

Η αξιολόγηση της ποιότητας του ύπνου σε εφήβους της Αττικής κατά τη διάρκεια αναστολής των σχολείων λόγω της πανδημίας Covid-19 και η συσχέτιση της με την άσκηση, τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις, τη χρήση ηλεκτρονικών μέσων, τον γονεϊκό έλεγχο και την κατανάλωση ενεργειακών ποτών

Σοφία Τζιτζιρίκα¹, Άννα Τιμοθέου², Κυριακούλα Μεράκου³, Ναϊρ-Τώνια Βασιλάκου³, Θεόδωρος Σεργεντάνης³, Ελένη Κορνάρου³

¹1 Γυμνάσιο Ελευσίνας, Ελευσίνα, ²4 Γυμνάσιο Αργυρούπολης, Αθήνα, ³Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας Υγείας, ΠΑΔΑ, Αθήνα

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η εκτίμηση των συνηθειών και των προβλημάτων ύπνου σε μαθητές Γυμνασίου της Αττικής κατά την περίοδο αναστολής λειτουργίας των σχολείων, εξαιτίας της πανδημίας και η συσχέτισή τους με την άσκηση, τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις, τη χρήση ηλεκτρονικών μέσων, την κατανάλωση ενεργειακών ποτών, τον γονεϊκό έλεγχο, τις σχολικές και εξωσχολικές δραστηριότητες καθώς και την άθληση.

ΜΕΘΟΔΟΣ: Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 465 μαθητών των τριών τάξεων του Γυμνασίου από τέσσερα σχολεία της Αττικής τον Ιούνιο του 2021, μετά την λήψη της άδειας για την παρούσα έρευνα από την ΕΗΔΕ. Η συλλογή των πληροφοριών πραγματοποιήθηκε μέσω ηλεκτρονικών αυτο-συμπληρούμενων ερωτηματολογίων της Google Forms και η στατιστική ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού πακέτου Statistical Package for the Social Sciences έκδοση 21 (SPSS Inc, Chicago IL, USA) και του Stata statistical software package έκδοση 9.2 (StataCorp LP, College Station, TX, USA). Για τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ κατηγορικών μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε η δοκιμασία Χ² κατά Fisher's exact, ορίζοντας ως σημείο στατιστικής σημαντικότητας την p-τιμή <0.05.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Από τους μαθητές το 35,9% κοιμόταν τις καθημερινές 7ώρες ή λιγότερο, το 24ωρο. Παράλληλα, το 26% των μαθητών παρουσίαζε διαταραχές ύπνου όπως αυτές προκύπτουν από την Κλίμακα Αϋπνίας των Αθηνών (AIS). Η εμφάνιση διαταραχών ύπνου συσχετίστηκε σημαντικά με τον ημερήσιο χρόνο χρήσης ηλεκτρονικών μέσων (p-value <0,001), με την απουσία γονεϊκού ελέγχου (p-value <0,001), με την συχνότητα κατανάλωσης ενεργειακών ποτών (p-value 0,007). Επίσης, η συχνότητα καθυστέρησης κατάκλισης για ολοκλήρωση των εργασιών σχετίστηκε σε στατιστικά σημαντικό βαθμό με την ύπαρξη διαταραχών ύπνου (p-value<0,001) και με την καθυστέρηση κατάκλισης τις καθημερινές (p-value<0,007). Η άθληση δεν φάνηκε να επηρέασε την ποιότητα και τη διάρκεια του ύπνου των εφήβων, κατά τη διάρκεια της καραντίνας.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Προκύπτει ότι υπάρχει ανάγκη για τη διενέργεια παρεμβάσεων στους εφήβους, στοχεύοντας στη αύξηση της διάρκειας του ύπνου, αλλά και στην βελτίωση της ποιότητάς του. Οι παρεμβάσεις αυτές θα ήταν σημαντικό να λάβουν υπόψη τους παραμέτρους της καθημερινότητας των εφήβων, όπως τις ακαδημαϊκές απαιτήσεις, τη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών και τη κατανάλωση ενεργειακών ποτών.

