

Existujú rozdiely v posune spánku vplyvom pandémie COVID-19 v závislosti od cirkadiánnej typológie u slovenskej stredoškolskej populácie?

¹Pivovarniček, P., ¹Hricko, L., ¹Jančoková, L., ²Vyšehradský, R., ³Malý, T.

¹*Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Slovenská republika*

²*Klinika pneumológie a ftizeológie, Jesseniova lekárska fakulta v Martine, Univerzita Komenského Bratislava, Slovenská republika*

³*Laboratoř sportovní motoriky, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzita Karlova, Praha, Česká republika*

Úvod: Pandémia COVID-19 si vynútila viaceré zmeny chodu spoločnosti, ktoré majú potenciál zasiahnuť do cyklu spánok-bdenie predovšetkým v zmysle oneskorenia spánkovej fázy. K takémuto posunu má človek istý prirodzený sklon vďaka nie 24-hodinovému biorytmu. Tento trend bol vždy najvýraznejšie dokumentovaný u adolescentov.

Autori skúmali vzťah cirkadiánnej typológie študentov slovenských stredných škôl k posunu spánkovej fázy počas pandémie. Išlo o 1999 žien (vek = $17,65 \pm 2,39$ rokov) a 1094 mužov (vek = $17,49 \pm 1,74$ rokov), štúdia bola schválená Etickou komisiou Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici pod číslom 2178/2021.

Metódy: Cirkadiánnej typológia bola hodnotená pomocou dotazníka „Morningness-Eveningness Questionnaire“ (MEQ), distribuovaného respondentom v období od februára do mája 2021. MEQ bol doplnený otázkou zameranou na subjektívne vnímanie zmeny spánkového režimu pred a počas pandémie. Na vyhodnotenie vzťahu medzi skúmanými premennými – cirkadiánnou typológiou a zmenami spánkového režimu bola použitá asymptotická verzia chí-kvadrát testu nezávislosti pre kontingenčné tabuľky. Vyhodnocovaná bola aj veľkosť sily vzťahov Cramerovým koeficientom V.

Výsledky: Medzi cirkadiánnou typológiou a zmenami spánkového režimu bola zistená signifikantná silná závislosť u žien ($\chi^2_{(8)} = 153,1$, $p < 0,01$; $V = 0,20$, $p < 0,01$) aj u mužov ($\chi^2_{(8)} = 98,3$, $p < 0,01$; $V = 0,21$, $p < 0,01$). Oneskorenie spánkovej fázy sa prejavilo najmä v prípade extrémne večerných typov (ženy: 75,7 %; muži: 71,8 %) a mierne večerných typov (ženy: 83,1 %; muži: 70,3 %). Oneskorenie spánkovej fázy prevládalo aj u neutrálnych typov (ženy: 61,9 %; muži: 53,8 %). U extrémne ranných typov neboli zaznamenané posuny spánkovej fázy (ženy: 93,8%; muži: 35,3%). K predsunutiu spánkovej fázy došlo u extrémne ranných typov (ženy: 6,3 %; muži: 52,9 %).

Diskusia: Najzásadnejšou limitáciou práce je samoreportovanie hodnotených parametrov respondentmi bez ich objektivizácie. Robustnosť a koherentnosť zistených vzťahov však dodávajú výsledkom na dôveryhodnosti.

Záver: Výsledky prezentovaného prieskumu potvrdili predpoklad, že počas pandémie COVID-19 došlo u stredoškolskej mládeže na Slovensku k oneskoreniu spánkovej fázy, pričom tento trend je najsilnejší u večerného typu. K predsunutiu spánkovej fázy došlo len u extrémne ranného typu.

Kľúčové slová: cirkadiánná typológia, pandémia COVID-19, spánkový režim, slovenská stredoškolská populácia