

ESCUELA DE ENFERMERÍA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUYO

TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN

"Influencia del descanso y sueño en el rendimiento académico de los alumnos"

AUTORAS: ROCA, Amalia Lourdes



SOSA, Claudia Gabriela



MENDOZA, Diciembre de 2004

PRÓLOGO

Para las autoras el presente trabajo ha representado un logro importante en la carrera, ya que el mismo, además de ser indispensable para la obtención del título de Licenciadas en Enfermería, ha puesto a prueba nuestras habilidades y conocimientos.

Esta investigación surgió como una inquietud propia de las autoras al observar que gran parte de los alumnos de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la U.N.Cuyo presentaban cansancio durante el cursado, lo que motivó a las autoras a indagar como repercutía esto en el rendimiento académico de los mismos.

En este trabajo las autoras han tratado de establecer aquellas causas que pueden producir un déficit en el descanso y sueño afectando su rendimiento académico y proponen una serie de sugerencias a la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias médicas de la U.N.Cuyo para mejorar, orientar y apoyar a aquellas personas que han optado por esta noble carrera para que puedan cumplir su meta.

Esta investigación es propiedad de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Cuyo y de Ministerio de Desarrollo Social y de Salud y la misma no podrá ser publicada en todo, en parte, resumirse sin el consentimiento escrito de la Escuela y/o autor/es del trabajo.

TRABAJO APROBADO

TRIBUNAL EXAMINADOR:

Loic Reyes María Ros
Loic Torres Mariana
Loic Andrade Ana

MENDOZA

15 / 12 / 04

INDICE GENERAL

Prólogo.....	I
Leyenda.....	II
Agradecimientos.....	III
Trabajo aprobado.....	IV
Introducción	1
Tema, problema y justificación del mismo.....	2
Objetivos generales y específicos.....	3
Marco teórico.....	4
Variables de estudio.....	10
Diseño metodológico.....	11
Unidad de análisis	11
Población.....	11
Método de recolección de datos.....	11
Instrumento.....	11
Personal a cargo de la recolección de datos.....	11
Presentación y análisis de datos.....	11
Conceptualización de las variables.....	12
Análisis de los datos	
Tablas univariadas y gráficos de las mismas.....	13
Tablas bivariadas.....	34
Conclusión.....	51
Recomendaciones.....	52
Bibliografía.....	53
Anexos.....	54

INDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

Tablas univariadas

TABLA Y GRÁFICO n° 1	
Distribución del universo según la edad	13
TABLA Y GRÁFICO n° 2:	
Distribución del universo según sexo.....	14
TABLA Y GRÁFICO n° 3	
Distribución del universo según el estado civil.....	15
TABLA Y GRÁFICO n° 4	
Distribución del universo según cantidad de hijos.....	16
TABLA Y GRÁFICO n° 5-s	
Distribución del universo según la ingesta de comidas copiosas antes de ir a dormir.....	17
TABLA Y GRÁFICO n° 5-b	
Distribución del universo según los alimentos que prefiere en la dieta.....	18
TABLA Y GRÁFICO n° 5-c	
Distribución del universo según el consumo de estimulantes.....	19
TABLA Y GRÁFICO n° 5-d	
Distribución del universo según el consumo de alcohol.....	20
TABLA Y GRÁFICO n° 6:	
Distribución del universo según las horas de cursado.....	21
TABLA Y GRÁFICO n° 7-a:	
Distribución del universo según el rendimiento académico.....	22
TABLA Y GRÁFICO n° 7-b	
Distribución de la población de tercer año según la cantidad de materias promocionadas.....	23
TABLA Y GRÁFICO n° 7-c:	
Distribución de la población de tercer año según La cantidad de materias rendidas y aprobadas en Primera mesa de examen.....	24
TABLA Y GRÁFICO n° 7-d:	
Distribución de la población de cuarto año según la cantidad de materias rendidas y aprobadas en primera mesa.....	25
TABLA Y GRÁFICO n° 7-e:	
distribución de la población de cuarto año según la cantidad de materias promocionadas.....	26
TABLA Y GRÁFICO n° 8-a:	
distribución del universo según las horas dedicadas al descanso.....	27
TABLA Y GRÁFICO n° 8-b:	
Distribución del universo según la hora a que se levanta habitualmente.....	28
TABLA Y GRÁFICO n° 8-c:	
Distribución del universo según la hora a que se acuesta habitualmente.....	29
TABLA Y GRÁFICO n° 9:	
Distribución del universo según las horas dedicadas	

al ocio.....	30
TABLA Y GRÁFICO n° 10:	
Distribución del universo según las horas que trabaja.....	31
TABLA Y GRÁFICO n° 11:	
Distribución del universo según si la actividad laboral que realiza esta relacionada con enfermería.....	32
TABLA Y GRÁFICO n° 12:	
Distribución del universo según las horas dedicadas al estudio.....	33

Tablas bivariadas

TABLA Y GRÁFICO N°1:	
Distribución del universo según la relación entre edad Y la actividad laboral que realizan.....	34
TABLA Y GRÁFICO N°2:	
Distribución del universo según la relación entre edad Y las horas dedicadas al descanso.....	35
TABLA Y GRÁFICO N°3:	
Distribución del universo según la relación entre edad Y las horas dedicadas al ocio	36
TABLA Y GRÁFICO N°4:	
Distribución del universo según la relación entre edad Y la hora a que se levanta habitualmente.....	37
TABLA Y GRÁFICO N°5:	
Distribución del universo según la relación entre edad Y la hora que se acuesta habitualmente.....	38
TABLA Y GRÁFICO N°6:	
Distribución del universo según la relación entre edad Y los alimentos que prefieren	39
TABLA Y GRÁFICO N°7:	
Distribución del universo según la relación entre edad Y el consumo de estimulantes.....	40
TABLA Y GRÁFICO N°8:	
Distribución del universo según la relación entre edad Y el consumo de alcohol.....	41
TABLA Y GRÁFICO N°9:	
Distribución del universo según la relación entre edad Y el año que cursa.....	42
TABLA Y GRÁFICO N°10:	
Distribución del universo según la relación entre edad Y las materias promocionadas.....	43
TABLA Y GRÁFICO N°11:	
Distribución del universo según la relación entre edad Y las materias rendidas y aprobadas en 1ª mesa.....	44
TABLA Y GRÁFICO N°12:	
Distribución del universo según la relación entre edad Y las horas de estudio	45
TABLA Y GRÁFICO N°13:	
Distribución del universo según la relación entre horas	

De estudio y actividad laboral.....46

TABLA Y GRÁFICO N°14:
Distribución del universo según la relación entre la actividad
Laboral y materias promocionadas.....47

TABLA Y GRÁFICO N°15:
Distribución del universo según la relación entre actividad
Laboral y materias rendidas y aprobadas en 1ª mesa.....48

TABLA Y GRÁFICO N°16:
Distribución del universo según la relación entre horas
De estudio y cantidad de materias promocionadas.....49

TABLA Y GRÁFICO N°17:
Distribución del universo según la relación entre horas
De estudio y materias rendidas y aprobadas en 1ª mesa.....50

INTRODUCCIÓN

Según la O.M.S salud es el bienestar físico, psíquico, social y espiritual de la persona, pues bien si un individuo no logra un buen descanso y sueño, muchas de sus funciones tanto físicas como psíquicas se ven afectadas, lo que afecta a su vez su relación con el medio social y por ende también lo educativo. Es por ello que para quienes han realizado este trabajo es de suma importancia establecer en que medida afecta el déficit de descanso y sueño las actividades académicas, en especial el rendimiento académico, para poder en conjunto con la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias médicas de la U.N.Cuyo buscar una solución ya sea desde la orientación para la distribución de los tiempos a los alumnos, y apoyar a quienes no disponen del tiempo que requiere el cursado de la carrera, por razones que se podrán apreciar en el desarrollo de la investigación.

En el presente trabajo, se realizó un abordaje desde una perspectiva teórica, donde se analizaron las opiniones de diversos autores sobre la temática. Continuándose con un análisis profundo de las distintas variables que interfieren en el descanso y sueño de las personas. Se hace hincapié en como estas variables comunes a la mayoría de las personas, tales como el matrimonio, hijos, trabajo, etc, inciden en la vida del estudiante.

TEMA: "Influencia del descanso y sueño en el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la U.N.Cuyo.

PROBLEMA: ¿Cómo influye el descanso y sueño deficiente de los alumnos de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la U.N.Cuyo en su rendimiento académico?

JUSTIFICACIÓN: Se decidió realizar esta investigación al observar que gran parte de los alumnos de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la U.N.Cuyo presentaban cansancio durante el cursado, lo cual disminuía el nivel de atención en las clases a las cuales concurrían y se quiere indagar como repercute esto en el rendimiento académico de los mismos y sus posibles consecuencias, tales como el incumplimiento de tareas, la incomprensión de los temas dados por el profesor, el no entendimiento de las consignas, etc.

También se quiere indagar sobre como distribuyen su tiempo los alumnos, tanto de ocio como de estudio y si tienen alguna actividad laboral. También les parece importante a las autoras indagar sobre la estructura familiar de la unidad de análisis. El trabajo es a su vez una puerta de entrada a la enfermería escolar, tan poco difundida en nuestro medio.

El trabajo busca brindarle una herramienta eficaz a la escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la U.N.Cuyo para que pueda actuar en consecuencia.

OBJETIVO GENERAL

- Determinar como afecta el descanso y sueño deficiente a los alumnos de la escuela de enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la U.N.Cuyo en su rendimiento académico y sus posibles causas para brindarle una herramienta eficaz a la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la U.N.Cuyo para actuar en consecuencia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

-Establecer si la falta de descanso y sueño de los alumnos de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la U.N.Cuyo repercute negativamente en su rendimiento académico.

-Identificar los patrones de descanso y sueño de los alumnos de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la U.N.Cuyo.

-Indagar hábitos higiénico-dietéticos de los alumnos de la escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la U.N.Cuyo.

-Conocer como distribuyen su tiempo los alumnos de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la U.N.Cuyo.

Para adentrarnos en el tema diremos que el descanso es un estado en el que la capacidad física se ve reducida, lo cual favorece que el sujeto se sienta relajado, fresco y rejuvenecido, aumentando su capacidad de enjuiciamiento y disminuyendo su irritabilidad. Esto permite a la persona una mejor calidad de vida, ya que luego de descansar el individuo se encuentra preparado para continuar sus actividades de la mejor manera posible.

Por otra parte el sueño es un estado de alteración de la conciencia que se repite periódicamente durante un determinado tiempo y restaura la energía y bienestar de la persona.

Fordham*₁ (1998) define al sueño como: *Estado discreto de capacidad de respuesta reducida a los estímulos externos del cual puede salir una persona*, o bien como: *modificación cíclica del estado de conciencia*.

Para Hodgson*₂ estas aseveraciones explican porque ciertas personas tienen problemas con el estado de su sueño, su programación, o ambas.

Es importante hacer hincapié en las funciones que tiene el sueño para poder de ésta manera detectar sus alteraciones.

Se considera que el sueño es instintivo, que tiene funciones de restauración, reajustación y protección de los sistemas biológicos (Hodgson*₃, 1991; Chuman*₄, 1963).

El sueño presenta fases durante las cuales hay cambios en los sistemas corporales.

Durante la fase NREM la frecuencia cardiaca disminuye de 70 ó 100 latidos por minutos que presenta el individuo en la vigilia a 60 ó menos latidos por minuto durante el sueño. La tensión arterial sistémica disminuye entre un 5% a 10% .

Las fases NREM3 y 4 (Prish y Shefard*₅ 1990) sirven para renovar células y tejidos cerebrales, también es estimulada la hormona de crecimiento, la cual aumenta la síntesis de proteínas de numerosos tejidos, la degradación de ácidos grasos en el tejido adiposo y la glucemia.

Al suprimirse el sueño REM las hormonas pasan al torrente sanguíneo pero no a la hora biológicamente adecuada, esto determina que la persona se sienta deprimida, fatigada y con poco poder de concentración.

Durante el sueño la energía se conserva gracias a la ausencia de contracciones musculares y la menor tasa de metabolismo basa.

La falta de sueño trae aparejada una serie de consecuencias adversas para la persona ya que es necesario para el descanso cerebral, así pues quien es privado de sueño tiene dificultad para concentrarse, es probable que también se vea irritable, nerviosa y angustiada, quizás apática.

Puede estar deteriorado su proceso de pensamiento, tal vez le resulte difícil recordar cosas y con frecuencia no responderá adecuadamente a los estímulos, también es posible que su percepción sensorial esté afectada, y en casos extremos puede llegar a presentar delirios después de 48 horas de descanso la conducta se revierte.

*1.2.3.4.5: Autores citados por Du Gas en su libro "Tratado de Enfermería Práctica, 4ª edición.

NECESIDADES DE DESCANSO Y SUEÑO SEGÚN LA EDAD Y ACTIVIDAD QUE SE REALICE.

Las necesidades de descanso y sueño varían con la edad y la actividad que realice la persona, así pues los adolescentes suelen dormir entre ocho y nueve horas por la noche, pero como se acuestan tarde por lo general duerme hasta tarde .

El rápido crecimiento físico y el estilo de vida que suelen llevar pueden generar cansancio.

Los adultos precisan descanso y sueño pero el ocupado estilo de vida puede interrumpir el patrón de sueño normal.

Duermen un promedio de seis a ocho horas diarias.

Es frecuente que el estrés induzca a la utilización de medicamentos, cuyo uso prolongado puede generar alteraciones del sueño y la salud, así como también una dependencia a este tipo de drogas.

TRASTORNOS QUE AFECTAN LA VIDA PERSONAL Y SOCIAL.

Existen diversos trastornos que afectan la vida personal y social de adolescentes y adultos y que les ocasionan problemas en el ámbito en el que se desarrollan, tanto laboral como académicamente, generándoles ansiedad y estrés, lo que influye en los patrones de sueño , y así se genera un círculo vicioso del cual es difícil salir sin la ayuda de un profesional.

Los principales trastornos son:

- Trastornos por somnolencia excesiva: podemos definir a la somnolencia diurna como la tendencia al sueño , facilitación y disminución de la actitud de alerta durante la vigilia. También se define como somnolencia indeseada o inapropiada. Es frecuente y suele sucederle a cualquier individuo, como consecuencia de situaciones personales, como cansancio, viajes, preocupaciones, etc sin connotaciones patológicas.
- Narcolepsia: Jean Be Gelineau*6, en el siglo XIX, describió esta afección como la aparición de sueños incontrolados por periodos intermitentes. Pueden presentarse por aburrimiento o monotonía durante las actividades que se estén realizando.
- Trastorno del ritmo sueño-vigilia :al alterarse el ritmo circadiano (tal es el nombre que recibe el ritmo sueño-vigilia) se observa aturdimiento, fatiga diurna y dificultad para conciliar el sueño. Este ritmo puede verse afectado por los distintos turnos de trabajo, hábitos alimenticios (cantidad, calidad, horarios de los mismos , etc), algunos trastornos psíquicos, tales como angustia y depresión .
- Trastornos internos : llamados también fase retrasada del sueño

*6: Autor citado por Roberto Labriola en su libro "El sueño normal y patológico" 1° edición

El individuo sin causa externa que lo provoque se duerme y se despierta todos los días a la misma hora pero siempre más tarde ó más temprano de lo que desea (se duerme de madrugada y se despierta al medio día). Si pretende dormir antes o levantarse más temprano no lo logra.

- **Trastornos de la inteligencia:** el individuo presenta una capacidad mental por debajo del término medio con déficit significativo de la capacidad de captación.

Además de los trastornos del sueño existen diversos factores que influyen en el descanso y sueño y que nos han parecido relevantes para la elaboración del marco teórico de nuestro trabajo.

FACTORES QUE AFECTAN AL DESCANSO Y SUEÑO

-Enfermedades y dolor: la presencia de las mismas favorecen el déficit de un descanso saludable y restaurador ya que el mismo provoca en el sujeto un estado de malestar e intranquilidad.

-Ansiedad y depresión: a medida que aumenta la ansiedad y depresión aumenta la falta de descanso y sueño y al aumentar este aumenta la ansiedad y depresión (Hogdson*7,1991). Es frecuente que el sujeto afligido experimente problemas de sueño relacionados con el temor a intrusos, la soledad, y los sueños o pesadillas que pueden producirse sobre personas queridas ya fallecidas.

-Fármacos y otras sustancias: ciertos fármacos como los ansiolíticos aumentan la somnolencia ocasionando que la persona se sienta cansada, algunas drogas como el alcohol, producen un período de excitación y luego somnolencia, estos son dos ejemplos de los efectos de las drogas y los fármacos sobre el ritmo circadianos.

-Estilo de vida: las rutinas cotidianas tales como los turnos rotatorios de trabajo afectan las pautas de sueño. El reloj biológico de una persona que trabaja de noche no se ajusta hasta transcurridas varias semanas de trabajar bajo estas condiciones. La realización de trabajo pesado inusitado, las actividades sociales hasta altas horas de la noche o el cambio de la hora de la cena pueden alterar el sueño. Otra de las cosas que altera el sueño es estudiar de noche ya que como no es una tarea habitual, genera una alteración que provoca cansancio y menor rendimiento.

-Pautas del sueño: los patrones del sueño incluyen el tiempo de comienzo y la duración del período del sueño. La causa más importante de somnolencia diurna es un sueño inapropiado o anormal de noche. Todo el mundo tiene una mayor tendencia a dormir durante el período 2AM y 7AM, y en menor medida 2PM y 5PM. Al alterarse este patrón se produce somnolencia. En las pautas de sueño influyen los sucesivos intentos por conciliar al mismo, al modificar el ritmo circadiano, si uno se duerme una hora más tarde, instintivamente intentará despertarse una hora después. La falta crónica de sueño, altera la capacidad para efectuar actividades diarias.

*7: autor citado por Du Gas en su libro: "Tratado de Enfermería Práctica". 4ª Edición.

-**Entorno:** factores ambientales tales como la luz, ventilación, el nivel sonoro, la comodidad, la cama, los acompañantes, etc. son factores determinantes a la hora de un buen descanso un sueño reparador.

-**Estrés:** el estrés resultante de los problemas personales puede hacer que el sujeto intente excesivamente conciliar el sueño, se despierta con frecuencia o duerme mas. La falta crónica de sueño induce la liberación de adrenalina y corticoides, que da lugar a un mayor catabolismo e insomnio.

- **Ejercicio y descanso:** el cansancio excesivo resultante de labores estresantes o agotadoras pueden hacer difícil conciliar el sueño. El ejercicio 2 hs antes de acostarse favorece que el organismo pueda relajarse.

-**Nutrición:** la ganancia de peso causa periodos mas prolongados de sueño, con menos interrupciones y despertar tardío. La perdida de peso tiene el efecto contrario y una alimentación saludable favorece un sueño tranquilo y adecuado.

EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Para la finalidad de nuestro trabajo es útil incluir dentro del marco teórico la definición de rendimiento académico.

Definición : rendimiento académico es la evaluación del conocimiento adquirido en determinada materia del conocimiento (Mariben Pineda*8).

El rendimiento académico, como medida de logro del proceso de aprendizaje , consta de muchos factores por lo que resulta una ardua tarea el diseño y realización de tareas eficaces para mejorarlas en aquellos casos que se califiquen como deficientes. Encontramos que en algunas investigaciones las variables posiblemente asociadas al rendimiento académico corresponderían a factores no modificables por la acción docente, se incluyen en ellos la edad, condición socio-económica y el estado civil. Hemos podido observar durante la realización del trabajo que el déficit de descanso y sueño no permite la renovación de las células cerebrales, ni la conservación de energía entre otras funciones alteradas que ya fueron mencionadas .

El rendimiento académico de los alumnos universitarios constituye uno de los problemas de mayor actualidad. las dificultades observadas en el momento de ingreso a los estudios de tercer nivel, y durante el trayecto formativo, el desgranamiento de la matricula y la duración promedio de los que finalmente egresan, plantean una serie de interrogantes a ese respecto.

*8:Autora, psicopedagoga dedicada al estudio de los trastornos que repercuten en el rendimiento académico.

A continuación se adjuntara la currícula de la carrera Licenciatura en Enfermería, una carrera de amplia salida laboral, y culturalmente con preponderancia de sexo femenino, destinada a la realización de promoción y prevención de la salud, asistencia, rehabilitación, docencia e investigación.

Licenciatura en Enfermería: (currícula)

Asignatura	Régimen	Carga horaria
Primer año		
Enfermería I (1 y 2)	Anual	500
Salud Pública I (2)	Anual	200
Psicología en Enf. I	Cuatrimestral	050
Anatomía y Fisiología Humana	Anual	100
Microbiología, Inmuno .y Parasitología	Cuatrimestral	050
Física y Química Biológica	Anual	060
Total		960
Segundo año		
Enfermería II (1 y 2)	Anual	760
Salud Pública II (2)	Anual	100
Psicología en Enf. II	Cuatrimestral	050
Inglés Técnico	Anual	090
Total		1000
Tercer año		
Enfermería III (1 y 2)	Anual	675
Salud Pública III (2)	Anual	100
Psicología en Enf. III	Cuatrimestral	070
Enseñanza en Enf. (2)	Cuatrimestral	050
Org. y Gerencia de Servicios (2)	Cuatrimestral	065
Investigación en Enf. I (2)	Cuatrimestral	040
Total		1000
Cuarto año		
Enf. en Alto Riesgo (1 y 2)	Anual	400
Enfermería y Salud (2)	Anual	200
Investigación en Enfermería (2)	Cuatrimestral	100
Gestión en Enfermería (2)	Cuatrimestral	100
Internado	Cuatrimestral	200
Total		1000
Total de la carrera		3960

- 1 - Disciplina Eje Integradora.
- 2 - Materias Profesionales

¿Qué quiere decir aprender a aprender?

De manera general los procesos cognitivos se dividen en dos:

1-cognición no dirigida, que comprende el flujo libre de pensamientos, como la asociación libre, las ensoñaciones y los sueños.

2-cognición dirigida, la cual designa los procesos cognitivos que se utilizan cuando se trata de resolver un problema tales como la percepción, la memoria, la generación de hipótesis y la evaluación.

Aprender a aprender es un fenómeno propio de la generación de hipótesis también llamado disposición para el aprendizaje, el cual constituye una actitud o como su nombre indica una disposición para prestar atención a los estímulos que tengan relación con la solución de problemas y para desechar frases incorrectas de hipótesis.

El aprender a aprender combina el hacer caso omiso de hipótesis que no sirven y prestar atención a los aspectos nuevos relacionados con el problema que se pretende resolver, cuanto mas rápido se eliminan las hipótesis incorrectas mas pronto se resolverá el problema.

En cuanto a la creatividad y el entendimiento. Hasta ahora la función del sueño en la creatividad es una incógnita, pero el equipo de Jan Born*9, del departamento de neuroendocrinología de la Universidad de Lübeck , en Alemania, ofrece las razones que fundamentan la necesidad de respetar los periodos de descanso y muestra que dormir facilita el proceso de aprendizaje. Indica que dormir puede estimular el pensamiento creativo. De hecho, la mayor aparte de conocimientos científicos y de la creatividad artística tienen lugar durante el sueño y es en la fase REM donde se produce una mayor actividad mental. La mayor parte de los sujetos almaceno mas conocimientos después del descanso nocturno. El equipo de Born*9' lo ha dejado claro: el sueño no activa el aprendizaje en ausencia de una experiencia inicial y llegaron a la conclusión que la reestructuración de las nuevas representaciones de la memoria, facilita la extracción del conocimiento explícito y del aprendizaje.

*9.9': Autor citado en la revista Nature n° 427. Pág 304-305/352-355.

VARIABLES DE ESTUDIO

Edad: Es el periodo de tiempo transcurrido desde el día de nacimiento de la persona hasta el día de recolección de los datos.

Sexo: Género de la persona.

Estado civil: Condición en la que se encuentra la unidad de análisis al momento de la recolección de datos.

Hijos: Número de hijos que posee la unidad de análisis.

Tipo de alimentación: Se refiere al tipo de alimentos que ingiere la unidad de análisis.

Horas de cursado: Cantidad de horas cátedra cursadas por el estudiante.

Rendimiento académico: cantidad de materias promocionadas por año y cantidad de materias rendidas y aprobadas en primera mesa de examen final por la unidad de análisis.

Horas dedicadas al descanso: Son las horas que la unidad de análisis dedica al descanso.

Horas dedicadas al ocio: Cantidad de horas que el alumno dedica a actividades recreativas.

Horas dedicadas al estudio : Horas que dedica a preparar exámenes o prácticos inherentes a la carrera.

Horas dedicadas a la actividad laboral: Horas que la unidad de análisis dedica a trabajar.

DISEÑO METODOLÓGICO

El siguiente trabajo es del tipo no experimental, ya que no se construye ninguna situación, ni ahí una manipulación deliberada de las variables, si no que se observan situaciones ya existentes, es observar como se dan estos fenómenos en su contexto natural, ninguna situación observada es provocada intencionalmente por el investigador.

Dentro del diseño no experimental responde al del tipo transeccional o transversal, ya que se recolectan datos en un tiempo único. Se trata de analizar y escribir las variables en un momento dado.

A su vez se trabajara con el de tipo transeccional correlacional, debido a que se describirá la relación entre dos variables como lo son el descanso y sueño y el rendimiento académico de los alumnos.

UNIDAD DE ANÁLISIS:

La unidad de análisis que se empleara será cada uno de los alumnos de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Ciencias Medicas de la U.N.Cuyo de la modalidad presencial de 3° y 4° año que cursan enfermería y salud publica o enfermería y salud.

POBLACIÓN:

La población participante en esta investigación serán los alumnos de la carrera de licenciatura en enfermería de la facultad de ciencias medicas de la U.N.Cuyo que cursen 3° y 4° año de la misma cuyo numero es 62 personas.

MÉTODO DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

Se realizara una entrevista mediante una encuesta cerrada a los alumnos de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Ciencias Medicas de la U.N.Cuyo de la modalidad presencial.

INSTRUMENTO:

Encuesta cerrada de múltiple opción a todo el universo. (ver anexo)

PERSONAL A CARGO DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS

La recolección de datos será realizada por las autoras: Roca, Amalia Lourdes y Sosa, Claudia Gabriela.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS DATOS:

La presentación de este trabajo se hará mediante tablas univariadas y tablas bivariadas y la gráfica será mediante gráficos de barra para su mejor comprensión.

CONCEPTUALIZACIÓN DE VARIABLES:

Edad: Es el periodo de tiempo transcurrido desde el día de nacimiento de la persona hasta el día de recolección de los datos.

Sexo: Género de la persona.

Estado civil: Condición en la que se encuentra la unidad de análisis al momento de la recolección de datos.

Hijos: Número de hijos que posee la unidad de análisis.

Tipo de alimentación: Se refiere a los alimentos ingeridos por la unidad de análisis.

Horas de cursado: Cantidad de horas cátedra cursadas por el estudiante.

Rendimiento académico: Cantidad de materias promocionadas por año y cantidad de materias rendidas y aprobadas en primera mesa de examen final por la unidad de análisis.

Horas dedicadas al descanso: Son las horas que la unidad de análisis dedica al descanso.

Horas dedicadas al ocio: Cantidad de horas que el alumno dedica a actividades recreativas.

Horas dedicadas al estudio : Horas que dedica a preparar exámenes o prácticos inherentes a la carrera.

Horas dedicadas a la actividad laboral: Horas que la unidad de análisis dedica a trabajar.

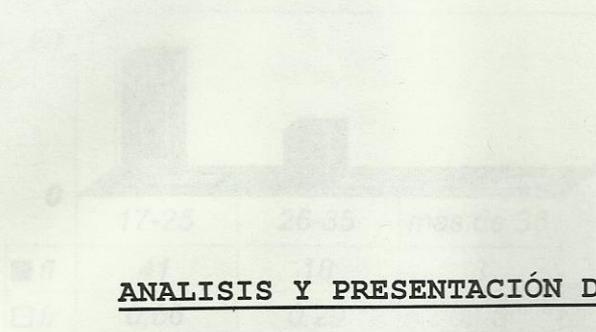
TABLA Nº 1

Distribución del universo según la edad

Edad	f	f _r	f _%	F
17-25	41	0,66	66%	41
26-35	15	0,24	24%	56
mas de 36	3	0,05	5%	62
suma	62	1	100%	

* Fuente: los datos fueron obtenidos por las autoras Roca Amalia y Soza Claudia de la escuela de enfermería en octubre del 2004.

gráfico de tabla nº 1



ANALISIS Y PRESENTACIÓN DE LOS DATOS

Comentarios: Como se puede observar en la presente tabla la mayoría de los alumnos de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la F.C.M de la U.N.Cuyo ingresan entre 17 y 25 años, lo que a futuro aportara profesionales jóvenes al medio laboral relacionado con la sanidad.

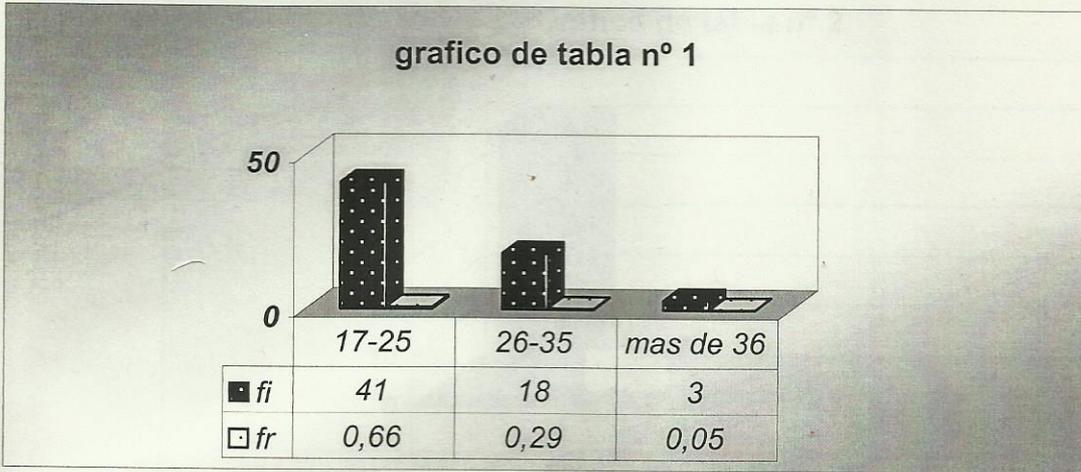
TABLA N° 1

Distribución del universo según la edad

edad	fi	fr	fr%	F
17-25	41	0,66	66%	41
26-35	18	0,29	29%	59
mas de 36	3	0,05	5%	62
suma	62	1	100%	

* Fuente: los datos fueron obtenidos por las autoras Roca Amalia y Sosa Claudia de la escuela de enfermería en octubre del 2004.

grafico de tabla n° 1



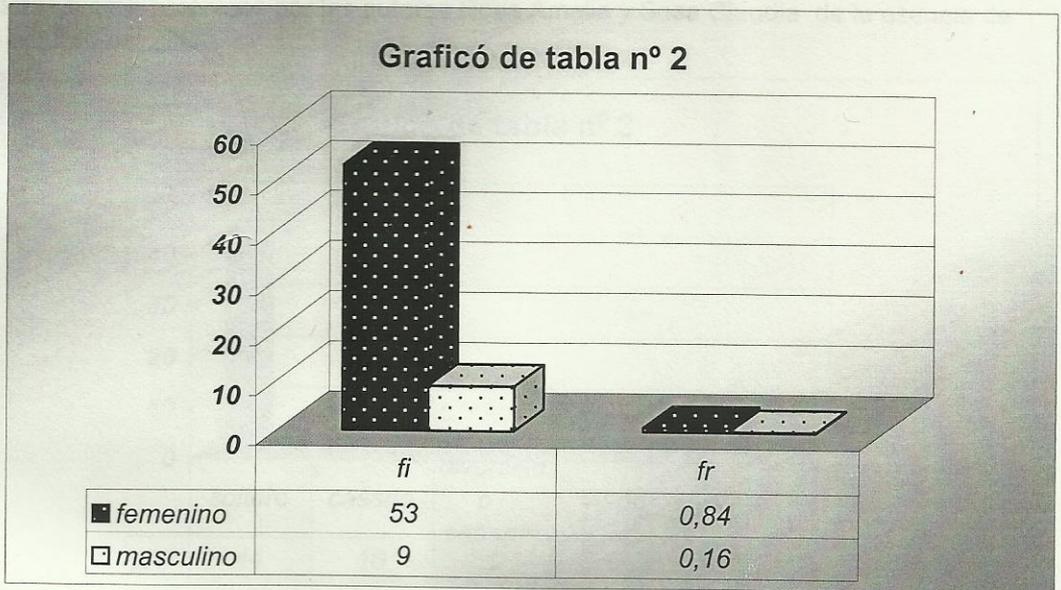
Comentario : Como se puede observar en la presente tabla la mayoría de los alumnos de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la F.C.M de la U.N.Cuyo tienen entre 17 y 25 años, lo que a futuro aportara profesionales jóvenes al medio laboral relacionado con la sanidad.

TABLA N° 2

Distribución del universo según sexo

sexo	fi	fr	fr%	F
femenino	53	0,84	84%	53
masculino	9	0,16	16%	62
suma	62	1	100%	

* Fuente: los datos fueron obtenidos por las autoras Roca Amalia y Sosa Claudia de la escuela de enfermería en octubre del 2004.



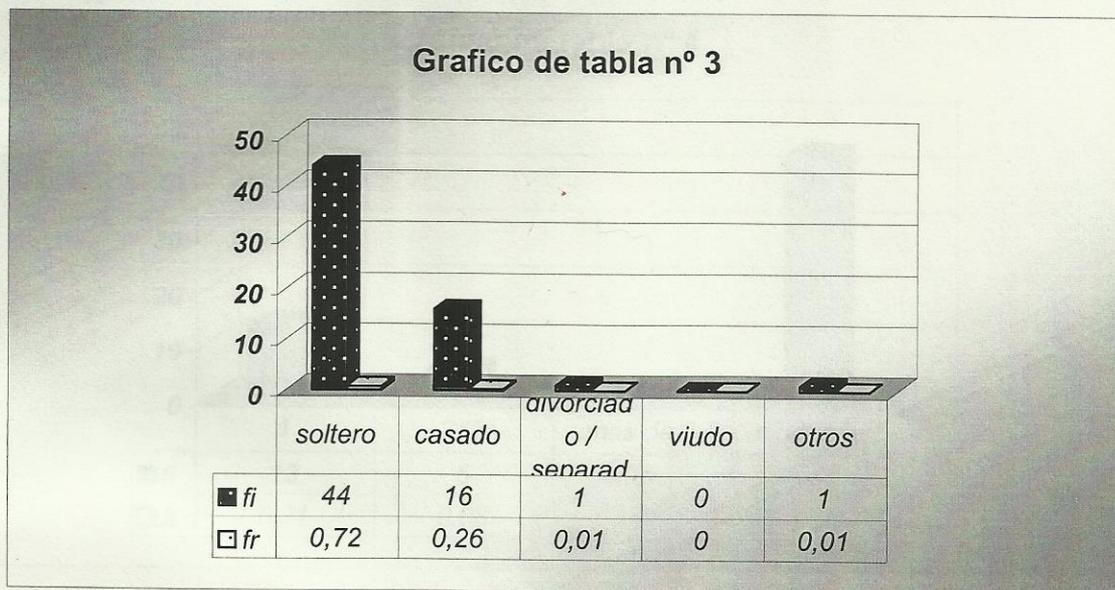
Comentario. En la tabla presentada anteriormente podemos observar que hay una predominancia femenina en la carrera de Licenciatura en Enfermería de la F.C.M de la U.N.Cuyo, lo que se debe a que la carrera es construida socialmente como femenina.

TABLA N°3

Distribución del universo según estado civil

estado civil	fi	fr	fr%	F
soltero	44	0,72	72%	44
casado	16	0,26	26%	60
divorciado / separado	1	0,01	1%	61
viudo	0	0	0%	61
otros	1	0,01	1%	62
suma	62	1	100%	

* Fuente: los datos fueron obtenidos por las autoras Roca Amalia y Sosa Claudia de la escuela de enfermería en octubre del 2004.



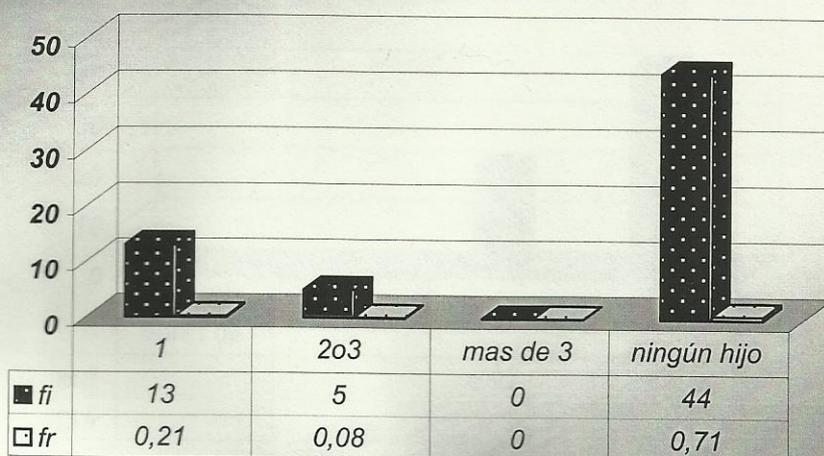
Comentario: se observa en esta tabla que el mayor porcentaje de alumnos de la Escuela de Enfermería es soltero, esto puede ser atribuible a la edad de los mismos ya que en la actualidad el matrimonio se pospone hasta edades más tardías.

TABLA N° 4

Distribución del universo según la cantidad de hijos

hijos	fi	fr	fr%	F
1	13	0,21	21%	13
2o3	5	0,08	8%	18
mas de 3	0	0	0%	18
ningún hijo	44	0,71	71%	62
suma	62	1	100%	

* Fuente: los datos fueron obtenidos por las autoras Roca Amalia y Sosa Claudia de la escuela de enfermería en octubre del 2004.

Gráfico de tabla n° 4

Comentario. La mayoría de los alumnos de la Escuela de Enfermería no tienen hijos, pero el porcentaje de gente que sí los tiene no es despreciable y se ha de tener en cuenta para la distribución de las actividades académicas ya que el cuidado de los niños insume un tiempo considerable.

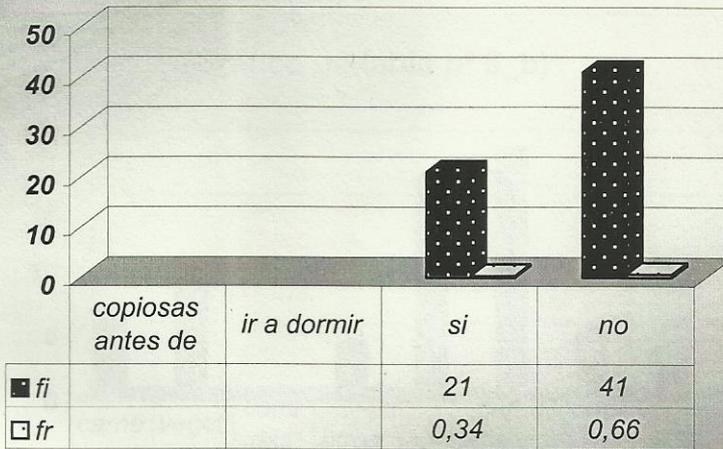
TABLA N° 5

a)-Distribución del universo según la ingesta de comidas copiosas antes de ir a dormir

ingesta de comidas copiosas antes de ir a dormir	fi	fr	fr%	F
si	21	0,34	34%	21
no	41	0,66	66%	62
suma	62	1	100%	

* Fuente: los datos fueron obtenidos por las autoras Roca Amalia y Sosa Claudia de la escuela de enfermería en octubre del 2004.

Gráfico de tabla n° 5 a)



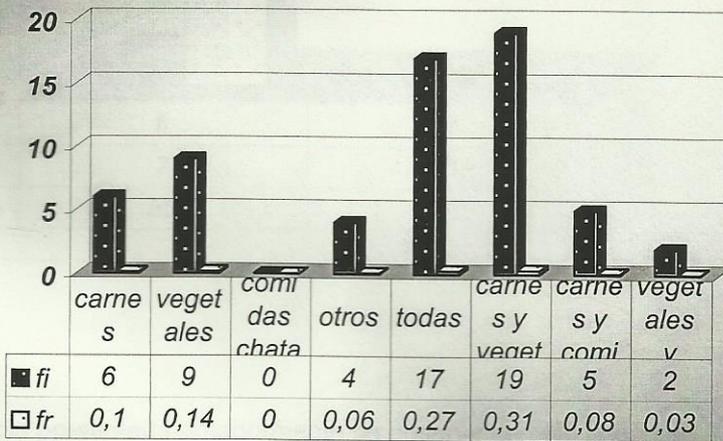
Comentario : El 66% del alumnado no ingiere comidas copiosas antes de ir a dormir, lo que es un buen hábito ya que la ingesta abundante de comidas antes de descansar no permite que este sea efectivo

5-b)-Distribución del universo según los alimentos que prefiere en la dieta

alimento que prefiere	fi	fr	fr%	F
carnes	6	0,1	10%	6
vegetales	9	0,14	14%	15
comidas chatarra	0	0	0%	15
otros	4	0,06	6%	19
todas	17	0,27	27%	36
carnes y vegetales	19	0,31	31%	55
carnes y comida chatarra	5	0,08	8%	60
vegetales y comida chatarra	2	0,03	3%	62
suma	62	1	100%	

* Fuente: los datos fueron obtenidos por las autoras Roca Amalia y Sosa Claudia de la escuela de enfermería en octubre del 2004.

Gráfico de tabla nº 5_b)

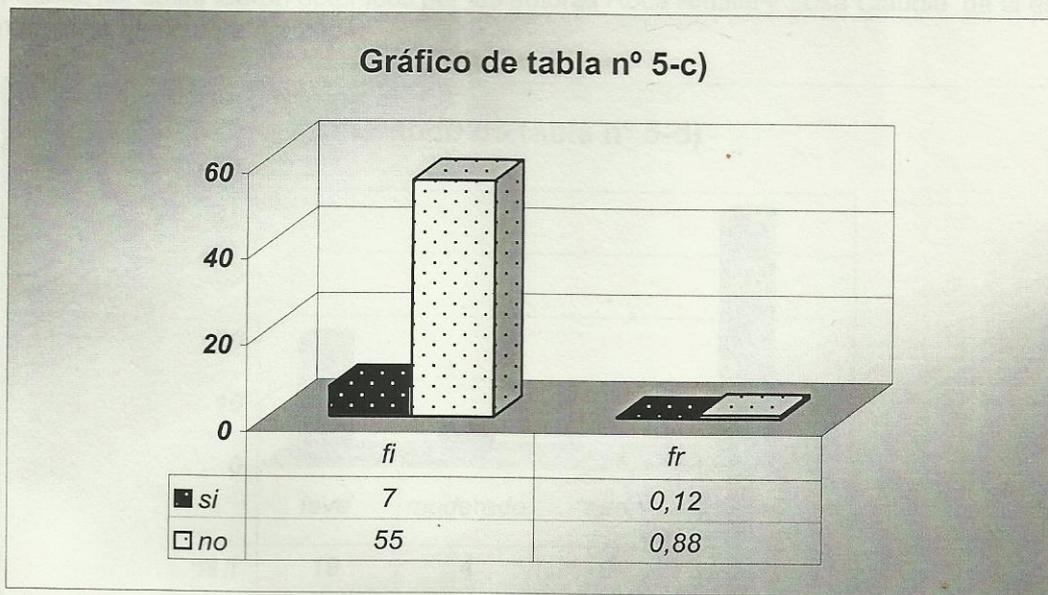


Comentario: Observamos que el mayor porcentaje de alumnos de la escuela de enfermería prefieren en su dieta todo tipo de alimentos, preferentemente carnes y vegetales siendo mínimo el consumo de comidas chatarra.

5-c)-Distribución del universo según el consumo de estimulantes

consumo de estimulantes	fi	fr	fr%	F
si	7	0,12	12%	7
no	55	0,88	88%	62
suma	62	1	100%	

* Fuente: los datos fueron obtenidos por las autoras Roca Amalia y Sosa Claudia de la escuela de enfermería en octubre del 2004.

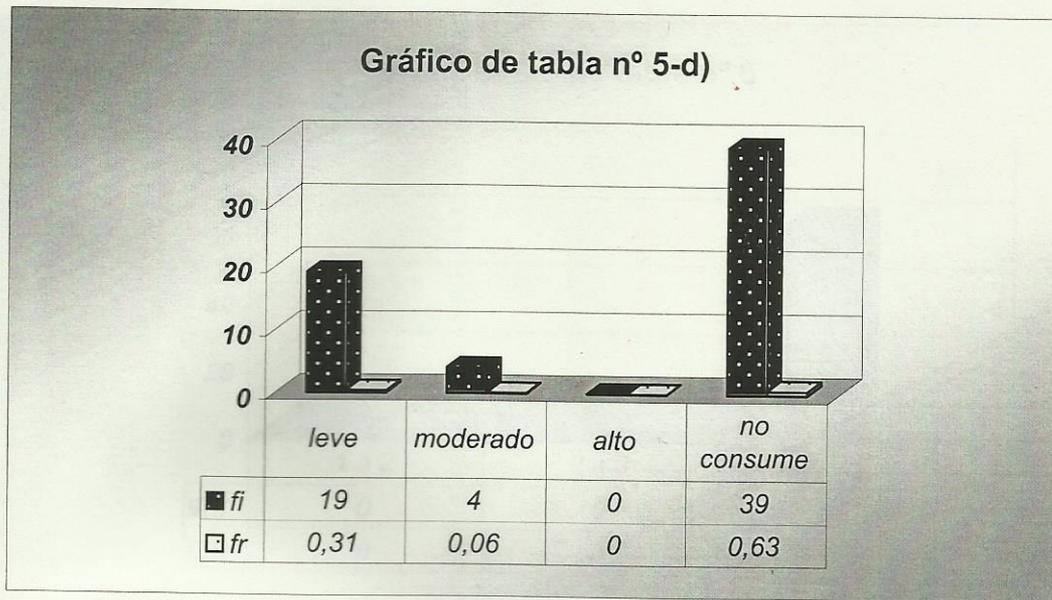


Comentario: En la tabla presentada anteriormente se observa un bajo consumo de estimulantes entre los alumnos de la escuela de enfermería, lo cual puede estar relacionado con la edad, por lo cual no necesitan estimulantes para tener energía, y entre quienes consumen lo más habitual son los multivitamínicos.

5-d)-Distribución del universo según el consumo de alcohol

consumo de alcohol	fi	fr	fr%	F
leve	19	0,31	31%	19
moderado	4	0,06	6%	23
alto	0	0	0%	23
no consume	39	0,63	63%	62
suma	62	1	100%	

* Fuente: los datos fueron obtenidos por las autoras Roca Amalia y Sosa Claudia de la escuela de enfermería en octubre del 2004.



Comentario: en el cuadro presentado se observa un alto porcentaje de alumnos que no consumen alcohol y un porcentaje menor indica un consumo leve del mismo.

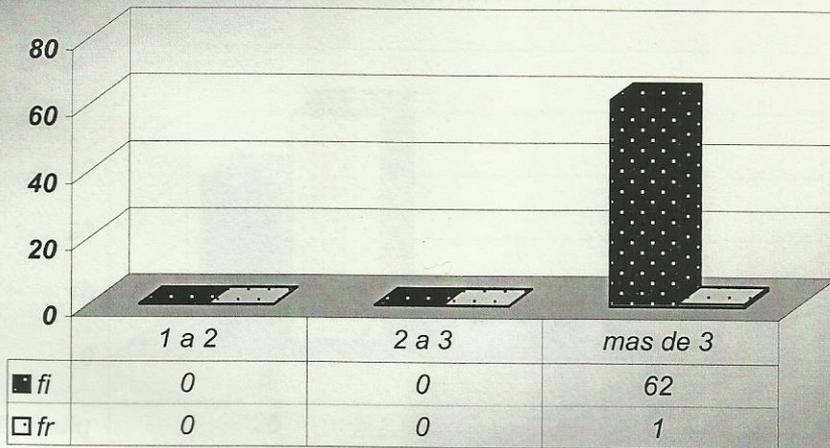
TABLA N° 6

Distribución del universo según las horas de cursado

horas de cursado	fi	fr	fr%	F
1 a 2	0	0	0%	0
2 a 3	0	0	0%	0
mas de 3	62	1	100%	62
suma	62	1	100%	

* Fuente: los datos fueron obtenidos por las autoras Roca Amalia y Sosa Claudia de la escuela de enfermería en octubre del 2004.

Gráfico de tabla n° 6



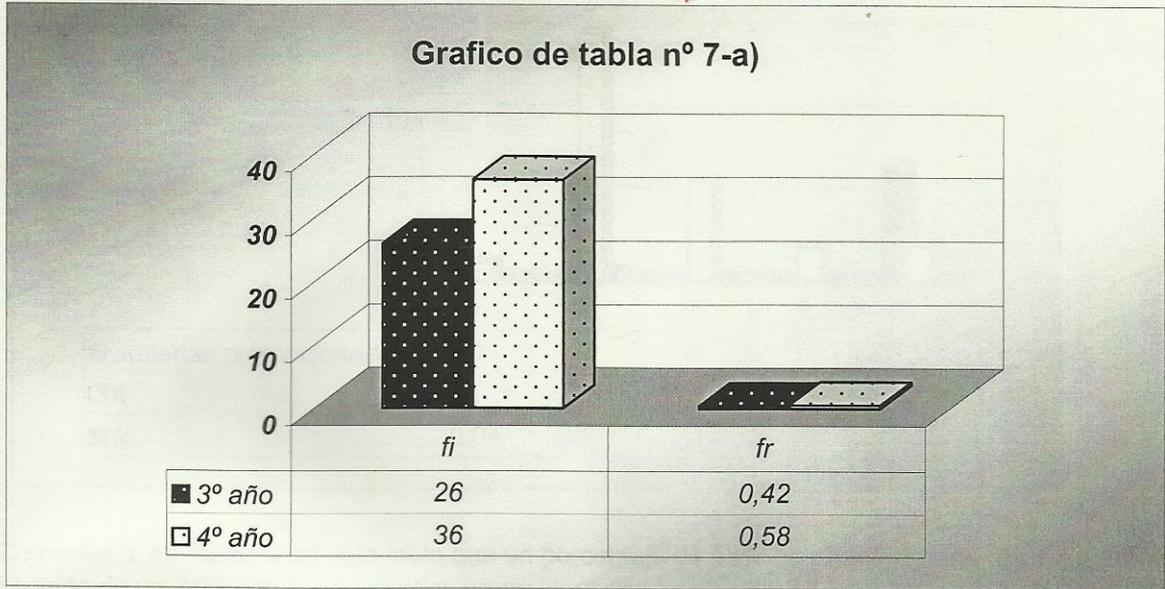
Comentario: La totalidad del alumnado de la escuela de Enfermería cursa mas de de tres de horas , lo cual se debe a los requerimientos de la currícula de la misma.

TABLA N° 7

a-Distribución del universo según el rendimiento académico

año que cursa	fi	fr	fr%	F
3° año	26	0,42	42%	26
4° año	36	0,58	58%	62
suma	62	1	100%	

* Fuente: los datos fueron obtenidos por las autoras Roca Amalia y Sosa Claudia de la escuela de enfermería en octubre del 2004.



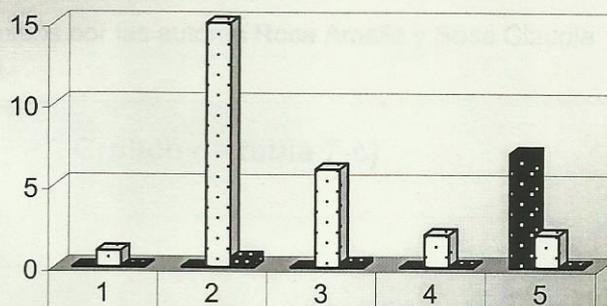
Comentario. En el gráfico presentado se observan los porcentajes de alumnos que cursan los distintos años tomado en cuenta en esta investigación, observándose que hay mayor cantidad de alumnos en cuarto año.

7-b-Distribución de la población de tercer año según la cantidad de materias promocionadas

materias promocionadas	fi	fr	fr%	F	
ninguna	1	0,04	4%	1	
1 a 2	15	0,58	58%	16	
3 a 4	6	0,24	24%	22	
5 a 6	2	0,07	7%	24	
	7	2	0,07	7%	26
suma	26	1	100%		

* Fuente: los datos fueron obtenidos por las autoras Roca Amalia y Sosa Claudia de la escuela de enfermería en octubre del 2004.

Gráfico de tabla nº 7- b)



	1	2	3	4	5
■ materias promocionadas	0	0	0	0	7
□ fi	1	15	6	2	2
▣ fr	0,04	0,58	0,24	0,07	0,07

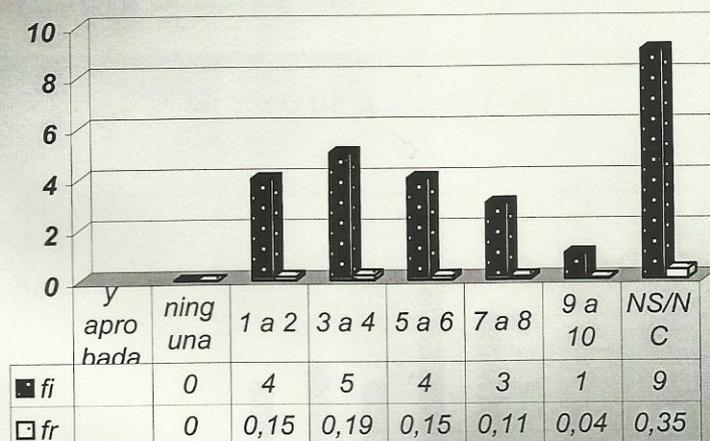
Comentario: se observa en esta tabla que un porcentaje de 58% ha promocionado de 1 a 2 materias , seguido de un 24% con 3 o 4 materias promocionadas .

7-c-Distribución de la población de tercer año según la cantidad de materias rendidas y aprobadas en la primera mesa de examen

cantidad de materias rendidas y aprobadas en 1º mesa	fi	fr	fr%	F
ninguna	0	0	0%	0
1 a 2	4	0,15	15%	4
3 a 4	5	0,19	19%	9
5 a 6	4	0,15	15%	13
7 a 8	3	0,11	11%	16
9 a 10	1	0,04	4%	17
NS/NC	9	0,35	35%	26
SUMA	26	1	100%	

* Fuente: los datos fueron obtenidos por las autoras Roca Amalia y Sosa Claudia de la escuela de enfermería en octubre del 2004.

Gráfico de tabla 7-c)



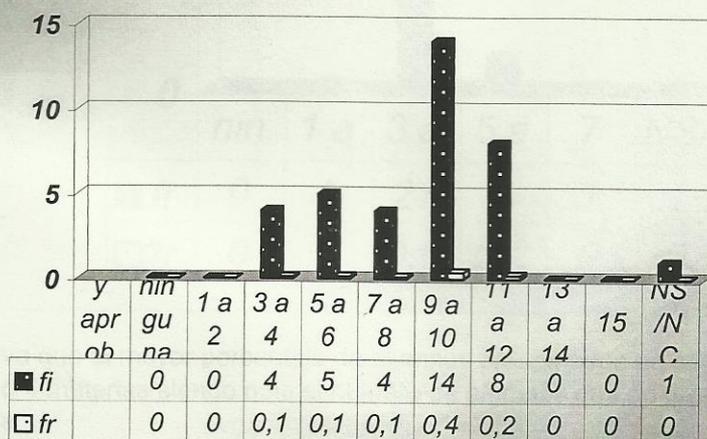
Comentario: se observa un gran porcentaje de alumnos que responde a la pregunta con la opción NS/N lo que puede deberse a que realmente no lo sepan o que no desean dar esa información a las autoras por considerarla privada.

7-d-Distribución de la población de cuarto año según la cantidad de materias rendidas :
aprobadas en 1° mesa.

cantidad de materias rendidas y aprobadas en 1° mesa	fi	fr	fr%	F
ninguna	0	0	0%	0
1 a 2	0	0	0%	0
3 a 4	4	0,11	11%	4
5 a 6	5	0,14	14%	9
7 a 8	4	0,11	11%	13
9 a 10	14	0,4	40%	27
11 a 12	8	0,22	22%	35
13 a 14	0	0	0%	35
	15	0	0%	35
NS/NC	1	0,02	2%	36
SUMA	36	1	100%	

* Fuente: los datos fueron obtenidos por las autoras Roca Amalia y Sosa Claudia de la escuela de enfermería en octubre del 2004.

Gráfico de tabla nº 7--d)



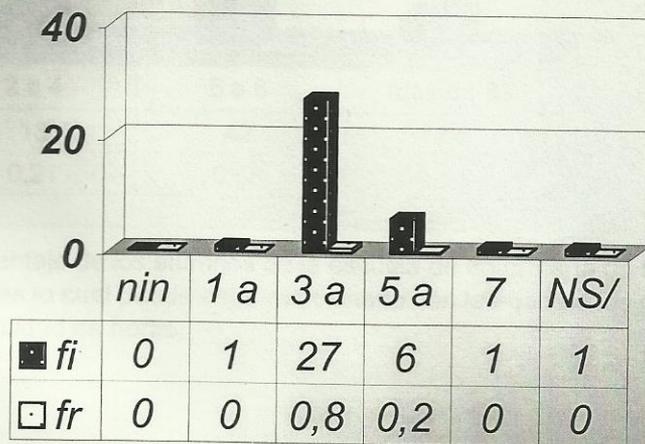
Comentario: En la tabla presentada se observa un alto porcentaje de alumnos que aprobaron de 9 a 10 materias en la primera mesa de examen seguido de un 22% que aprobaron entre 11 a 12 materias lo cual indica un buen rendimiento académico.

7-e-Distribución de la población de cuarto año según la cantidad de materias promocionadas

materias promocionadas	fi	fr	fr%	F
ninguna	0	0	0%	0
1 a 2	1	0,03	3%	1
3 a 4	27	0,75	75%	28
5 a 6	6	0,17	17%	34
	7	1	0,03	35
NS/NC	1	0,03	3%	36
suma	36	1	100%	

* Fuente: los datos fueron obtenidos por las autoras Roca Amalia y Sosa Claudia de la escuela de enfermería en octubre del 2004.

Gráfico de tabla 7-e)



comentario . Se observa que el mayor porcentaje de alumnos presentados en esta tabla , han sido capaces de promocionar entre 3 o 4 materias siendo nulo el numero de alumnos que no promociono ninguna de las materias de la carrera .

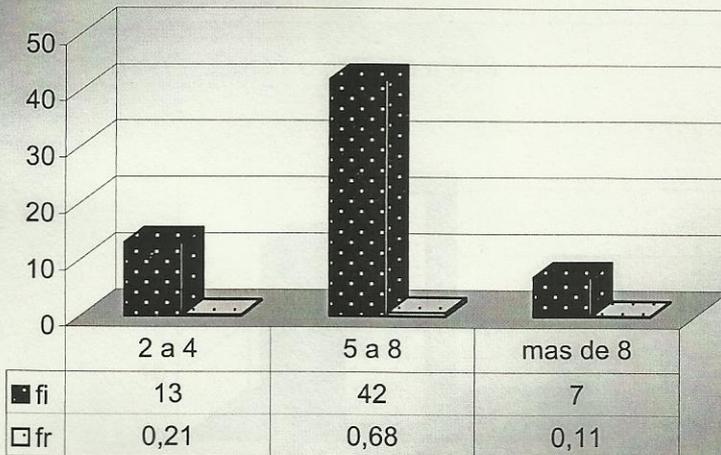
TABLA N°8

a)-Distribución del universo según las horas dedicadas al descanso

horas dedicadas al descanso	fi	fr	fr%	F
2 a 4	13	0,21	21%	13
5 a 8	42	0,68	68%	55
mas de 8	7	0,11	11%	62
suma	62	1	100%	

* Fuente: los datos fueron obtenidos por las autoras Roca Amalia y Sosa Claudia de la escuela de enfermería en octubre del 2004.

Gráfico de tabla n° 8-a)



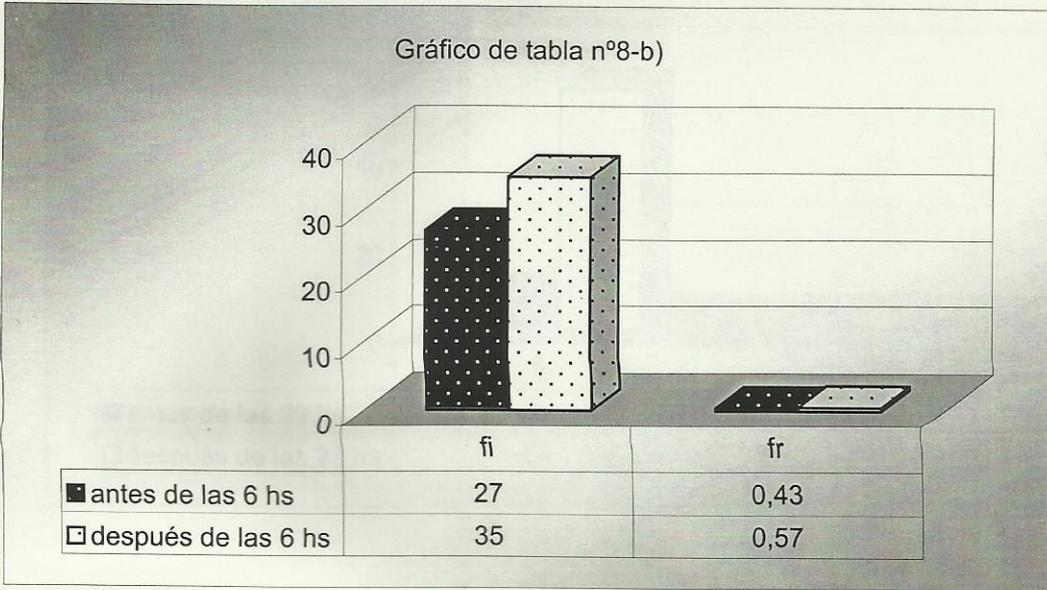
Comentario: el mayor porcentaje de los alumnos de la escuela de enfermería de la U.N Cuyo descansan entre 6 a 8 horas lo cual puede estar relacionado con la edad de los mismos, ya que los jóvenes duermen más cantidad de horas

8-b) Distribución del universo según las horas a que se levanta habitualmente

hora a que se levanta	fi	fr	fr%	F
antes de las 6 hs	27	0,43	43%	27
después de las 6 hs	35	0,57	57%	62
suma	62	1	100%	

* Fuente: los datos fueron obtenidos por las autoras Roca Amalia y Sosa Claudia de la escuela de enfermería en octubre del 2004.

Gráfico de tabla n°8-b)

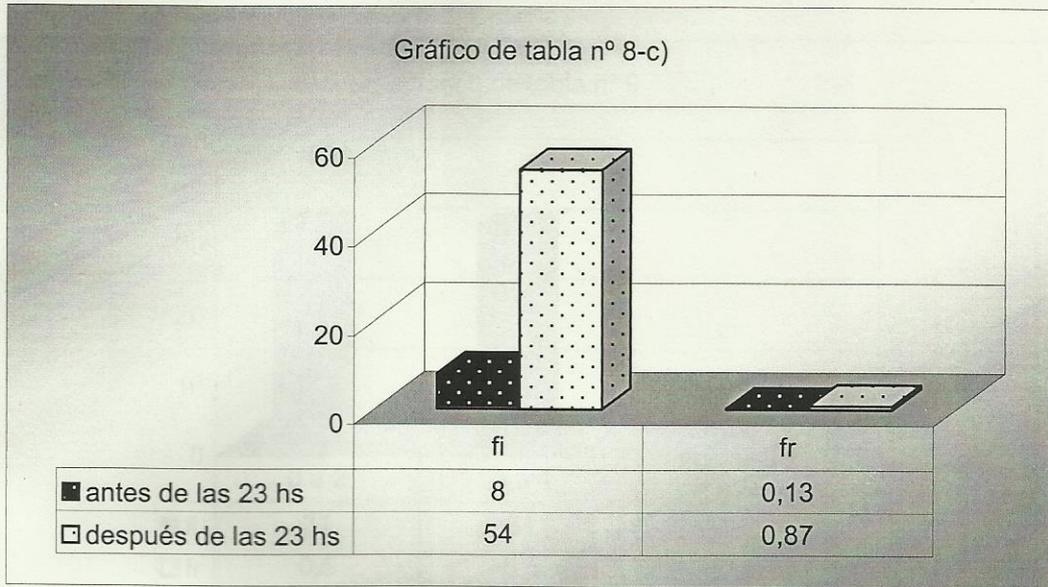


Comentario: en la tabla anterior no se observa una gran diferencia entre los horarios de los distintos alumnos, siendo mayor el porcentaje que se levanta después de las 6 hs lo cual puede estar relacionado con que la mayoría son jóvenes se acuesta tarde, o bien la cercanía a la facultad o al trabajo.

8-c) Distribución del universo según la hora a que se acuesta habitualmente

hora a que se acuesta	fi	fr	fr%	F
antes de las 23 hs	8	0,13	13%	8
después de las 23 hs	54	0,87	87%	62
suma	62	1	100%	

* Fuente: los datos fueron obtenidos por las autoras Roca Amalia y Sosa Claudia de la escuela de enfermería en octubre del 2004.



Comentario: en el gráfico presentado se observa un alto porcentaje de alumnos de la Escuela de Enfermería se acuesta después de las 23 hs lo que puede estar relacionado con la edad de los mismos

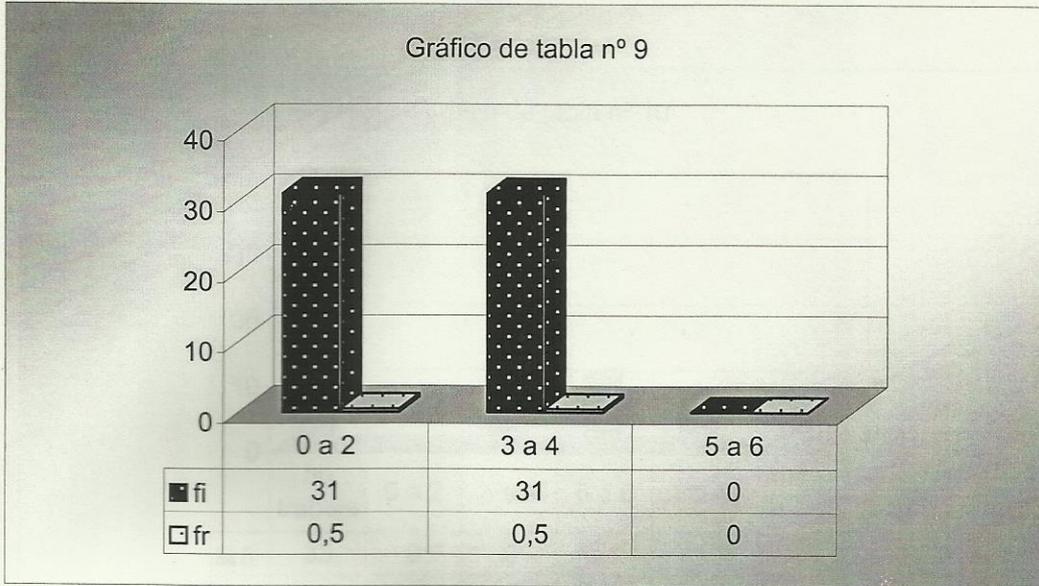
TABLA N° 9

Distribución del universo según las horas dedicadas al ocio

horas de ocio	fi	fr	fr%	F
0 a 2	31	0,5	50%	31
3 a 4	31	0,5	50%	62
5 a 6	0	0	0%	62
suma	62	1	100%	

* Fuente: los datos fueron obtenidos por las autoras Roca Amalia y Sosa Claudia de la escuela de enfermería en octubre del 2004.

Gráfico de tabla n° 9



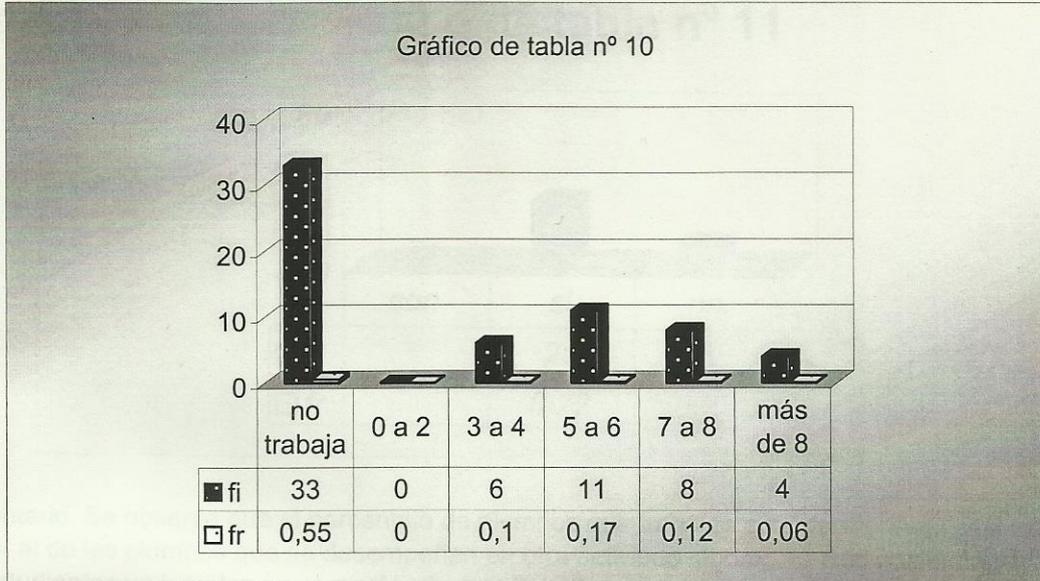
Comentario: las horas de ocio según la tabla y los datos recabados se encuentran distribuidos entre los menores valores y no superan las 4 horas de ocio.

TABLA N° 10

Distribución del universo según las horas que trabaja

horas que trabaja	fi	fr	fr%	F
no trabaja	33	0,55	55%	33
0 a 2	0	0	0%	33
3 a 4	6	0,1	10%	39
5 a 6	11	0,17	17%	50
7 a 8	8	0,12	12%	58
más de 8	4	0,06	6%	62
suma	62	1	100%	

* Fuente: los datos fueron obtenidos por las autoras Roca Amalia y Sosa Claudia de la escuela de enfermería en octubre del 2004.



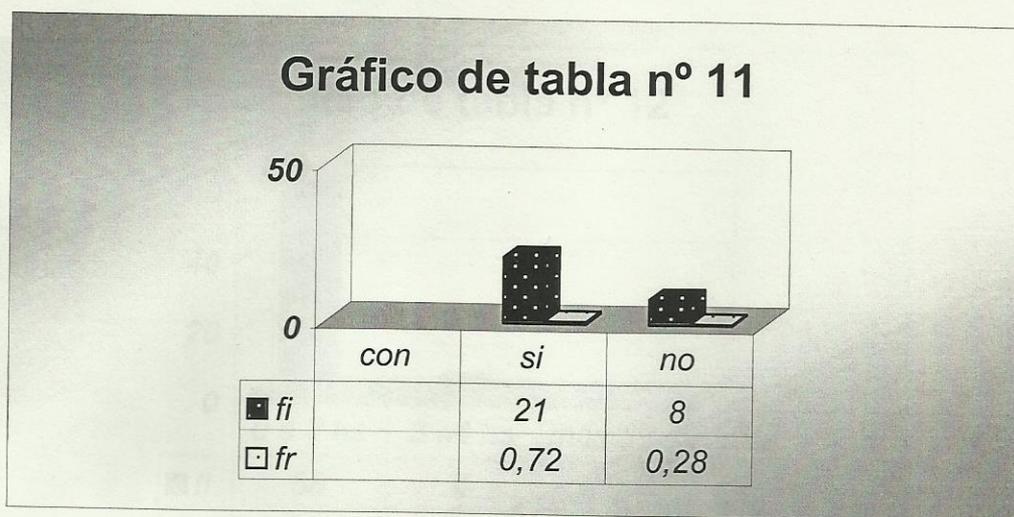
Comentario: se observa que el 55% de los alumnos no trabajan y el resto se halla distribuido en formas no muy diferenciadas, y las horas dedicadas a la actividad laboral son en su mayoría de 5 a 8 horas.

TABLA N° 11

Distribución del universo según si la actividad laboral que realiza esta relacionado con Enfermería.

actividad laboral relacionada con Enfermería	fi	fr	fr%	F
si	21	0,72	72%	21
no	8	0,28	28%	29
suma	29	1	100%	

* Fuente: los datos fueron obtenidos por las autoras Roca Amalia y Sosa Claudia de la escuela de enfermería en octubre del 2004.



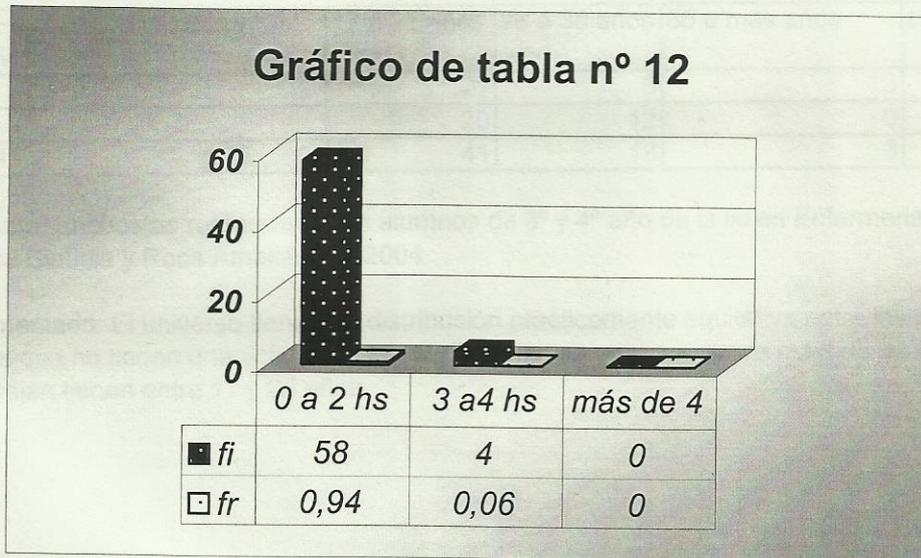
comentario. Se observa que el porcentaje de alumnos que trabajan en enfermería es casi tres veces mayor al de los alumnos que se desempeñan en otra actividad laboral, lo cual nos indicaría un gran porcentaje de estudiantes ya insertos en el medio laboral de la Enfermería.

TABLA N° 12

Distribución del universo según las horas dedicadas al estudio

horas de estudio	fi	fr	fr%	F
0 a 2 hs	58	0,94	94%	58
3 a 4 hs	4	0,06	6%	62
más de 4 hs	0	0	0%	62
suma	62	1	100%	

* Fuente: los datos fueron obtenidos por las autoras Roca Amalia y Sosa Claudia de la escuela de enfermería en octubre del 2004.



Comentario: se observa en la tabla presentada un porcentaje mucho mayor en los alumnos que dedican solo de 0 a 2 hs al estudio, la misma fue considerado como las horas diarias dedicadas al mismo .

TABLAS BIVARIADAS

TABLA N° 1: Distribución del universo según la relación entre su edad y la actividad laboral que realizan

Edad	17 a 25 años	26 a 35 años	36 o más años	total
Actividad laboral				
si	21	6	3	30
no	20	12	0	32
total	41	18	3	62

Fuente: Encuestas realizadas a los alumnos de 3° y 4° año de la lic.en Enfermería por las autoras Sosa Claudia y Roca Amalia. Año 2004

Comentario: El universo tiene una distribución prácticamente equitativa entre las personas que trabajan y las que no tienen una actividad laboral. También se observa que la mayoría de las personas que trabajan tienen entre 17 y 25 años.

TABLA N° 2: Distribución del universo según sus edades y las horas dedicadas al descanso

Edad	17 a 25 años	26 a 35 años	36 o más años	total
Horas de descanso				
2-4 horas	10	2	1	13
5-8 horas	28	13	1	42
más de 8 horas	3	3	1	7
Total	41	18	3	62

Fuente: Encuestas realizadas a los alumnos de 3° y 4° año de la lic.en Enfermería por las autoras Sosa Claudia y Roca Amalia. Año 2004

Comentario: La mayor parte del universo descansa entre 5 y 8 horas diarias, en especial los jóvenes entre 17 y 25 años, lo que puede ser atribuible a que muchos de ellos trabajan y a que fisiológicamente los adolescentes tienden a dormir más.

TABLA N°3: Distribución del universo según la relación entre sus edades y las horas dedicadas al ocio

Edad \ Horas de ocio	17 a 25 años	26 a 35 años	36 o más años	total
0-2 horas	21	7	2	30
3-4 horas	20	11	1	32
5-6 horas	0	0	0	0
Total	41	18	3	62

Fuente: Encuestas realizadas a los alumnos de 3° y 4° año de la lic.en Enfermería por las autoras Sosa Claudia y Roca Amalia. Año 2004

Comentario: En esta tabla se puede apreciar que más de la mitad del universo dedica entre 3-4 horas al ocio, lo que nos indica un buen nivel de distracción, favorable para la salud tanto física como psíquica.

TABLA N° 4: Distribución del universo según la relación entre sus edades y la hora a la que se levanta habitualmente

Edad \ Hora a la que se levanta	17 a 25 años	26 a 35 años	36 o más años	total
antes de las 6	13	9	2	24
después de las 6	28	9	1	38
total	41	18	3	62

Fuente: Encuestas realizadas a los alumnos de 3° y 4° año de la lic.en Enfermería por las autoras Sosa Claudia y Roca Amalia. Año 2004

Comentario: Se observa que el universo comienza su día después de la 6 confirmando la tendencia de que los adolescentes necesitan fisiológicamente más horas de sueño

TABLA N°5: Distribución del universo según la relación entre la edad y la hora a que se acuesta

edad \ hs a que se acuesta	17 a 25 años	26 a 35 años	36 o más años	total
antes de las 23 hs	7	1	1	9
despues de las 23 hs	34	17	2	53
total	41	18	3	62

Fuente:encuestas realizadas a los alumnos de 3° y 4 ° año de la carrera Licenciatura en Enfermería por las autoras Sosa Claudia y Roca Amalia. En el año 2004.

Comentario :El mayor porcentaje de alumnos de menor edad se acuesta generalmente después de las 23 hs lo cual puede deberse a que los jóvenes tienden a adquirir hábitos nocturnos.

TABLA N°6: Distribución del universo según la relación entre la edad y los alimentos que prefiere

edad \ alimentos que prefiere	17 a 25 años	26 a 35 años	36 o más años	total
carnes	5	1	0	6
vegetales	4	5	0	9
comidas chatarra	0	0	0	0
otros	1	2	1	3
todos	10	7	0	18
carnes y vegetales	14	0	2	19
carnes y comida chatarra	5	0	0	5
vegetales y comida chatarra	2	0	0	2
total	41	15	3	62

Fuente: encuestas realizadas a los alumnos de 3° y 4° año de la carrera Licenciatura en Enfermería por las autoras Sosa Claudia y Roca Amalia. En el año 2004.

Comentario: En la tabla presentada se observa que los alumnos más jóvenes ingieren por lo general carnes y vegetales y un bajo porcentaje ingiere comidas chatarra y las edades más elevadas ingieren generalmente todos los alimentos lo cual indicaría una alimentación balanceada.

TABLA N°7: Distribución del universo según la relación entre la edad y el consumo de estimulantes

edad	17 a 25 años	26 a 35 años	36 o más años	total
consumo de estimulantes				
si	5	2	0	7
no	36	16	3	55
total	41	18	3	62

Fuente:encuestas realizadas a los alumnos de 3° y 4 ° año de la carrera Licenciatura en Enfermería por las autoras Sosa Claudia y Roca Amalia. En el año 2004.

Comentario: en la tabla se observa que el universo no consume estimulantes indicando que entre esas edades los hábitos tóxicos se encuentran reducidos.

TABLA N°8: Distribución del universo según la relación entre la edad y el consumo de alcohol

edad \ consumo de alcohol	17 a 25 años	26 a 35 años	36 o más años	total
no consume	26	11	1	38
leve	13	5	1	19
moderado	2	2	1	5
alto	0	0	0	0
total	41	18	3	62

Fuente: encuestas realizadas a los alumnos de 3° y 4 ° año de la carrera Licenciatura en Enfermería por las autoras Sosa Claudia y Roca Amalia. En el año 2004.

Comentario: en la tabla presentada podemos observar que la mayoría posee una vida saludable ya que los sujetos indican tener un consumo nulo con o muy bajo de alcohol.

TABLA N°9: Distribución del universo según la relación entre la edad y el año que cursa

edad \ año que cursa	17 a 25 años	26 a 35 años	36 o más años	total
3° año	20	5	1	26
4° año	21	13	2	36
total	41	18	3	62

Fuente: encuestas realizadas a los alumnos de 3° y 4 ° año de la carrera Licenciatura en Enfermería por las autoras Sosa Claudia y Roca Amalia. En el año 2004.

Comentario: se observa que la mayoría de los alumnos que se encuentran en la carrera de Licenciatura en Enfermería ingresaron a la misma al poco tiempo de egresar del colegio secundario lo que resulta beneficioso para el ámbito de la enfermería ya que incorporará gente joven con ideas renovadas y con una correcta formación para la atención de los pacientes.

TABLA N°10: Distribución del universo según la relación entre la edad y materia promocionadas

edad \ materias promocionadas	17 a 25 años	26 a 35 años	36 o más años	total
1 a 2	13	3	0	16
3 a 4	21	11	1	33
5 a 6	4	2	2	8
7	1	2	0	3
NS/NC	1	0	0	1
ninguna	1	0	0	1
total	41	18	3	62

Fuente: encuestas realizadas a los alumnos de 3° y 4° año de la carrera Licenciatura en Enfermería por las autoras Sosa Claudia y Roca Amalia. En el año 2004.

Comentario :se observa en los alumnos de menor edad un alto numero de ellos han promocionado una mediana cantidad de materias , estando en su misma situación los de mayor edad por lo cual la promoción de materias sería independiente de la edad de los mismos.

TABLA N°11: Distribución del universo según la relación entre la edad y materia rendidas y aprobadas en la primer mesa.

edad \ n° de materias rendidas	17 a 25 años	26 a 35 años	36 o más años	total
ninguna	0	0	0	0
1 a 2	2	2	0	4
3 a 4	7	2	0	9
5 a 6	5	2	0	7
7 a 8	5	2	1	8
9 a 10	10	5	1	16
11 a 12	6	2	0	8
13 a 14	0	0	0	0
15	0	0	0	0
NS/NC	6	3	1	10
total	41	18	3	62

Fuente: encuestas realizadas a los alumnos de 3° y 4° año de la carrera Licenciatura en Enfermería por las autoras Sosa Claudia y Roca Amalia. En el año 2004.

Comentario: La mayoría de los jóvenes entre 17 y 25 años han aprobado entre 9 y 10 materias, siendo la mayor concentración de población de esta tabla, lo que nos permite concluir que la mayoría de los jóvenes tiene un buen rendimiento académico.

TABLA N°12: Distribución del universo según la relación entre la edad y las horas de estudio

edad \ horas de estudio	17 a 25 años	26 a 35 años	36 o más años	total
0 a 2	40	15	3	58
3 a 4	1	3	0	4
mas de 4	0	0	0	0
total	41	18	3	62

Fuente: encuestas realizadas a los alumnos de 4° año de la carrera Licenciatura en Enfermería por las autoras Sosa Claudia y Roca Amalia. En el año 2004.

Comentario: la mayor parte del universo dedica al estudio entre 0 y 2 horas lo que puede deberse a que muchos de ellos tienen otras actividades además de la académica.

TABLA N°13: Distribución del universo según la relación entre horas de estudio y actividad

laboral	horas de estudio	0 a 2	3 a 4	mas de 4	total
actividad laboral					
si		29	0	0	29
no		29	4	0	33
total		58	4	0	62

Fuente: encuestas realizadas a los alumnos de 4° año de la carrera Licenciatura en Enfermería por las autoras Sosa Claudia y Roca Amalia. En el año 2004.

Comentario: se observa que no hay una gran diferencia entre los que trabajan y los que no en cuanto a las horas dedicadas al estudio.

Comentario: se observa que el mayor número de personas han promocionado entre 3 y 4 materias cursándose a su vez que la mayoría de la población en este rango no trabaja.

TABLA N°14: Distribución del universo según la relación entre la actividad laboral y las materias promocionadas

trabaja	si	no	total
materias promocionadas			
1 a 2	9	7	16
3 a 4	13	20	33
5 a 6	5	3	8
7	1	2	3
NS/NC	1	0	1
ninguna	0	1	1
total	29	33	62

Fuente: encuestas realizadas a los alumnos de 3° y 4° año de la carrera Licenciatura en Enfermería por las autoras Sosa Claudia y Roca Amalia. En el año 2004.

Comentario: se observa que el mayor número de personas han promocionado entre 3 y 4 materias observándose a su vez que la mayoría de la población en este rango no trabaja.

Comentario: La mayor parte de la población ha aprobado entre 5 y 10 materias en 1° masa de examen y no se observa una diferencia considerable entre quienes trabajan y quienes no. Asimismo se observa que quienes trabajan en algunos intervalos figuran con mayor cantidad de materias aprobadas que quienes no trabajan, por lo que se puede concluir que el nº de materias aprobadas es independiente de la actividad laboral de la unidad de análisis.

TABLA N°15: Distribución del universo según la relación entre actividad laboral y materias rendidas y aprobadas en 1° mesa de examen

n° de materias rendidas	activ laboral		total
	si	no	
ninguna	0	0	0
1 a 2	3	1	4
3 a 4	3	6	9
5 a 6	2	5	7
7 a 8	3	5	8
9 a 10	8	8	16
11 a 12	5	3	8
13 a 14	0	0	0
15	0	0	0
NS/NC	5	5	10
total	29	33	62

Fuente: encuestas realizadas a los alumnos de 3° y 4° año de la carrera Licenciatura en Enfermería por las autoras Sosa Claudia y Roca Amalia. En el año 2004.

Comentario: La mayor parte de la población ha aprobado entre 9 y 10 materias en 1° mesa de examen y no se aprecia una diferencia considerable entre quienes trabajan y quienes no, asimismo se observa que quienes trabajan en algunos intervalos figuran con mayor cantidad de materias aprobadas que quienes no trabajan, por lo que se puede concluir que el n° de materias aprobadas es independiente de la actividad laboral de la unidad de análisis.

TABLA N°16: Distribución del universo según la relación entre horas dedicadas al estudio y cantidad de materias promocionadas

horas de estudio \ materias promocionadas	0 a 2	3 a 4	más de 4	total
1 a 2	16	0	0	16
3 a 4	33	0	0	33
5 a 6	6	2	0	8
7	1	2	0	3
NS/NC	1	0	0	1
ninguna	1	0	0	1
total	58	4	0	62

Fuente: encuestas realizadas a los alumnos de 3° y 4° año de la carrera Licenciatura en Enfermería por las autoras Sosa Claudia y Roca Amalia. En el año 2004.

Comentario: la mayoría de la población que estudia de 0 a 2 horas han promocionado entre 3 a 4 materias, mientras que quienes han dedicado 3 a 4 horas al estudio han promocionado entre 5 y 7 materias, lo que nos da la pauta que quienes dedican mayor tiempo al estudio logran promocionar una mayor cantidad de materias que quienes no lo hacen por falta de tiempo o por una mala distribución del mismo.

TABLA N°17: Distribución del universo según la relación entre horas dedicadas al estudio y materias rendidas y aprobadas en 1° mesa de examen.

horas de estudio	0 a 2	3 a 4	más de 4	total
n° de materias rendidas				
ninguna	0	0	0	0
1 a 2	4	0	0	4
3 a 4	9	0	0	9
5 a 6	7	0	0	7
7 a 8	7	1	0	8
9 a 10	15	1	0	16
11 a 12	8	0	0	8
13 a 14	0	0	0	0
15	0	0	0	0
NS/NC	8	2	0	10
total	58	4	0	62

Fuente: encuestas realizadas a los alumnos de 3° y 4° año de la carrera Licenciatura en Enfermería por las autoras Sosa Claudia y Roca Amalia. En el año 2004.

Comentario: se observa como en las tablas anteriores que la mayoría de la población dedica entre 0 a 2 horas al estudio a su vez hay una concentración de la misma en el intervalo de 9 a 10 materias aprobadas en 1° mesa.

CONCLUSIÓN

Al concluir la investigación las autoras han podido constatar que las variables estudiadas no tienen gran influencia en el rendimiento académico de los alumnos de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la U.N.Cuyo.

Dicha conclusión se basa en que muchos de los alumnos de esta carrera a pesar de tener una actividad laboral (siendo esta del 45% de la población), ser casados (en un porcentaje del 26%), y o tener hijos (el 29 % de la población tiene hijos), presentan un rendimiento académico favorable ya que el porcentaje de alumnos que rindieron y aprobaron en primer instancia es mayor en relación con los que no aprobaron nunca en primera instancia (0%) cabe destacar que el mayor porcentaje de los alumnos (25.8%) aprobó de nueve a diez materias en primera instancia , aunque también es importante el número de alumnos que indican no recordar el número de materias aprobadas y rendidas en primera instancia (16.12%).

Al analizar los datos se vio que el rendimiento académico es independiente de variables tales como la edad, el número de hijos, la actividad laboral ,etc. Lo que favorece a muchas de las personas que toman la elección de seguir esta carrera tan comprometida con la salud del individuo.

Sin embargo, muchos de ellos disponen de poco tiempo para dedicar al estudio(94%), y es hacia ellos que hay que dirigir los esfuerzos para que logren concluir la carrera satisfactoriamente.

RECOMENDACIONES

Roberto Fernández Labriola (1987), "El sueño normal y patológico". Primera edición. 1987. Congregal editores.

1986
Sería recomendable que al iniciar la carrera, junto con la orientación psicopedagógica se indagara sobre los patrones de descanso y sueño de quienes inician la carrera para orientarlos desde ese momento en como distribuir sus tiempos para lograr un buen rendimiento académico durante la misma.

Potter (1998), "Fundamentos de enfermería teórica y práctica". 1998. Tercera edición. Harcourt-Brace

1998
También sería aconsejable realizar una indagación sobre la estructura familiar y las actividades laborales de los alumnos para así podrá brindarles a los mismos un apoyo y orientación adecuada para que sepan aprovechar el tiempo disponible de manera efectiva.

1998

1998
Se recomienda también la realización de cursos, charlas, o talleres educativos, orientados a la formación y a la concientización de los alumnos en cuanto a temas tales como la importancia de una alimentación balanceada, así como también un descanso y sueño adecuado y restaurador.

BIBLIOGRAFÍA

Roberto Fernández Labriola(compilador); "*El sueño normal y patológico*". Primera edición. 1992. Congregal editores.

Du Gas; "*Tratado de enfermería práctica*". Cuarta edición. 1986. México Interamericana.

Potter-Perry; "*Fundamentos de enfermería teórica y práctica*". 1998. Tercera edición. Marcout-Brace.

www.psicopedagogia.com

www.pegasus.ucta.edu.ve

www.uncu.edu.ar

Revista Nature n° 427 páginas 304 a 305 y de 352 a 355. 2004

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ENCUESTA

VARIABLES

CATEGORIZACIÓN

- 1. Edad: Se el período transcurrido entre el nacimiento hasta el día de la recolección de datos.
- 2. Sexo: Género de la persona.
- 3. Estado civil: Situación de la persona en el momento de la recolección de datos.
- 4. Nivel: Nivel de instrucción de la persona.
- 5. Tipo de actividad: Se refiere a las actividades que realiza la persona en el momento de la recolección de datos.
- 6. Horas de estudio: Cantidad de horas de estudio que realiza la persona en el momento de la recolección de datos.
- 7. Análisis estadístico: Cantidad de análisis estadísticos que realiza la persona en el momento de la recolección de datos.
- 8. Tipo de vivienda: Tipo de vivienda que ocupa la persona en el momento de la recolección de datos.
- 9. Horas de trabajo: Cantidad de horas de trabajo que realiza la persona en el momento de la recolección de datos.
- 10. Tipo de alimentación: Tipo de alimentación que consume la persona en el momento de la recolección de datos.

ANEXOS

DEFINICIONES

- 1. Edad: Se refiere al tiempo que ha transcurrido desde el nacimiento de la persona hasta el momento de la recolección de datos.
- 2. Sexo: Se refiere al género de la persona.
- 3. Estado civil: Se refiere a la situación de la persona en el momento de la recolección de datos.
- 4. Nivel: Se refiere al nivel de instrucción de la persona.
- 5. Tipo de actividad: Se refiere a las actividades que realiza la persona en el momento de la recolección de datos.
- 6. Horas de estudio: Se refiere a las horas que dedica la persona al estudio en el momento de la recolección de datos.
- 7. Análisis estadístico: Se refiere a los análisis estadísticos que realiza la persona en el momento de la recolección de datos.
- 8. Tipo de vivienda: Se refiere al tipo de vivienda que ocupa la persona en el momento de la recolección de datos.
- 9. Horas de trabajo: Se refiere a las horas que trabaja la persona en el momento de la recolección de datos.
- 10. Tipo de alimentación: Se refiere al tipo de alimentación que consume la persona en el momento de la recolección de datos.

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ENCUESTA

VARIABLES.

CATEGORIZACIÓN

- Edad: Es el periodo transcurrido entre el nacimiento hasta el día de la recolección de datos.
- Sexo: Género de la persona.
- Estado civil: Condición en la que se encuentra la unidad de análisis.
- Hijos: N° de hijos que posee la unidad de análisis.
- Tipo de alimentación: Se refiere a los alimentos ingeridos por la unidad de análisis.
- Horas de cursado: Cantidad de horas cátedras cursadas por la unidad de análisis.
- Rendimiento académico: Cantidad de materias promocionadas en el año y aprobadas en el primer examen final.
- Horas dedicadas al descanso: Horas que la unidad de análisis dedica al descanso.
- Horas dedicadas al ocio: Cantidad de horas que la unidad de análisis dedica al ocio o a actividades recreativas.
- Horas dedicadas al estudio: Horas que la unidad de análisis dedica a actividades tales como la preparación de exámenes, prácticos, etc.

CODIFICACIÓN

- | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|
| A) Edad | a) 17- 25 años | |
| | b) 26- 35 años | |
| | c) 36 a más años. | |
| B) Sexo | a) masculino | |
| | b) femenino | |
| C) Estado civil | a) soltero | |
| | b) casado | |
| | c) divorciado/ separado | |
| | d) viudo | |
| D) Hijos | a) si | a) 0-1 |
| | | b) 2-3 |
| | | c) más de 3 |
| | b) no | |
| E) Tipo de alimentación | | |
| | a) comidas copiosas antes de dormir | 1) si |
| | | 2) no |

TRABAJO DE INVESTIGACION

ENCUESTA

Ejerc:

Sexo:

estado civil:

- b) en su alimentación prefiere
- 1) carnes
 - 2) vegetales
 - 3) comidas chatarra
 - 4) otros
- c) consume estimulantes
- 1) si ¿cuáles?
 - 2) no
- d) alcohol
- 1) si -leve
-moderado
-alto
 - 2) no

- F) Horas de cursado
- a) 1-2 hs
 - b) 2-3 hs
 - c) más de 3

- G) Rendimiento académico
- a) año que cursa
 - 1) tercero
 - 2) cuarto
- b) número de materias promocionadas por año.....
- c) número de materias rendidas y aprobadas en la primer mesa de examen final .

- H) Horas dedicadas al descanso
- a) 2-4 hs
 - b) 5-8 hs
 - c) 8 ó más

- I) Horas dedicadas al ocio
- a) 0-2 hs
 - b) 3-4 hs
 - c) 5 ó más horas

- J) Trabaja
- a) si ¿cuántas horas?:.....
 - b) no

K) ¿en qué?.....

- L) Horas dedicadas al estudio
- a) 0-2 hs
 - b) 3 -4 hs
 - c) más de 4 horas.

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

ENCUESTA

- Edad:** a-17-25 años
b-26-35 años
c-36 a más años
- sexo:** a-femenino
b-masculino
- estado civil:** a-soltero
b-casado
c-divorciado/separado
d-viudo
e-otros
- hijos:** a-si ¿cuántos? 1) 1
2)2-3
3)más de 3
b-no
- tipo de alimentación:** a-ingiere comidas copiosas antes de ir a dormir 1-si
2-no
b-en su alimentación prefiere .1-carnes
2-vegetales
3-comidas chatarra
4-otras.....
c-consume estimulantes. 1-si ¿Cuáles?
2-no
- d- alcohol: 1-si 1-leve
2-moderado
3-alto
2-no
- horas de cursado:** a-1-2 horas
b-2-3 horas
c-más de tres horas
- rendimiento académico:** a-año que cursa: 1-tercero
2-cuarto
b-número de materias promocionadas por año:.....

c-número de materias aprobadas y rendidas
en la primer mesa de examen
final.....

d-no sabe/no contesta

horas dedicadas al descanso: a-2-4horas
b-5-8 horas
c-8 ó más

¿a que hora se levanta habitualmente? 1-antes de las 6hs
2-después de las 6hs

¿a que hora te acuestas habitualmente? 1-antes de las 23hs
2-después de las 23hs

horas dedicadas al ocio a-0-2 horas
b-3-4 horas
c-5-6 horas

trabaja: a-si ¿Cuántas horas trabaja?.....¿en qué
trabaja?.....
b-no

horas dedicadas al estudio: a- 0 a 2 horas
b- 3 a 4 horas
c- más de 4 horas

CODIFICACION DE LA MATRIZ DE DATOS

A: Edad	Aa: 17-25 años Ab: 26-36 años Ac: más de 36 años
B: Sexo	Ba: femenino Bb: masculino
C: Estado civil	Ca: soltero Cb: casado Cc: divorciado/separado Cd: viudo Ce: otros
D: Hijos	Da1: 1 hijo Da2: 2-3 hijos Da3: más d 3 hijos Db: no tiene hijos
E: Tipo de alimentación	Ea1: Ingiere comidas copiosas antes de dormir Ea2: No ingiere comidas copiosas antes de dormir Eb1: carnes Eb2: vegetales Eb3: comida chatarra Eb4: otras Eb1-2: carnes y vegetales Eb1-3: carnes y com. Chatarra Eb2-3: vegetales y Comida chatarra Eb1-2-3: todas Ec1: consume estimulantes Ec2: no consume estimulantes Ed1-1: consumo de alcohol Leve Ed1-2: consumo de alcohol Moderado Ed1-3: consumo de alcohol Alto Ed2: no consume alcohol
F: Horas de cursado	Fa: 1-2 horas Fb: 2-3 horas Fc: más de 3 horas
G: Rendimiento académico	Ga1: cursa 3° año Ga2: cursa 4° año Gb1: ninguna materia Promocionada

Gb2: 1-2 materias
promocionadas
Gb3: 3-4 materias
promocionadas
Gb4: 5-6 materias
promocionadas
Gb5: 7 materias promocionadas
Gc1: ninguna materia aprobada
En 1° mesa de exámen
Gc2: 1-2 materias aprobadas
En 1° mesa de exámen
Gc3: 3-4 materias aprobadas
En 1° mesa de exámen
Gc4: 5-6 materias aprobadas
En 1° mesa de exámen
Gc5: 7-8 materias aprobadas
En 1° mesa de exámen
Gc6: 9-10 materias aprobadas
En 1° mesa de exámen
Gc7: 11-12 materias aprobadas
En 1° mesa de exámen
Gc8: 13-14 materias aprobadas
En 1° mesa de exámen
Gc9: 15 materias aprobadas
En 1° mesa de exámen
Gd: NS/NC

H: Horas dedicadas al descanso

Ha: 2-4 horas
Hb: 5-8 horas
Hc: más de 8 horas
H1-1: se levanta antes de las
6 hs
H1-2: se levanta luego de las
6 hs
H2-1: se acuesta antes de las
23 hs
H2-2: se acuesta después de
las 23 hs

I: Horas dedicadas al ocio:

Ia: 0-2 horas
Ib: 3-4 horas
Ic: 5-6 horas

J: Actividad laboral

Ja1: trabaja 1-2 horas
Ja2: trabaja 3-4 horas
Ja3: trabaja 5-6 horas
Ja4: trabaja 7-8 horas
Ja5: trabaja más de 8 horas

K: trabajo relacionado c/enfermería

Ka: si
Kb: no

L: Horas dedicadas al estudio:

La: 0-2 horas

Lb: 3-4 horas

Lc: más de 4 horas