

Calidad de sueño y funciones ejecutivas en estudiantes universitarios: diferencias por sexo y carrera universitaria.

Umfürer, Florencia Ayelen y Arán Filippetti, Vanessa.

Cita:

Umfürer, Florencia Ayelen y Arán Filippetti, Vanessa (2023). *Calidad de sueño y funciones ejecutivas en estudiantes universitarios: diferencias por sexo y carrera universitaria*. XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-009/256>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ebes/Xx9>

CALIDAD DE SUEÑO Y FUNCIONES EJECUTIVAS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: DIFERENCIAS POR SEXO Y CARRERA UNIVERSITARIA

Umfürer, Florencia Ayelen; Arán Filippetti, Vanessa
Universidad Adventista del Plata. Libertador San Martín, Argentina.

RESUMEN

En el presente estudio se analizó la relación entre la calidad del sueño y las funciones ejecutivas (FE) en estudiantes universitarios y el efecto del sexo y de la carrera universitaria en la calidad de sueño. 174 estudiantes universitarios de 18 a 25 años ($M = 21,17$; $DE = 2,02$) completaron el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP), el Inventario de Funcionamiento Ejecutivo de Adultos (ADEXI) y la escala de flexibilidad cognitiva. Para examinar la relación entre los constructos se empleó correlación r de Pearson. Para estudiar el efecto del sexo y de la carrera universitaria en la calidad de sueño y en las FE se empleó MANOVA. Se halló una correlación significativa entre las tres dimensiones del constructo FE y la calidad de sueño ($r = -.264$ a $r = .347$). Además, se halló un efecto significativo del sexo ($p < .001$), pero no de la carrera, ($p = .205$), en la calidad de sueño, observándose que las mujeres poseen una peor calidad de sueño. No se hallaron diferencias en función del sexo en las FE. Nuestros resultados manifiestan la necesidad de implementar intervenciones orientadas a promover hábitos para mejorar el sueño y el funcionamiento ejecutivo en estudiantes.

Palabras clave

Calidad de sueño - Funciones ejecutivas sexo - Carrera universitaria - Estudiante universitario

ABSTRACT

SLEEP QUALITY AND EXECUTIVE FUNCTIONS IN COLLEGE STUDENTS: DIFFERENCES BY SEX AND UNDERGRADUATE MAJOR
The present study examined the relationship between sleep quality and executive functions (EF) in college students and the effect of gender and college major on sleep quality. 174 college students aged 18-25 years ($M = 21.17$; $SD = 2.02$) completed the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), the Adult Executive Functioning Inventory (ADEXI), and the Cognitive Flexibility Scale. Pearson's r correlation was used to examine the relationship between the constructs. MANOVA was used to study the effect of sex and university career on sleep quality and EF. A significant correlation was found between the three dimensions of the EF construct and sleep quality ($r = -.264$ to $r = .347$). In addition, a significant effect of gender ($p < .001$), but not of race ($p = .205$), was found on sleep quality, with women having a

worse sleep quality. No sex differences were found in the EFs. Our results show the need to implement interventions aimed at promoting habits to improve sleep and executive functioning in students.

Keywords

Quality of sleep - Executive functions gender - University career - University student

BIBLIOGRAFÍA

- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). El índice de calidad del sueño de Pittsburgh: un nuevo instrumento para la práctica y la investigación psiquiátricas. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Holst, Y., & Thorell, L. B. (2018). Adult executive functioning inventory (ADEXI): Validity, reliability, and relations to ADHD. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 27(1), e1567. <https://doi.org/10.1002/mpr.1567>
- López, M. B., Arán Filippetti, V., & Krumm, G. L. (2021). Validación de una versión en español de la Cognitive Flexibility Scale (CFS). En *XVII Reunión Nacional y VII Encuentro Internacional de la AACC*.
- López, M. B., Arán Filippetti, V., & Richaud, M. C. (2021). Adult Executive Functioning Inventory (ADEXI): Factor structure, convergent validity, and reliability of a Spanish adaptation. *Applied Neuropsychology: Adult*, 1-7. <https://doi.org/10.1080/23279095.2021.1880408>
- Royuela Rico, A., & Macías Fernández, J. A. (1997). Propiedades clínicas de la versión castellana. *Vigilia-sueño*, 9(2), 81-94.