

34. CALIDAD DEL SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE FACULTAD DE ODONTOLOGÍA UNC, AÑO 2022.

Brító Diaz Jonathan, Jara Pilar, Juliá Martin, Nuñez Valentina Guadalupe, Rodriguez de Paz Jazmin.
Tutor: Gigena Pablo Cristian.

ANTECEDENTES: El sueño es un proceso vital que se debe respetar y cuidar, ya que una mala calidad del sueño afecta el rendimiento en actividades motoras y cognitivas. Los estudiantes universitarios están expuestos a padecer con más frecuencia problemas del sueño. **OBJETIVO:** Analizar la calidad de sueño en relación al rendimiento académico en estudiantes de 1 año FO-UNC. **MÉTODOS:** Se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal. La muestra por conveniencia (no probabilística) estuvo conformada por 171 alumnos (95% de nivel de confianza y 5% de margen de error), seleccionada de una población de 300 estudiantes del 2 año 2022, que cursaron el segundo cuatrimestre del primer año de la carrera de odontología en 2021. Se diseñó una cuestionario en línea a través de la plataforma Google Forms, se realizaron 20 preguntas tomando la encuesta Pittsburg (PSQI). Se realizaron preguntas que relacionan los hábitos de sueño de estudiantes con rendimiento académico. Los encuestados dieron su consentimiento informado para participar del estudio. Para el análisis de los datos cuantitativos se realizaron medidas de centralización (media) y dispersión y para las variables categóricas se expresó con Frecuencia Relativa en porcentajes. Los datos fueron procesados por Excel. **RESULTADOS:** Un 70,17% duerme después de la medianoche. El 36,3% necesitó entre 16 y 30 minutos para conciliar el sueño. El 28,1% manifestó sufrir problemas para conciliar el sueño. El 43,3% afirmaron haber descansado durante la noche entre 5 a 6 horas en el último mes. En la valoración de la calidad de sueño, el 59,6% lo indicó como satisfactorio. Durante la época de instancias evaluativas el 42,7% manifiesta escaso descanso. Los alumnos que indicaron un “Buen descanso” un 20,4% reprobó 1 o más materias; el 16,66% indicaron un “Mal descanso” reprobó una o más materias. **CONCLUSIONES:** Los estudiantes, en épocas de instancias evaluativas presentan un nivel más alto de estrés, cansancio, malestar y ansiedad, haciendo que su descanso sea poco reparador. El rendimiento académico baja a causa de no haber descansado adecuadamente.

Palabras claves: Calidad de sueño-Rendimiento académico-Estudiantes
