

XV Jornadas de Investigación y Cuarto Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2008.

Fatiga y cronotipos: estudio correlativo.

Jarpa Nellar, Marta, Zanín, Laura, De Bortoli, Miguel y Gil, Esteban.

Cita:

Jarpa Nellar, Marta, Zanín, Laura, De Bortoli, Miguel y Gil, Esteban (2008). *Fatiga y cronotipos: estudio correlativo*. XV Jornadas de Investigación y Cuarto Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-032/127>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/efue/E1q>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

FATIGA Y CRONOTIPOS: ESTUDIO CORRELATIVO

Jarpa Nellar, Marta; Zanín, Laura; De Bortoli, Miguel; Gil, Esteban

Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de San Luis. Argentina

RESUMEN

La fatiga es un síntoma no específico asociado a trastornos psicológicos y enfermedades físicas. El término cronotipo refiere a la sensación de bienestar y preferencia individual por realizar actividades a la mañana (matutinos), tarde/noche (vespertinos) y en cualquier momento del día (indistintos). En este trabajo presentamos el estudio correlacional entre fatiga y cronotipos. 87 mujeres y 50 varones; edad media: 38,9 años; DE: 12,49; rango: 19-72 años; residentes en la ciudad de San Luis respondieron voluntariamente las escalas de Fatiga (FAS: Fatigue Assessment Scale) y Compuesta (EC) para determinación de cronotipos. Se encontró una alta correlación negativa entre los puntajes de fatiga y matutinidad. Los puntajes de fatiga fueron mayores en los vespertinos respecto a los matutinos. Estos resultados indicarían que la fatiga es un síntoma más asociado al cronotipo vespertino.

Palabras clave

Fatiga Matutinidad Vespertinidad Cronopsicología

ABSTRACT

FATIGUE AND CHRONOTYPES: CORRELATIVE STUDY

Fatigue is a nonspecific symptom associated to psychological disorders and physical diseases. The term chronotype refers to individual preferences for morning activity (morning type) or afternoon/evening activity (evening type). Between these extremes, there is a wide spectrum of individual preferences in timing daily activity (neither type). In this study, we analyzed the correlation between fatigue and chronotypes. Eighty seven women and 50 men (mean age=38.9 yrs; SD=12.49; range=19-72), living in San Luis city, answered the Fatigue Assessment Scale (FAS) and the Morningness Composite Scale (MCS). Fatigue and morningness scores were negatively correlated ($p < 0.001$). Furthermore, the evening type showed higher fatigue scores respect to the morning type ($p=0.002$). Our results may indicate that the fatigue is a most associated symptom to the evening type.

Key words

Fatigue Morningness Eveningness Chronopsychology

INTRODUCCIÓN

La fatiga es un síntoma no específico asociado a trastornos psicológicos (sueño, ansiedad y estado de ánimo) y a enfermedades físicas. El término cronotipo refiere a la sensación de bienestar y preferencia de los individuos por realizar actividades por la mañana (matutinos), la tarde/noche (vespertinos), y en cualquier momento del día (indistintos). Los individuos matutinos se despiertan y acuestan temprano, se sienten despejados y en buen estado por la mañana. Los vespertinos se levantan más tarde, cansados, y se mantienen despiertos hasta más tarde por la noche (1).

Distintas investigaciones han sugerido que el tipo vespertino es un factor de riesgo en la adquisición de trastornos psicológicos y físicos (2). Teniendo en cuenta estos antecedentes en este trabajo presentamos un estudio correlacional entre Fatiga y Cronotipos.

MATERIALES Y MÉTODOS

Muestra: estuvo constituida por 87 mujeres y 50 varones; edad media: 38,9 años; DE: 12,49; rango: 19-72; residentes en la ciudad de San Luis, Argentina. Del total de la muestra, el 89,1% trabaja y 10,9% no lo hace; el 40,9% estudia y el 59,1% no lo hace, mientras que el 32,11% trabaja y estudia. Todos los sujetos estuvieron libres de enfermedades de alta repercusión. La participación fue voluntaria, previa información sobre la investigación y el anonimato, y consentida por escrito.

Instrumentos: la escala de Fatiga (Fatigue Assessment Scale: FAS, 3) consta de 10 ítems en formato tipo Likert que va de 1: Nunca a 5: Siempre. El puntaje teórico total tiene un rango entre 18 y 42. Puntajes altos indican mayor grado de fatiga. Las propiedades psicométricas del FAS evaluadas por nuestro grupo de investigación han demostrado que es apta para su aplicación (4).

La Escala Compuesta (EC, 5) está constituida por 13 ítems con formato tipo Likert. El puntaje teórico total va de 13 (vespertinidad extrema) a 55 (matutinidad extrema). Las propiedades psicométricas de la EC han sido estudiadas por nuestro grupo y son adecuadas para su uso (6).

Se preguntó además sobre la salud auto-percibida mediante una escala diseñada *ad-hoc* en un formato tipo Likert que va de 0: mala a 4: excelente.

Análisis Estadístico: se aplicaron estadígrafos descriptivos, comparación de medias (Mann-Whitney) y correlación de Spearman. Un $p < 0,05$ fue considerado estadísticamente significativo.

RESULTADOS

En el análisis correlativo entre ambas escalas se observó una alta correlación negativa ($\rho = -0,33$; $p < 0,001$). De la muestra total se tomaron los individuos con cronotipos extremos, vespertinos con puntaje igual a 30 o menor (percentil 20), matutinos con puntaje igual a 41 o mayor (percentil 80) y se compararon las puntuaciones obtenidas de la escala de fatiga. El análisis estadístico comparativo mostró diferencias altamente significativas entre ambos grupos ($U=335,00$; $p=0,002$) mostrando los vespertinos valores mayores de fatiga (media=23,36; DE=8,14; N=33) respecto de los matutinos (media=18,92; DE=6,49; N=36). La escala de salud auto-percibida mostró una correlación negativa y altamente significativa con la FAS ($\rho = -0,30$; $p < 0,001$), y ninguna correlación con la EC.

DISCUSIÓN

La fatiga es una molestia por la cual las personas acuden a centros de salud (3), ya que afecta su calidad de vida. En esta investigación, la alta correlación negativa encontrada entre los puntajes de las escalas aplicadas, y la diferencia significativa entre cronotipos extremos con puntajes más altos de fatiga en vespertinos, indicaría que la fatiga es un síntoma más asociado al cronotipo vespertino. Así, la vespertinidad podría ser considerada un factor de riesgo para adquirir fatiga.

Por otra parte, la alta correlación negativa entre el puntaje de la FAS y la salud auto-percibida sugiere que las personas que presentan síntomas de fatiga se perciben con peor salud al encontrarse cansados y con menor energía para sus actividades diarias.

BIBLIOGRAFÍA

- (1) TANKOVA, I.; ADAN, A. & BUELA-CASAL, G. (1994). Circadian Typology and individual differences. A review. *Personality and Individual Difference*, 16:671-684.
- (2) NATALE, V.; ADAN, A. & SCAPELLATO, P. (2005) Are seasonality of mood and eveningness closely associated? *Psychiatry Research*, 136:51-60.
- (3) MICHIELSEN, H.; DE VRIES, J.; VAN HECK, G. (2003) Psychometric qualities of a brief self-rated fatigue measure. The Fatigue Assessment Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 54:345- 352.
- (4) PARODI, L.; ULAGNERO, C.; ZANIN, L.; DE BORTOLI, M. y GIL, E. (2007). Evaluación Psicométrica de la Escala de Fatiga (FAS) en una muestra argentina. Libro de resúmenes. XI Reunión Nacional. Asociación Argentina de Ciencias del Comportamiento, Pag. 211.

(5) SMITH, C.; REILLY, C. & MIDKIFF, K. (1989) Evaluation of three circadian rhythm questionnaires with suggestions for an improved of morningness. *Journal of Applied Psychology*, 74, 726-738.

(6) GIL, E.; LODI ABDO, P.; RODRIGUEZ, M.; ZANIN, L. & DE BORTOLI, M. (2008) Psychometric and comparative study of Argentine version of the morningness composite and the early/late preference scales. *Chronobiology International*, 25, 133-143.