

ESTUDIO HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA EN LA POBLACIÓN JOVEN DE CASTILLA Y LEÓN

CURSO ESCOLAR 2015/2016



ESTIMACIONES PARA CASTILLA Y LEÓN: 6. DESCANSO

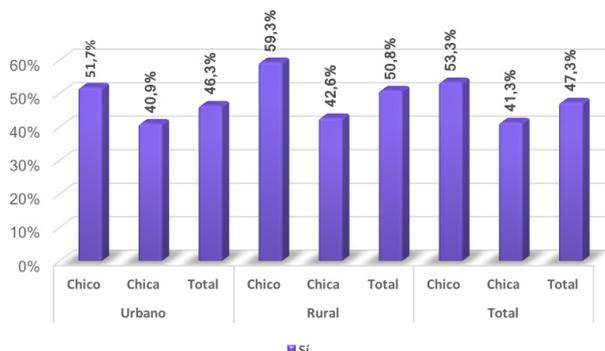
Se han realizado dos preguntas para valorar el descanso de los jóvenes. La primera el número de horas aproximadas que duermen al día (incluyendo las siestas) y la segunda si habitualmente se levantan por la mañana con la sensación de haber descansado.

Casi el 80% de los jóvenes duerme entre 7 y 9 horas al día, aunque el mínimo es 1 hora diaria y el máximo 15. Las chicas duermen de media menos horas que los chicos (7,82 horas y 8,17 horas respectivamente), diferencia que se acentúa en el medio urbano: las chicas urbanas duermen de media 7,77 horas al día y los chicos urbanos 8,19 horas al día ($p < 0,001$).

Más de la mitad de los jóvenes no se levantan con sensación de descanso nocturno, esta sensación es más frecuente en las chicas del medio urbano: sólo el 40,9% se levanta por la mañana con la sensación de haber descansado. Los que mejor duermen son los chicos del medio rural, aún así, sólo el 59,3% de ellos

refiere levantarse con sensación de descanso ($p = 0,001$) (Gráfico 1).

Gráfico 1. Sensación de descanso nocturno, por sexo y ámbito geográfico



Los que no tienen sensación de descanso nocturno, duermen de media 7,75 horas al día, mientras que los que sí que descansan duermen de media 8,27 horas ($p < 0,001$). Durmiendo de 8 a 10 horas al día, son más los que refieren un descanso satisfactorio. En cambio, con 7 o menos horas o con 11 o más horas, es mayor el número de los que no descansan adecuadamente ($p < 0,001$) (Gráfico 2).

Gráfico 2. Sensación de descanso nocturno según las horas diarias de sueño

