

Impacto del jetlag social en días no estructurados:

Estudio transversal de evaluación de jetlag social, sueño y estrés en infancias

Paola D'Adamo, Lorena Leive, Betina Buttó, Gilda Garibotti, Mariana Lozada



PRIMERAS JORNADAS PATAGÓNICAS DE CARRERAS DE SALUD

Bariloche, 25 y 26 de abril 2025





Sueño y Descanso



Estrés parental

**Proyecto de investigación:
Estudio de factores de riesgo en sobrepeso y obesidad
infantil**



Alimentación



Actividad física



Estrés infantil e
integración social



Qué está pasando con
nuestra población?

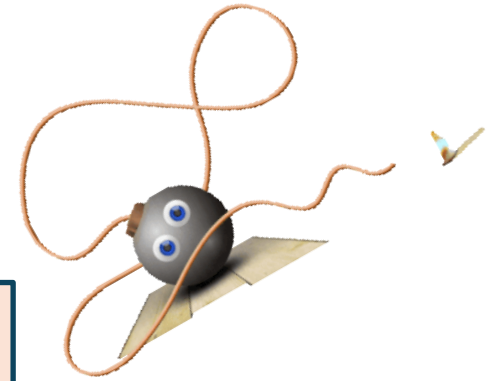


Sueño y Descanso

Impacto del jetlag social en días no estructurados
Bariloche, Patagonia Argentina



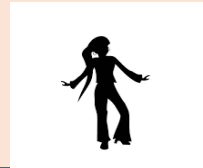
Jetlag social



Estrés percibido parental

Clark et al 2021

Maratia et al 2021



Hashemipour et al 2021



Giannoumis et al., 2022



Castro et al., 2021



Malheiros et al., 2023



Teoh et al 2021



Ywatani et al., 2024



Lam et al., 2021



Zosel et al., 2022



Windred et al., 2024



Objetivos

- *Describir la presencia de jet lag social, y problemas de sueño en niños/as de primero y séptimo grado*
- *Analizar el impacto del jetlag social en las ocupaciones del fin de semana en infancias.*

Metodología

Diseño

- Estudio descriptivo correlacional

¿Dónde se realizó?

- 23 escuelas públicas de Bariloche, Patagonia Argentina

¿Quiénes participaron?

- 956 Niñas/os, 39,6% de primer grado (5/6 años) y 60,4% de séptimo grado (11/12 años)
- 49,9% mujeres y 50,1% varones

¿Cuándo se realizó?

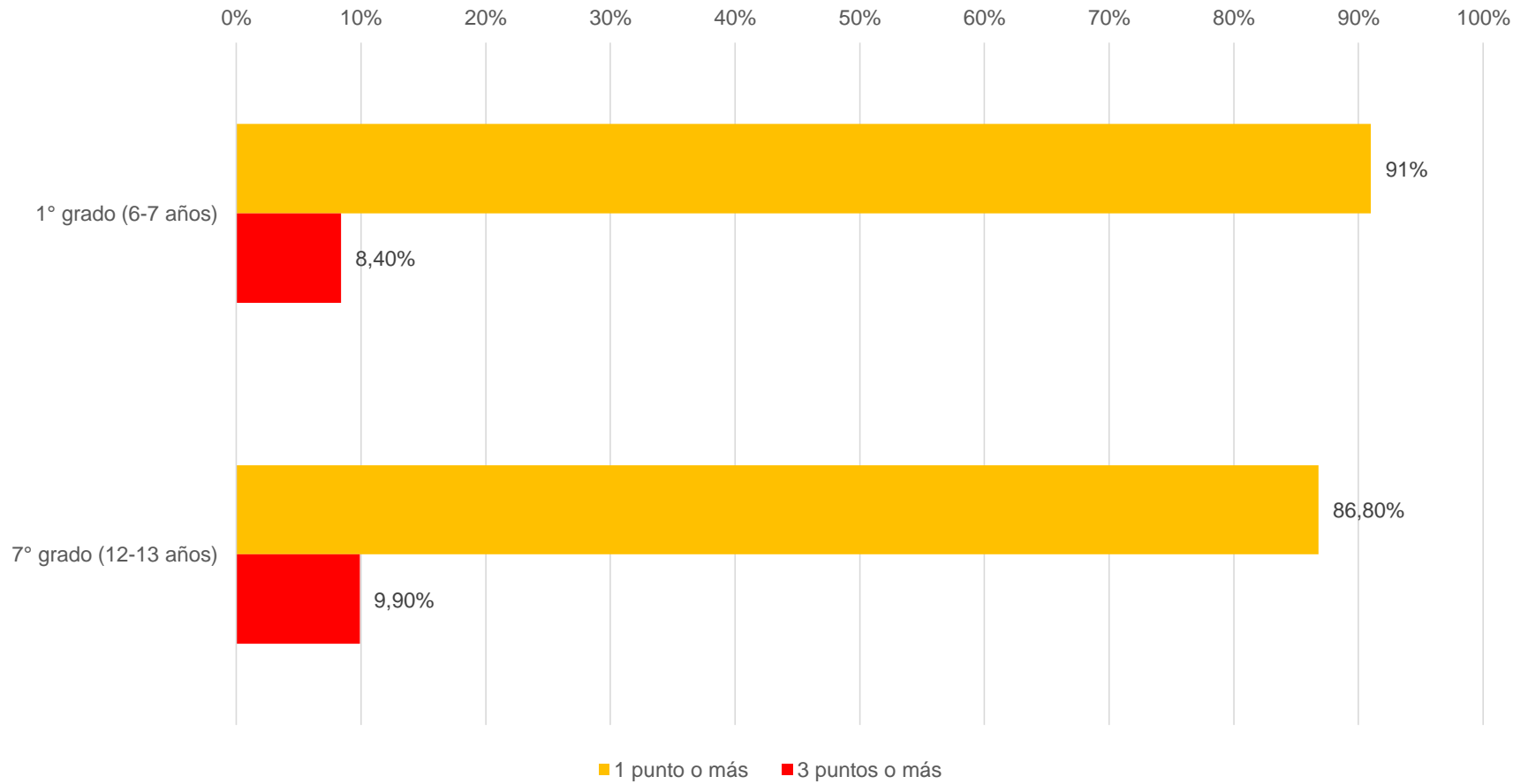
- 2019, 2021, 2023 y 2024

Variables relevadas

- Edad, sexo, cuestionario del sueño BEARS, hora de acostarse y levantarse días de semana y fin de semana

Resultados: Sueño

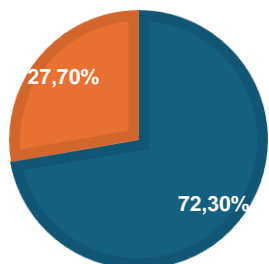
Porcentaje de niños/as con items de riesgo en problemas de sueño (BEARS)



Resultados: Jetlag social

1° GRADO

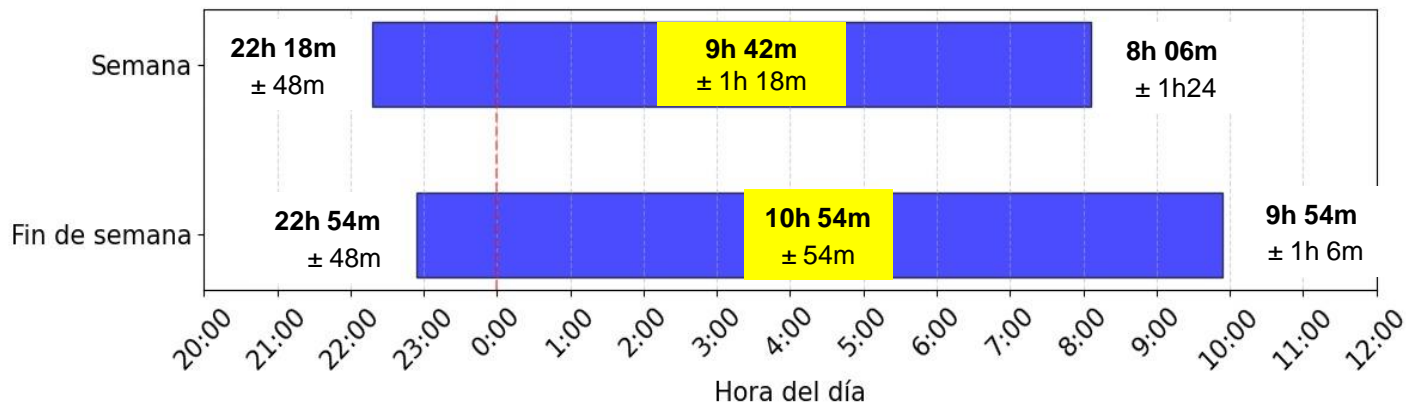
■ Jet lag social ■ Sin jet lag



1 hora, 12 minutos
de Jetlag Social

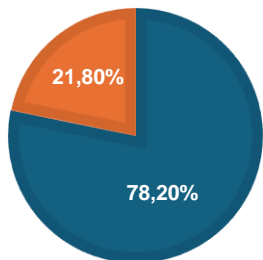
Oportunidad del sueño por grado

Medianoche 1° Grado



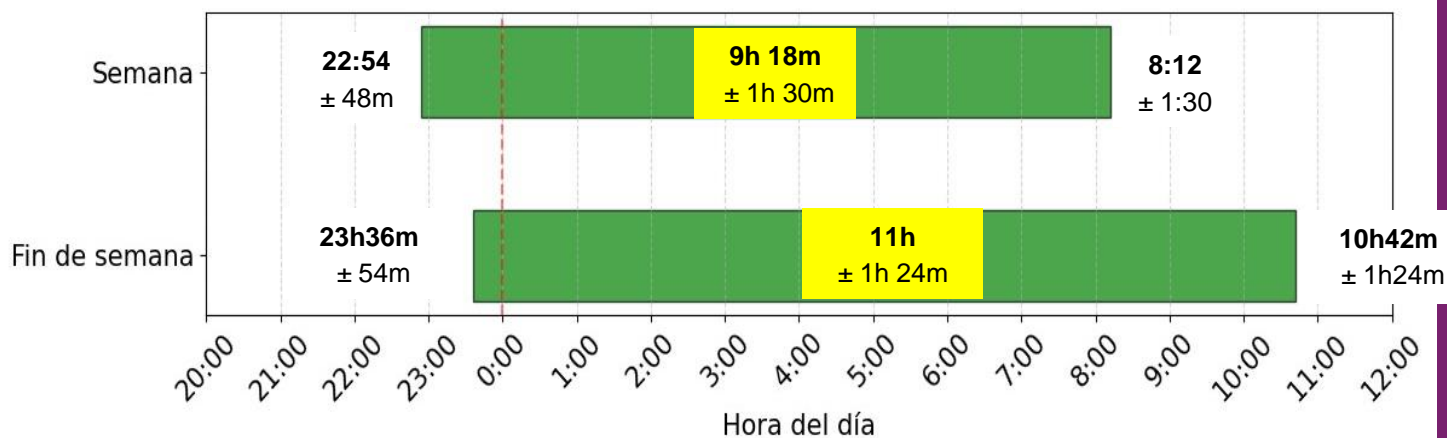
7° GRADO

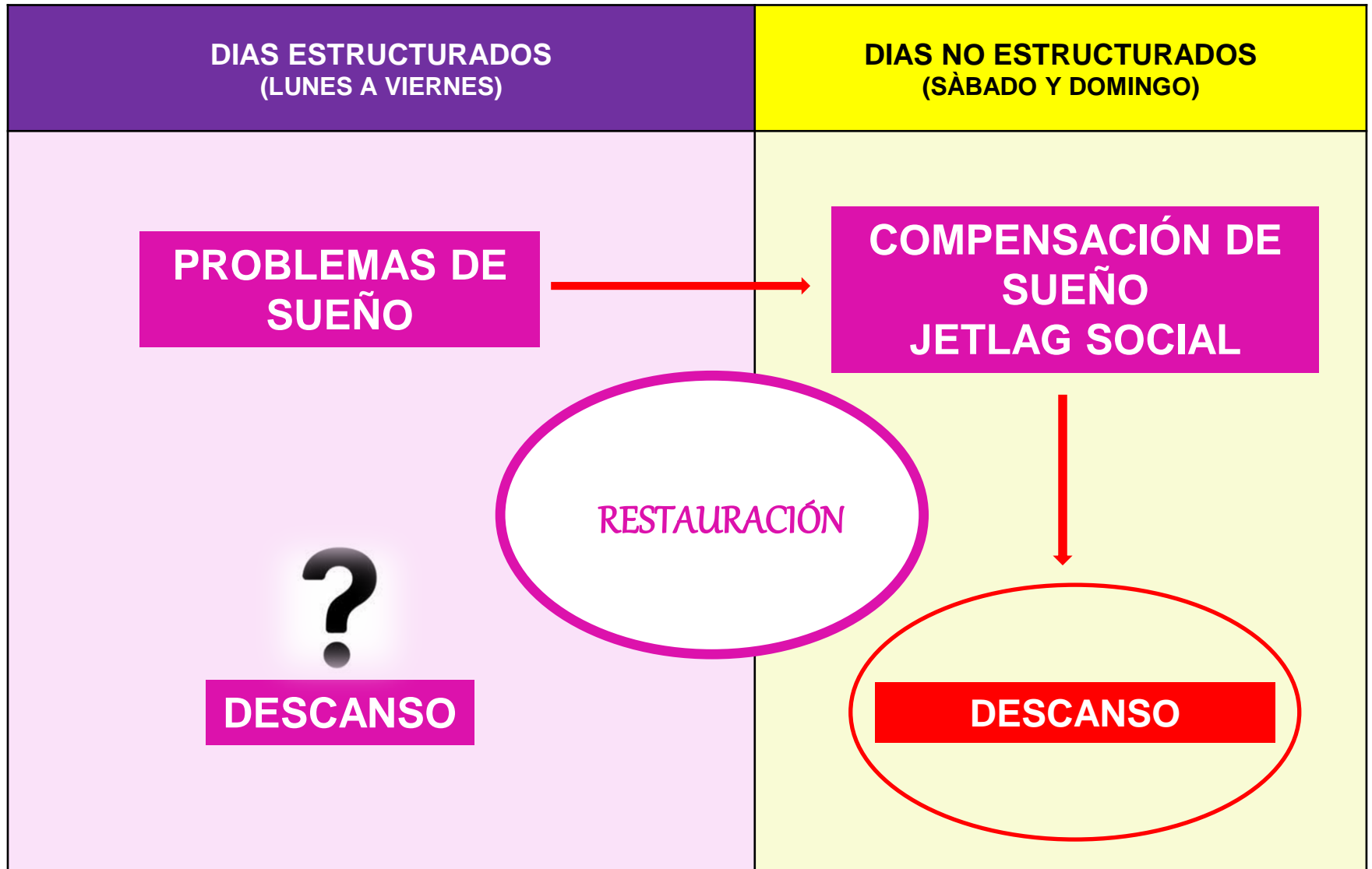
■ Jet lag social ■ Sin jet lag



1 hora, 42 minutos
de Jetlag Social

Medianoche 7° Grado





Conclusiones

- Los problemas de sueño, y el jet lag social en nuestras familias ponen en riesgo el tiempo y la calidad de las ocupaciones no estructuradas durante los fines de semana.
- Desde las distintas profesiones que abordamos las infancias, podemos contribuir con evaluación e intervención específica que diferencie y promueva un sueño y descanso saludable en la dinámica familiar tanto en días estructurados como no estructurados.



Muchas gracias

