

"No solo la carga de entrenamiento es importante para el rendimiento deportivo de los deportistas, sino que también el período de descanso es relevante", dice investigador.

Investigación estudió la calidad del sueño de 94 futbolistas chilenos por Agenda País 22 junio, 2021 Investigaciones han demostrado que la buena calidad del sueño tiene efectos positivos en el rendimiento físico, sin embargo, se desconoce esta arista en futbolistas profesionales de nuestro país.

En ese escenario, el académico investigador de la Facultad de Educación de **UDLA**, Álvaro Huerta, y el investigador de la **Universidad Mayor**, Carlos Jorquera, lideraron la investigación "Sleep quality in Chilean professional soccer players". ¿Por qué decidieron investigar sobre el sueño de estos deportistas? El sueño es una variable fundamental para todas las personas y se ha comprobado que una buena calidad del sueño es determinante para la calidad de vida de estas. En ese espectro, cuando vemos a deportistas de alto nivel como los futbolistas, también se debe considerar la calidad de sueño.

Esta calidad del sueño está ligada al tiempo de sueño y el tiempo de latencia (espacio entre que la persona se acuesta y se duerme). Estos dos elementos son condicionantes para el rendimiento físico y deportivo no solo de los futbolistas, sino que también de todos los deportistas. De esta forma, no solo la carga de entrenamiento es importante para el rendimiento deportivo de los deportistas, sino que también el período de descanso es relevante. De esta forma, la alimentación, hidratación y por supuesto el sueño, deben ser monitoreados y controlados.

Si este sueño es profundo y es conciliador, lo más probable es que tengan más posibilidades de generar un buen rendimiento deportivo. ¿Qué metodología utilizaron? Se trata de un estudio explicativo de corte transversal con variables observables.

La muestra estuvo conformada por 94 futbolistas chilenos pertenecientes a cuatro clubes profesionales (Palestino, Deportes Antofagasta, Unión Española y **Universidad** de Chile). La variable principal fue el Índice de Calidad del Sueño, la cual fue evaluado a través de una auto-encuesta del cuestionario de Pittsburgh, donde ellos tuvieron que ir marcando la cantidad de horas de sueño, a qué hora se levantan y se acuestan, si se despertaron en la noche, etc. Después de estimar la calidad del sueño individualmente, la comparación de los cuatro clubes de fútbol profesionales se realizó mediante un ANOVA de un factor. ¿Cuáles fueron los principales resultados de la investigación? Con base en los resultados obtenidos, los futbolistas profesionales chilenos presentan buena calidad de sueño.

En el análisis global del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh se observó un valor de 4,75 en una escala de 0-21, sin diferencias significativas entre los clubes evaluados ($p > 0,05$). Sin embargo, y tal como lo reflejamos en la investigación, los valores elevados de «latencia del sueño» y «alteraciones del sueño» son indicadores que deben ser trabajados por el equipo multidisciplinario de cada club profesional; deben desarrollar estrategias para mejorar la higiene del sueño, fomentar un buen sueño y conciliar el sueño de manera eficiente. ¿Cómo equipo, les sorprendió estos indicadores o estaban dentro de lo esperado? Nosotros siempre pensamos que la calidad de sueño de los futbolistas no era muy buena y que no se tenía controlada esa variable. Esto tiene que ver mucho con un prejuicio que tenemos hacia este deporte.

Ahora, lo que no sabemos, porque no era parte del estudio, es que si esa buena calidad del sueño es resultante de una propuesta realizada por los equipos de fútbol o si es autocuidado que tiene cada uno de los deportistas. ¿Cómo analizan el desarrollo de la investigación en el fútbol chileno? En el fútbol global se ha investigado mucho sobre la capacidad física, elementos técnicos, tácticos, entrenamiento invisible, de alimentación, hidratación, etc. Consecuentemente, existe una gran cantidad de información sobre el fútbol en general. Diferente es lo que ocurre en el fútbol chileno, porque aún no tenemos la suficiente cantidad de estudios. Lo que no significa que los equipos multidisciplinarios que trabajan con los futbolistas no sean profesionales; muchos clubes trabajan de forma científica pero no publican los datos. Muchas veces consiguen muy buenos resultados deportivos, pero no les interesa mostrar cómo lo hicieron.

Investigación estudió la calidad del sueño de 94 futbolistas chilenos

miércoles, 22 de junio de 2021, Fuente: El Mostrador

Se sabe la carga de entrenamiento es importante para el rendimiento deportivo de los deportistas, uno que también el período de descanso es relevante", dice investigador. Investigación estudió la calidad del sueño de 94 futbolistas chilenos por Agenda País 22 junio, 2021 Investigaciones han demostrado que la buena calidad del sueño tiene efectos positivos en el rendimiento físico, sin embargo, se desconoce esta arista en futbolistas profesionales de nuestro país. En ese escenario, el académico investigador de la Facultad de Educación de UDLA, Álvaro Huerta, y el investigador de la Universidad Mayor, Carlos Jorquera, lideraron la investigación "Sleep quality in Chilean professional soccer players". ¿Por qué decidieron investigar sobre el sueño de estos deportistas? El sueño es una variable fundamental para todas las personas y se ha comprobado que una buena calidad del sueño es determinante para la calidad de vida de estas. En ese espectro, cuando vemos a deportistas de alto nivel como los futbolistas, también se debe considerar la calidad de sueño. Esta calidad del sueño está ligada al tiempo de sueño y el tiempo de latencia (espacio entre que la persona se acuesta y se duerme). Estos dos elementos son condicionantes para el rendimiento físico y deportivo no solo de los futbolistas, sino que también de todos los deportistas. De esta forma, no solo la carga de entrenamiento es importante para el rendimiento deportivo de los deportistas, sino que también el período de descanso es relevante. De esta forma, la alimentación, hidratación y por supuesto el sueño, deben ser monitoreados y controlados. Si este sueño es profundo y es conciliador, lo más probable es que tengan más posibilidades de generar un buen rendimiento deportivo. ¿Qué metodología utilizaron? Se trata de un estudio explicativo de corte transversal con variables observables. La muestra estuvo conformada por 94 futbolistas chilenos pertenecientes a cuatro clubes profesionales (Palestino, Deportes Antofagasta, Unión Española y Universidad de Chile). La variable principal fue el Índice de Calidad del Sueño, la cual fue evaluado a través de una auto-encuesta del cuestionario de Pittsburgh, donde ellos tuvieron que ir marcando la cantidad de horas de sueño, a qué hora se levantan y se acuestan, si se despertaron en la noche, etc. Después de estimar la calidad del sueño individualmente, la comparación de los cuatro clubes de fútbol profesionales se realizó mediante un ANOVA de un factor. ¿Cuáles fueron los principales resultados de la investigación? Con base en los resultados obtenidos, los futbolistas profesionales chilenos presentan buena calidad de sueño. En el análisis global del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh se observó un valor de 4,75 en una escala de 0-21, sin diferencias significativas entre los clubes evaluados ($p > 0,05$). Sin embargo, y tal como lo reflejamos en la investigación, los valores elevados de «latencia del sueño» y «alteraciones del sueño» son indicadores que deben ser trabajados por el equipo multidisciplinario de cada club profesional; deben desarrollar estrategias para mejorar la higiene del sueño, fomentar un buen sueño y conciliar el sueño de manera eficiente. ¿Cómo equipo, les sorprendió estos indicadores o estaban dentro de lo esperado? Nosotros siempre pensamos que la calidad de sueño de los futbolistas no era muy buena y que no se tenía controlada esa variable. Esto tiene que ver mucho con un prejuicio que tenemos hacia este deporte. Ahora, lo que no sabemos, porque no era parte del estudio, es que si esa buena calidad del sueño es resultante de una propuesta realizada por los equipos de fútbol o si es autocuidado que tiene cada uno de los deportistas. ¿Cómo analizan el desarrollo de la investigación en el fútbol chileno? En el fútbol global se ha investigado mucho sobre la capacidad física, elementos técnicos, tácticos, entrenamiento invisible, de alimentación, hidratación, etc. Consecuentemente, existe una gran cantidad de información sobre el fútbol en general. Diferente es lo que ocurre en el fútbol chileno, porque aún no tenemos la suficiente cantidad de estudios. Lo que no significa que los equipos multidisciplinarios que trabajan con los futbolistas no sean profesionales; muchos clubes trabajan de forma científica pero no publican los datos. Muchas veces consiguen muy buenos resultados deportivos, pero no les interesa mostrar cómo lo hicieron.