



Análisis de dos investigaciones relacionadas con el dormir en deportistas

por el Dr. Francisco Enrique García Ucha.

El propósito de este trabajo consiste en analizar los resultados de tres investigaciones dedicadas al tema del dormir en deportistas con el propósito de establecer una opinión acerca de su importancia dentro del área de la Psicología del deporte.

Aunque, la cantidad de investigaciones no permite realizar un meta-análisis profundo sobre el tema, debido a que se trata de sólo tres trabajos en que se estudia el dormir en deportista, consideramos también una revisión del tema en toda la literatura al alcance.

Si bien, ocurre en la población general la existencia de evidencias de los trastornos del dormir, estos alcanzan un valor significativo en los deportistas días previos a las competencias y pueden ocasionar en algunos casos deterioro en la actuación y los rendimientos. A. F. Morris. 1982

Sin embargo, por determinadas razones los estudios del dormir en deportistas son escasos y muchas de las alternativas que se presentan no están clarificadas. P. J. Carpenter y B. J. Cratty.

Otro aspecto importante en este tema consiste en el desarrollo de métodos, procedimientos y pruebas para evaluar los trastornos del dormir de los deportistas. En este sentido, se pueden consultar el trabajo de J. C. Savis, B. Elliot, R.

Gandsneder y R. Notella. 1997

Las investigaciones de S. D. Youngerstedt, P. J. O' Connor, y R. K. Dishman, 1997 destacan que el ejercicio físico mejora el dormir aunque también el ejercicio excesivo puede tener un efecto adverso en deportistas, sobre todo cuando se encuentra en un estado de sobreentrenamiento.

El esfuerzo físico y psíquico del deportista, a menudo, debe llegar a sus límites, esto ocurre generalmente en las competencias. Es por ello que el dormir como forma excelente de recuperación adquiere una gran importancia, aun cuando en la mayoría de los casos no existe un control adecuado del dormir por parte de los entrenadores y del personal a cargo de los deportistas.

Resulta muy difícil que los entrenadores vigilen el dormir de los participantes debido precisamente a la abrumadora cantidad de tareas que se colocan con el propósito de garantizar la calidad del entrenamiento.

Asimismo, el entrenador está, en muchísimos momentos, tan sometido al estrés competitivo como el propio deportista.

En realidad, existen pocos estudios realizados en Psicología del Deporte con deportistas de rendimientos elevados, mucho de los estudios se refieren a deportistas de nivel universitario y participantes en actividades deportivas carácter recreativo.

Es importante considerar la cantidad de pérdidas del dormir y el intervalo entre esta



alteración y la ejecución del participante; además, se debe considerar la edad, el sexo y el nivel de las propiedades del deportista.

En una investigación previa a las referidas más abajo y realizada por el autor de este artículo, junto a un conjunto de colaboradores, se estudiaron las peculiaridades del dormir de un grupo de deportistas por medio del Explorador del Dormir, E. Cairo Valcarcel. 1987

Se tomaron al mismo tiempo observaciones donde se evaluó por los entrenadores la calidad de los resultados en competencias realizadas, correspondientes a aquellas donde previamente se había registrado los trastornos del dormir por medio del Explorador del dormir, de E. Cairo Valcarcel. 1987

Introducción

Uno de los tópicos que está atrayendo la atención de los investigadores en el campo del deporte es el de los trastornos del dormir y la calidad del sueño de los deportistas, por la probable repercusión de esta temática en los rendimientos potenciales, durante los entrenamientos y competencias con exigencias máximas.

Smith, Reilly y Nidkiff en 1989, construyeron un cuestionario para estudiar el sueño en universitarios practicantes de actividades físicas, el cual cronotípicamente clasifica a los sujetos en "de la mañana"- "de la tarde" o "neutral".

El cuestionario "mañana-tarde" demostró tener mayor confiabilidad y validez externa que los de Home y Hostberg, 1976 y el de Torsvall y Akersted, 1980.

Basados en estos trabajos Savis y Elliot, en 1997 modificaron el cuestionario "mañana-tarde" para ser aplicado en deportistas y a su vez se ha ido perfeccionando con la versión de García-Más et. al 2001. En la actualidad este instrumento se nombra "Cuestionario de calidad del sueño en el deporte" (CCSD), el cual aplicamos a un grupo de 43 deportistas cubanos, 34 hombres y 9 mujeres durante su preparación para los Juegos Regionales.

Material y Método

Para llevar a cabo el estudio se aplicó el Cuestionario de calidad del sueño en el deporte (CCSD-2), modificado por el Dr. A. García Más y su equipo de colaboradores en la Universidad de Islas Baleares (2001), en el que se incluyen preguntas de elección múltiple, abiertas y dicotómicas de Sí o No.

El cuestionario se utilizó en forma de entrevista por psicólogos del Instituto de Medicina Deportiva de Cuba en diferentes deportes.

La muestra quedó constituida de la siguiente manera:



Deporte	Sexo		Total
	M	F	
Lucha Greco-Romana	10	-	10
Florete	2	-	2
Tiro Deportivo	5	4	9
Gimnasia Rítmica	-	1	1
Levantamiento de pesas	4	-	4
Remos	2	3	5
Hockey sobre césped	6	-	6
Tenis de mesa	1	1	2
Judo	4	-	4

Los datos fueron analizados por la estadística descriptiva y se ofrecen los por cientos más relevantes obtenidos en la muestra.

Resultados

1. La satisfacción con el dormir se muestra en el siguiente resumen:

- Muy satisfechos: 4 (9%)
- Bastante satisfechos: 21 (49%)
- Algo o Poco satisfechos: 18 (42%) Se destacan los deportes de Florete, Remo y Hockey S/C. De ellos 13 son hombres y 5 mujeres.

2. Con relación a las horas que necesitan dormir:

- Los deportistas señalan entre 7.5 y 11 horas como promedio.
- Los deportistas duermen realmente entre 6.5 y 9 horas como promedio.
- Se detectan 12 deportistas (28%) como los más afectados con mayor déficit de sueño.

3. A qué hora se acuestan:

- El 53.5% (23) se acuestan antes de las 10:30 p.m.
- El 46.5% (20) de los deportistas se acuestan después de las 11:00 p.m. especialmente los de Levantamiento de Pesas y de Hockey.

4. Según el tiempo que tardan en dormir los deportistas fueron clasificados como sigue:

Rápidos (0-5 min.)	14 (33%)
Medios (6-15 min.)	10 (23%)
Lentos (16 min. o más)	19 (44%)

Como se observa, los deportistas que demoran más en dormirse son los que predominan en la muestra y entre ellos hay 10 que consumieron entre 1 y 4 horas



en conciliar el sueño. De los 19 deportistas que demoran en dormir, sólo 12 reconocen haber tenido problemas en dormirse.

5. Sobre el tiempo que demoran los deportistas al despertarse totalmente por lasmañanas, se encontraron 8 casos que consumen entre 20 y 30 minutos. El 56 % (24) son de despertar rápido.

6. Se despiertan antes de la hora habitual en competencias, por periodos de 30 minutos hasta 3 horas el 56 % (24) de la muestra.

Lucha Greco	8
Florete (m)	2
Tiro Deportivo (m)	7(3F - 4M)
Lev. Pesas	4
Hockey s/c (m)	2
Remo	4 (2F - 2M)
T. de Mesa	2 (1F - 1M)
Judo (m)	4
	24

7. La frecuencia de despertares nocturnos es de 1 a 3 veces en la noche y este síntoma lo presentan 34 deportistas, el 79% de la muestra:

Lucha Greco	3
Florete (m)	2
Tiro Deportivo (m)	3
Lev. Pesas	4
Hockey s/c (m)	5
Remo	5
T. de Mesa	2
	24

8. El 44% (19) de los deportistas refieren haber sentido somnolencia durante el día y cansancio 49% (21)



DEPORTES	Somnolencia	Cansancio
Lucha Greco	1	-
Florete (m)	1	1
Tiro Deportivo	3	2
Lev. Pesas	4	3
Hockey s/c (m)	4	5
Remo	3	5
T. de Mesa	-	1
Gimnasia Rítmica	1	1
Judo (m)	2	3

En ambos resultados puede observarse una mayor prevalencia de la Somnolencia en Pesas, Remo y Hockey y con respecto al Cansancio, en Remo. Pesas, Hockey y Judo

9. El síntoma de quedarse dormido sin quererlo por el día, es reportado por los 2 deportistas de tenis de mesa y 3 de los judokas, y por tanto, con una mayor frecuencia que en el resto de los deportes.

10. Sólo 13 deportistas (30%) reportan haber tenido sueños la noche anterior a la aplicación del cuestionario y un solo caso refiere que fue una pesadilla, pero sin trascendencia.

11. El 60% de los entrevistados (26) afirman les agrada hacer siesta por el mediodía después del almuerzo entre la 1:00 y 3:00 p.m., solo que algunos no la pueden efectuar por diversas razones. Por otra parte, 17 no hacen siesta (40%).

12. El total de horas que duermen los deportistas en el día se muestra en la tabla siguiente:

De 6 a 7 horas	10 deportistas (23%)	4 de tiro deportivo (40%)
De 8 a 9 horas	20 deportistas (47%)	
De 10 o más horas	13 deportistas (30%)	4 de lucha greco (30%)

13. Sobre la preferencia del horario para entrenar, 40 deportistas (93%) eligen el horario de la mañana y 3 deportistas (7%) la tarde.



- Sobre la preferencia del horario para competir se destaca también el de la mañana seleccionado por 35 deportistas (81.4%) de la muestra. Los 8 restantes (18.6%) escogen la tarde y la noche.

14. La satisfacción con el rendimiento de los deportistas se observa en la siguiente tabla.

Muy satisfecho	4 (9.3%)
Bastante satisfecho	19 (44.2%)
Algo o poco satisfecho	16 (37.2%)
Nada satisfecho	4 (9.3%)

El 50% en lucha greco (5), florete (1), tenis de mesa (1) y la atleta de gimnasia rítmica no está satisfechos con su rendimiento, así como el 55% (5) de los tiradores, 66% (4) en hockey, y 25% (1) en Judo, por lo que es necesario investigar en cada caso, sobre este tópico tan sensible en la preparación psicológica de los deportistas.

15. Sobre la creencia de si el nivel de rendimiento actual tiene relación con la cantidad de sueño en los últimos días, los deportistas respondieron:

SÍ	20	(46.5%)
NO	23	(53.5%)

No se observan diferencias significativas entre ambos criterios.

16. El entorno y las condiciones para dormir no son favorables en el caso de 6 deportistas (14%). De ellos, 2 son de Hockey, 1 de tenis de mesa (Masc), 1 de judo, 1 de lucha greco y 1 de tiro deportivo (Masc), lo cual merece una investigación particular con estos casos.

Conclusiones de la Investigación

- 1.** Los deportes con mayor porcentaje de deportistas poco satisfechos con el dormir son Florete, Remo y Hockey s/c, lo que conlleva a encontrar las variables o factores conducentes a esta alta incidencia en los mismos.
- 2.** En la muestra se detectan 10 deportistas como posibles insomnes o con falsa percepción del sueño, ya que consumieron entre 1 y 4 horas para dormirse la noche antes de la investigación. Estos se incluyen entre los 12 deportistas que refieren haber tenido dificultades para levantarse por la mañana.
- 3.** La frecuencia de despertares nocturnos es alta entre los deportistas (79%), igual que el despertar antes de la hora habitual cuando se encuentran en competencias (56 %)
- 4.** La somnolencia y el cansancio diurno están presentes en casi la mitad de los entrevistados, (44 % y 49 % respectivamente), con mayor prevalencia en Pesas, Remos y Hockey Sobre Césped
- 5.** Sobre la cantidad de horas de sueño y su relación con el rendimiento, no se observan diferencias significativas a favor o en contra de tal afirmación
- 6.** Resulta evidente que es necesario brindar una atención pormenorizada a la



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

calidad del dormir de nuestros deportistas, ya que el dormir es uno de los factores fundamentales para la recuperación de los mismos, con vistas a su participación exitosa en los entrenamientos y competencias.

Recomendaciones

- 1.** Desarrollar un programa de intervención psicológica para mejorar y garantizar la calidad del dormir de los deportistas que se sienten afectados.
- 2.** Investigar las variables psicológicas mediadoras que facilitan o inhiben la aparición de trastornos del dormir en los deportistas.