

HÁBITOS DE SUEÑO EN LA INFANCIA: DIFERENCIAS SEGÚN EL SEXO



Elena Felipe-Castaño, Natalia Morán Pallero, Sandra Denche Gil, y Teresa Gómez Carroza

UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA

INTRODUCCIÓN

Un sueño de calidad ejerce un papel imprescindible en el correcto desarrollo infantil, en un momento en que se está forjando la base que permitirá tener un adecuado desarrollo futuro y una buena calidad de vida (Masalán, Sequeida y Ortiz, 2013). Entre los 4 y los 13 años son necesarias entre 9 y 11 horas de sueño, la reducción de las mismas tendría consecuencias adversas en el funcionamiento cognitivo y en el rendimiento académico de los niños (Hirshkowitz et al., 2015). En este sentido, adquirir y mantener unos adecuados hábitos de sueño a lo largo de la infancia es fundamental para un adecuado desarrollo y para prevenir dificultades relacionadas con la salud. La adquisición y mantenimientos de estas rutinas va a depender en parte, de la actitud que tomen los progenitores, así como de los estilos educativos parentales, pero sin olvidar variables individuales.

MATERIAL Y MÉTODO

El objetivo del estudio fue describir las rutinas de sueño en una muestra de niños/as y analizar las diferencias según el sexo. Los participantes fueron 78 niños ($n=40$; 51.3%) y niñas ($n=38$; 48.7%) con edades comprendidas entre tres y seis años. La muestra se obtuvo de manera incidental en tres centros educativos. Se solicitó la participación a los progenitores y su consentimiento informado, garantizando el anonimato y la confidencialidad de los datos obtenidos y su uso exclusivo para investigación. Se recogieron datos sociodemográficos y la versión española del Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ), conformada por seis escalas: Facilidad para ir a la cama; Parasomnias; Tranquilidad ante el sueño; Despertares nocturnos; Despertar matutino; Sueño durante el día. Una mayor puntuación supone unos hábitos de sueño más adecuados. Los datos se analizaron con el programa SPSS, y se realizaron análisis descriptivos y de diferencias de media (t de Student) según el sexo.

RESULTADOS

Los resultados obtenidos en las escalas no muestran buenos hábitos de sueño, pues todas las puntuaciones media se encuentran entre 1 y 2. Podrían señalarse como mejores puntuaciones aquellas cercanas al 2,5, el cual implica hábitos de sueño normativos y sería únicamente los despertares nocturnos. En cuanto a las diferencias en los hábitos de sueño según el sexo, no encontramos diferencias estadísticamente significativas entre los niños y las niñas, aunque las niñas obtienen puntuaciones más altas en conductas de sueño, parasomnias, despertar nocturno y sueño durante el día, mientras que los niños obtienen puntuaciones superiores en facilidad en ir a la cama y despertar matutino.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los hábitos de sueño de los participantes se puede considerar que no son muy adecuados, pues las puntuaciones son relativamente bajas. En referencia a la media de horas que duermen entre semana, esta se encuentra por debajo de lo que Hirshkowitz et al. (2015) recomiendan para las edades comprendidas entre 1 y 5 años, luego se podría considerar que duermen menos horas de las que debieran en su grupo de edad. No encontramos diferencias significativas según el sexo en los hábitos de sueño. Como conclusión indicar que es necesario prestar atención al mantenimiento de unos adecuados hábitos de sueño, ya que pueden afectar al rendimiento durante el día. Esto es especialmente importante durante la infancia, que es cuando se configuran muchos de los patrones conductuales futuros, además de las repercusiones que pueda tener sobre el rendimiento escolar y la vida familiar.

Referencias

- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ...Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report. *Sleep Health*, 1(4), 233-243. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>
- Masalán, M. P., Sequeida, J., y Ortiz, M. (2013). Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. *Revista Chilena de Pediatría*, 84(5), 554-564. <http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062013000500012>

	Mínimo	Máximo	M	DT
Cantidad horas de sueño. Entre semana	9	12	10,29	,725
Cantidad horas de sueño. Fines de semana	9	14	10,72	,885
FACILIDADIRCAMA	1,25	2,67	1,96	,240
CONDUCTASUEÑO.PARASOMNIAS. TRANQUILIDAD	1,16	2,79	1,81	,542
DESPERNOCTURNO	1,00	3,00	2,03	,721
DESPERMATUTINO	1,50	2,56	1,51	,250
SUEÑODIA	1,00	3,00	1,74	,728

	Sexo	n	M	DT	ERROR MEDIO
FACILIDADIRCAMA	Hombre	40	1,98	,228	,036
	Mujer	38	1,94	,252	,041
CONDUCTASUEÑO.PARASOMNIAS	Hombre	40	1,77	,521	,082
	Mujer	38	1,86	,566	,092
DESPERNOCTURNO	Hombre	40	1,96	,695	,110
	Mujer	38	2,09	,751	,122
DESPERMATUTINO	Hombre	40	2,07	,389	,061
	Mujer	38	2,05	,247	,190
SUEÑODURANTEDIA	Hombre	40	1,70	,691	,109
	Mujer	38	1,78	,772	,125



Dirección para correspondencia:
Elena Felipe-Castaño.
Universidad de Extremadura.
Email: efelipe@unex.es