**Hoja de Actividades**

Horas de sueño

**Actividad 1**

A partir de la información de las horas de sueño (ver tabla en **Anexos**, al final de este documento),

* Determina para cada grupo etario, la cantidad promedio de horas de sueño, y completa la siguientetabla.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Grupo etario | Horas promedio de sueño | |
| Hombres | Mujeres |
| 0 a 14 años |  |  |
| 15 a 24 años |  |  |
| 25 a 64 años |  |  |
| 65 años o más |  |  |

* ¿En qué grupo etario se duerme más horas en promedio? ¿En cuál menos?
* ¿En qué grupo etario se dan las mayores diferencias entre hombres y mujeres? ¿En cuál las menores?

**Actividad 2**

A partir de las tablas de frecuencia para el grupo etario entre 15 y 24 años,

* Construya los histogramas para hombres y mujeres.
* Identifique y delimite las zona de horas recomendadas sobre el histograma.
* ¿Es posible notar que hay un grupo (hombres o mujeres) en donde hay más personas que duermen lo recomendado?

**Actividad 3**

Para el grupo etario entre 15 y 24 años, obtén los siguientes porcentajes separados por hombres y mujeres:

* Porcentaje de personas que duermen menos de las horas recomendadas.
* Porcentaje de personas que duermen una cantidad de horas recomendadas.
* Porcentaje de personas que duermen más de las horas recomendadas.

A partir de lo anterior,

**¿Qué género cumple mejor la recomendación de horas de sueño?**

**Anexos**

Tabla horas de sueño

La siguiente tabla resume la información de una encuesta realizada a 1330 personas de distintas edades y géneros, en donde se les preguntó cuántas horas dormían en promedio al día.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Horas de sueño | Grupo etario 0 - 14 años | | Grupo etario 15 -  24 años | | Grupo etario 25 - 64 años | | Grupo etario 65 años o más | |
| hombres | mujeres | hombres | mujeres | hombres | mujeres | hombres | mujeres |
| [0,1) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| [1,2) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| [2,3) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| [3,4) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 3 | 4 |
| [4,5) | 0 | 1 | 0 | 0 | 6 | 3 | 4 | 10 |
| [5,6) | 1 | 3 | 3 | 5 | 18 | 19 | 25 | 24 |
| [6,7) | 7 | 9 | 20 | 29 | 39 | 48 | 37 | 29 |
| [7,8) | 10 | 8 | 46 | 57 | 60 | 39 | 37 | 28 |
| [8,9) | 25 | 28 | 52 | 58 | 35 | 30 | 42 | 38 |
| [9,10) | 29 | 31 | 23 | 22 | 21 | 7 | 27 | 22 |
| [10,11) | 17 | 42 | 4 | 18 | 1 | 2 | 16 | 13 |
| [11,12) | 18 | 19 | 2 | 1 | 0 | 0 | 3 | 2 |
| [12,13) | 10 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| [13,14) | 3 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| [14,15) | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total personas | 120 | 170 | 150 | 190 | 180 | 150 | 195 | 175 |

Horas de sueño recomendadas según grupo etario

Infografía que resume la cantidad de horas de sueño recomendadas según grupo etario.

