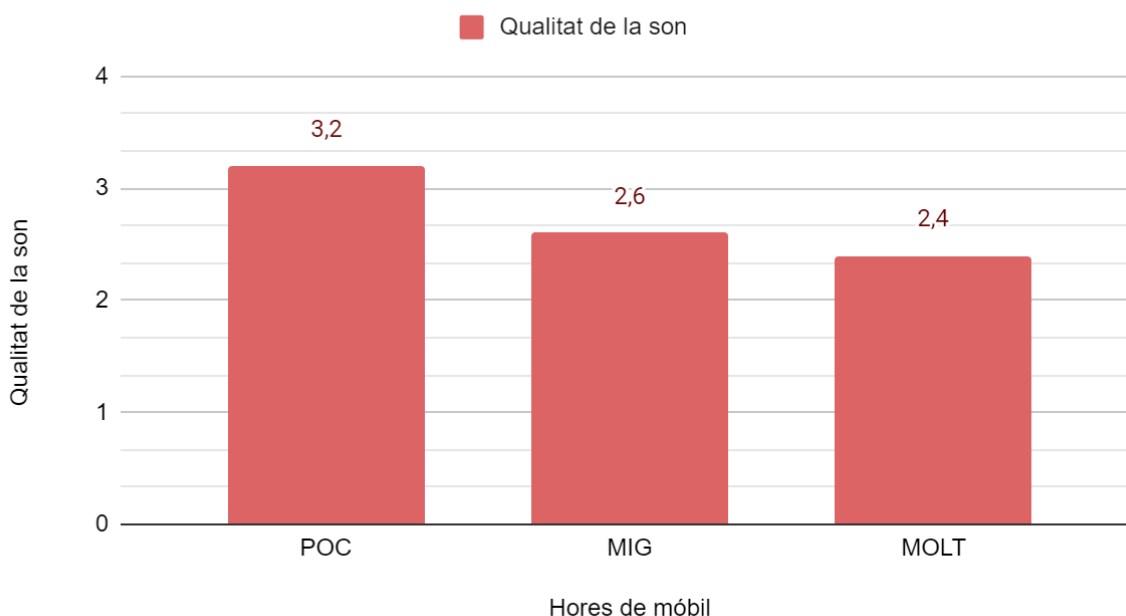
S'han obtingut 24 resultats dels quals no s'ha descartat cap, ja que tots eren coherents. S'han classificat les hores que utilitzen el mòbil en tres categories (poc, mig i molt) i la qualitat de la son s'han classificat sobre 4 (4 com el millor resultat i 0 com el pitjor). Ha hagut un total de 6 persones que utilitzen poc el mòbil, 9 persones que l'utilitzen moderadament i 9 persones que l'utilitzen molt.

Les persones que utilitzen poc el mòbil (de 1-2 hores) tenen una qualitat de la son de 3,2 sobre 4.

Les persones que utilitzen moderadament el mòbil (de 3-4 hores) tenen una qualitat de la son de 2,6 sobre 4.

Les persones que utilitzen molt el mòbil (+ de 4,5 hores) tenen una qualitat de la son de 2,4 sobre 4.

Qualitat de la son i Hores de mòbil



4-Discussió i conclusions

L'hi he fet l'enquesta a nens d'entre 12 i 16 anys on hi havia més o menys la mateixa quantitat d'homes (un 57%) que de dones (un 43%), aquesta diferència pot ser degut a que la mostra és molt petita. De les 24 persones a les que li volia fer l'enquesta, he pogut fer-la a totes. No he descartat cap resultat perquè tots eren coherents.

Tot i que la mostra és molt petita els resultats han concordat amb els diversos estudis que he llegit ja que, com es pot apreciar en el gràfic, l'ús excessiu del mòbil redueix la qualitat de la son.

Per tant és possible que la meua hipòtesi "pot ser que l'ús del telèfon mòbil redueix la qualitat del somni en adolescents d'un institut públic de Sant Boi de Llobregat" sigui correcta.

Com es pot veure a l'article de Francisco Villar (4) l'ús del telèfon mòbil afecta negativament a molts aspectes de la nostra vida, com el rendiment acadèmic, la qualitat de la son, les habilitats socials...

També afecta negativament a la salut mental ya que la quantitat de suïcidis en adolescents (sobre tot nenes de 14 anys) ha augmentat significativament.

L'ús del mòbil afecta negativament a molts aspectes de la nostra vida com per exemple la qualitat de la son, com es pot veure en aquest treball.

5-Bibliografia

(1): Kaya F, Bostanci Daştan N, Durar E. Smart phone usage, sleep quality and depression in university students. *Int J Soc Psychiatry*. 2021 Aug;67(5):407-414. doi: 10.1177/0020764020960207. Epub 2020 Sep 24. PMID: 32969293.

(2): Hale L, Guan S. Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. *Sleep Med Rev*. 2015 Jun;21:50-8. doi: 10.1016/j.smr.2014.07.007. Epub 2014 Aug 12. PMID: 25193149; PMCID: PMC4437561.

(3): Scott AJ, Webb TL, Martyn-St James M, Rowse G, Weich S. Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Sleep Med Rev*. 2021 Dec;60:101556. doi: 10.1016/j.smr.2021.101556. Epub 2021 Sep 23. PMID: 34607184; PMCID: PMC8651630.

(4): <https://www.vilaweb.cat/noticies/francisco-villar-disculpes-adolescents/>