

MÒBIL I HORES DE SON



SONIA SANZ PÉREZ

ÍNDEX

1. Introducció.....	2
1.1 Teoria	
1.2 Hipòtesi	
2. Metodologia.....	3
3. Resultats.....	3-6
3.1 Gràfica	
4. Discussió i conclusió.....	7
5. Bibliografia.....	8

Introducció

1.1 Teoria

Està comprovat, després d'un segle d'investigació, que la son beneficia la retenció de memòria (1) a més de revitalitzar el cos, ajuda al sistema immunitari que funcioni de la millor manera. Una carència d'aquest pot desencadenar un problema que pot evolucionar de manera greu, hi ha un estudi (2) que explica que la disminució de la son pot comportar un trastorn del somni.

Per altra banda, des de fa uns 25 anys, es van popularitzar els telèfons mòbils, a causa del seu accés a internet, però des dels darrers anys va esclatar el seu ús, majoritàriament als adolescents i això està ocasionant grans problemes a la nostra societat (3) com ansietat o depressió.

En els darrers estudis (4) sobre la utilitat del mòbil s'ha observat que l'ús estricte d'aparells electrònic, concretament el mòbil, produeix carència de son com és l'insomni, somnolència diürna o baix rendiment acadèmic.

En l'estudi prèviament mencionat van estudiar a 3139 adolescents estatunidencs on el 43,3% eren noies i el 56,7 nois d'una edat mitjana de 13,3 anys.

1.2 Hipòtesi

Per tant jo vull fer un estudi de la relació entre l'ús de mòbil i les hores de son en adolescents. Així doncs, jo em pregunto "l'alumnat de l'institut Rafael Casanova que utilitza el mòbil més de dues hores dorm menys?"

Hipòtesi: pot ser l'alumnat de l'institut Rafael Casanova que utilitza el mòbil més de quatre hores diàries dorm menys

2. Metodologia

Per començar el meu estudi faré una [enquesta](#) a una part de l'alumnat del centre Rafael Casanova concretament a quatre classes, on els preguntaré, en primer lloc, el seu sexe per veure si també hi ha diferència entre sexes, la seva edat, les hores d'ús del seu dispositiu diari i, per altra banda, les hores de son. I amb aquest estudi intentaré mirar si hi ha una relació entre el temps que perdem amb el mòbil amb el nostre temps de son.

Amb els resultats obtinguts realitzaré un gràfic per poder veure el de manera més eficient les dades obtingudes i poder fer una anàlisi i veure si la meva hipòtesi és verdadera o no.

3. Resultats

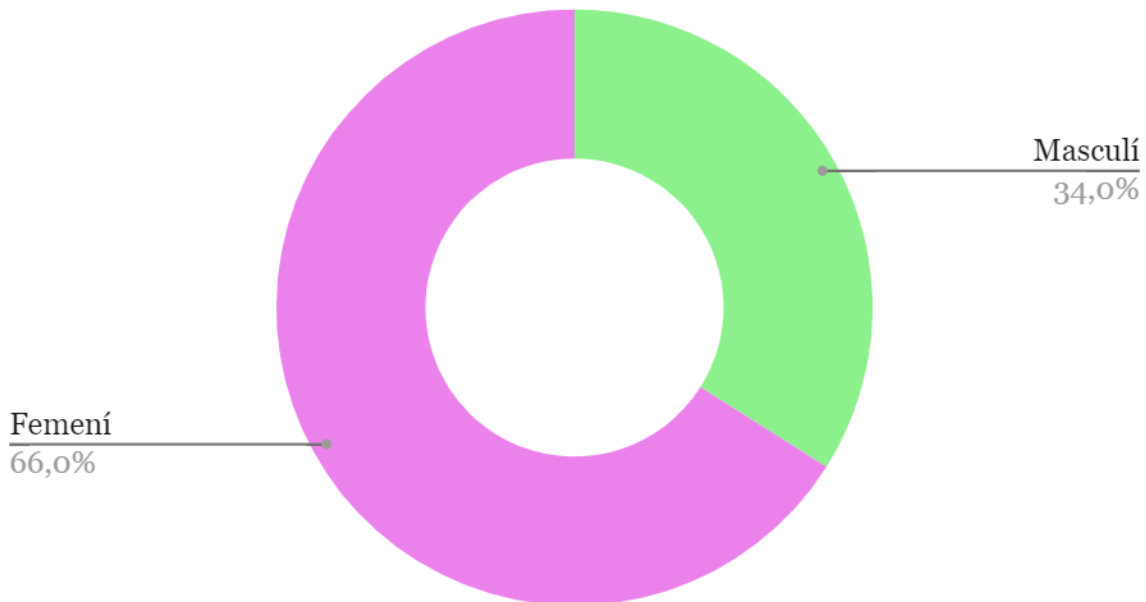
Aquestes preguntes les vaig fer a un total de 56 alumnes de l'Institut Rafael Casanova, on 11 eren d'una classe de francès que cursen primer de l'ESO, 17 d'un altre grup que cursen segon de l'ESO, 13 de la e31 que cursen tercer de l'ESO i per últim a un grup concretament d'11 alumnes de segon de batxillerat, perquè es trobaven a una optativa, on normalment són 15, però aquell dia faltaven quatre alumnes.

	TOTAL ALUMNES	DONES	HOMES
PRIMER DE L'ESO	11	2	9
SEGON DE L'ESO	17	13	4
TERCER DE L'ESO	16	11	5
SEGON BATXILLERAT	12	8	4

Taula 1: distribució de gènere per alumnes enquestats.

De les 56 mostres obtingudes només he tingut en compte 55 perquè una d'elles ha sigut descartada per falta de coherència d'un alumne de segon de batxillerat.

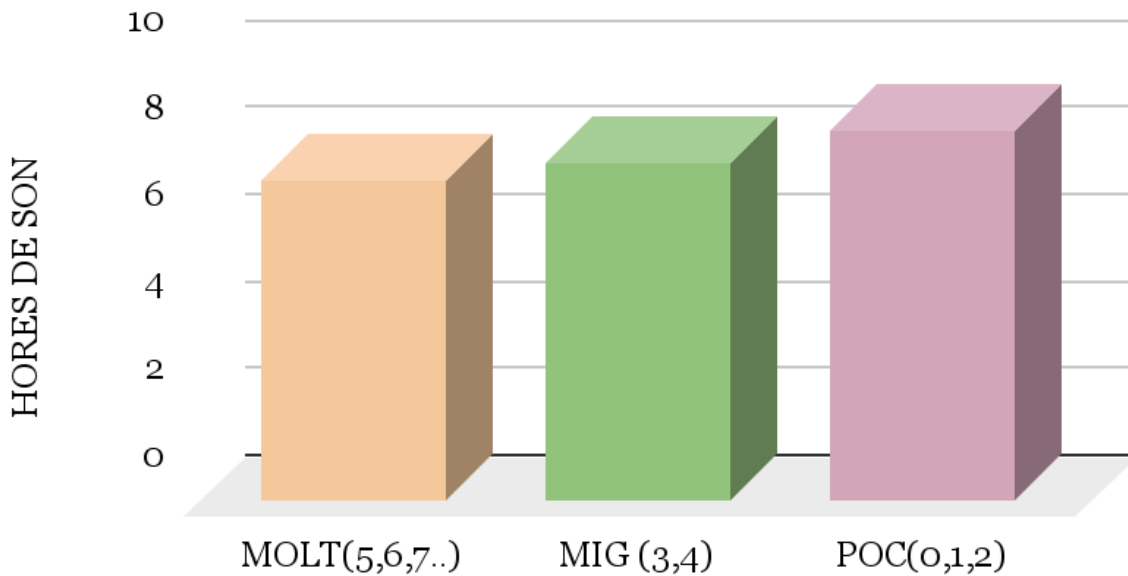
Recompte de la columna Sexe



GRÀFIC 1

Com podem observar al gràfic el 63% dels alumnes enquestats són de sexe femení i el 37% de sexe masculí, tot i que vaig preguntar si algun alumne s'identificava com a altre gènere ningú va respondre.

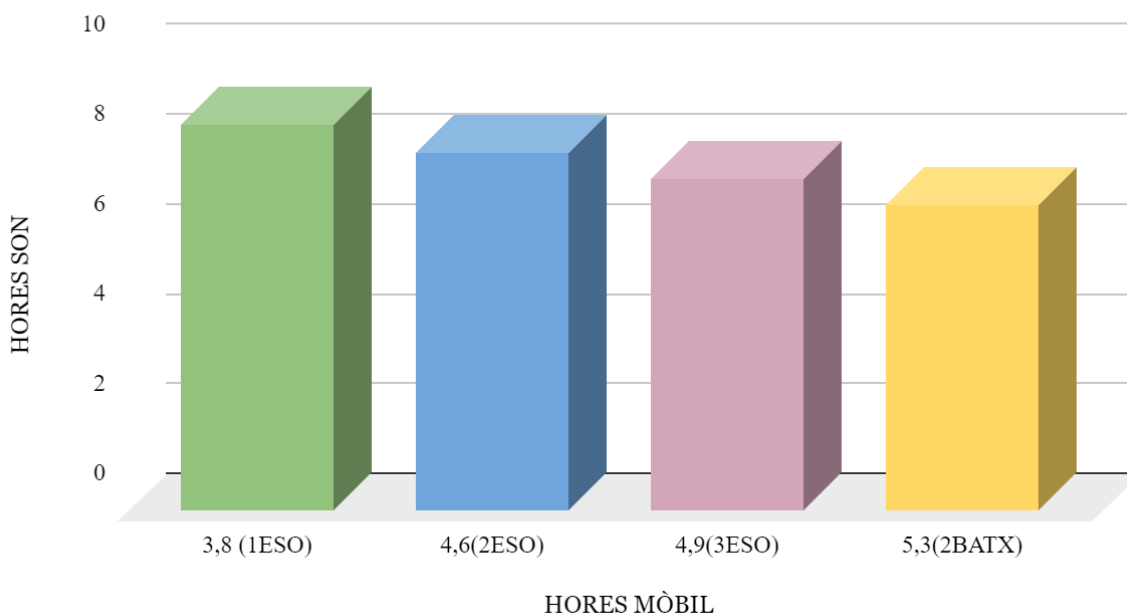
HORES DE MÒBIL I SON



GRÀFIC 2

En aquest altre gràfic està representat la relació entre les hores d'utilització del mòbil i les hores de son, sense tenir en compte de l'edat dels enquestats. Els alumnes que utilitzen el seu dispositiu entre zero, una o dues hores diàries dormen una mitja de 8,5 hores, els que l'utilitzen entre tres i quatre hores 7,8 hores i per últim els que utilitzen més de cinc hores 7,4 hores.

HORES SON i HORES MÒBIL



GRÀFIC 3

I en últim lloc he volgut fer un estudi una mica més extens i he estudiat la diferència entre edat, és a dir entre les classes que han sigut enquestades. Com podem observar en aquest últim gràfic els alumnes de primer de l'ESO fan servir el mòbil una mitja de 3,8 hores i dormen també una mitja de 8,6 hores, els de segon de l'ESO el fan servir 4,6 hores i descansen 8 hores, els de tercer de l'ESO l'utilitzen 4,9 hores i dormen 7,4 hores, i el darrer el grup d'alumnes més gran de l'institut, segon de batxillerat, utilitzen el seu dispositiu una mitja de 5,3 hores i dormen 6,8 hores.

4. Discussió i conclusions

Els alumnes que han sigut enquestats han estat un total de 56 alumnes, però hi ha un 32% de diferència entre sexes, perquè hi ha més alumnes de sexe femení (66%) que masculí (34%), encara que la meua idea inicial era tenir una mostra de població més gran i una quantitat exacta i igual a cada curs de l'institut, considero que la mostra resultant és prou significativa per mostrar el meu estudi. Tal i com es veu als estudis del gràfic 1 era esperable, l'augment d'hores de mòbil va en detriment de les hores de son. Cal tenir en compte que un adolescent ha de dormir unes vuit hores diàries, i tal com ho representa el gràfic només les dormen els alumnes que utilitzen entre zero i dues hores al dia el mòbil.

He comprovat que els alumnes que fan un ús del telèfon mòbil major de quatre hores perjudica el seu descans, ja que es pot veure al (gràfic 2) que en incrementar l'edat dels adolescents augmenta l'ús del mòbil i disminueix proporcionalment les hores de son, per tant, dormen menys, així doncs la meua hipòtesi és certa, tot i que la mostra sigui molt petita.

Així com menciona el psicòleg Francisco Villar al seu article (5) "els telèfons mòbils devoren als nostres fills" un ús excessiu del mòbil pot derivar a una addicció greu, insomni i fins i tot suïcidi.

En conclusió, l'alumnat d'un institut públic de Sant Boi que fa servir el mòbil més de 4 hores al dia dorm menys hores que les recomanades, el que podria resultar en insomni i fins i tot suïcidi juvenil.

5. Bibliografia

- (1). Segons l'article Rasch B, Born J. About sleep's role in memory. *Physiol Rev.* 2013 Apr;93(2):681-766. doi: 10.1152/physrev.00032.2012. PMID: 23589831; PMCID: PMC3768102.
- (2). Baranwal N, Yu PK, Siegel NS. Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene. *Prog Cardiovasc Dis.* 2023 Mar-Apr;77:59-69. doi: 10.1016/j.pcad.2023.02.005. Epub 2023 Feb 24. PMID: 36841492.
- (3). Geng Y, Gu J, Wang J, Zhang R. Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control. *J Affect Disord.* 2021 Oct 1;293:415-421. doi: 10.1016/j.jad.2021.06.062. Epub 2021 Jul 1. PMID: 34246950.
- (4). Polos PG, Bhat S, Gupta D, O'Malley RJ, DeBari VA, Upadhyay H, Chaudhry S, Nimma A, Pinto-Zipp G, Chokroverty S. The impact of Sleep Time-Related Information and Communication Technology (STRICT) on sleep patterns and daytime functioning in American adolescents. *J Adolesc.* 2015 Oct;44:232-44. doi: 10.1016/j.adolescence.2015.08.002. Epub 2015 Aug 21. PMID: 26302334.
- (5) Barnils, A., & Salamé, A. (2023, 27 diciembre). Francisco Villar: «Vull demanar disculpes als nostres adolescents». *VilaWeb*.
<https://www.vilaweb.cat/noticies/francisco-villar-disculpes-adolescents/>