

MICRO TR BIOMEDICINA :

La influència negativa d'utilitzar el mòbil a la nit.



NOM: Martina Boldo Rilova
CLASSE: B52
ASSIGNATURA: Biomedicina

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ.....	Pàg 1
2. HIPÒTESI.....	Pàg 2
3. METODOLOGÍA.....	Pàg 2
4. RESULTATS.....	Pàg 2
5. DISCUSSIÓ.....	Pàg 3
6. CONCLUSIÓ.....	Pàg 4
7. BIBLIOGRAFIA.....	Pàg 4

1. INTRODUCCIÓ

Segons diversos estudis, s'ha observat que l'ús del mòbil a la nit afecta negativament la conciliació del son i al descans.

(1) El primer article parla sobre els adults i els problemes de son afectats per l'ús del mòbil. Han comprovat que els que marxen al llit amb tecnologies triguen més a adormir-se, tenen una mala eficiència de son i fins i tot disfuncions diürnes.

(2) Al segon article es parla de nens i adolescents. Està comprovat que el temps invertit a les pantalles causa problemes de son i hi ha variacions depenent del sexe, edat i dia de la setmana.

El meu treball està orientat cap a alumnes de primer i quart de l'ESO (12-15 anys).

1.1 HIPÒTESI

Potser els alumnes que utilitzen el mòbil al llit descansen i dormen menys a la nit.

2. METODOLOGIA

Per respondre la meua hipòtesi he fet dues enquestes iguals sobre l'ús del mòbil a dues classes, de primer i quart de l'ESO, seguidament he relacionat els resultats per veure la diferència entre nens de 12 i 15 anys.

He explicat a les dues classes que devien contestar l'enquesta pensant en un dia entre setmana amb institut.

Les preguntes que he fet son:

- De quin curs ets?
- Quin és el teu sexe?
- Utilitzes el mòbil abans de dormir?
- A quina hora te'n vas a dormir?
- Penses que et condiciona el mòbil a l'hora de descansar?
- Et costa agafar el son després d'usar el telèfon mòbil al llit?
- Et despertes durant la nit?
- Creus que l'ús del telèfon mòbil al llit afecta la teva qualitat de son?
- Creus que podries estar sense tocar el mòbil una o dues hores abans de dormir?

Les preguntes subratllades son las que he utilitzat per fer les mitjanes i les gràfiques següents.

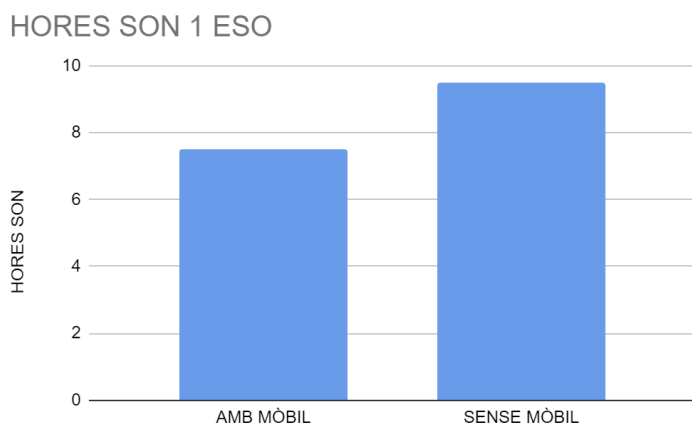
3. RESULTATS

La valoració està feta amb 19 alumnes de primer i altres 19 de quart. A primer eren 19 a la classe i a quart he hagut de descartar a dues persones per respostes incoherents.

He fet dues gràfiques amb els resultats de les enquestes.

GRÀFIC 1:

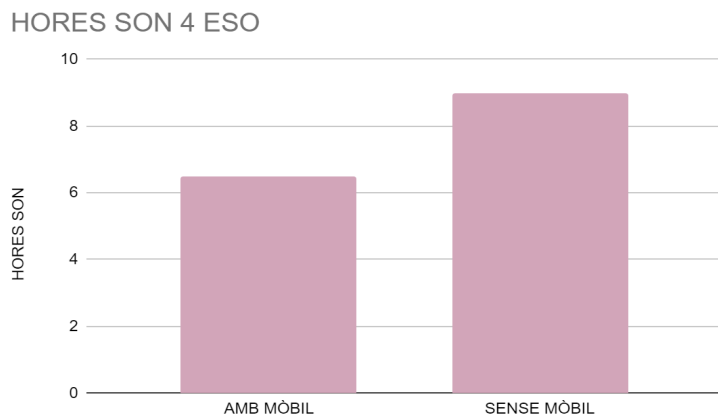
A primer de l'ESO, 5 alumnes **no** utilitzen el mòbil abans de dormir i 14 alumnes **si** l'utilitzen (35,7% **NO** l'utilitzen i 73,68% **SI** l'utilitzen). Com es pot veure al gràfic 1, els alumnes que utilitzen el mòbil abans de dormir a primer d'ESO (*amb mòbil*) dormen de mitja unes 7,5 hores, d'altra banda, els alumnes que no utilitzen el mòbil abans de dormir (*sense mòbil*) dormen una mitja de 9,5 hores diàries.



Gràfic 1: hores de son de l'alumnat que va a dormir amb mòbil (mitjana 7,5) i sense mòbil (mitjana 9,5).

GRÀFIC 2:

A quart de l'ESO, 2 alumnes **no** utilitzen el mòbil abans de dormir i 17 alumnes **si** l'utilitzen (10% **NO** l'utilitza i el 89,47% **SI** l'utilitza). Com es pot veure al gràfic 2, els alumnes que utilitzen el mòbil abans de dormir a quart d'ESO (*amb mòbil*) dormen de mitja unes 6 hores, d'altra banda, els alumnes que no utilitzen el mòbil abans de dormir (*sense mòbil*) dormen una mitja de 9 hores diàries.



Gràfic 2: hores de son de l'alumnat que va a dormir amb mòbil (mitjana 6) i sense mòbil (mitjana 9).

4. DISCUSSIÓ

A les gràfiques es pot observar una gran diferència entre les hores que dormen els nens que fan ús del mòbil abans de dormir i els que se'n van a dormir sense tocar el mòbil.

Els nens que no utilitzen el mòbil dormen més i a la llarga descansen molt millor.

- A primer de l'ESO hi ha una diferència de 2 hores.
- A quart de l'ESO hi ha una diferència de 3 hores.

Un altre punt destacable és la diferència entre l'ús del mòbil amb les edats.

A primer d'ESO comparat amb els de quart d'ESO hi ha més nens que si utilitzen el mòbil a la nit. És a dir, passa d'un 73,68% a 89,47%

Quan els nens van creixent i passen a ser adolescents, fan més ús del mòbil, sobretot abans de dormir i això fa que dormen menys del que és necessari per ells.

El no dormir pot arribar a desenvolupar diverses malalties, com per exemple: diabetis, problemes cardiovasculars, obesitat, depressió, ansietat entre d'altres...

Un estudi de l'Administració de Seguretat i Salut Ocupacional (3) diu que els adolescents han de dormir entre 8 i 10 hores cada nit, a més a més, existeixen estudis (4) que diuen que l'ús del mòbil durant més de dues hores és nociu.

El psicòleg Francisco Villar a l'article (5) **“Tecnològiques, ¡Dejad en paz a nuestros jóvenes! El móvil les hace daño”** ens explica que el 60% dels nens se'n van a dormir amb el mòbil i això influeix al procés de desenvolupament. L'ús de les pantalles restringeix la relació amb els familiars i provoca molts problemes, tant de salut com dificultats a la formació personal dels nens.

La seva recomanació és no donar-li un mòbil a un nen com a mínim fins als 16, perquè fins a aquesta edat és l'educació obligatòria i passem per un procés que ens ajuda a saber gestionar la majoria de les coses, com aquest cas, el mòbil.

Relacionat amb el meu treball, he comprovat que els alumnes arriben a desenvolupar una addicció, perquè molts prefereixen passar les hores davant d'una pantalla que dormint i descansant.

Penso que els pocs nens que **no** utilitzen el mòbil abans de dormir deuen tenir alguna restricció per part de la família, perquè amb els influenciables que són els joves, si la majoria utilitza el mòbil a la nit és molt estrany que hi hagin un o dos alumnes que no ho utilitzin.

5. CONCLUSIÓ

La meua hipòtesi és certa, per què he aconseguit demostrar que els nens que utilitzen més el mòbil dormen i descansen menys.

6. BIBLIOGRAFIA

- (1) Exelmans L, Van den Bulck J. Bedtime mobile phone use and sleep in adults. Soc Sci Med. 2016 Jan;148:93-101. doi: 10.1016/j.socscimed.2015.11.037. Epub 2015 Dec 2. PMID: 26688552.
- (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) <https://health.gov/espanol/myhealthfinder/viviendo-sanamente/salud-mental-relaciones-otras-personas/duerme-lo-suficiente>
- (4) <https://www.bbc.com/mundo/noticias-44438861>
- (5) <https://www.lavanguardia.com/vida/20231119/9385289/tecnologicas-jovenes-movil-hace-dano-francisco-villar.html>