

Comparativa de la calidad de sueño entre el alumnado de Angulema y de Córdoba

Año escolar : 2025

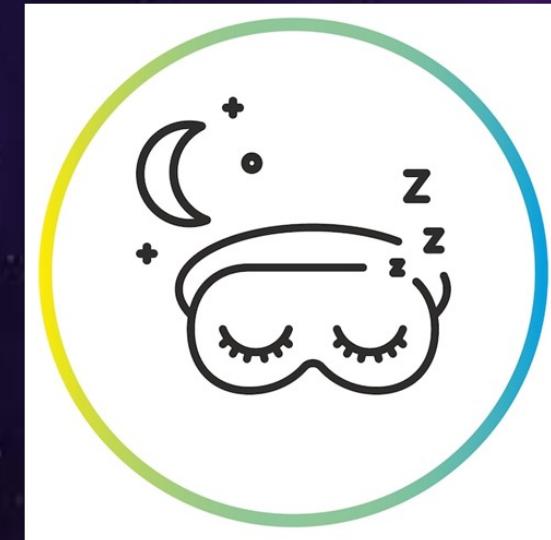
Profesores : Señora Boutier , Señor Ben Serhir

Alumnos : Ambre Parthonnaud, Célya Vaslin-Hays, Marjane Schock-Giacomotto, Elodie Gueret
Clase de 2^{nde} del instituto Sainte Marthe Chavagnes



ÍNDICE

- Introducción
- Objetivos
- Protocolo y materiales
- Resultados
- Interpretación
- Conclusión



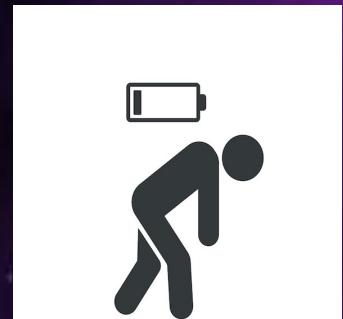
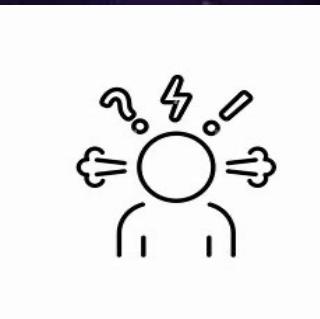
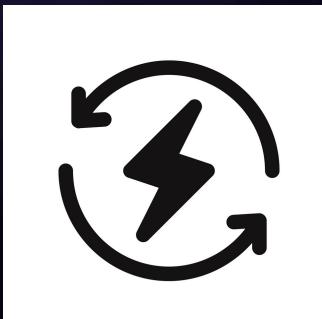
INTRODUCCIÓN

Factores :

- ✓ Insomnio
- ✓ Apnea del sueño

Puede afectar :

- El crecimiento
- La memoria
- El razonamiento
- El Comportamiento



OBJETIVOS

- Ver si el sueño impacta la salud
- Saber quién tiene la mejor calidad de sueño entre los jóvenes de los dos países
- Saber si la duración del sueño define la calidad del sueño o no
- Comparar los dos lugares en función de la vida
- Observar los síntomas



PROTOCOLO Y MATERIALES

- 2 cuestionarios uno en francés y otro en español



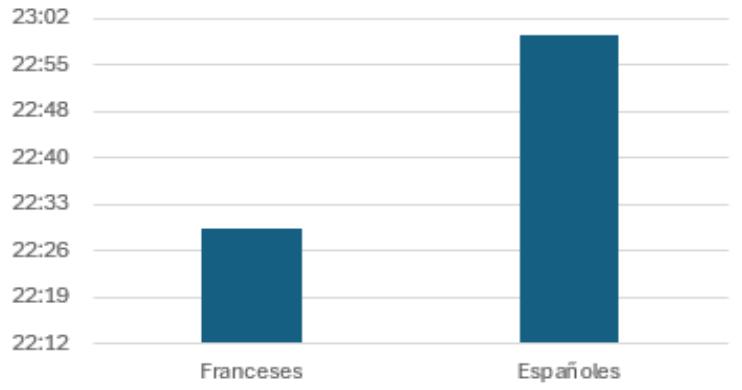
- 2 fórmulas matemáticas :

$$\triangleright \text{Eficiencia de sueño} = \frac{\text{tiempo total de sueño}}{\text{tiempo en la cama}} \times 100$$

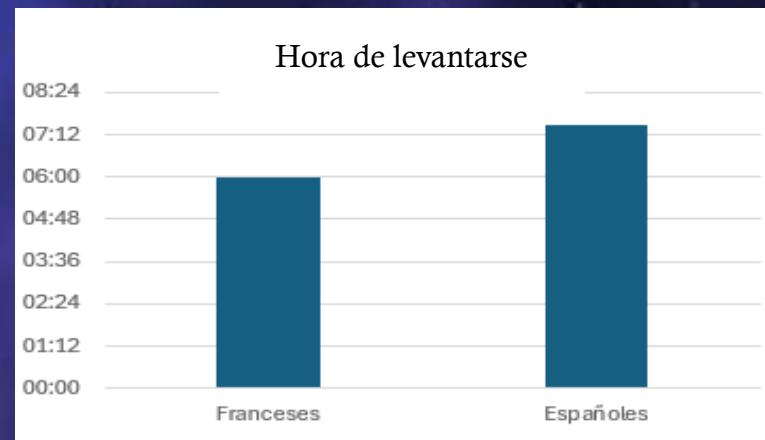
$$\triangleright \text{Calidad del sueño } T = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{M_1} + \frac{S_2^2}{M_2}}}$$

RESULTADOS

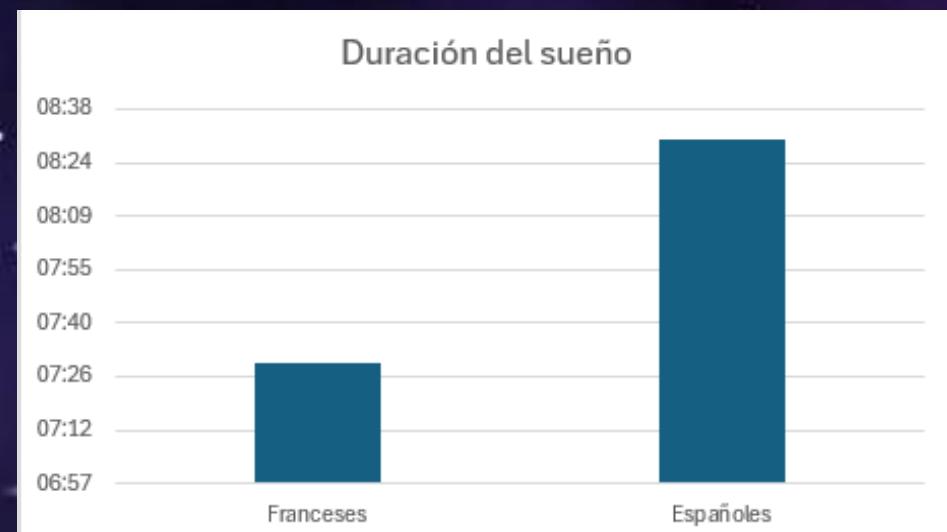
Hora de acostarse



Hora de levantarse



Duración del sueño



DURACIÓN



El resultado para el test de Student es de 0,3

RESULTADOS

CALIDAD

Hemos calculado la calidad del sueño de los dos países utilizando con la fórmula matemática de Student.

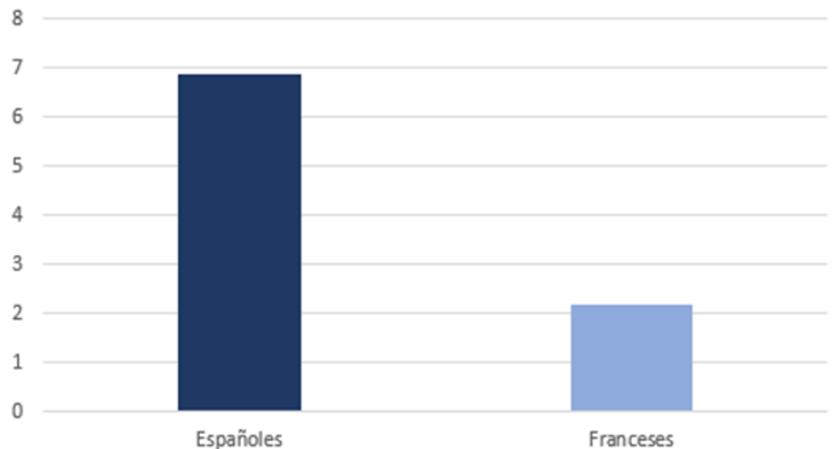
Esta fórmula nos permite saber si existe una diferencia significativa en la calidad del sueño.

Si el resultado es inferior a 0.5, no hay diferencias significativas; en cambio si es superior a 0.5, sí las hay. En nuestro caso, podemos observar que el resultado es de 0.3, es decir, inferior a 0.5.

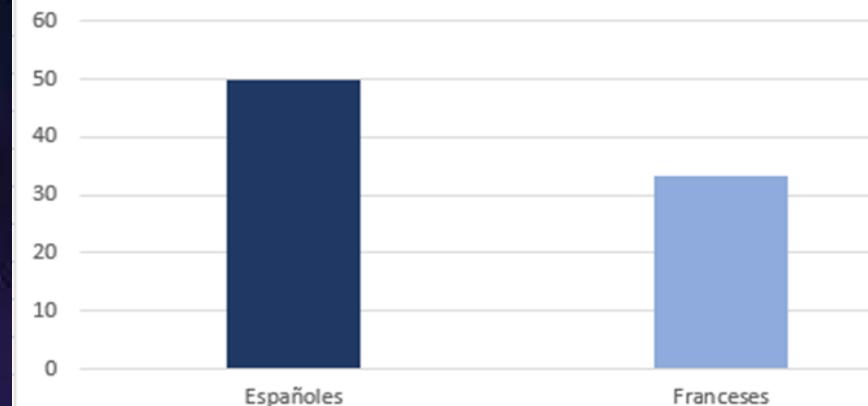


RESULTADOS

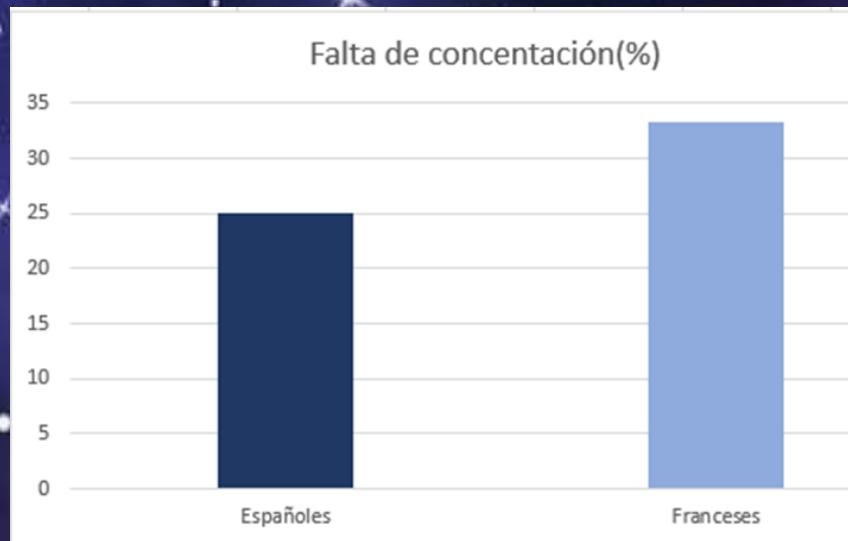
Falta de fuerza(%)



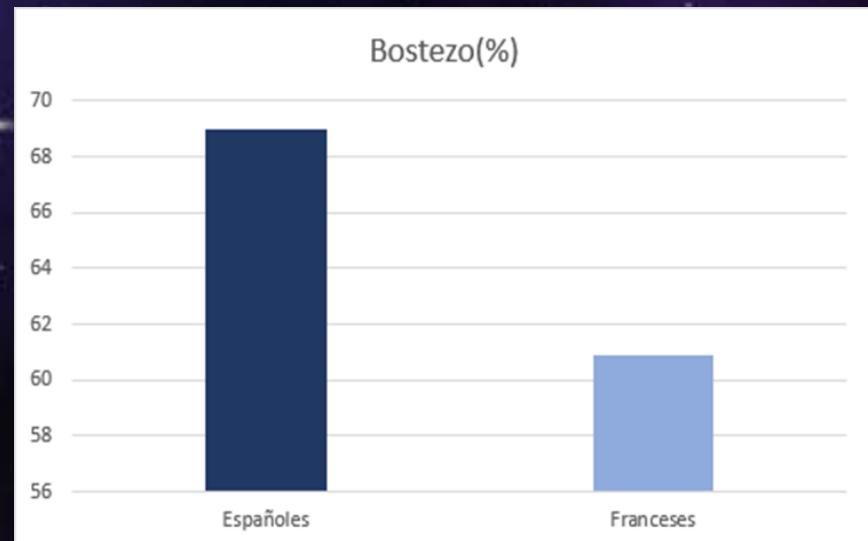
Menos eficaz en el rendimiento académico y social(%)



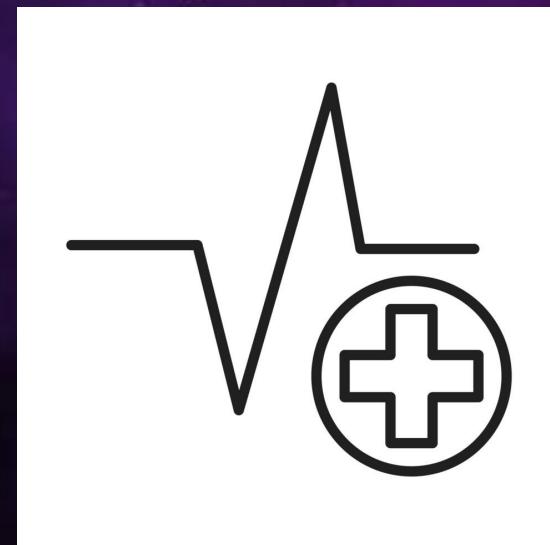
Falta de concentración(%)



Bostezo(%)

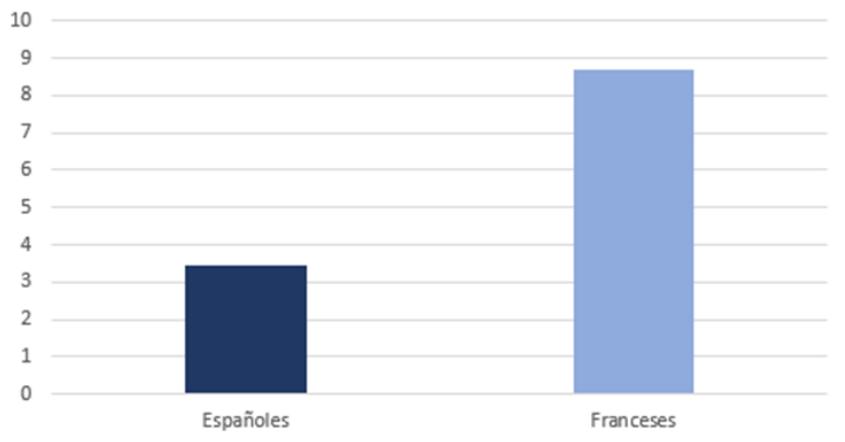


SÍNTOMAS

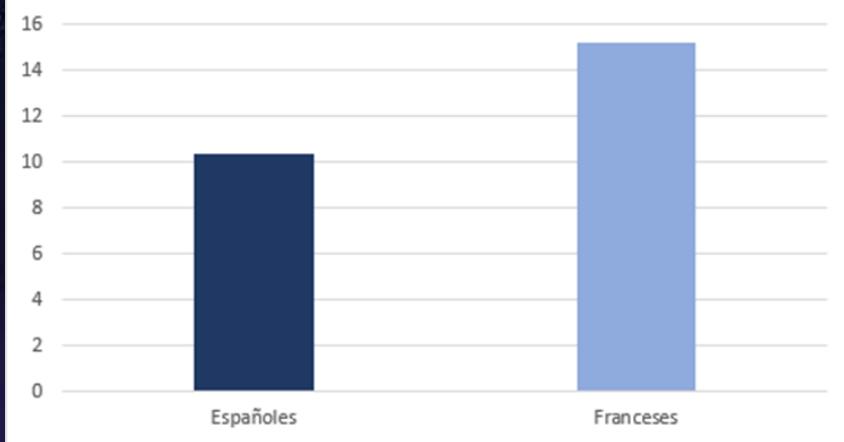


RESULTADOS

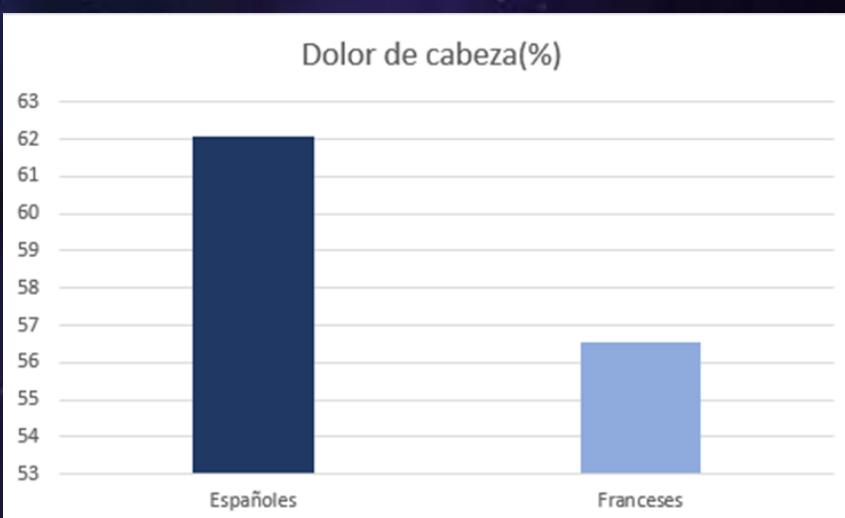
Dolor de ojos(%)



Somnolencia(%)



Dolor de cabeza(%)

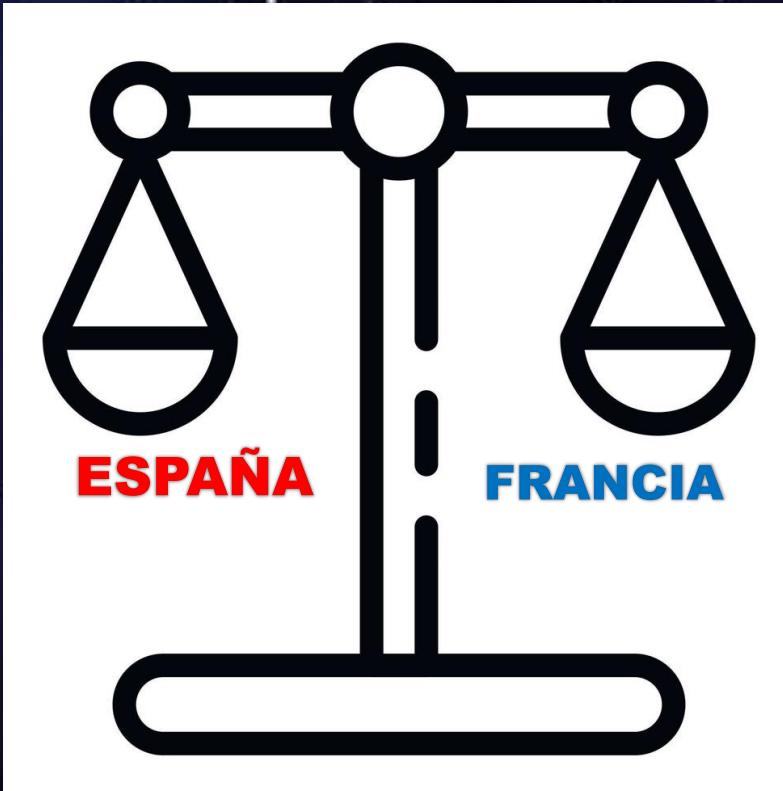


SÍNTOMAS



INTERPRETACIÓN

- Los franceses tienen una mejor eficiencia del sueño porque pasan más tiempo en fases de sueño profundo o reparador.
- En Francia, la hora de acostarse es a las 22:30h mientras que en España es a las 23:00h.
- Los españoles se levantan a las 7:00h mientras que los franceses se levantan a las 6:00h.



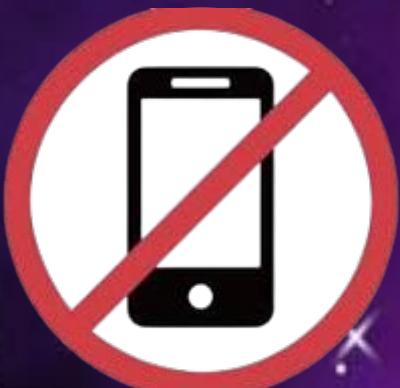
- No hay diferencias significativas en la calidad del sueño de los jóvenes de ambos países.
- Los españoles duermen una media de ocho horas, mientras que los franceses duermen siete horas y media.
- Todos estos elementos pueden explicar esta diferencia.

CONCLUSIÓN

En conclusión, nuestros cálculos nos han permitido apreciar que, a pesar de que el sueño de los españoles es más duradero, podemos observar que los adolescentes franceses y españoles tienen la misma calidad de sueño.

Esto demuestra que dormir más no garantiza necesariamente un sueño de mejor calidad. Por tanto, la clave para un buen descanso no reside únicamente en la cantidad de horas dormidas, sino también en la profundidad y estabilidad del sueño.

Promover hábitos de sueño saludables, como mantener horarios regulares, reducir el uso de pantallas antes de acostarse y crear un ambiente propicio para dormir, puede ser más eficaz que simplemente aumentar la duración del sueño.



AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer a nuestros profesores, la señora Boutier y el señor Ben Serhir que nos han acompañado en este proyecto.

Muchas gracias también nuestro centro escolar Sainte Marthe Chavagnes que nos ha permitido llevar a cabo este proyecto y también al instituto Fidiana por dar nuestros cuestionarios a sus alumnos.

¡GRACIAS POR SU ATENCIÓN !

BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Planetcalc.com
- ❖ Google Form
- ❖ Ciris ulaval (fórmula eficiencia del sueño)

