

Título: Relación entre el cronotipo y los horarios de sueño en estudiantes de la Universidad Central Marta Abreu y la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara

Autores: Dr. M.Sc. Arlan Machado Rojas*, M.Sc. Osvaldo Norman Montenegro, Dra. Anniabel Martínez Gómez

Correo electrónico del autor para la correspondencia: arlan.machado@Gmail.com

Institución: Unidad de Investigaciones Biomédicas. Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara

Introducción

Los seres humanos se diferencian en función los horarios preferidos para el sueño y la vigilia, así como para el desarrollo de actividades físicas e intelectuales, en esto se fundamenta la definición de los diferentes cronotipos o tipologías circadianas. El cronotipo a su vez interactúa de forma compleja con los hábitos de sueño y el cronograma social de los individuos, si el cronotipo está alineado con el horario escolar o laboral, la persona puede dormir más y acumula menos fatiga, en caso contrario se presentará sueño insuficiente, fatiga y eventualmente disminución del rendimiento, esto adquiere particular relevancia en escenarios educativos.

Objetivo

Determinar el cronotipo y caracterizar los horarios de sueño asociados, en una muestra de estudiantes universitarios de la provincia de Villa Clara.

Materiales y métodos

Se realizó un estudio analítico transversal en una muestra de 263 estudiantes universitarios que cursaban carreras en la Universidad Marta Abreu de Las Villas y en la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, el cronotipo de los estudiantes se determinó por medio del Cuestionario de Matutinidad y Vespertinidad, para conocer los horarios de sueño fue utilizado el Cuestionario del Cronotipo de Múnich, una vez clasificados se procedió al análisis descriptivo e inferencial en el que fueron consideradas las variables inicio de sueño, duración de sueño, en los días con clases y en los días libres, así como otras variables que estiman la duración de sueño semanal, la deuda de sueño y el jetlag social

Resultados

Grafico 1 Proporciones de los diferentes cronotipos en la muestra según el criterio de clasificación del Cuestionario de Matutinidad y Vespertinidad

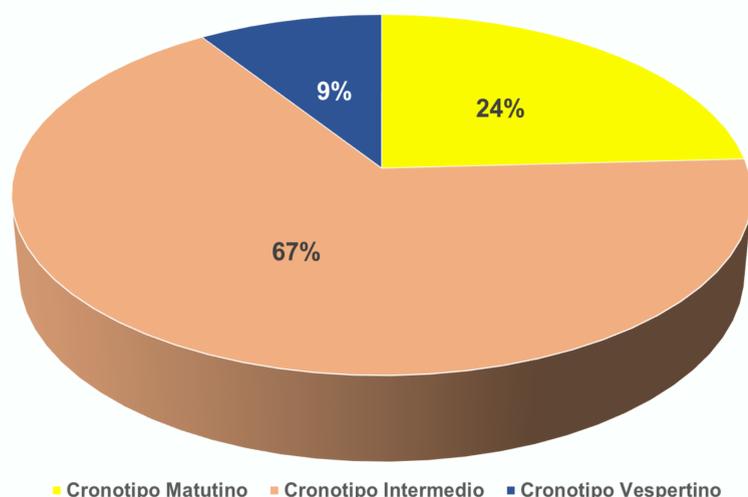


Tabla 1: Horarios de sueño correspondientes a los grupos de los diferentes cronotipos

Variabes del	Matutino	Intermedio	Vespertino	Total
MCTQ	N65	N179	N25	N 269
SOW	23:46 H	0:26 H	1:29 H	0:22 H
p<.001	(23:27-0:04)	(0:15-0:38)	(0:54-2:08)	(0:12-0:32)
SDW	7:28 h	7:01 h	6:40 h	7:05 h
p=.01	(7:09-7:47)	(6:46-7:15)	(5:55-7:23)	(6:54-7:17)
SOF	0:27 H	1:22 H	3:08 H	1:19 H
p<.001	(0:04:0:51)	(1:07-1:37)	(2:37-3:39)	(1:06-1:32)
SDF	8:48 h	9:03 h	9:03 h	9:00 h
p=.454	(8:21-9:14)	(8:47-9:20)	(8:24-9:43)	(8:46-9:13)
SDweek	7:51 h	7:36 h	7:20 h	7:38 h
p=.231	(7:33-8:09)	(7:23-7:48)	(6:44-7:56)	(7:28-7:48)
Sloss	2:20 h	3:22 h	3:35 h	3:08 h
p=.013	(1:51-2:49)	(2:59-3:45)	(2:28-4:41)	(2:50-3:26)
JetlagSoc	1:27 h	1:56 h	2:52 h	1:54 h
p<.001	(1:09-1:46)	(1:43-2:08)	(2:19-3:25)	(1:44-2:04)

Conclusiones

La tipología circadiana o cronotipo de los estudiantes influye significativamente en el horario de inicio de sueño, sin que exista condicionante social para esta variable, en cambio, la duración del sueño está ajustada a las actividades sociales, en los días con clases los sujetos vespertinos e intermedios duermen menos tiempo que los matutinos, este hecho no se manifiesta en los días sin clases, ni en la duración de sueño promedio semanal. Dado el comportamiento de la deuda de sueño y del jetlag social, los sujetos vespertinos e intermedios manifiestan desalineación entre el ritmo biológico endógeno, dictado por su cronotipo y el cronograma de sus obligaciones sociales.