

BIOMEDICINA

ADDICCIÓ AL MÒBIL



Departament de Ciències
Laura Ramírez Serrano
B-51
Curs 2023/2024

ÍNDEX

1. Introducció	1
1.1 Hipòtesi	1
2. Metodologia	1
3. Resultats	1
3.1 Gràfic 1.....	1
3.2 Gràfic 2.....	2
3.3 Gràfic 3.....	3
4. Discussió i conclusió	4
5. Bibliografia	5

1.INTRODUCCIÓ

S'ha vist que l'ús del mòbil a l'hora d'anar a dormir o mantenir-lo al costat del coixí provoca una mala qualitat de son, és a dir, insomni, costa agafar la son, dormir-se durant el dia i alteracions de la son (1) (2)

Els adolescents necessiten dormir entre 8-9 hores (3)

Per tant també ho vull comprovar al meu institut.

1.1HIPÒTESI

Pots ser els adolescents dormen menys pel temps que passen a les pantalles.

2. METODOLOGIA

Realitzaré aquest estudi a partir d'unes enquestes al nens i nenes de 1r de l'ESO. Faré 5 preguntes a 10 persones de dues classes diferents

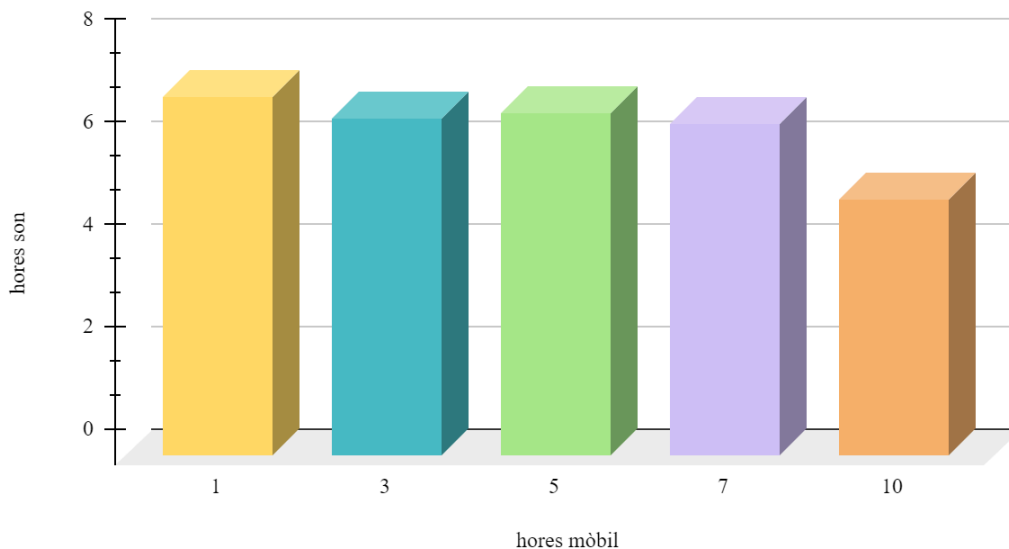
Preguntes:

- Quantes hores dorms?
- Quantes hores utilitzes el telèfon mòbil?
- Abans d'anar a dormir l'utilitzeu?
- On deixeu el mòbil quan us aneu a dormir?
- Us quedeu dormits mentres esteu utilitzant-lo?

3.RESULTATS

Gràfic 1

hores son i hores mòbil

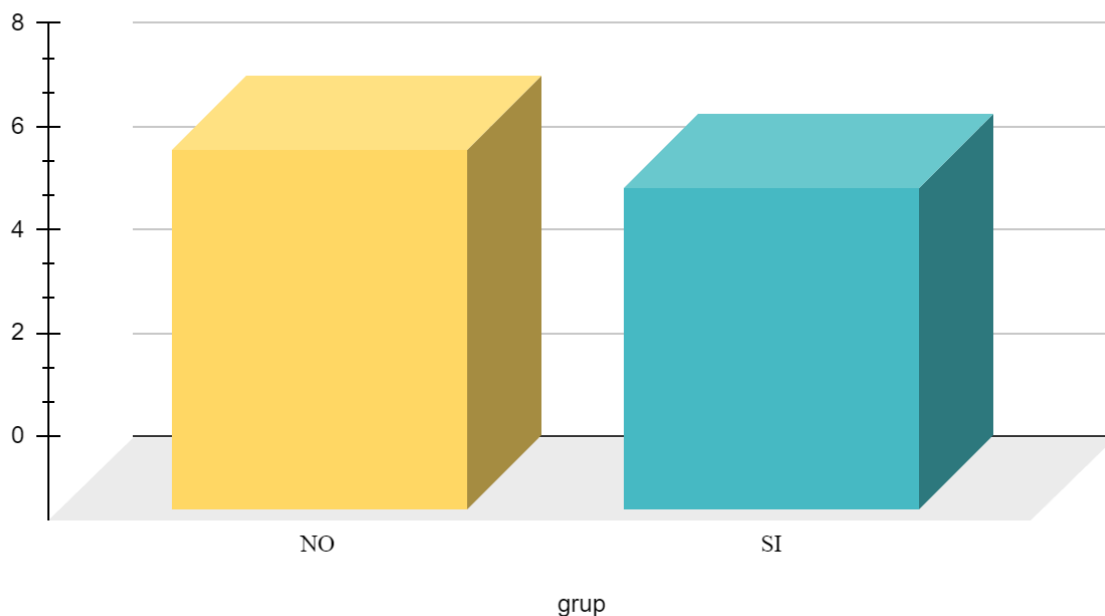


Aquest primer gràfic l'he dividit en cinc grups depenent de les hores que passen amb el mòbil i les hores que dormen, després he fet la mitjana de tot i els he ordenat de menys hores de mòbil a més.

Es pot presenciar que en augmentar les hores de mòbil disminueix les hores de son. Encara que hi ha hagut un resultat que m'ha impactat que ha sigut el del tercer grup ja que m'ha sortit que utilitzen el mòbil cinc hores i dormen 6,7 hores però en el grup dos m'ha sortit que dormen tres hores i dormen 6,6 hores, és a dir pràcticament el mateix.

Gràfic 2

hores son i utilitzar-lo abans de dormir

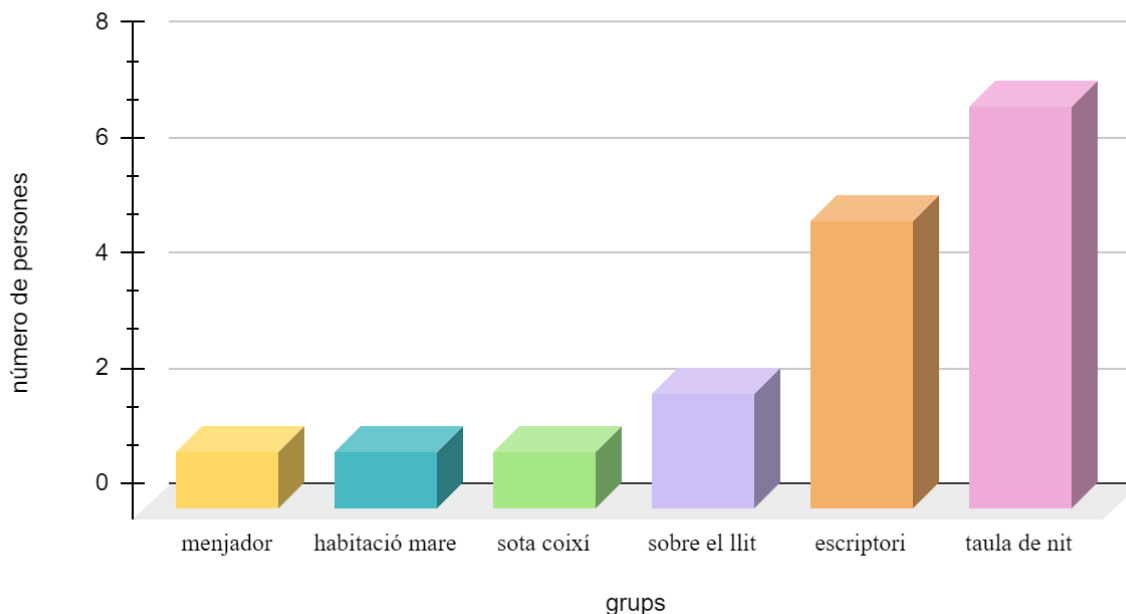


He separat aquest segon gràfic en dos grups, els que **NO** utilitzen el telèfon mòbil abans d'anar a dormir i el que **SI** l'utilitzen.

Gaire bé tots (16 persones) menys una persona pertanyen al grup del NO. Totes aquelles persones que no l'utilitzen dormen 7 hores i la persona que sí que l'utilitza dorm 6,25 hores, quasi una hora menys que la resta

Gràfic 3

On deixen el mòbil



Aquest últim gràfic l'he separat en sis grups, segons la ubicació del telèfon mòbil abans d'anar a dormir amb el número total de persones que el deixen a cada lloc.

La gran majoria el deixen a la taula de nit carregant, encara que també hi ha un gran grup de persones que el deixen a l'escriptori.

També he observat que hi ha dos grups que el deixen a sota del coixí i al llit, i això s'ha vist que és dolent per la salut i la qualitat de son.

I uns altres dos grups que el deixen fora de la seva habitació, ja sigui al menjador i a l'habitació de la mare

4. DISCUSSIÓ I CONCLUSIÓ

Finalment tenint en compte les enquestes realitzades, puc concloure que l'ús dels telèfons mòbils superen lo recomanat, reduint les hores de son.

Si els adolescents de 1r de l'ESO fessin un ús correcte dels mòbils, el seu descans seria l'adequat al igual que el seu rendiment durant tot el dia. No dormen les hores necessàries tal i com s'ha pogut veure en el **gràfic 1**, i per tant els perjudica.

En relació a tot això, es demostra que la meua hipòtesi és correcta.

5. BIBLIOGRAFIA

- (1) 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.smrv.2014.07.007. Epub 2014 Aug 12. PMID: 25193149; PMCID: PMC4437561.
- (2) Rafique N, Al-Asoom LI, Alsunni AA, Saudagar FN, Almulhim L, Alkaltham G. Effects of Mobile Use on Subjective Sleep Quality. *Nat Sci Sleep.* 2020 Jun 23;12:357-364. doi: 10.2147/NSS.S253375. PMID: 32607035; PMCID: PMC7320888.
- (3) Francesca, B. (2015) *Trastornos del sueño en la adolescencia*. Elsevier. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-trastornos-del-sueno-adolescencia-S0716864015000103>