



Los efectos del insomnio en la categoría infantil del club de baloncesto Leopardos del Espinal Tolima

Javier Camilo Quevedo Preciado, Luis Alejandro Vargas Parga,
Juan Carlos Huepe Bocanegra, Wilson Xavier Rivera Rey

Fecha de recepción: 24 de enero, 2020

Fecha de aprobación: 27 de marzo, 2020

Como citar: Quevedo, J., Vargas, L., Huepe, J. & Rivera, W. (2020).

Los efectos del insomnio en la categoría infantil del club de baloncesto Leopardos del Espinal Tolima. *Revista cientifi-k*, 8(1), 57-66. <https://doi.org/10.18050/cientifi-k.v8i1.04>

Derechos de reproducción: Este es un artículo en acceso abierto distribuido bajo la licencia CC



Los efectos del insomnio en la categoría infantil del club de baloncesto Leopardos del Espinal Tolima

Javier Camilo Quevedo Preciado¹

Luis Alejandro Vargas Parga²

Juan Carlos Huepe Bocanegra³

Wilson Xavier Rivera Rey⁴

Resumen

El municipio de El Espinal se ha convertido en un lugar en donde los investigadores de carácter deportivo se han enfocado, debido a que cuenta con muchas alternativas ya que actualmente está en auge todo lo relacionado al deporte; esto también se da porque hay muy buena disposición de diferentes entidades como escuelas, clubes, asociaciones o grupos de formación deportiva, que se han vuelto la mano amiga, de los análisis de los diferentes problemas que afectan el deporte y que afectan a los deportistas, lo cual posibilita los procesos investigativos serios y con un gran rigor científico.

Debido a lo anterior y es que ha nacido la idea de realizar un proceso investigativo en torno a una problemática que usualmente se deja de lado en nuestro contexto “la de los malos hábitos de sueño en los niños y jóvenes deportistas”. El insomnio es uno de los factores que más inciden en el rendimiento de un deportista; es por esto que es de suma importancia evidenciar que el momento de dormir es trascendental puesto que “Durante el proceso del sueño el cuerpo no solo obtiene energía, también adquiere una serie de beneficios tanto físicos, mentales y emocionales necesarias para la vida. A lo largo de nuestra vida pasamos por una serie de cambios a la hora de dormir que se van amoldando a nuestras necesidades” (González Quintero, 2017).

Con este trabajo se pretende entender, conocer y tratar el insomnio que afectan a niños de edades entre 11 y 13 años de club de baloncesto leopardos de la ciudad del Espinal Tolima. El manejo investigativo está fundamentado en el trabajo deportivo como base del tratamiento del insomnio.

Palabras clave: Insomnio; sueño; deportista; hábitos; rendimiento.

¹ITFIP (Colombia). correo. jquevedo02@itfip.edu.co ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9166-9484>

²ITFIP (Colombia). correo. lvargasparga@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1960-3616>

³ITFIP (Colombia). correo. jhuepe56@itfip.edu.co

⁴ITFIP (Colombia). correo. xavirriverarey@gmail.com

The effects of insomnia in the children's category of the Leopardos del Espinal Tolima basketball club

Javier Camilo Quevedo Preciado¹
Luis Alejandro Vargas Parga²
Juan Carlos Huepe Bocanegra³
Wilson Xavier Rivera Rey⁴

Abstract

The city of El Espinal has become a place where sports researchers have focused on, because it has many alternatives since everything related to sports is currently booming. This also occurs because there is a very good disposition of different organizations such as schools, clubs, associations or sports training groups, which have become the helping hand for the analysis of the different problems that affect sport and that affect athletes, making possible serious research processes with great scientific rigor.

Due to the above, the idea was born to carry out a research process around a problem that is usually left aside in our context "that of bad sleeping habits in children and young athletes". Insomnia is one of the factors that most affect the performance of an athlete. This is why it is of utmost importance to show that the time to sleep is transcendental since "During the sleep process the body not only gets energy, it also acquires a number of physical, mental and emotional benefits necessary for life. Throughout our lives we go through a series of changes at bedtime that gradually adapt to our needs" (González Quintero, 2017).

The purpose of this work is to understand, know and treat insomnia affecting children between 11 and 13 years of age from the Leopardos basketball club in the city of El Espinal Tolima. The research management is based on sports work as a basis for the treatment of insomnia.

Keywords: Insomnia; sleep; sportsperson; habits; performance.

¹ITFIP (Colombia). correo. jquevedo02@itfip.edu.co ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9166-9484>

²ITFIP (Colombia). correo. lvargasparga@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1960-3616>

³ITFIP (Colombia). correo. jhuepe56@itfip.edu.co

⁴ITFIP (Colombia). correo. xavierriverarey@gmail.com

INTRODUCCIÓN

El sueño es una función básica que todo ser humano debe cumplir para poder regenerar energías, acumularlas y utilizarlas al siguiente día. El sueño tiene muchos trastornos que afectan negativamente a quien lo padece, en este caso se investiga el problema del insomnio en niños de edades entre 11-12-13 años. Según (Contreras Ramírez & Muñoz Martínez, , 2008) “El sueño es una de las funciones básicas en la vida del niño, es la actividad en que invierte más horas y constituye una condición esencial para el estado de alerta diurno” el estado de alerta se conoce la concentración, por tanto, es esencial para un niño que está en la creciente evolución deportiva.

Por tanto, estando el niño como deportista en su disciplina necesita de una supervisión adecuada por parte de un profesional; y es que como dice (Vargas Parga, 2016) de manera textual “es el entrenador deportivo quien debe plasmar la necesidad de capacitar personal idóneo para cumplir dichas tareas” las tareas a las que se refiere el autor son las que permiten al niño aprender dentro de la formación deportiva sin dejar que nada lo aparte o lo limite.

Por ello se investiga el insomnio como un trastorno que afecta directamente el rendimiento de quien lo padece, no importa si es niño, adolescente o adulto mayor. Para el ministerio de salud de España define el insomnio como “las dificultades para conciliar o mantener el sueño o el despertarse demasiado temprano. En definitiva, la falta de un sueño reparador” siempre se busca tener una conducta normal en la vida de cada uno. Cuando se dice que el sueño es reparador, es porque repone la estructura funcional del cuerpo a través del merecido descanso, si el insomnio como factor externo del sueño interfiere en ese reparo, muy seguramente el niño podrá sufrir al siguiente día un problema en su concentración.

En conclusión, el objetivo del presente artículo se fundamenta en el análisis y la caracterización del insomnio como un problema que afecta de manera significativa al rendimiento deportivo y esto se puede denotar a través de los procesos de seguimiento, observación y el desarrollo de los autoexámenes del sueño con lo que se busca descubrir en estos niños cuales son esos factores más notorios para que el insomnio aparezca.

METODOLOGÍA

Esta investigación tiene un diseño descriptivo (tipo encuesta), cualitativo que según los autores (Fernandez & Pértegas Díaz, 2002) “Los investigadores cualitativos hacen registros narrativos de los fenómenos que son estudiados mediante técnicas como la observación y las entrevistas” la observación será un pilar del análisis del comportamiento de los deportistas durante su jornada de fundamentación. Después esta la investigación cuantitativa que según (de Pelekais, 2000) “es una excelente herramienta, proporciona información objetiva y estadísticamente confiable.

La población de esta investigación son niños de edades entre 11-12-13 años en el club de baloncesto leopardos la cantidad de niños son 20 y la cantidad de niñas son 16 para un total de 36 deportista, debido a que se va trabajar con menores de edad es necesario Contar con el Consentimiento Informado y por escrito del representante legal tal cual lo establece la declaración de Helsinki y la Resolución 008430/93, las cuales permite el desarrollo de acciones que den conocimiento de los vínculos entre las causas de enfermedad o trastornos, y la prácticas o tratamientos para las mismas; lo anterior con el fin de evitar problemas con los acudientes de la población de estudio y con esto dar cumplimiento a las consideraciones éticas propias de esta investigación.

Para dicho consentimiento se realizará un conversatorio donde se explica a los padres que sus hijos harán parte de una investigación sobre el insomnio como trastorno del sueño y su incidencia dentro del desempeño deportivo que tienen los niños en su formación en el club. Se manifestará que no se realizarán intervenciones en la integridad de los participantes, de este modo y que todos los análisis que se realizaran, partirán de análisis físicos y mentales a través de auto exámenes, test, entrevistas y observación. Para mantener el consentimiento informado se les entregará una carta de permiso a los padres para que ratifiquen su autorización en la participación de sus hijos en este proyecto.

Una de las principales técnicas que se han aplicado a esta población es la encuesta de Atenas del insomnio (Nenclares Portocarrero & Jimén gechin, 2005). y es esta técnica una fuente de información, tal y como lo afirman (Casas Anguitaa, Repullo Labradora, & Donado Campos, 2003) “La técnica de encuesta es ampliamente utilizada como procedimiento de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz” a esto se le suma la observación y la entrevista como métodos integradores de recolección de datos a personal externo de los niños tales como, los padres y los entrenadores. Por tanto, el estudio se ha realizado en el coliseo rondo de la ciudad del Espinal lugar idóneo para la formación deportiva.

A continuación presentamos la síntesis de la escala de atenea:

**ANEXO 1
ESCALA ATENAS DE INSOMNIO**

Fecha: _____

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Instrucciones:

Esta escala está diseñada para registrar su propia percepción de cualquier dificultad en el dormir que usted pudiera haber experimentado. Por favor marque (encerrando en un círculo el número correspondiente) la opción debajo de cada enunciado para indicar su estimación de cualquier dificultad, siempre que haya ocurrido durante la última semana.

Inducción del dormir (tiempo que le toma quedarse dormido una vez acostado).

- 0. Ningún problema.
- 1. Ligeramente retrasado.
- 2. Marcadamente retrasado.
- 3. Muy retrasado o no durmió en absoluto.

Despertares durante la noche.

- 0. Ningún problema.
- 1. Problema menor.
- 2. Problema considerable.
- 3. Problema serio o no durmió en absoluto.

Despertar final más temprano de lo deseado.

- 0. No más temprano.
- 1. Un poco más temprano.
- 2. Marcadamente más temprano.
- 3. Mucho más temprano o no durmió en lo absoluto.

Duración total del dormir.

- 0. Suficiente.
- 1. Ligeramente insuficiente.
- 2. Marcadamente insuficiente.
- 3. Muy insuficiente o no durmió en absoluto.

Calidad general del dormir (no importa cuánto tiempo durmió usted).

- 0. Satisfactoria.
- 1. Ligeramente satisfactoria.
- 2. Marcadamente satisfactoria.
- 3. Muy insatisfactoria o no durmió en absoluto.

Sensación de bienestar durante el día.

- 0. Normal.
- 1. Ligeramente disminuida.
- 2. Marcadamente disminuida.
- 3. Muy disminuida.

Funcionamiento (físico y mental) durante el día.

- 0. Normal.
- 1. Ligeramente disminuido.
- 2. Marcadamente disminuido.
- 3. Muy disminuido.

Somnolencia durante el día.

- 0. Ninguna.
- 1. Leve.
- 2. Considerable.
- 3. Intensa.

Fuente (Nenclares Portocarrero & Jimén gechin , 2005).

Estudio de validación de la traducción al español de la escala atenas de insomnio. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente.

Por último se toma el método comparativo para el análisis de las encuestas, la observación y la entrevista dicho método es un conjunto de técnicas que, de modo análogo al método científico en general, van encaminadas a la generación o refutación de hipótesis o teorías. Según (Díaz de León & De León de la Garza, 2012) "El método comparativo o el análisis comparativo en

un procedimiento que se ubica entre los métodos científico más utilizados por los investigadores" y son estos los procedimientos abordados para dar sustento a esta investigación, apoyados a su vez de una estadística descriptiva donde se pretende organizar, presentar y describir los datos con el propósito de facilitar el uso, entendimiento.

A continuación presentamos los ítems de la encuesta dirigida a los padres de familia y/o acudientes y que se tendrán en cuenta en el método de observación.

Tabla 1. Encuesta dirigida a los padres de familia y/o acudientes

Responda a continuación con una X según corresponda	Si	No
1. ¿A menudo observa a su hijo dormir?		
2. ¿desconfía de su hijo a la hora de dormir?		
3. ¿Suele su hijo tardar un tiempo fuera de lo normal para quedarse dormido?		
4. ¿sufre su hijo de alguna enfermedad?		
5. ¿sabe usted si su hijo se despierta de noche por no poder dormir?		
6. ¿qué tipo de alimentación le suministra usted a su hijo?		
7. ¿Durante el día ve a su hijo desconcentrado y sin ánimo?		
8. ¿ha escuchado a su hijo decir que está muy cansado más de dos veces por semana?		
9. ¿ve a su hijo con bostezos y con ganas de dormir en el día?		
10. ¿permanece su hijo de mal humor o iritado más de lo normal?		
11. ¿se le olvidan las cosas a su hijo?		
12. ¿sufre su hijo de dolores de cabeza fuera de lo normal?		
13. ¿qué tipo de accesorios tecnológicos le permite a su hijo, y por cuánto tiempo?		
14. ¿a qué horas su hijo se va dormir?		
15. ¿cumple su hijo con las responsabilidades en todos sus entornos?		

16. ¿su familia ha perdido algún ser querido que lo haya afectado a su hijo?		
17 ¿su lugar de residencia es tranquilo o intranquilo para su hijo?		
18 ¿conoce usted si su hijo tiene algún vicio o hobby que no pueda controlar?		
19 ¿le tiene usted una hora de ir a la cama a su hijo?		
20 ¿tiene usted problemas o discusiones con su hijo?		

Fuente: autor

Tabla 2. Situaciones a observar.

Síntoma	Si	No
Cambio repentino de humor		
Cansancio		
Ojeras		
Desconcentración		
Desaliento		
Bostezadora		

Fuente: autor

RESULTADOS

Se evaluó la existencia del insomnio en la categoría infantil del club de baloncesto leopardos, fue un total de 36 niños analizados que representa el 100% de la población analizada, los niños con un rendimiento deportivo idóneo fueron 24 que representa el 66,67% de la población por último están los niños con problemas de rendimiento deportivo que fueron 12 y representan el 33,33% de los niños analizados.

De acuerdo con el análisis estadístico realizado con la ayuda de la comparación estadística encontramos estos resultados, a esto se le agrega los comentarios recopilados a los padres en donde algunos manifiestan que sus hijos no tienden a descansar de la manera correcta y en algunos casos no se alimentan adecuadamente.

Tabla 3. Niños con problemas de insomnio en el club de baloncesto los leopardos.

Tabla de la categoría infantil del club de baloncesto leopardos					
Nº infantes	Edad			Mujer	Hombre
13	11			6	7
15	12			5	10
8	13			4	4
Deportistas con bajo rendimiento deportivo					
12	11	12	13	5	7
	1	2	9		

Fuente: autor

DISCUSIÓN

Para el ser humano es muy importante el descanso al final del día, por tanto, según (Garcés Prieto, 2013) “el sueño es una necesidad natural de nuestro organismo y, normalmente, acude a nosotros sin esfuerzo al final del día” siendo esto una función fisiológica del ser humano y a medida que va creciendo y formándose desde la niñez necesitara menos tiempo para dormir para (Sarrais & de Castro Manglano, 2007) “ es el insomnio la dificultad para iniciar o mantener el sueño, o no tener un sueño reparador, dure al menos un mes y que, además, se acompañe de fatiga diurna”

Nuestro hallazgo con respecto al insomnio en esta categoría es de un 33,33% de la cantidad de niños en formación en el baloncesto en este club, el resultado es positivo de acuerdo a la investigación proyectada, pues bien, el insomnio es un trastorno que está presente en 12 niños en plena evolución deportiva. Y está afectando directamente en su crecimiento como deportistas. De lo anterior expuesto se puede

entra a corroborar por medio del análisis si es el insomnio un factor latente que afecta la parte fisiológica de quien lo padece, la idea es que en esta investigación se puede comprobar que eso está sucediendo.

CONCLUSIÓN

De lo anterior expuesto se observa una población de 36 niños que representa un 100% de la población, fueron 24 los niños sanos y con buen desempeño deportivo que representan un 66,67% de la población, y fueron 12 los niños con problemas a la hora de dormir con un 33,33% de la población. El insomnio es en definitiva uno de los trastornos que alejan al ser humano de la satisfacción emocional de poder realizar esas cosas que ama de una manera íntegra y sin interrupciones.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

- andrea, c. (2013). *insomnio:generalidades y alternativas de ultima generacion*. Recuperado el 16 de mayo de 2019, de https://www.clinicalascondes.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2013/3%20mayo/9-Dra.Contreras.pdf
- Casas Anguitaa, J., Repullo Labradora, J., & Donado Campos, J. (2003). *La encuesta como técnica de investigación*. Aten. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/82245762.pdf>
- Contreras Ramírez , M., & Muñoz Martínez, L. C. (2008). Prevalencia de los trastornos del sueño en niños escolares de Sabaneta. *latreia*, 113. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/1805/180513863001.pdf>
- Convertini, G., & Krupitzky, S. (2003). Trastornos del sueño en niños sanos. https://www.sap.org.ar/docs/archivos/2003/arch03_2/99.pdf. Obtenido de https://www.sap.org.ar/docs/archivos/2003/arch03_2/99.pdf
- de Pelekais, C. (2000). *Métodos cuantitativos y cualitativos*. telos. Obtenido de <file:///C:/Users/ARISMENDY/Downloads/Dialnet-MetodosCuantitativosYCualitativos-6436313.pdf>
- Diaz de Leon, C., & De Leon de la Garza , E. (2012). *MÉTODO COMPARATIVO*. Ciudad de Mexico: univercidad autonoma de nuevo leon. Obtenido de <http://eprints.uanl.mx/9802/1/Estudio%20Comparado.pdf>
- Fernandez, P., & Pértegas Díaz. (2002). *Investigación cuantitativa y cualitativa*. coruña. Obtenido de www.fisterra.com
- Gállego Perez, j., Toledo, J., & Urrestar, E. (2007). Clasificación de los trastornos del sueño. [scielo.isciii.es > scielo](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200003). Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200003
- Garcés Prieto, J. (2013). *Dormir bien*. Obtenido de <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/34-sueno.pdf>
- González Quintero, D. (2017). *Trastornos del sueño y rendimiento escolar en alumnos de 1º y 2º de la eso del ies roques de salmor*. tenerife. Recuperado el 15 de mayo de 2019, de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6444/Trastornos%20del%20sueno%20y%20rendimiento%20escolar%20en%20alumnos%20de%201%C2%BA%20y%202%C2%BA%20de%20la%20ESO%20del%20IES%20Roques%20de%20Salmor.pdf?sequence=1>
- ministerio de salud nacional, E. (2009). *guia practica clinica*. madrid. Obtenido de <http://www.guiasalud.es/egpc/insomnio/completa/documentos/anexos/anexo11.pdf>
- Nenclares Portocarrero, a., & Jimén Gechin, a. (2005). *ESTUDIO DE VALIDACIÓN DE LA TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL*. mexico. Recuperado el 18 de mayo de 2019, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2005/sam055e.pdf>
- Sarraís, F., & de Castro Manglano, P. (2007). *insomnio*. panplona. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200011
- Vargas Parga, l. a. (2016). Inclusión laboral de los tecnólogos en. efdeportes.com. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd216/inclusion-laboral-en-entrenamiento-deportivo.html>