

publisher	Universidad del Rosario
type	info:eu-repo/semantics/publishedVersion
type	info:eu-repo/semantics/article
title	Ritmos circadianos de sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina
title	Medical Students Circadian Sleep Rhythms and Academic Performance
subject	sleep; circadian rhythm; chronobiology; chronotype; academic performance; medical students; medical education; Bogotá; Colombia
subject	sueño ritmo circadiano; cronobiología; cronotipo; desempeño académico; estudiantes de medicina; educación médica; Bogotá; Colombia
source	Revista Ciencias de la Salud; Vol. 4 (2006): Número especial
source	Revista Ciencias de la Salud; Vol. 4 (2006): Número especial
source	1692-7273
source	2145-4507
source	Revista Ciencias de la Salud; Vol. 4 (2006): Número especial
rights	info:eu-repo/semantics/openAccess
rights	http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0
relation	http://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/547/471
language	spa
format	application/pdf
description	Objetivo: hacer un estudio preliminar de la distribución de los ritmos circadianos, los patrones horarios de sueño y su relación con el desempeño académico de estudiantes de medicina. Metodología: estudio descriptivo con aplicación de encuesta original de 10 ítems sobre ritmos de sueño y rendimiento académico a estudiantes de medicina de varios semestres. Se indagó sobre las preferencias y horarios de sueño en fines de semana y entre semana, la somnolencia diurna y el rendimiento académico. Según la preferencia para acostarse y levantarse, la dificultad para dormirse temprano, la preferencia horaria para preparar exámenes y el horario real de sueño, se definieron tres cronotipos (madrugador, intermedio y vespertino). También se calculó el déficit de horas de sueño por noche entre semana.

Resultados: de los 318 estudiantes de medicina que respondieron la encuesta, el 62.6 % correspondió al cronotipo intermedio, el 8.8 % al vespertino y el 28.7 % al matutino. La diferencia entre los dos extremos fue estadísticamente significativa, ji-cuadrado 31.13, p=0.000. No se encontró correlación entre el rendimiento académico con edad, sexo, cronotipos, déficit de sueño entre semana y número de horas de sueño entre semana y en fines de semana. El 71.1 % de los estudiantes duerme 6 horas o menos entre semana y un 78 % presenta déficit de sueño que es mayor en los vespertinos. Conclusiones: No se encontró relación entre cronotipo de sueño y rendimiento académico. Los estudiantes tienden a una preferencia matutina. Son pocos los estudios realizados en zonas ecuatoriales o sin estaciones.

description

Objective: to evaluate, with a preliminary study, the distribution of circadian rhythms, sleep schedule patterns and their relationship with academic performance on medical students. Methodology: in this descriptive study, a 10 item original questionnaire about sleep rhythms and academic performance was applied to medical students from different semesters. Week (class time) and weekend schedules, preferences, daytime somnolence and academic performance were asked. Three chronotypes (morningness, intermediate and eveningness) were defined among waking-sleeping preference, difficulty to sleep early, exam preparation preference hour and real sleep schedule. The sleep hour deficit per week night was also calculated. Results: Of the 318 medical students that answered the questionnaire, 62.6% corresponded to intermediate chronotypes, 8.8% to evening-type and 28.7% to morning-type. Significant difference was found among the two chronotype tails (p=0.000, Chi-square 31.13). No correlation was found between academic performance and age, sex, chronotype, week sleep deficit and sleep hours in week and weekends. A 71.1% of the students slept 6 or fewer hours during class time and 78% had a sleep deficit (more frequent in the evening chronotype). Conclusions: No relation was found between sleep chronotype and academic performance. Students tend to morningness. Few studies have been made on equatorial zones or without seasons

identifier.uri

<http://hdl.handle.net/10336/7509>

identifier

<http://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/547>

date.available

2014-07-09T15:56:05Z

date.accessioned

2014-07-09T15:56:05Z

date

2010-05-18

creator Talero-Gutiérrez, Claudia

creator Pérez Olmos, Isabel

creator González-Reyes, Rodrigo

creator Moreno, Carlos B.