

Un estudio realizado por el Departamento de Economía de la Universidad de Brigham, en el estado de Utah, EE.UU, concluye que los estudiantes que presentaban los mejores resultados académicos dormían menos de lo que hasta ahora se ha considerado óptimo.

Los investigadores recogieron datos de 1724 estudiantes de primaria y secundaria de todo el país, una muestra que consideran suficientemente representativa de los escolares de la nación, con el objetivo de saber si se podía asociar el sueño con una medida de la productividad o el rendimiento académico y obtuvieron una relación entre el número de horas de sueño y los tests académicos. Los datos mostraron que:

Para escolares de 10 años, el número de horas óptimo es de 9-9,5 horas cada noche, para los de 12 años, es de 8-8,5 horas y para escolares de 16 años es de 7 horas. Concluyen que según estos hallazgos dormir más de este número de horas no significa rendir más.

<http://www.palgrave-journals.com/eej/journal/vaop/ncurrent/full/eej201133a.html>

Eidea E.R, Showalter M.H. Sleep and Student Achievement. Eastern Economic Journal advance online publication 23 January 2012; doi: 10.1057/eej.2011.33