

Trabajo Final de Grado

Informe Revisor

Alumna: Thalía Figueira Amaro

Cédula de identidad: 5.294.179-9

Modalidad: Artículo científico de revisión bibliográfica

Título: Evidencia sobre la influencia de la actividad física en la calidad de sueño de los adolescentes en el período 2015-2022

Tutor: Prof. Adj. Ignacio Estevan Debat

Revisora: Prof. Adj. Patricia Domínguez Pérez

Período de defensa: junio de 2024

Aspectos formales:

El trabajo presentado cumple con los requisitos formales que se ajustan a la modalidad de artículo científico de revisión bibliográfica. La estructuración del texto, redacción y sintaxis, en términos generales son correctas. La bibliografía sigue las pautas establecidas por las normas APA.

Articulación:

El tema del trabajo es de interés, en virtud que visibiliza uno de los beneficios que la práctica de la actividad física tiene en aquellos que la realizan y que no se ha difundido ampliamente, cómo es el efecto en el sueño.

En ese sentido la autora plantea como objetivo el recabar información científica acerca de la interrelación entre la actividad física y el sueño en adolescentes. Con ese fin se realizó una exhaustiva revisión bibliográfica. El método elegido es adecuado en virtud de los criterios y procedimiento de búsqueda que decantó en la elección final de los artículos. Se seleccionaron 9 artículos publicados en el período comprendido entre 2015 y 2022. En 6 de los mismos se establece una correlación positiva entre la práctica de actividad física regular y una buena calidad de sueño. Se desprende, de alguno de los estudios, que la duración de la actividad física desarrollada, así como la intensidad de la misma, pueden constituirse en factores negativos. En este sentido el tiempo óptimo en la duración de la actividad física sería de 60 minutos. Cuando la misma se realiza en lapsos de tiempos mayores y con intensidad alta, las conductas de sueño pueden alterarse.

Es pertinente señalar que en la producción se menciona que los estudios dan cuenta no solo de la incidencia que la actividad física tiene en el sueño en los adolescentes, sino que también exponen otras variables relevantes como son el tiempo en pantalla y el sobrepeso.

Se valora que la autora considere la perspectiva de promoción de salud y plantee la necesidad de continuar con estudios que profundicen en la incidencia de la práctica de actividad física en conductas basales como son el sueño y la alimentación, así como en el desarrollo de hábitos saludables en la adolescencia. Cabe agregar que sería de relevancia el que se realizaran estudios en la población de adolescentes en el Uruguay.

Consideraciones finales:

Se trata de un trabajo final de grado en la modalidad de artículo científico de revisión bibliográfica que por su desarrollo y rigurosidad se encuentra en condiciones de pasaje para su defensa oral y pública.

Prof. Adj.Mag. Patricia Domínguez