

v.2, n.7, 2025 - Julho

# REVISTA O UNIVERSO OBSERVÁVEL

## RELACIÓN DE LA CALIDAD DE SUEÑO Y LA PERCEPCIÓN DEL RENDIMIENTO FISICO EN FUTBOLISTAS PROFESIONALES DEL CLUB DEPORTIVO UNIVERSITARIO DE VINTO EN LA GESTIÓN 2025-1

Jose Christian Bautista Baldiviezo<sup>1</sup>  
Dora Abigail Chura Ruiz<sup>2</sup>

Revista o Universo Observável

DOI: 10.69720/29660599.2025.000148

[ISSN: 2966-0599](https://doi.org/10.69720/29660599.2025.000148)

<sup>1</sup>Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deportes

E-mail: [Jose.bautista@uab.edu.bo](mailto:Jose.bautista@uab.edu.bo)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4409-1336>

<sup>2</sup>Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y Deportes

E-mail: [abigail.chura@uab.edu.bo](mailto:abigail.chura@uab.edu.bo)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-6428-0919>



**RELACIÓN DE LA CALIDAD DE SUEÑO Y LA PERCEPCIÓN DEL RENDIMIENTO FISICO EN FUTBOLISTAS PROFESIONALES DEL CLUB DEPORTIVO UNIVERSITARIO DE VINTO EN LA GESTIÓN 2025-1**

Jose Christian Bautista Baldiviezo e Dora Abigail Chura Ruiz

**RELACIÓN DE LA CALIDAD DE SUEÑO Y LA PERCEPCIÓN DEL RENDIMIENTO FISICO EN FUTBOLISTAS PROFESIONALES DEL CLUB DEPORTIVO UNIVERSITARIO DE VINTO EN LA GESTIÓN 2025-1**



**PERIÓDICO CIENTÍFICO INDEXADO INTERNACIONALMENTE**

**ISSN**  
International Standard Serial Number  
2966-0599

[www.ouniversoobservavel.com.br](http://www.ouniversoobservavel.com.br)

Editora e Revista  
O Universo Observável  
CNPJ: 57.199.688/0001-06  
Naviraí – Mato Grosso do Sul  
Rua: Botocudos, 365 – Centro  
CEP: 79950-000

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la calidad del sueño y la percepción del rendimiento físico en futbolistas profesionales del Club Deportivo Universitario de Vinto, durante la gestión 2025-1. Se empleó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 23 futbolistas, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), la Escala de Percepción del Esfuerzo de Borg y un cuestionario específico sobre percepción del rendimiento físico. Los resultados indicaron que la mayoría de los jugadores presentó una calidad del sueño entre buena y moderada, así como una percepción alta del esfuerzo físico durante los entrenamientos. Sin embargo, el análisis de correlación de Spearman mostró una relación positiva moderada pero no significativa entre ambas variables ( $Rho = 0,340$ ;  $p = 0,112$ ). En consecuencia, se acepta la hipótesis nula, concluyendo que no existe una relación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y la percepción del rendimiento físico en esta muestra. No obstante, se destaca la importancia del sueño como factor clave en la práctica deportiva, por lo que se recomienda su monitoreo e integración en los programas de preparación física. **Palabras clave:** Calidad del sueño, Percepción del rendimiento físico, Futbolistas profesionales, Esfuerzo físico, Recuperación

## ABSTRACT

*The present research aimed to determine the relationship between sleep quality and the perception of physical performance in professional soccer players from Club Deportivo Universitario de Vinto during the 2025-1 season. A quantitative approach was used, with a non-experimental, correlational, and cross-sectional design. The sample consisted of 23 players who completed the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), the Borg Rating of Perceived Exertion Scale, and a specific questionnaire on perceived physical performance. Results showed that most players reported good to moderate sleep quality and high perceived physical exertion during training. However, Spearman's correlation analysis revealed a moderate but non-significant positive relationship between the two variables ( $Rho = 0.340$ ;  $p = 0.112$ ). Therefore, the null hypothesis is accepted, concluding that there is no statistically significant relationship between sleep quality and perceived physical performance in this sample. Nevertheless, sleep remains a key factor in sports practice, and its monitoring and inclusion in physical preparation programs is recommended.*

**Keywords:** Sleep quality, Physical performance perception, Professional soccer players, Physical exertion, Recovery.

## INTRODUCCIÓN

La relevancia de esta investigación radica en que el sueño es un componente fundamental para el rendimiento y la salud de los futbolistas profesionales, ya que actúa como la principal estrategia de recuperación física y mental frente a las exigencias del entrenamiento y la competición (Mata-Ordoñez et al., 2018). La calidad del sueño se define como la autosatisfacción de un individuo con todos los aspectos de su experiencia de sueño, incluyendo la facilidad para conciliarlo, la duración, la profundidad y la sensación de descanso al despertar (Univadis, 2024). Por otro lado, la percepción del rendimiento físico en futbolistas se refiere a la valoración subjetiva que realiza el propio deportista sobre su capacidad para afrontar las demandas físicas del juego, la fatiga y la recuperación, aspectos

que pueden ser monitorizados mediante herramientas como la percepción subjetiva del esfuerzo (PSE o RPE) (Borg, 1998; Impellizzeri et al., 2004). Estudios recientes han demostrado que los futbolistas que duermen entre 8 y 10 horas por noche presentan mejor precisión en el pase, mayor resistencia física y tiempos de reacción más cortos, mientras que la falta de sueño incrementa el riesgo de lesiones y disminuye el rendimiento global (SIA Academy, 2025). Además, se ha reportado que hasta un 68,5% de los futbolistas profesionales pueden presentar una mala calidad del sueño, lo que subraya la necesidad de investigar esta problemática y su impacto en el rendimiento deportivo (Khalladi et al., 2019). Por tanto, comprender la relación entre la calidad del sueño y la percepción del rendimiento físico permitirá diseñar estrategias

efectivas para optimizar la recuperación, reducir el riesgo de lesión y mejorar el desempeño de los futbolistas profesionales.

El síndrome de sobreentrenamiento (SOT) es una condición clínico-deportiva que se manifiesta por una disminución del rendimiento deportivo y repercusiones adversas en la salud física, psicológica y emocional del atleta. Su etiología se vincula con un desequilibrio entre las cargas de entrenamiento, los períodos de recuperación y, de manera crucial, la calidad del sueño (Bonilla Obando et al., 2024). “La prevalencia de SOT en deportistas jóvenes puede oscilar entre el 30% y el 40%, y en algunos deportes de resistencia, puede llegar hasta el 60%” (Burešová et al., 2021, p. 36; Grivas, 2018, p. 74). En el fútbol, se ha documentado que “una mala calidad del sueño afecta a un porcentaje significativo de jugadores profesionales” (Cadegiani et al., 2021, p. 1175). Además, la disminución en la cantidad de horas de sueño se asocia con un riesgo 1.61 veces mayor de desarrollar SOT (Cadegiani & Kater, 2019, p. 21). A pesar de la importancia del sueño, estudios en futbolistas latinoamericanos han revelado que más del 50% presentan una mala calidad de sueño (Jorquera-Aguilera et al., 2021, p. 586). Esta brecha en el conocimiento subraya la necesidad de investigar la relación entre la calidad del sueño y la percepción del rendimiento físico en futbolistas profesionales del Club Deportivo Universitario de Vinto, con el fin de identificar y abordar las causas y consecuencias de un sueño deficiente en este grupo específico, y así proponer estrategias de intervención temprana para optimizar su rendimiento y salud a largo plazo.

Este estudio se justifica debido a la gran relevancia práctica y científica para entrenadores, preparadores físicos, fisioterapeutas, psicólogos deportivos, médicos del deporte y otros profesionales del área de la Actividad Física y los Deportes. La razón principal es que pone en evidencia la influencia que tiene la calidad del sueño sobre la percepción del rendimiento físico, un aspecto clave para el diseño de entrenamientos, la prevención del sobreentrenamiento y la planificación de la recuperación. En la práctica deportiva profesional, no basta con controlar la

carga de entrenamiento o mejorar las condiciones técnicas y tácticas de un jugador. El rendimiento físico es integral, y depende también de factores como la calidad del descanso. Un deportista que no duerme adecuadamente puede sentirse fatigado, lento, poco enfocado o incapaz de rendir al 100%, aunque sus indicadores fisiológicos estén dentro de los rangos normales. Por ello, comprender esta relación entre sueño y rendimiento percibido ayuda al personal técnico a tomar decisiones más informadas: por ejemplo, ajustar sesiones según reportes de sueño, incorporar evaluaciones subjetivas del bienestar en la rutina diaria, o promover hábitos saludables de descanso en los jugadores. Además, este tipo de estudios impulsa una visión más holística del entrenamiento deportivo, considerando no solo lo físico, sino también lo psicológico y conductual.

Según Benites (2023). Con la invariación titulada “Alteraciones del Sueño y rendimiento deportivo en futbolistas de alta competencia” El sueño es uno de los pilares del rendimiento deportivo y un Componente fundamental en la recuperación física y mental. Los deportistas, al igual que la Población normal, pueden presentar trastornos del sueño, agravados por las condiciones a las que se hallan sometidos como exposición al estrés, entrenamientos intensos, competencias Nocturnas, traslados en viajes de largas distancia con cambios de horarios, uso de Suplementos y de dispositivos electrónicos que pueden alterar el sueño. Objetivo: Evaluar si las alteraciones del sueño en futbolistas de élite tienen repercusión Fisiológica sobre el organismo y provocan una disminución del rendimiento deportivo. Material y métodos: Se utilizó una base de datos recogida con dispositivos Electrónicos mediante el seguimiento de 24 futbolistas profesionales de nivel Selección Nacional durante un periodo de concentración y competencia internacional en eliminatorias. Se cuantificaron variables de sueño y variables de carga interna/externa y se establecieron Correlaciones para determinar si las alteraciones del sueño modifican el rendimiento. Resultados: se observaron diferencias estadísticamente significativas entre quienes Durmieron 6 hs. O más vs.

Quienes durmieron menos de 6 hs. En cuatro de las seis variables Analizadas: distancia recorrida:  $p=0,019$ ; velocidad máxima:  $p=0,001$ , carga del jugador:  $p=0,05$  Y percepción subjetiva de esfuerzo ajustada a la duración de la sesión:  $p=0,043$ . Conclusiones: Las alteraciones del sueño en futbolistas de alto rendimiento modifican. La carga interna o repercusión fisiológica sobre el organismo y provocan una disminución del Rendimiento deportivo mantado por la carga externa.

De igual manera Bonilla (2024), con el tema de investigación “Relación entre la calidad del sueño y manifestaciones tempranas del síndrome de sobreentrenamiento físico en futbolistas colombianos” El síndrome de sobreentrenamiento constituye una condición clínico-deportiva que se manifiesta mediante la disminución del rendimiento deportivo, con repercusiones adversas en la salud física, psicológica y emocional del atleta. Su etiología probable se vincula con un desequilibrio entre las cargas de entrenamiento, períodos de recuperación y la calidad del sueño; esta emerge como un elemento psicosocial crucial para evaluar este síndrome. Objetivo: determinar la relación entre la calidad del sueño y las manifestaciones tempranas del síndrome de sobreentrenamiento físico en un equipo profesional colombiano. Materiales y Métodos: Se llevó a cabo un estudio transversal descriptivo que incluyó a jugadores masculinos de fútbol en Colombia. La medición de las manifestaciones de SOT se realizó mediante el Cuestionario de la Sociedad Francesa de Medicina del Deporte (SMFS), y la evaluación de la calidad del sueño se efectuó a través del Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI). El análisis estadístico se llevó a cabo utilizando el programa informático R. Resultados: Se evaluaron un total de 83 jugadores, con una edad media de  $19 \pm 4,2$  años. La distribución por categorías fue la siguiente: profesional (30,1%), Sub-20 (38,5%) y Sub-17 (31,3%). Se observó una calidad del sueño deficiente en el 67.47% de los participantes, y se destacó que un 21% ( $n=17/83$ ) de los deportistas presentaron manifestaciones tempranas del síndrome de SOT. Conclusiones: se evidencia que las alteraciones en la calidad, latencia, duración y

eficiencia del patrón de sueño en jugadores de fútbol profesional masculino de diversas categorías están relacionadas con la presencia de manifestaciones tempranas del síndrome de sobre-entrenamiento.

Por otro lado, Duran (2015) en una investigación titulado “Calidad del sueño, somnolencia e insomnio en deportistas paralímpicos de elite chilenos”. El sueño participa en diversas funciones biológicas y fisiológicas, asociando su restricción con menor rendimiento en el deporte; sin embargo, se desconoce la cantidad y calidad del sueño en deportistas paralímpicos. Objetivo: determinar la calidad del sueño, el insomnio y la somnolencia diurna en deportistas paralímpicos de elite chilenos. Material y métodos: estudio descriptivo transversal. La muestra incluyó 33 deportistas paralímpicos (24,2% mujeres), quienes practicaban natación, tenis de mesa, fútbol 5, powerlifting y tenis silla. Las variables estudiadas se midieron a través de dos encuestas de sueño: el Cuestionario de Insomnio y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh. Resultados: los deportistas paralímpicos chilenos duermen  $6,9 \pm 1,4$  horas, un 27,7% presenta somnolencia diurna excesiva y el 69,6% insomnio (Encuesta de insomnio  $\geq 7$ ), mientras que el 78,7% exhibe una mala calidad del sueño. La edad mostró una correlación positiva con latencia al sueño ( $r=0,417^*$ ), el insomnio con latencia al sueño ( $r=0,462^{**}$ ), el puntaje de Pittsburgh se correlacionó negativamente con la cantidad de sueño ( $r= -0,323$ ) y latencia al sueño se correlaciona positivamente con el puntaje de Pittsburgh ( $r=0,603^{**}$ ). Conclusión: los deportistas paralímpicos chilenos presentan una baja calidad del sueño, insomnio y somnolencia diurna excesiva, situación que podría influir negativamente sobre el rendimiento deportivo.

Finalmente, Mata (2018) con el tema de investigación “Importancia del sueño en el rendimiento y la salud del deportista” El sueño es un determinante fundamental en el rendimiento y la salud del deportista. En la actualidad algunos expertos la definen como la mejor estrategia de recuperación debido a sus efectos fisiológicos y restaurativos. Los deportistas deben ser alentados a dormir más horas que la población general, debido a las

demandas de recuperación impuestas por el ejercicio. La presente revisión teórica busca esclarecer los factores que afectan al sueño, los efectos de este sobre el rendimiento deportivo y la salud, así como explicar las estrategias más determinantes para mejorar la cantidad y calidad del sueño del deportista. Materiales y métodos, La elaboración del presente trabajo de revisión bibliográfica se ha realizado a partir de una búsqueda realizada en las bases de datos. Resultados, los actores que afectan al sueño en deportistas. Existen numerosos factores internos y externos como la temperatura, competiciones realizadas a última hora del día, ansiedad, volumen de entrenamiento, rigidez corporal, uso de tecnología, anticipación previa a la competición y estrés psicológico, entre otros, que pueden afectar negativamente el sueño en atletas. Conclusión La importancia del sueño en deportistas profesionales puede variar según las demandas cognitivas y físicas del deporte en cuestión. Sin embargo, debido a que la mayoría de los deportes requieren la integración de diferentes capacidades físicas, coordinativas, habilidades técnicas y tácticas, todos los deportistas probablemente se beneficien de un aumento en la cantidad y la calidad del sueño (Blanchfield et al., 2018). El sueño es un proceso vital necesario para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, pudiendo afectar su calidad y cantidad de forma positiva o negativa en la salud y el rendimiento del deportista. Los deportistas deben ser alentados a dormir más horas que la población general, debido a las demandas de recuperación impuestas por el ejercicio. Diferentes estrategias como la extensión del sueño, siestas, estrategias de higiene del sueño y nutricionales deben ser consideradas.

El objetivo general de esta investigación es determinar la relación existente entre la calidad del sueño y la percepción del rendimiento físico en los futbolistas del mencionado Club Deportivo Universitario de Vinto durante la gestión 2025-1. Para alcanzar este propósito, se plantean como objetivos específicos: 1) evaluar el nivel de calidad del sueño en los deportistas, 2) identificar su percepción sobre el rendimiento físico durante los entrenamientos y/o competencias, y 3) analizar la relación

estadística entre ambas variables. En este contexto, se establece como hipótesis nula ( $H_0$ ) que no existe una relación significativa entre la calidad del sueño y la percepción del rendimiento físico en los futbolistas profesionales del Club Deportivo Universitario de Vinto, mientras que la hipótesis alternativa ( $H_1$ ) sostiene que sí existe una relación significativa entre ambas variables.

### METODOLOGÍA

La presente investigación se enmarca dentro del paradigma positivista, ya que se explica la realidad mediante la medición objetiva de variables, partiendo de la premisa de que los fenómenos pueden observarse, medirse y analizarse con base en datos empíricos. En este sentido, el enfoque es cuantitativo, dado que los datos obtenidos fueron datos numéricos que permitieron determinar la relación entre la calidad del sueño y la percepción del rendimiento físico en futbolistas profesionales. El diseño adoptado es no experimental, de tipo correlacional y de corte transversal. Es no experimental porque no se manipularon las variables, sino que se observaron tal como se presentan en su contexto natural. Es correlacional porque se busca establecer el grado de **asociación estadística** entre la calidad del sueño y la percepción del rendimiento físico, sin asumir causalidad. El corte es transversal porque la recolección de datos se realizó en un único momento dentro del periodo competitivo de la gestión 2025-1. La población está compuesta por **Deportivo los futbolistas profesionales del Club Universitario de Vinto**, inscritos oficialmente **en el** plantel para la gestión 2025-1. Para la recolección de datos en la presente investigación se utilizaron dos instrumentos estandarizados y adaptados para el contexto deportivo. El primero fue el Cuestionario de Pittsburg de Calidad de Sueño (PSQI), una herramienta validada internacionalmente que evalúa diversos componentes del sueño, como la calidad subjetiva, latencia, duración, eficiencia, perturbaciones, uso de medicación y disfunción diurna. El cuestionario consta de 19 ítems agrupados en siete componentes, cada uno puntuado en una escala de 0 a 3, permitiendo obtener una puntuación global que

oscila entre 0 (buena calidad del sueño) y 21 (mala calidad del sueño). Finalmente, se aplicó la escala de percepción de Borg, para evaluar la percepción del esfuerzo físico, el mismo que se encuentra relacionado con el grado de esfuerzo subjetivo de los deportistas, adicionalmente, se se aplicó un Cuestionario de percepción del rendimiento físico que recoge información sobre la autoevaluación de los deportistas respecto a su estado físico durante las pruebas. Este cuestionario permite captar la dimensión subjetiva del rendimiento, complementando las mediciones objetivas y facilitando un análisis más completo de las relaciones entre las variables estudiadas. Estos instrumentos, combinados, proporcionan una visión amplia y detallada que facilita el análisis cuantitativo de las interacciones entre la calidad del sueño y la percepción del rendimiento físico en futbolistas profesionales.

Ambos cuestionarios fueron aplicados a la población de la presente investigación, que estuvo conformada por 23 futbolistas pertenecientes al Club Deportivo Universitario de Vinto, Cochabamba, de forma presencial y autoadministrada en un entorno controlado y confidencial, antes y después de las sesiones de entrenamiento, dependiendo del cronograma de los deportistas. Se garantizó el anonimato de los participantes mediante códigos numéricos, evitando el registro de datos personales identificables. Se explicó detalladamente a los sujetos el objetivo del estudio

Para el análisis de los datos, se utilizó el software estadístico SPSS versión 25. En primer lugar, se realizó la codificación y limpieza de los cuestionarios, asegurando que los datos estuvieran completos y bien organizados. Se crearon tablas de frecuencias y porcentajes para dar a conocer el nivel de calidad de sueño y la percepción del rendimiento físico. Luego, se utilizó la correlación de Spearman para evaluar el grado de relación entre las variables de estudio. Los resultados se organizaron de manera clara y ordenada, complementándose con gráficos que facilitaron su interpretación. Este enfoque permitió obtener conclusiones precisas y contextualizadas en función de los objetivos establecidos.

## RESULTADOS

A continuación, se presentan los hallazgos obtenidos tras la recolección de datos en la población de estudio, serán presentados en orden de los objetivos de esta investigación:

Tabla N°5  
Calidad del Sueño

Indicadores	F	%
Calidad muy buena	5	21,7
Calidad buena	7	30,4
Sueño moderado	9	39,1
Calidad del sueño pobre	2	8,8
Total	23	100

La tabla N°5, de Calidad de Sueño, se observa que el 21,7% de los participantes reportan una calidad de sueño muy buena, mientras que el 30,4% tienen una calidad buena. La mayoría, aproximadamente el 39,1%, presentan un sueño moderado, indicando un nivel intermedio de descanso. Solo un 8,8% de las personas tienen una calidad del sueño pobre. En total, los 23 participantes muestran que, aunque una proporción significativa experimenta sueño de buena a muy buena calidad, la mayoría aún se encuentra en un estado moderado, y solo una pequeña parte presenta una calidad de sueño deficiente. Esto sugiere que, en general, los niveles de calidad del sueño son predominantes en rangos positivos, aunque existe un grupo con sueño poco saludable.

Tabla N°6  
Percepción del Rendimiento físico (Escala de Borg)

Indicadores	F	%
Duro	15	65,2
Muy duro	8	34,7
Total	23	100

La Tabla N°6 sobre la percepción del esfuerzo físico de los participantes, evaluada mediante la Escala de Borg, se observa que la mayoría de los participantes con un 65,2 % calificaron su rendimiento físico como "**duro**", mientras que el 34,7 % lo percibió como "**muy duro**". Esto sugiere que, aunque todos los individuos percibieron un nivel elevado de exigencia física durante la actividad, una proporción mayor lo experimentó como exigente pero tolerable, mientras que una

menor parte lo percibió con un nivel de esfuerzo extremo.

Tabla N°7  
Medidas de la calidad del sueño y la percepción del rendimiento físico

Indicadores	Calidad del sueño	Escala de esfuerzo de Borg
Participantes	23	23
Media	1,52	8,57
Mediana	1,00	8,00
Moda	2	8

La Tabla N°7 muestra que los participantes reportaron, en promedio, una buena calidad del sueño (media = 1,52), mientras que su percepción del esfuerzo físico fue alta (media = 8,57 en la Escala de Borg). La mediana y la moda en ambas variables refuerzan estos resultados, indicando consistencia en las respuestas: la mayoría calificó su sueño como bueno y su rendimiento físico como exigente. Estos datos sugieren que, a pesar de experimentar altos niveles de esfuerzo físico durante la actividad, los participantes no reportaron una afectación negativa en su descanso, lo cual podría evidenciar una relación positiva entre la actividad física intensa y una adecuada calidad del sueño.

Tabla N°8  
¿Qué aspectos de tu rendimiento físico te parecieron más fuertes durante la última sesión de entrenamiento?

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Fuerza	1	4,3
Agilidad	7	30,4
Coordinación	9	39,1
Velocidad	6	26,1
Total	23	100,0

La Tabla N°8, revela que, durante la última sesión de entrenamiento, el aspecto del rendimiento físico que los participantes percibieron como más fuerte la coordinación, con un 39,1 %, seguida por la agilidad 30,4 % y la velocidad 26,1 % y solo un 4,3 % destacó la fuerza como su punto más fuerte. Estos resultados sugieren que las capacidades motrices como la coordinación y la agilidad fueron percibidas como las más desarrolladas

durante el entrenamiento, lo cual puede estar relacionado con el tipo de ejercicios realizados o con las demandas específicas de la rutina. La baja percepción en fuerza podría indicar que este componente físico fue menos estimulado o menos en la sesión evaluada.

Tabla N°8  
¿Qué aspectos de tu rendimiento físico te parecieron más débiles durante la última sesión de entrenamiento?

Indicadores	F	%
Fuerza	5	21,7
Resistencia	5	21,7
Agilidad	8	34,8
Velocidad	5	21,7
Total	23	100

Según la tabla N°8, los aspectos del rendimiento físico que se percibieron como más débiles durante la última sesión de entrenamiento. Según los datos, la agilidad fue el indicador más débil con un 34,8%, seguido de la fuerza, la resistencia y la velocidad, cada uno con un 21,7%. Esta información permite identificar las áreas que requieren mayor atención y desarrollo para mejorar el rendimiento físico general.

Tabla N°9  
La calidad de mi sueño influye en mi nivel de fatiga

Indicadores	F	%
Totalmente en desacuerdo	4	17,4
En desacuerdo	6	26,1
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3	13,0
De acuerdo	6	26,1
Total	23	100

Según la tabla N°9, la percepción de los encuestados sobre cómo la calidad de su sueño influye en su nivel de fatiga se divide en partes similares. El 34,8% está totalmente en desacuerdo con que el sueño influya en la fatiga, mientras que el 26,1% está en desacuerdo y otro 26,1% está de acuerdo. Sólo un 13% se muestra neutral al respecto. Estos resultados muestran que no hay un consenso claro sobre la relación entre la calidad del sueño y el nivel de fatiga, lo cual podría indicar la necesidad de investigar más a fondo este aspecto.

Tabla N°10  
¿Qué expectativas tenías sobre tu rendimiento físico antes de la última sesión de entrenamiento?

	F	%
Moderadas	2	8,7
Altas	10	43,5
Muy altas	11	47,8
Total	23	100

Según la tabla N°9, la percepción de los encuestados sobre cómo la calidad de su sueño influye en su nivel de fatiga se divide en partes similares. El 34.8% está totalmente en desacuerdo con que el sueño influya en la fatiga, mientras que el 26.1% está en desacuerdo y otro 26.1% está de acuerdo. Sólo un 13% se muestra neutral al respecto. Estos resultados muestran que no hay un consenso claro sobre la relación entre la calidad del sueño y el nivel de fatiga, lo cual podría indicar la necesidad de investigar más a fondo este aspecto.

Tabla N°10  
¿Qué expectativas tenías sobre tu rendimiento físico antes de la última sesión de entrenamiento?

Indicadores	F	%
Moderadas	2	8,7
Altas	10	43,5
Muy altas	11	47,8
Total	23	100

La tabla N°10, indica que la mayoría de los encuestados un 47,8% tenían "Muy altas" expectativas sobre su rendimiento físico antes de la última sesión de entrenamiento. Además, el 43,5% tenían "Altas" expectativas, mientras que solo el 8,7% tenían "Moderadas" expectativas. Esto sugiere que los deportistas tenían en general unas expectativas bastante elevadas sobre su desempeño físico previo a la sesión de entrenamiento.

Tabla N°11  
¿Cómo te sientes en comparación con tus expectativas previas sobre el rendimiento físico?

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Peor de lo esperado	5	21,
Como l esperaba	6	26
Mejor de lo esperado	7	30,4
Mucho mejor de lo esperado	5	21,7
Total	2	00

Según la Tabla N°11, la mayoría de los participantes con un 51,1% se sintieron mejor o mucho mejor de lo esperado en comparación con sus expectativas previas sobre el rendimiento físico. Mientras que el 26,1% indicó que su rendimiento fue como lo esperaban y el 21,7% se sintió peor de lo esperado. Estos resultados sugieren que, en general, los participantes lograron superar o cumplir con sus expectativas iniciales sobre su desempeño físico.

Tabla N°12  
¿Qué factores crees que influyeron positivamente en tu rendimiento físico durante la última sesión de entrenamiento?

Indicadores	F	%
Buen descanso	8	34,8
Alimentación adecuada	6	26,1
Estado de ánimo positivo	3	13,0
Preparación adecuada	6	26,1
Total	23	100

Según la Tabla N°12, los principales factores que influyeron positivamente en el rendimiento físico de los deportistas durante la última sesión de entrenamiento fueron el buen descanso con un 34,8%, seguido por una alimentación adecuada y una preparación adecuada (ambos con 26,1%), mientras que el estado de ánimo positivo fue considerado un factor influyente en menor medida con el 13%. Estos resultados sugieren que los aspectos relacionados con el cuidado y la preparación física, como el descanso y la alimentación, fueron los más determinantes para lograr un mejor rendimiento.

Tabla N°13

¿Qué factores crees que influyeron negativamente en tu rendimiento físico durante la última sesión de entrenamiento?

Indicador	F	%
Falta de descanso	3	13,0
Alimentación inadecuada	8	34,8
Estrés o ansiedad	4	17,4
Lesión o dolor	3	13,0
Falta de motivación	5	21,7
Total	23	100

Según la Tabla N°13, los principales factores que influyeron negativamente en el rendimiento físico de los participantes durante la última sesión de entrenamiento fueron la alimentación inadecuada con 34,8%, seguida por la falta de motivación con el 21,7% y el estrés o ansiedad con (17,4%), y en igual medida, la falta de descanso y las lesiones o dolores (ambos con 13%).

#### Analizar la correlación entre la calidad del sueño y la percepción del rendimiento físico

Tabla N°14

Correlación De Spearman		Calidad del sueño	Escal de esfuerzo de Borg	
Rho de Spearman	Calidad del sueño	Coefficiente correlación	1,000	,340
		Sig. (bilateral)	.	,112
		N	23	23
	Escala de Esfuerzo de Borg	Coefficiente de correlación	,340	1,000
		Sig. (bilateral)	,112	
		N	23	23

Según la Tabla N°14, el análisis de correlación de Spearman entre la calidad del sueño y la percepción del rendimiento físico de los futbolistas profesionales muestra una correlación positiva baja ( $Rho = 0,340$ ), pero no estadísticamente significativa ( $p = 0,112$ ). Esto indica que, si bien existe una tendencia a que una mejor calidad del sueño se asocie con una menor percepción del rendimiento físico durante el entrenamiento, esta relación no es lo suficientemente fuerte como para considerarse concluyente, sugiriendo que otros factores también podrían estar influyendo en la percepción del rendimiento físico.

#### DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos muestran que la mayoría de los futbolistas profesionales evaluados presentan una calidad de sueño entre buena (30,4%) y moderada (39,1%), con solo un 8,8% en la categoría de sueño pobre. En cuanto a la percepción del rendimiento físico, evaluada con la escala de Borg, el 100% de los jugadores percibió su esfuerzo como alto, siendo “duro” para el 65,2% y “muy duro” para el 34,7%. Además, los datos revelan que la percepción del esfuerzo no se relacionó de manera significativa con la calidad del sueño (correlación de Spearman = 0,340;  $p = 0,112$ ), aunque se observa una tendencia positiva moderada.

Este hallazgo coincide parcialmente con la investigación de Benites (2023), quien encontró que los futbolistas que dormían menos de 6 horas por noche presentaban diferencias significativas en variables físicas como sustancia recorrida y percepción del esfuerzo. Sin embargo, a diferencia de Benites, el presente estudio no halló una relación estadísticamente significativa, lo que podría atribuirse al tamaño reducido de la muestra ( $n=23$ ) o a diferencias en la intensidad del entrenamiento.

Asimismo, los resultados guardan similitud con los reportados por Bonilla (2024), donde el 67,47% de los futbolistas colombianos presentaban una calidad del sueño deficiente y se evidenció una relación con manifestaciones tempranas del síndrome de sobreentrenamiento. Aunque en el presente estudio no se evaluó el sobreentrenamiento, sí se identifica que factores como el buen descanso (34,8%) y la alimentación adecuada (26,1%) fueron percibidos por los jugadores como elementos clave para su buen rendimiento, lo cual reafirma el rol restaurador del sueño en el contexto deportivo.

Por otro lado, estudios como el de Durán (2015) con deportistas paralímpicos chilenos y el de Mata (2018) en su revisión bibliográfica, concluyen que la restricción del sueño afecta directamente el rendimiento físico y la salud, lo que sustenta la importancia del sueño como variable crítica en el rendimiento atlético. No obstante, en el presente estudio, si

bien los jugadores reconocen que el buen descanso influyó positivamente en su rendimiento, también hubo un 60,9% que manifestó estar en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con que la calidad del sueño influyera en su nivel de fatiga, lo cual evidencia percepciones subjetivas dispares y posiblemente influenciadas por otros factores como la motivación, el estrés o la alimentación.

Cabe destacar que, aunque no se halló una correlación significativa en términos estadísticos, la mayoría de los jugadores tuvieron expectativas altas o muy altas sobre su rendimiento (91,3%), y más del 50% se sintieron mejor o mucho mejor de lo esperado, lo que podría sugerir que su autoconfianza o preparación previa también influyeron en su percepción del desempeño, más allá de la calidad del sueño.

### CONCLUSIONES

Se concluye que la mayoría de los futbolistas evaluados presenta una calidad de sueño comprendida entre buena y moderada. El 30,4% reportó una buena calidad del sueño, el 39,1% un sueño moderado y un 21,7% muy buena calidad. Solo un 8,8% manifestó una calidad de sueño pobre. Estos datos reflejan que, si bien no se evidencian patrones críticos de alteración del sueño en la mayoría de los casos, una proporción significativa de los jugadores no alcanza niveles óptimos de descanso reparador, lo cual podría comprometer su recuperación y rendimiento a largo plazo.

Los resultados indican que la percepción del esfuerzo físico en la mayoría de los jugadores fue elevada, con el 65,2% calificando su rendimiento como "duro" y el 34,7% como "muy duro", según la Escala de Borg. Además, el 47,8% tenía expectativas "muy altas" sobre su rendimiento, y un 30,4% se sintió "mejor de lo esperado". La coordinación (39,1%) y la agilidad (30,4%) fueron percibidas como las capacidades más fuertes, mientras que la agilidad (34,8%) y la fuerza (21,7%) destacaron entre los aspectos más débiles. Estos resultados sugieren que los jugadores mantienen una autoevaluación alta de su rendimiento físico, a pesar de los niveles de exigencia percibida.

Mediante la prueba de correlación de Spearman se determinó una correlación positiva moderada ( $Rho = 0,340$ ) pero no significativa ( $p = 0,112$ ) entre la calidad del sueño y la percepción del rendimiento físico. Esto indica que, aunque existe una tendencia favorable, no se puede afirmar con certeza estadística que una mejor calidad del sueño se asocie directamente con una percepción más favorable del rendimiento físico en esta muestra. La ausencia de significancia estadística sugiere que otros factores psicosociales y fisiológicos también podrían estar influyendo en la percepción del rendimiento.

En función de los objetivos y los análisis realizados, se concluye que, aunque los futbolistas presentan en general una percepción positiva tanto de su calidad de sueño como de su rendimiento físico, no se evidenció una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ): no existe una relación significativa entre la calidad del sueño y la percepción del rendimiento físico en los futbolistas profesionales del Club Deportivo Universitario de Vinto durante la gestión 2025-

Este hallazgo invita a considerar una mirada multidimensional del rendimiento deportivo, donde el sueño, si bien es un componente relevante, debe analizarse en interacción con otros factores como la nutrición, la motivación, el estrés y la carga de entrenamiento para comprender de manera integral la experiencia del atleta profesional.

Desde una perspectiva práctica, los resultados de esta investigación evidencian la importancia de monitorear y promover una adecuada calidad del sueño en los futbolistas profesionales, aun cuando no se haya encontrado una relación estadísticamente significativa con la percepción del rendimiento físico. El hecho de que muchos jugadores identifiquen el buen descanso como un factor positivo para su desempeño sugiere que, en la práctica deportiva, el sueño continúa siendo un componente esencial para la recuperación, la prevención de lesiones y el bienestar general. Por tanto, se recomienda que los cuerpos técnicos incorporen estrategias de higiene del sueño dentro de los planes de entrenamiento,

incluyendo evaluaciones periódicas del descanso, educación sobre hábitos saludables y la adaptación de las cargas de trabajo en función de los reportes de fatiga y descanso de los jugadores. Esta integración permitirá una intervención más integral y personalizada, orientada a optimizar el rendimiento deportivo de manera sostenible.

#### REFERENCIAS

- Bonilla Obando, M. H., González Cetina, N. F., Cárdenas Ojeda, S. P., & López Velandia, D. P. (2024). Relación entre la calidad del sueño y manifestaciones tempranas del síndrome de sobreentrenamiento físico en futbolistas colombianos. *Retos*, (58), 282-288. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9643389.pdf>
- Burešová, I., Květon, P. y Jelínek, M. (2021). Contexto psicológico del síndrome de sobreentrenamiento en deportistas de élite en la adolescencia: *Revisión de la literatura. Studia Sportiva*, 15(1), 36–50. <https://doi.org/10.5817/sts2021-1-4>
- Cadegiani, F. A. y Kater, CE (2019). Nuevas causas y consecuencias del síndrome de sobreentrenamiento: el estudio *EROSDISRUPTORS. BMC Ciencias del Deporte, Medicina y Rehabilitación*, 11(1), 21. <https://doi.org/10.1186/s13102-019-0132-x>
- Cadegiani, F. A., Silva, P. H. L., Abrao, T. C. P. y Kater, C. E. (2021). Nuevos marcadores de recuperación del síndrome de sobreentrenamiento: el estudio *EROS-LONGITUDINAL. Revista internacional de fisiología y rendimiento deportivo*, 16(8), 1175–1184. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2020-0248>
- Cheng, A. J., Jude, B. y Lanner, J. T. (2020). Mecanismos intramusculares del sobreentrenamiento. *Biología Redox*, 35(101480), 101480. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2020.101480>
- de Sousa Nogueira Freitas, L., da Silva, F. R., Andrade, H. de A., Guerreiro, R. C., Paulo, F. V., de Mello, M. T. y Silva, A. (2020). La falta de sueño induce lesiones del músculo esquelético en los atletas: una hipótesis prometedora. *Hipótesis médicas*, 142(109836), 109836. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.109836>
- Grivas, GV (2018). Diagnóstico del síndrome de sobreentrenamiento y extralimitación en deportistas. *Revista abierta de investigación sobre diabetes*, 4(3), 74–76. <https://doi.org/10.17140/semoj-4-165>
- Jorquera-Aguilera, C., Barahona-Fuentes, G., Pérez Peña, M. J., Yeomans Cabrera, M. M., y Huerta Ojeda, Á. (2021). Calidad del sueño en futbolistas profesionales chilenos. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 18(11), 5866. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115866>
- Kasper, K. (2019). Principios del entrenamiento deportivo. *Informes de Medicina Deportiva Actual*, 18(4), 95–96.