

# L'ús excessiu del mòbil influeix en el rendiment acadèmic?



# ÍNDEX:

1. Introducció.....	3 i 4
2. Metodologia.....	5
3. Gràfiques.....	6
4. Resultat.....	10
5. Discussió.....	11
6. Bibliografia.....	12

# 1. INTRODUCCIÓ:

En els darrers anys s'ha produït un augment de l'ús de la tecnologia entre els infants i adolescents, fet que ha comportat una major preocupació per l'impacte en el seu rendiment acadèmic degut a la privació de la son.

En diversos articles es relaciona l'ús excessiu del mòbil, amb la finalitat de l'entreteniment, abans d'anar a dormir amb la disminució al seu rendiment acadèmic.(1)(2)(3)(4)(5)

En tots aquests articles arriben a la conclusió de que les persones que més utilitzen el mòbil amb la finalitat d'entreteniment o comunicació tenen més dificultats a l'hora d'estar atents empitjorant el seu aprenentatge.

Aquest ús inadequat del dispositius electrònics provoca una privació la son que amb el temps acaba afectant als expedients acadèmics dels estudiants.

Per tant, vull investigar si és cert que la falta de son afecta als expedients acadèmics, la meua hipòtesi és : pot ser que l'alumnat del Rafael Casanova que utilitza els dispositius electrònics durant més de 5 hores al dia i sobretot que utilitzen al mòbil abans de dormir tenen pitjor rendiment acadèmic.

## 2. Metodologia:

**Mostra:** alumnat de 12-14 anys de diferents classes a l'atzar (per no tenir preferències) van sortir diversos voluntaris de l'institut Rafael Casanova. L'enquesta és digital perquè és més fàcil a l'hora de recollir dades i tots el enquestats tenen mòbil en que han fet l'enquesta.

**Mètode:** enquesta

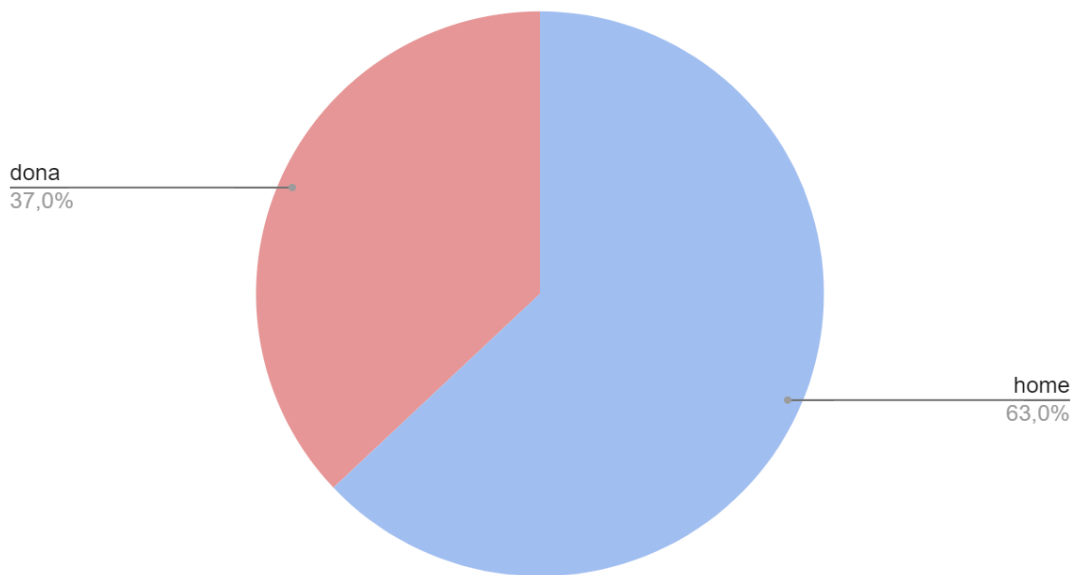
### Preguntes de l'enquesta:

1. Utilitzen el mòbil abans d'anar-te'n a dormir?
2. Durant quantes hores utilitzen els dispositius electrònics al dia?
3. D'aquestes hores connectat/da, quantes són amb el mòbil?
4. Al lr trimestres, quantes matèries han suspès?
5. Quina és la nota mitjana que treuen normalment?
6. Senten que de vegades desconnecten de les classes? Si és així, de quines?
7. Senten que dormen prou?
8. Tenen somni a classe?

<https://forms.gle/6LqMr4YYp2L1tjL>

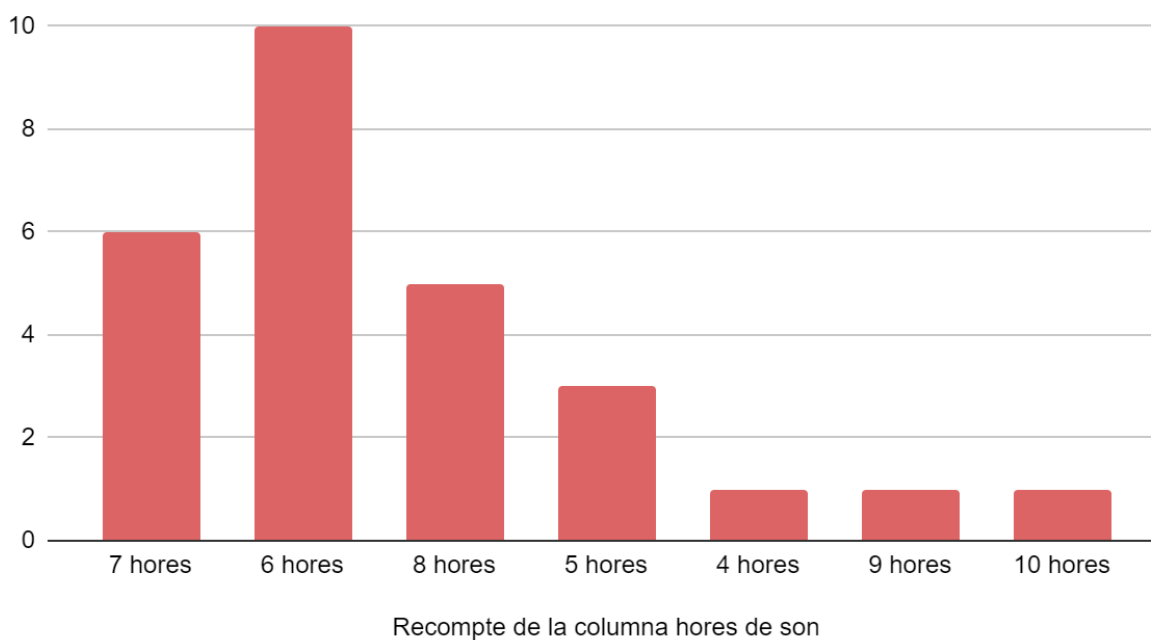
# 3. Resultats:

## GÈNERE

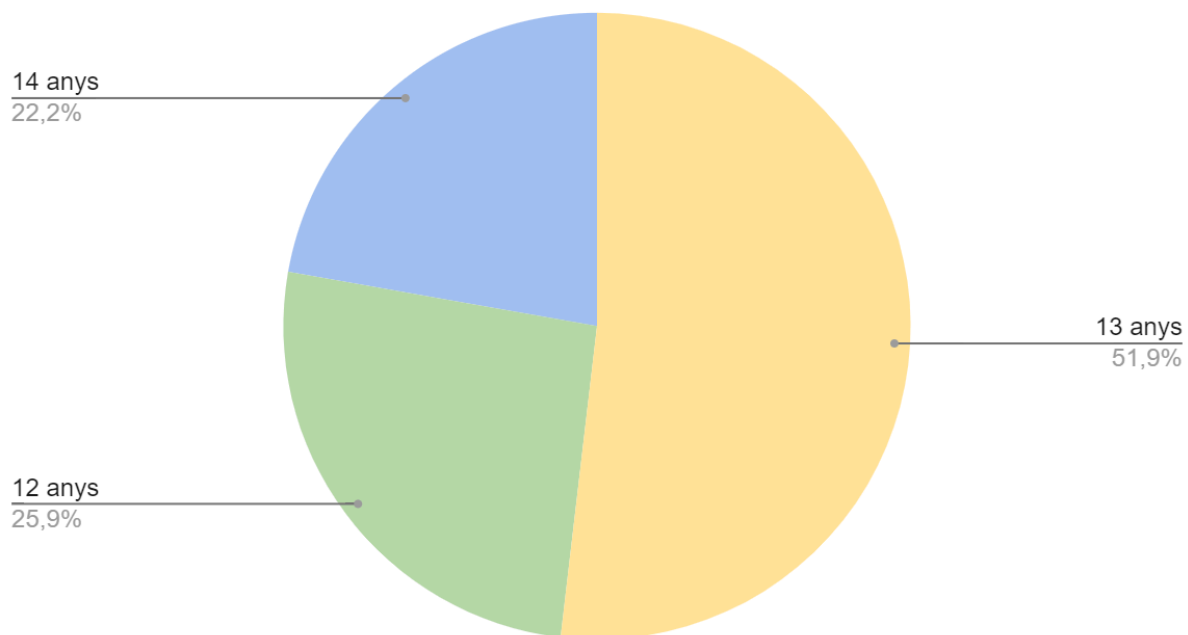


L'enquesta ha sigut realitzada per 17 homes i 12 dones.

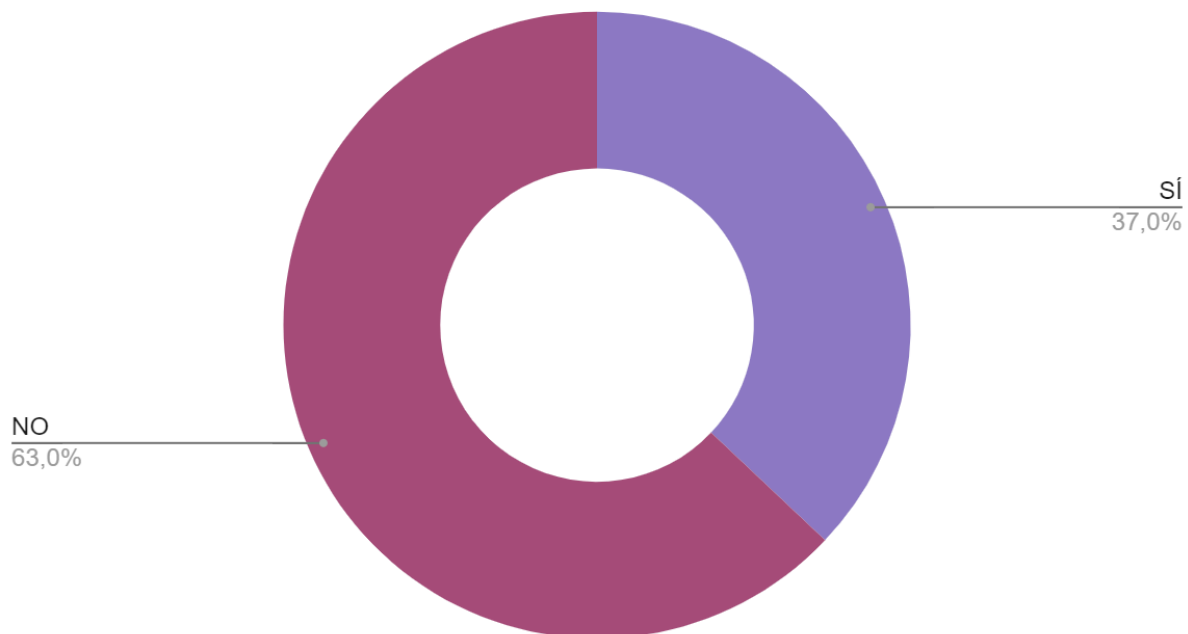
## Hores de son



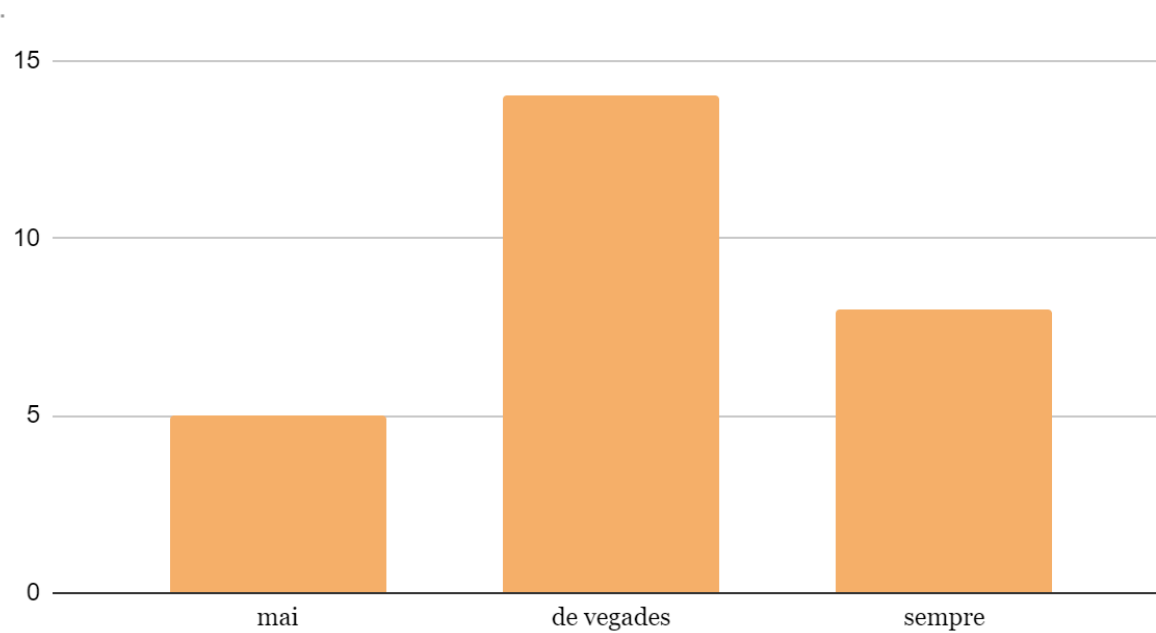
## EDAT



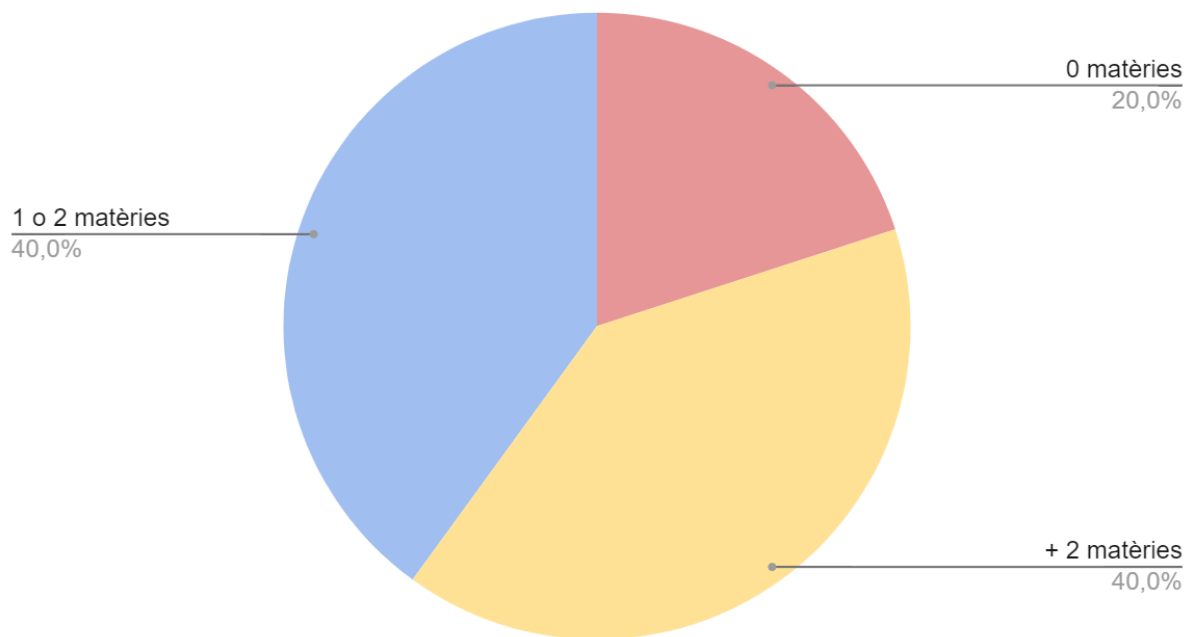
## Dormen prou?



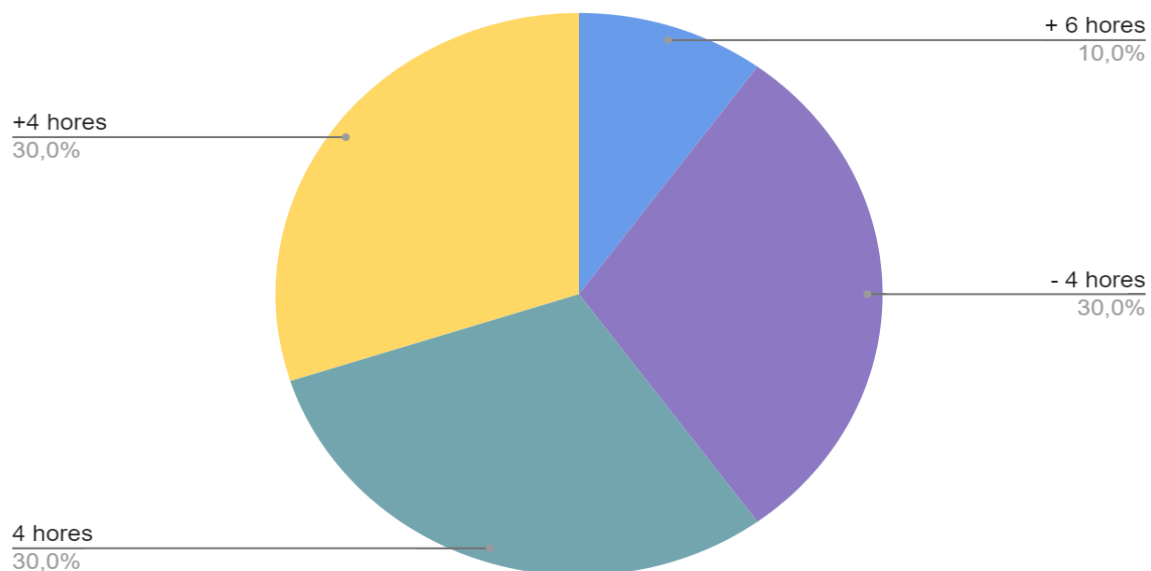
## Somni a classe



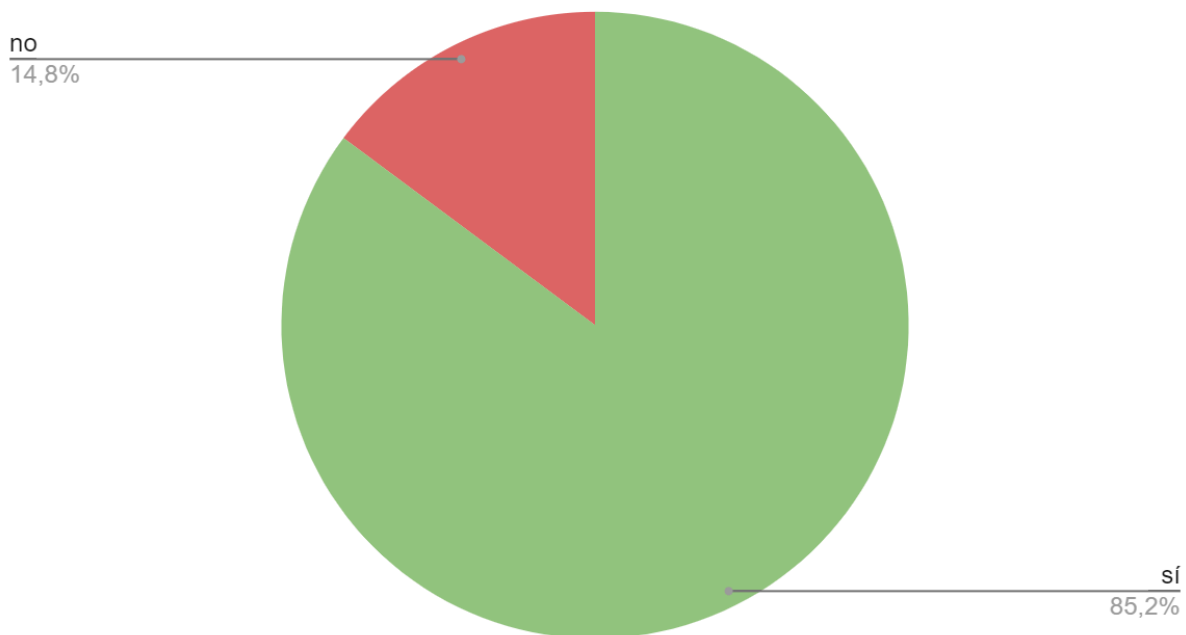
## Matèries suspeses



## hores de mòbil

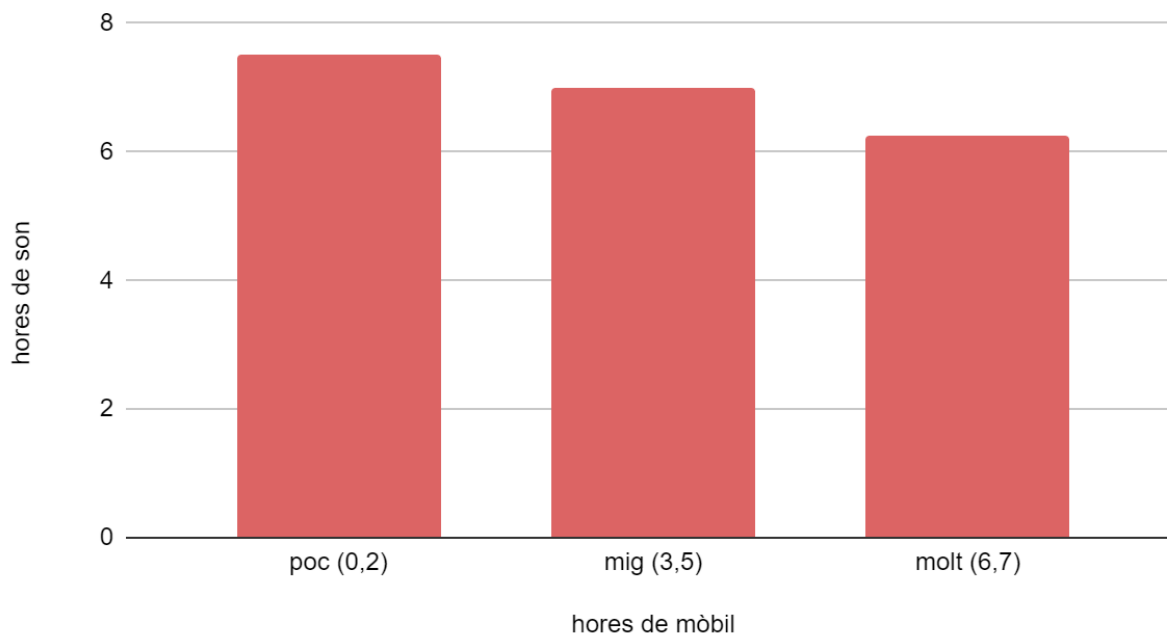


## Utilitzen el mòbil abans d'anar a dormir?





## hores de son i hores de mòbil



En el gràfic s'ha considerat que poques hores amb el mòbil són entre 0-2 hores, mig entre 3-5 i molt és entre 6 o més hores.

Les persones que utilitzen poc el mòbil tenen una mitjana de 7 hores i mig, les que utilitzen el mòbil entre 3-5 hores dormen una mitjana de 7 hores i els que utilitzen molt el mòbil durant més de 6 hores dormen una mitjana de 6 hores, lo que és insuficient per als adolescents ja que han de dormir més de 8 hores diàries.

Els resultat són:

- Correlació entre les hores de son i l'ús del mòbil.
- Els homes utilitzen més el mòbil que les dones (12 de 17 homes utilitzen el mòbil més de 5 hores en canvi 6 de 12 dones utilitzen el mòbil durant més de 5 hores)
- El 63% de voluntaris que ha fet l'enquesta han sigut homes que tenen una mitjana d'ús del mòbil major que les dones.
- En relació amb les hores de mòbil, el 40% utilitza el mòbil més de 4 hores al dia i un 30% l'utilitza 4 hores.
- Els que utilitzen el mòbil durant més temps tenen una mitjana de son de 6 hores diàries.
- Els que dormen entre 6 o menys hores senten que no dormen prou i tenen son a classe.
- Les dones tenen menys matèries suspeses que els homes.
- El 85% de l'alumnat utilitza el mòbil abans d'anar a dormir.

## **4. Discussió i conclusions:**

Encara que la mostra si sigui molt petita, els resultats mostren que l'ús excessiu del mòbil comporta menys hores de son que afecten indirectament a l'expedient acadèmic del estudiants.

Amb aquests resultats he pogut comprovar que la meva hipòtesi (pot ser que l'alumnat del Rafael Casanova que utilitza els dispositius electrònics durant més de 5 hores al dia y sobretot que utilitzen al mòbil abans de dormir tenen pitjor rendiment acadèmic.) és totalment verídica i segons els resultats també hi ha una diferència entre l'ús de mòbil d'homes i dones que després també fa diferencia en les notes i matèries suspeses.

Tal i com diu Francisco Villar les pantalles són molt dolentes ja que promou el suicidio, el diagnòstic del TEA, el ciberbullying, l'insomni , etc. Per això recomana a les família no proporcionar telèfons mòbils fins que s'ho puguin comprar ells mateixos.

## **5. Bibliografía:**

1. Peiró-Velert C, Valencia-Peris A, González LM, García-Massó X, Serra-Añó P, Devís-Devís J. Screen media usage, sleep time and academic performance in adolescents: clustering a self-organizing maps analysis. *PLoS One*. 2014 Jun 18;9(6):e99478. doi: 10.1371/journal.pone.0099478. PMID: 24941009; PMCID: PMC4062405.
2. Arora T, Albahri A, Omar OM, Sharara A, Taheri S. The Prospective Association Between Electronic Device Use Before Bedtime and Academic Attainment in Adolescents. *J Adolesc Health*. 2018 Oct;63(4):451-458. doi: 10.1016/j.jadohealth.2018.04.007. PMID: 30286900.
3. Pecor K, Kang L, Henderson M, Yin S, Radhakrishnan V, Ming X. Sleep health, messaging, headaches, and academic performance in high school students. *Brain Dev*. 2016 Jun;38(6):548-53. doi: 10.1016/j.braindev.2015.12.004. Epub 2015 Dec 28. PMID: 26740076.
4. Mergany NN, Dafalla AE, Awooda E. Effect of mobile learning on academic achievement and attitude of Sudanese dental students: a preliminary study. *BMC Med Educ*. 2021 Feb 22;21(1):121. doi: 10.1186/s12909-021-02509-x. PMID: 33618685; PMCID: PMC7898729.
5. Farghal NS, Islam MS, Dasnadi SP, Alteneiji SO, Awheed AM. The Impact of Social Media on Professional Learning among Undergraduate Dental Students: A Cross-sectional Study. *J Contemp Dent Pract*. 2023 Nov 1;24(11):877-886. doi: 10.5005/jp-journals-10024-3597. PMID: 38238276.
6. <https://www.lavanguardia.com/vida/20231119/9385289/tecnologicas-jovenes-movil-hace-dano-franscico-villar.html>