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 siguiente tabla.

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,

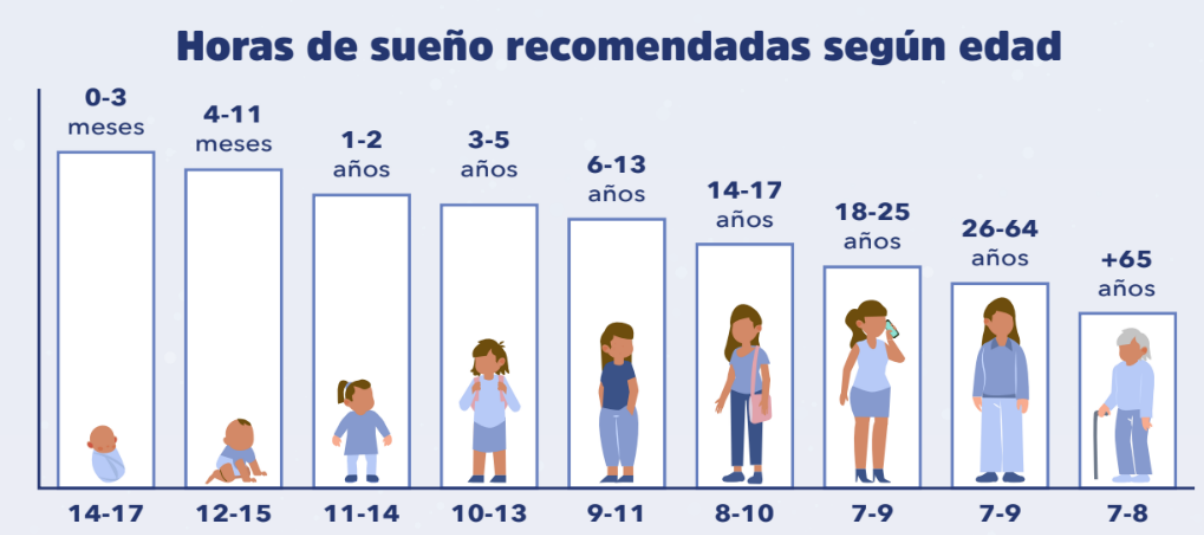
¿Qué género cumple mejor la recomendación de horas de sueño?

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.