



**Biblioteca  
Cochrane**

Base de Datos **Cochrane** de Revisiones Sistemáticas

## Inicio escolar tardío para el apoyo de la educación, la salud y el bienestar de alumnos de educación secundaria (Revisión)

Marx R, Tanner-Smith EE, Davison CM, Ufholz LA, Freeman J, Shankar R, Newton L, Brown RS, Parpia AS, Cozma I, Hendrikx S

Marx R, Tanner-Smith EE, Davison CM, Ufholz LA, Freeman J, Shankar R, Newton L, Brown RS, Parpia AS, Cozma I, Hendrikx S. Later school start times for supporting the education, health, and well-being of high school students (Inicio escolar tardío para el apoyo de la educación, la salud y el bienestar de alumnos de educación secundaria). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2017, Issue 7. Art. No.: CD009467. DOI: [10.1002/14651858.CD009467.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD009467.pub2).

[www.cochranelibrary.com/es](http://www.cochranelibrary.com/es)

Inicio escolar tardío para el apoyo de la educación, la salud y el bienestar de alumnos de educación secundaria (Revisión)

Copyright © 2017 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

**WILEY**

[Revisión de intervención]

# Inicio escolar tardío para el apoyo de la educación, la salud y el bienestar de alumnos de educación secundaria

Robert Marx<sup>1</sup>, Emily E Tanner-Smith<sup>2</sup>, Colleen M Davison<sup>3</sup>, Lee-Anne Ufholz<sup>4</sup>, John Freeman<sup>5</sup>, Ravi Shankar<sup>6</sup>, Lisa Newton<sup>7</sup>, Robert S Brown<sup>7</sup>, Alyssa S Parpia<sup>3</sup>, Ioana Cozma<sup>3</sup>, Shawn Hendrikx<sup>8</sup>

<sup>1</sup>Department of Human and Organizational Development, Peabody College of Education and Human Development, Vanderbilt University, Nashville, TN, USA. <sup>2</sup>Peabody Research Institute, Vanderbilt University, Nashville, TN, USA. <sup>3</sup>Department of Public Health Sciences, Kingston General Hospital Research Centre, Queen's University, Kingston, Canada. <sup>4</sup>Health Sciences Library, University of Ottawa, Ottawa, Canada. <sup>5</sup>Social Program and Evaluation Group, Queen's University, Kingston, Canada. <sup>6</sup>Department of Statistics, Manipal University, Manipal, India. <sup>7</sup>Research and Information Services, Toronto District School Board, Etobicoke, Canada. <sup>8</sup>Western Libraries, Western University, London, Canada

**Contacto:** Robert Marx, Department of Human and Organizational Development, Peabody College of Education and Human Development, Vanderbilt University, Nashville, TN, USA. [robert.a.marx@vanderbilt.edu](mailto:robert.a.marx@vanderbilt.edu).

**Grupo Editorial:** Grupo de Salud Pública.

**Estado y fecha de publicación:** Nueva, publicada en el número 7, 2017.

**Referencia:** Marx R, Tanner-Smith EE, Davison CM, Ufholz LA, Freeman J, Shankar R, Newton L, Brown RS, Parpia AS, Cozma I, Hendrikx S. Later school start times for supporting the education, health, and well-being of high school students (Inicio escolar tardío para el apoyo de la educación, la salud y el bienestar de alumnos de educación secundaria). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2017, Issue 7. Art. No.: CD009467. DOI: [10.1002/14651858.CD009467.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD009467.pub2).

Copyright © 2017 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

## RESUMEN

### Antecedentes

Varios sistemas escolares en todo el mundo han propuesto e implementado el inicio escolar tardío como una forma de evitar las repercusiones potencialmente negativas que los horarios tempranos en la mañana pueden tener sobre los alumnos adolescentes. Incluso la privación leve de sueño se ha asociado con importantes preocupaciones sanitarias y educativas: mayor riesgo de accidentes y lesiones, problemas de aprendizaje, agresión, pérdida de memoria, baja autoestima y cambios en el metabolismo. Aunque los investigadores han empezado a explorar los efectos de retrasar el inicio escolar, no se ha realizado una revisión rigurosa de la evidencia para determinar si el inicio escolar tardío apoya la salud, la educación y el bienestar de los adolescentes.

### Objetivos

Se pretendió evaluar los efectos de un inicio escolar tardío para apoyar la salud, la educación y el bienestar de los alumnos de educación secundaria.

Los objetivos secundarios eran explorar los posibles efectos diferenciales de las horas de inicio de clases más tardías en subgrupos de estudiantes y en diferentes tipos de escuelas; identificar las prácticas de aplicación, los factores contextuales y las modalidades de prestación de servicios asociados con los efectos positivos y negativos de las horas de inicio de clases más tardías; y evaluar los efectos de las horas de inicio de clases más tardías en la comunidad en general (profesores y personal de la escuela secundaria, el vecindario y las familias).

### Métodos de búsqueda

Se realizó la búsqueda principal para esta revisión el 28 de octubre de 2014 y se actualizó el 8 de febrero de 2016. Se hicieron búsquedas en CENTRAL, así como en 17 bases de datos electrónicas clave (incluyendo MEDLINE, Embase, ERIC, PsycINFO y Sociological Abstracts), en ediciones actuales de revistas relevantes y sitios web de organizaciones, registros de ensayos y en Google Scholar.

## Crterios de seleccin

Se incluy cualquier ensayo controlado aleatorizado, estudio controlado tipo antes y despus (before-and-after studies) y estudio de series de tiempo interrumpido con puntos suficientes de datos concernientes a alumnos de 13 a 19 aos de edad y que compararan inicios escolares diferentes. Fueron elegibles los estudios que informaron resultados primarios de inter (resultados acadmicos, cantidad o calidad del sueo, indicadores de salud mental, asistencia o lucidez) o resultados secundarios (conductas de salud, indicadores de salud y seguridad, resultados sociales, resultados familiares, resultados escolares o resultados de la comunidad).

## Obtencin y anlisis de los datos

Al menos dos autores de la revisin decidieron de forma independiente la inclusin y la exclusin mediante la revisin de los ttulos, los resmenes y los informes del texto completo. Dos autores de la revisin extrajeron de forma independiente los datos de todos los estudios elegibles. Los resultados se presentaron mediante una sntesis narrativa de todos los estudios. Cuando las muestras de dos o ms estudios proporcionaron informacin suficiente para poder realizar los clculos del tamao del efecto, se realizaron metanlisis de efectos aleatorios para resumir los efectos entre los estudios.

## Resultados principales

La bsqueda localiz 17 registros elegibles que informaban sobre 11 estudios nicos con 297 994 participantes; los estudios examinaron los resultados acadmicos, la cantidad y la calidad del sueo, los indicadores de salud mental, la asistencia y el estado de lucidez de los estudiantes. En general, la calidad del conjunto de evidencia fue muy baja, ya que la mayora de los estudios se consider con riesgo alto o incierto de sesgo con respecto a la asignacin, el desgaste, la falta de asignacin al azar y la obtencin de los datos iniciales. Por lo tanto, no hay seguridad acerca de los efectos del inicio escolar tardio.

La evidencia preliminar de los estudios incluidos indic una asociacin potencial entre el inicio escolar tardio y los resultados acadmicos y psicosociales, pero la calidad y la comparabilidad de estos datos no fueron adecuadas y a menudo impidieron la sntesis cuantitativa. Cuatro estudios examinaron la asociacin entre el inicio escolar tardio y los resultados acadmicos e informaron resultados variados. Seis estudios examinaron los efectos sobre la cantidad total del sueo e informaron relaciones positivas significativas entre el inicio escolar tardio y la cantidad del sueo. Un estudio proporcion informacin con respecto a resultados de salud mental e inform una asociacin entre la disminucin de los sntomas depresivos y el inicio escolar tardio. Hubo resultados variados para la asociacin entre el inicio escolar tardio y el ausentismo escolar. Tres estudios presentaron resultados variados en cuanto a la asociacin entre el inicio escolar tardio y la lucidez de los alumnos. Hubo una indicacin limitada de efectos adversos potenciales sobre la logstica, ya que los componentes cualitativos de un estudio informaron una menor interaccin entre los padres y los nios, y otro inform dificultades con el personal y los horarios. Debido a la evidencia insuficiente, en este momento no es posible establecer conclusiones firmes en cuanto a los efectos adversos.

Es importante sealar las limitaciones de esta evidencia, especialmente porque es difcil realizar ensayos controlados aleatorizados y estudios primarios de alta calidad; los sistemas escolares a menudo no estn dispuestos o no pueden permitir a los investigadores el control necesario sobre la programacin y la recopilacin de datos. Adem s, esta evidencia no trata sobre el proceso de implementar inicios escolares tardios, ya que los estudios incluidos se enfocaron en informar sobre los efectos en lugar de explorar el proceso.

## Conclusiones de los autores

Esta revisin sistemtica sobre el inicio escolar tardio indica varios efectos beneficiosos potenciales de esta intervencin y apunta a la necesidad de estudios primarios de calidad ms alta. Sin embargo, como resultado de la base de evidencia limitada, no fue posible determinar los efectos del inicio escolar tardio con cierta seguridad.

## RESUMEN EN TRMINOS SENCILLOS

### Inicio escolar tardio para el apoyo de la educacin, la salud y el bienestar de alumnos de educacin secundaria

#### Objetivos de la revisin

Esta revisin pretendi examinar los efectos del inicio escolar tardio en los resultados acadmicos, la cantidad y la calidad del sueo, los indicadores de salud mental, la asistencia y la lucidez en los alumnos de educacin secundaria.

#### Antecedentes

Los alumnos de educacin secundaria tienen un riesgo mayor de privacin del sueo que otros grupos debido a la qumica cerebral cambiante y a las muchas exigencias relacionadas con su tiempo, que incluye el inicio escolar. Por este motivo, se deseaba determinar si retrasar el inicio escolar se asoci con efectos beneficiosos acadmicos, mayor duracin del sueo, mejor salud mental, mayor asistencia o lucidez de los alumnos, as como con resultados secundarios como la dieta y el ejercicio, los accidentes, los aspectos sociales de la escuela, la dinmica familiar cambiante, el nivel de matrcula escolar o los cambios en la comunidad.

#### Caractersticas de los estudios

La evidencia incluida en esta revisión está actualizada hasta febrero de 2016 y se basa en 17 informes que representan 11 estudios únicos en 297 994 alumnos de educación secundaria. Los estudios examinaron un rango de cambios en el horario escolar (por ejemplo, cambiar la hora de comienzo a quince minutos más tarde, retrasar la hora de comienzo a una hora más tarde) y un rango de duraciones de la intervención (una tan corta como dos semanas y otras que duraron un año), pero todos se centraron en ámbitos naturales (alumnos que ya asistían a la escuela, en lugar de en un contexto de laboratorio). Aunque cinco de los 11 estudios fueron patrocinados, las fuentes de financiación fueron instituciones académicas y de investigación, en lugar de organismos con un interés comercial en los resultados de la evaluación de los programas.

### **Resultados clave**

Debido a la evidencia limitada y de muy baja calidad, no fue posible determinar de manera fiable los efectos del inicio escolar tardío. Se encontró que el inicio escolar tardío puede proporcionar efectos beneficios académicos, pero los resultados de cuatro estudios proporcionaron hallazgos variados. El inicio escolar más tardío se asoció con un aumento del sueño nocturno-en la escuela en los alumnos según la síntesis de dos estudios, y la evidencia de otros seis estudios también apoyó la relación entre el inicio escolar más tardío y una mayor duración del sueño. Un estudio informó que los alumnos en las escuelas de inicio escolar más tardío informaron menos síntomas depresivos que sus compañeros con un inicio escolar más temprano. Diferentes estudios informaron resultados variados con respecto a la asociación entre el inicio escolar tardío y el aumento de la asistencia y la lucidez de los alumnos. Estas intervenciones también pueden tener efectos adversos potenciales sobre la logística, ya que los componentes cualitativos de un estudio informaron menos interacción entre los padres y los niños, y otro informó dificultades con el personal y los horarios. Nuevamente, debido a la evidencia limitada y de muy baja calidad, no fue posible establecer conclusiones firmes acerca de los efectos adversos del inicio escolar tardío.

### **Calidad de la evidencia**

La calidad de la evidencia fue muy baja, por lo que no fue posible suponer que los hallazgos reflejan los verdaderos efectos beneficiosos o adversos del inicio escolar tardío.