

Sueño y necesidades psicológicas: relaciones y límites deportivos

El sueño y las experiencias de autonomía, competencia y vinculación son procesos diferentes que pueden relacionarse de forma recíproca. Examinar sus indicadores, niveles y contextos permite formular preguntas sobre recuperación deportiva, conservando el alcance de la evidencia general y deportiva.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Salud mental, bienestar y recuperación

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 24 min · 5129 palabras de cuerpo

Resumen

El sueño y las necesidades psicológicas se relacionan mediante experiencias que cambian entre personas y a través de los días. Esta lectura distingue calidad, duración y latencia del sueño, y explica por qué autoinformes y registros objetivos aportan información diferente. Examina asociaciones generales, resultados nulos y un experimento con adultos sanos, conservando sus poblaciones. Activación, fatiga y atención al presente aparecen como mecanismos estudiados o propuestos, con límites de medición. Los capítulos deportivos permiten situar estas preguntas dentro de una recuperación biopsicosocial y distinguir fatiga, sobreentrenamiento y burnout. También se delimita una investigación con artistas de circo. Un caso hipotético organiza observaciones sin diagnosticar ni anticipar eficacia. Las agendas de investigación permanecen abiertas; los hallazgos generales no se convierten automáticamente en beneficios causales para deportistas.

Palabras clave: sueño; necesidades psicológicas; calidad del sueño; reciprocidad; recuperación; fatiga; bienestar

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/sueno-y-necesidades-psicologicas-relaciones-y-limites-deportivos.html>

Cuatro preguntas sobre una noche

Cada indicador conserva su significado y su método de recogida.

Calidad

Cómo se valora la experiencia nocturna.

Duración

Cuánto tiempo se estuvo dormido.

Latencia

Tiempo que se tarda en conciliar el sueño.

Método

Autoinforme, actigrafía o polisomnografía.



Calidad y cantidad pueden mostrar asociaciones distintas.

[Inferencia] Organización original de indicadores y métodos expuestos por Campbell y Vansteenkiste. Las posiciones no representan datos ni una escala; calidad y cantidad tienen patrones distintos en las investigaciones reseñadas.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Rachel Campbell y Maarten Vansteenkiste (2023).

Sueño, necesidades y recuperación son preguntas relacionadas

El sueño, las experiencias de necesidades psicológicas, el bienestar y la recuperación deportiva ofrecen perspectivas sobre el funcionamiento de una persona. Cada perspectiva tiene un objeto propio. Campbell y Vansteenkiste examinan cómo autonomía, competencia y vinculación se relacionan con indicadores de sueño. Eklund y DeFreese estudian respuestas a demandas deportivas y proponen una mirada biopsicosocial de recuperación. Donohue, Gavrilova y Galante Harris sitúan evaluación y atención dentro de las condiciones de deportistas y otros artistas de la actuación. Leerlos juntos permite comparar preguntas manteniendo la procedencia de sus datos.^{[1][2][3]}

Dormir durante un período, valorar cómo se durmió y sentirse capaz de participar en una actividad son informaciones diferentes. Una valoración de descanso no contiene por sí misma una medida de recuperación deportiva; una actuación competitiva tampoco describe todas las experiencias de sueño o bienestar. Los capítulos

distinguen indicadores, diseños y poblaciones que hacen posible precisar estas relaciones. La comparación requiere conocer qué se preguntó, cuándo se recogió la información y con qué otro registro se relacionó.^{[1][2]}

La revisión general incluye adolescentes, estudiantes, adultos y personas con condiciones clínicas específicas. El capítulo deportivo describe fatiga, sobreentrenamiento y burnout, con respuestas que comparten algunos rasgos pero no son equivalentes. El texto sobre optimización contiene una investigación con artistas de circo y ensayos con deportistas universitarios. Conservar esas diferencias permite reconocer qué evidencia se refiere realmente a deporte y cuál aporta una base general para formular nuevas preguntas.^{[1][2][3]}

[Inferencia] En un estudio deportivo se podría examinar si una persona duerme de manera distinta durante períodos de mayores demandas y cómo cambian sus experiencias de autonomía o competencia. También interesaría registrar carga, recuperación y actuación. La propuesta exige medidas para cada objeto, sin convertir una asociación general en una explicación completa de una temporada. Esta lectura organiza las distinciones necesarias para plantear ese estudio; el desenlace deportivo tendría que observarse.

Necesidades físicas y experiencias psicológicas

Una necesidad física, en la exposición de Campbell y Vansteenkiste, se refiere a condiciones como sueño, alimento o agua necesarias para el funcionamiento del organismo. Los autores recuerdan que las teorías de impulso describen su regulación mediante procesos homeostáticos: una carencia puede impulsar conductas que restablezcan equilibrio. La teoría de la autodeterminación considera autonomía, competencia y vinculación necesidades psicológicas básicas. Ambas clases de necesidades se presentan como importantes a lo largo de la vida, aunque su regulación no se explica del mismo modo.^[1]

La autonomía se refiere a experimentar voluntad y sentido propio en la actividad; la competencia, a sentirse efectivo; la vinculación, a experimentar conexión con otras personas. En el capítulo, su satisfacción no se concibe como llegar a una cantidad después de la cual sobra voluntad, efectividad o intimidad. Esa diferencia con la saciedad física forma parte del marco teórico reseñado. Permite preguntar por experiencias psicológicas mientras también se estudia el sueño, sin convertir una clase de necesidad en sustituto de la otra.^[1]

Los autores señalan que parte de la investigación anterior trataba salud física como resultado de experiencias psicológicas. Su propuesta amplía la dirección de la pregunta: las condiciones físicas también pueden influir en las oportunidades de satisfacer necesidades psicológicas. Para comprender bienestar interesa examinar

ambas y sus posibles relaciones. Así, el sueño puede ser un resultado asociado a lo vivido durante el día y una condición vinculada con la experiencia del día posterior.^[1]

[Inferencia] En deporte, preguntar por autonomía no consiste en preguntar únicamente si se permitió elegir un horario. Interesa cómo vivió la persona la actividad y las relaciones. Preguntar por sueño tampoco se resuelve con una impresión del entrenador sobre energía. Una investigación podría recoger experiencias psicológicas, indicadores nocturnos y situaciones de entrenamiento por separado. El objeto sería conocer cómo se relacionan dentro de un contexto definido, manteniendo tanto condiciones físicas como experiencias personales en el análisis.

Calidad, duración y latencia: qué se observa

La calidad del sueño es una valoración de cómo se durmió que el capítulo diferencia de la cantidad de horas. La duración describe un aspecto cuantitativo; la latencia del sueño es el tiempo que se tarda en quedarse dormido. Son indicadores relacionados, pero sus asociaciones con experiencias psicológicas pueden ser distintas. Campbell y Vansteenkiste reseñan estudios en los que la calidad percibida mostró relaciones más consistentes con necesidades que la cantidad de sueño. Esa diferencia guía la interpretación de cada registro.^[1]

En la evidencia revisada se utilizan autoinformes y métodos objetivos. Los diarios recogen lo que la persona recuerda o valora; algunos estudios incorporan actigrafía de muñeca para evaluar cantidad de sueño. Otra investigación utiliza polisomnografía en un laboratorio. La combinación de métodos permite examinar aspectos que una sola respuesta no describe. Los autores proponen ampliar indicadores cualitativos y cuantitativos y reconocen que compartir un mismo método de autoinforme puede aumentar asociaciones observadas.^[1]

La objetividad del método se refiere aquí a cómo se obtiene un registro, no a que cualquier resultado resuelva todas las preguntas. En los estudios reseñados, una cantidad evaluada con actigrafía puede no relacionarse con experiencias de necesidades del día siguiente, mientras la calidad subjetiva sí muestra una asociación. Ambos resultados pertenecen a sus indicadores y diseños. La diferencia merece explicación y replicación; no autoriza sustituir una medida por otra cuando sus patrones no coinciden.^[1]

[Inferencia] Una observación deportiva podría registrar horario, duración estimada, latencia y valoración de calidad, identificando cuál procede de un instrumento y cuál de una respuesta. También debería distinguir tiempo reservado para acostarse de información sobre sueño. Si dos personas utilizan expresiones como descansar bien o dormir bastante, conviene precisar a qué se refieren. Esa claridad facilita comparar registros y decidir qué pregunta puede atender cada uno, sin convertir un dato aislado en una evaluación completa de recuperación.

Diferencias entre personas y cambios de una persona

La variación intrapersonal describe cambios dentro de una misma persona a través de las ocasiones observadas. Se distingue de comparar personas entre sí. Campbell y Vansteenkiste revisan ambas perspectivas: algunas investigaciones relacionan promedios de necesidades y sueño en una muestra; otras examinan si, durante días de experiencias distintas de las habituales, también cambia el sueño. Un promedio más favorable de un grupo y un cambio cotidiano individual responden a preguntas diferentes.^[1]

Una investigación transversal comunitaria relacionó menor satisfacción de necesidades durante el mes anterior con peor calidad subjetiva y una duración algo mayor. Esta combinación ya muestra que cantidad y calidad no forman un resultado único. Los diarios permiten examinar fluctuaciones que ese diseño no describe: qué sucede en días o semanas en que cambian las experiencias. El capítulo utiliza esta distinción para organizar evidencia general y clínica, sin suponer que un nivel reproduce automáticamente al otro.^[1]

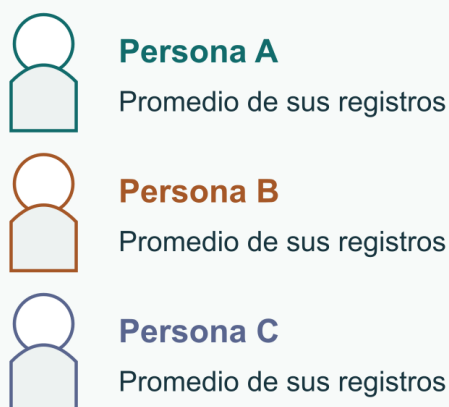
El problema también aparece en investigación deportiva. Eklund y DeFreese reseñan un seguimiento de ciento cuarenta y un jóvenes de academias deportivas, con tres mediciones durante seis meses. La motivación autónoma apareció como mediadora de una relación entre aspiraciones perfeccionistas y burnout en niveles entre personas y dentro de personas; la motivación controlada se vinculó con preocupaciones perfeccionistas y burnout sólo entre personas. El ejemplo mantiene otro resultado, burnout, y muestra por qué el nivel de análisis debe conservarse al interpretar una relación.^[2]

[Inferencia] Comparar el promedio de sueño de dos jugadores no informa directamente de qué ocurre cuando uno duerme peor que de costumbre. Para examinar ese cambio harían falta observaciones repetidas y datos sobre sus condiciones. Un entrenador también podría percibir como normal una experiencia frecuente en el equipo aunque sea distinta de la experiencia habitual de un deportista. Separar promedio grupal, diferencia individual y cambio diario ayuda a formular preguntas que se corresponden con los registros disponibles.

Entre personas y dentro de una persona

Dos niveles de análisis. Las posiciones y los colores son esquemáticos.

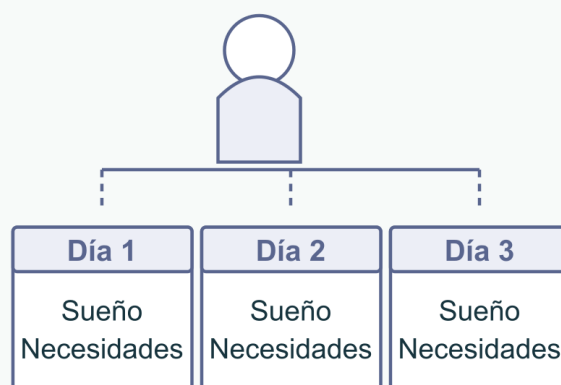
Comparar participantes



Pregunta: ¿en qué difieren las personas observadas?

Una relación entre promedios no describe automáticamente un cambio diario.

Seguir a un participante



Pregunta: ¿qué cambia respecto de lo habitual?

[Inferencia] Comparación original de niveles de análisis usados en los capítulos. Los días y participantes son esquemáticos. El ejemplo deportivo de 141 jóvenes se refiere a perfeccionismo, motivación y burnout; no proporciona datos de sueño.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Rachel Campbell y Maarten Vansteenkiste (2023); Robert C. Eklund y J. D. DeFreese (2021).

Períodos de demanda e incertidumbre en estudios generales

La revisión general reúne investigaciones en situaciones concretas de demanda. Un estudio con adultos emergentes recogió semanalmente experiencias de necesidades, sueño y funcionamiento durante preparación de exámenes, exámenes y vacaciones. Las experiencias y los indicadores se deterioraron durante los exámenes y mejoraron después. Los análisis describieron cambios que evolucionaban conjuntamente, con asociaciones menos robustas para cantidad de sueño. El diseño conserva el contexto académico y la sucesión de períodos que se observaron.^[1]

Otro seguimiento examinó graduados de Derecho mientras esperaban el resultado del examen de acceso profesional en California. Las fluctuaciones de satisfacción de necesidades covariaron con alteraciones de sueño autoinformadas. Quienes mostraban mayor satisfacción que sus compañeros también informaban menos alteraciones en promedio durante la espera. Este ejemplo permite distinguir dos lecturas dentro de una misma situación: diferencias entre participantes y variaciones de cada participante durante un período incierto.^[1]

Campbell y Vansteenkiste también reseñan más de cinco mil adultos en Bélgica al comienzo de la pandemia de COVID-19. Una mayor frustración de necesidades durante los primeros diez días de confinamiento se relacionó con reducción de calidad del sueño una semana después, considerando características sociodemográficas y preocupación. La información temporal y los controles delimitan la investigación, pero los autores reconocen que la evidencia sobre experiencias psicológicas que preceden al sueño seguía siendo esencialmente correlacional.^[1]

[Inferencia] Una competencia próxima puede incluir incertidumbre, pero no reproduce un examen profesional ni un confinamiento. La comparación deportiva podría preguntar qué demandas se experimentan, qué cambia en oportunidades de autonomía o relación y cómo evoluciona el sueño. Habría que identificar preparación, competición y períodos posteriores con condiciones propias. Observar un cambio conjunto ayudaría a describir ese período; para atribuirlo a una causa concreta sería necesario examinar otras condiciones que también cambiaron.

Insatisfacción y frustración de necesidades no son idénticas

La frustración de necesidades se refiere a experiencias que obstaculizan o amenazan autonomía, competencia o vinculación. El capítulo la distingue de una satisfacción baja. Esta precisión importa en los estudios de sueño: algunas asociaciones aparecen con frustración y no simplemente con la falta de experiencias satisfactorias. La investigación necesita nombrar cuál de estas dimensiones evaluó, porque una puntuación baja de satisfacción no contiene por sí misma una descripción de presión, ineficacia o rechazo.^[1]

Un diario con personas con síndrome de fatiga crónica mostró que, en días con mayor frustración de necesidades, se comunicaba peor calidad del sueño. Ese patrón no se explicó en el mismo sentido por una satisfacción baja. La población clínica conserva su condición: fatiga crónica en ese estudio no significa cansancio esperado después de entrenamiento. Otra investigación diaria con adolescentes extendió relaciones de frustración a cantidad de sueño evaluada por actigrafía, además de indicadores autoinformados.^[1]

La satisfacción y la frustración permiten así diferenciar experiencias. Tener pocas oportunidades para una relación significativa no es necesariamente la misma situación que sentirse excluido; disponer de escasa información no equivale siempre a recibir mensajes de incapacidad. La revisión utiliza medidas que distinguen esas dimensiones y plantea vínculos con activación y funcionamiento cotidiano. La interpretación depende de lo que se evaluó y de cómo se expresó la experiencia, manteniendo abiertas explicaciones que un indicador agregado puede ocultar.^[1]

[Inferencia] En una conversación deportiva, una persona podría explicar que desea participar más en decisiones y otra que se siente presionada al expresar una

preferencia. Esas experiencias requieren preguntas distintas. Para estudiar su relación con sueño, convendría registrar situaciones y significados en vez de colocar ambas bajo una categoría general de desmotivación. La observación también tendría que diferenciar una experiencia ocasional de un patrón mantenido. Este contraste ayuda a describir el contexto sin diagnosticar una alteración del sueño a partir de una relación difícil.

Lo vivido durante el día y lo que ocurre al día siguiente

La reciprocidad es la posibilidad de relaciones en ambas direcciones entre experiencias psicológicas y sueño. Una pregunta examina si lo vivido durante el día se relaciona con la noche; otra, si la noche se relaciona con necesidades durante el día siguiente. Los diarios pueden ordenar registros para examinar esa secuencia temporal. El capítulo diferencia esos estudios de experimentos, que ofrecen otra base para estudiar el efecto de una modificación del sueño.^[1]

En personas con síndrome de fatiga crónica, una peor calidad subjetiva nocturna se relacionó con menor satisfacción y mayor frustración de necesidades al día siguiente. La variación diaria de cantidad de sueño autoinformada no mostró esa relación. En un diario adolescente, mayor latencia autoinformada y menor duración se asociaron con mayor frustración posterior. Un segundo diario encontró relación con calidad subjetiva, pero no con variaciones de indicadores cuantitativos evaluados por actigrafía. Los resultados positivos y nulos pertenecen al mismo problema científico.^[1]

Conservar estos patrones impide describir toda la evidencia como una cadena uniforme. La muestra, el indicador y la amplitud de variación pueden influir en lo que se observa. Los autores plantean que las fluctuaciones naturales de cantidad podrían haber sido demasiado pequeñas para revelar una asociación consistente. También señalan que un tercer factor no medido podría contribuir a relaciones halladas en diarios. Por ello solicitan replicación y mejor comprensión de las diferencias entre estudios.^[1]

[Inferencia] En entrenamiento, la secuencia día, noche y día siguiente podría organizar un registro, sin suponer que una relación opera de forma igual en cada deportista. Una noche peor valorada puede coincidir con cambios de experiencia sin que se haya identificado su causa. Importa saber si se recoge calidad, duración o ambas, y si el registro posterior describe satisfacción, frustración o actuación. Definir estas conexiones antes de analizar ayuda a interpretar tanto los cambios como la ausencia de una relación.

Un experimento con adultos sanos y cambios en momentos distintos

Campbell y Vansteenkiste reseñan un experimento con adultos sanos que redujo la cantidad de sueño mediante una restricción controlada durante tres noches consecutivas. La asignación aleatoria buscó limitar el papel de terceras variables, frente a las fluctuaciones naturales de los diarios. El estudio examinó una modificación cuantitativa, por lo que sus resultados no describen todas las formas de dormir mal. La población y la condición experimental delimitan lo que se puede atribuir a esa investigación.^[1]

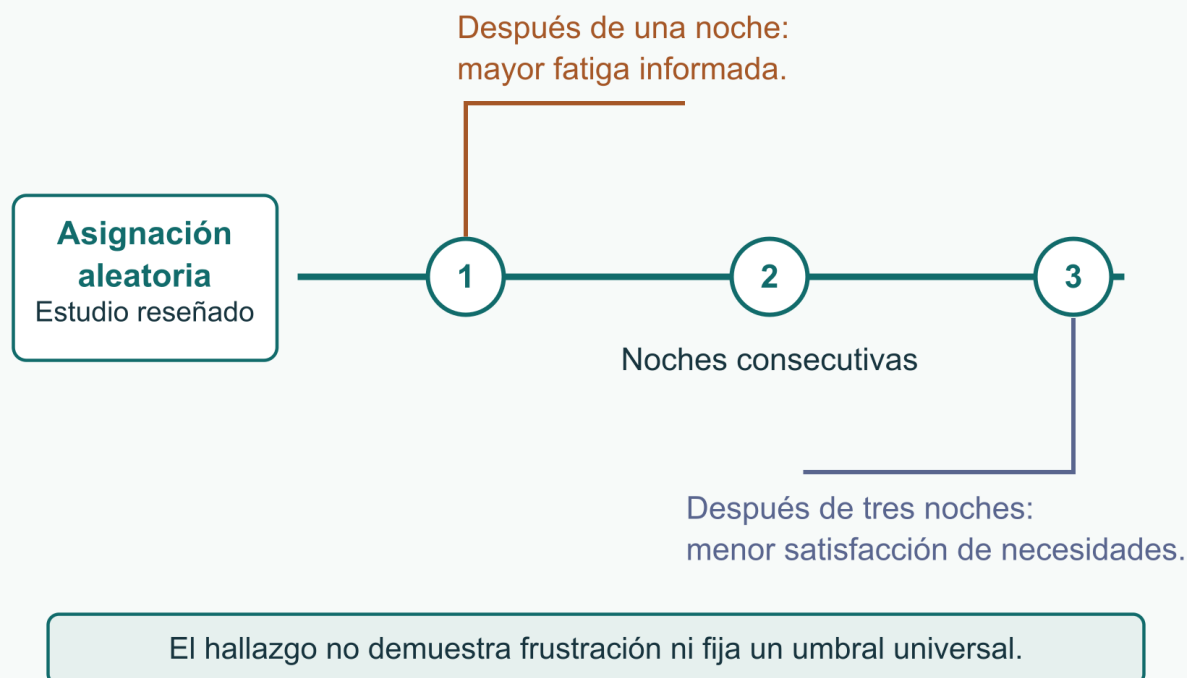
El aumento de fatiga se informó después de la primera noche de restricción. La reducción de satisfacción de necesidades apareció después de tres noches. La diferencia temporal es relevante: dos dimensiones del funcionamiento no cambiaron en el mismo momento. El resultado se refiere a satisfacción reducida y no demuestra que las necesidades se hubieran frustrado del mismo modo. El capítulo plantea como investigación futura condiciones que podrían afectar a frustración o a calidad de sueño.^[1]

La experiencia acumulada de sueño insuficiente se describe como deuda de sueño. En este estudio, su significado se relaciona con la condición aplicada y los cambios observados durante los días, no con un umbral diagnóstico para cualquier persona. Los autores explican que los diarios y el experimento estudian variaciones de magnitud y origen distintos. También proponen investigar manipulación de calidad, porque esa dimensión había mostrado relaciones más consistentes en algunas observaciones diarias. Son propuestas posteriores al hallazgo descrito.^[1]

[Inferencia] Para una lectura deportiva, el experimento permite preguntar si fatiga, satisfacción y actuación cambian en momentos distintos, utilizando condiciones apropiadas para estudiar deportistas. No se propone reproducir la restricción ni usar sus noches como una regla de entrenamiento. Un registro podría conservar cada dimensión y la sucesión de condiciones, en vez de inferir una reducción de autonomía porque alguien informó cansancio. La distinción entre efecto observado y pregunta futura permite aprovechar la comparación sin convertirla en una pauta clínica.

Momentos distintos en un experimento

Adultos sanos. Se modificó la cantidad de sueño durante tres noches.



[Inferencia] Representación original de los momentos que describe la reseña de Campbell y Vansteenkiste. No representa magnitudes, una dosis recomendada ni una prueba deportiva; la frustración se mantiene como pregunta futura.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Rachel Campbell y Maarten Vansteenkiste (2023).

Activación y pensamientos antes de dormir

El capítulo general examina mecanismos que podrían conectar frustración de necesidades con sueño. Las teorías de alteración crónica del sueño reseñadas destacan activación cognitiva y somática. Dentro de ese marco se han estudiado síntomas de estrés, tensión, dificultad para relajarse y pensamientos negativos sobre las consecuencias de no dormir. La pregunta es cómo se relacionan experiencias diurnas, procesos próximos al sueño e indicadores nocturnos. No se trata de una explicación única para cualquier dificultad.^[1]

En el estudio académico de exámenes, el aumento de estrés dio cuenta estadísticamente del vínculo entre mayor frustración y peor calidad durante la transición. Un diario adolescente relacionó mayor frustración diaria con síntomas de estrés y, a su vez, con peor calidad y menor cantidad objetiva. La revisión utiliza estos análisis para explorar variables intermedias. Los estudios mantienen sus diseños y medidas, de modo que una relación estadística explicada por otra variable no identifica por sí sola todos los procesos que la producen.^[1]

Una investigación prospectiva con personas con fatiga crónica inexplicada examinó pensamientos negativos relacionados con sueño tras una noche de laboratorio. La frustración de necesidades durante la semana anterior se relacionó con estrés y pensamientos negativos antes de dormirse; esos pensamientos se asociaron con indicadores subjetivos y objetivos, evaluados estos últimos por polisomnografía. Las cogniciones se comunicaron al despertar. Conocer la secuencia y el momento de recogida ayuda a interpretar qué experiencia se registró y qué parte dependió del recuerdo.^[1]

[Inferencia] En una situación deportiva, preocuparse por el significado de una actuación o por consecuencias de una noche puede ser una pregunta pertinente para entrevista o investigación. Habría que describir el contenido, cuándo aparece y su relación con las condiciones de sueño. La propuesta no supone que todo pensamiento competitivo sea perjudicial. Interesa distinguir preocupación general, experiencia de presión y pensamientos específicos sobre dormir, conservando las diferencias que el capítulo plantea para un examen más amplio de mecanismos.

Fatiga, atención al presente y mediación

La dirección inversa reúne otras variables: energía disponible y atención a la experiencia presente. En los diarios reseñados, peor sueño nocturno se relacionó con mayor fatiga al día siguiente, que se vinculó con menos satisfacción y más frustración de necesidades durante ese día. La explicación propuesta es que una persona con menos energía puede tener dificultades para buscar oportunidades, implicarse en actividades o responder a condiciones que permitirían satisfacer necesidades.^[1]

La mediación es el examen de una variable intermedia en una relación. En el experimento de adultos sanos, el modelo de cambios vinculó incremento de fatiga y deterioro posterior de atención consciente con reducción de satisfacción después de tres días. El capítulo describe esa secuencia mediante análisis de cambios dentro de la persona. La atención al presente aparece como una dimensión de funcionamiento estudiada, sin convertir el resultado en una prueba de eficacia de un programa de mindfulness para deportistas.^[1]

Campbell y Vansteenkiste reconocen un límite importante: los mecanismos intermedios se evaluaron mediante autoinformes, lo que puede incrementar asociaciones por compartir método. Proponen ampliar medidas y estudiar otros pensamientos, además de los específicamente relacionados con sueño. También plantean una posible función moderadora de mindfulness disposicional: podría cambiar la intensidad de alguna relación. Esa función se presenta como posibilidad para investigaciones futuras y es distinta de intervenir deliberadamente sobre una variable y demostrar un beneficio.^[1]

[Inferencia] Un deportista que informa cansancio y menor concentración aporta dos registros que conviene conservar. Para estudiar si uno interviene entre sueño y experiencias de necesidad habría que recoger temporalidad, otras condiciones y medidas pertinentes. Un cambio simultáneo en todas las respuestas podría describir un estado común sin aclarar el mecanismo. La observación de acciones, junto con la experiencia comunicada, puede complementar el análisis. La pregunta científica debe decidir qué secuencia pretende examinar antes de llamar mediador a cualquier indicador asociado.

Variables intermedias que se han estudiado

La mediación estadística examina una explicación; sus métodos importan.



[Inferencia] Organización conceptual original de mecanismos reseñados. Los recorridos no representan tamaños de efecto, causalidad completa ni un tratamiento eficaz. El capítulo reconoce autoinformes de mecanismos y plantea moderadores para investigación futura.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Rachel Campbell y Maarten Vansteenkiste (2023).

Bienestar y necesidades: contribuciones que se distinguen

El sueño y las necesidades también se examinan en relación con bienestar. En un estudio transversal con personas que vivían con VIH, satisfacción de necesidades y calidad del sueño mostraron asociaciones propias con salud mental cuando ambas se incluyeron en el análisis. Este resultado preliminar plantea que cada dimensión puede aportar información que la otra no contiene. El contexto clínico y el diseño transversal se mantienen: el estudio no establece una intervención deportiva ni una secuencia causal de mejora.^[1]

La discusión final amplía preguntas hacia otras condiciones físicas y materiales. Los autores consideran contribuciones independientes, interacciones y posibles secuencias mediadoras. Reseñan estudios de seguridad o escasez en los que las asociaciones psicológicas no desaparecían bajo condiciones materiales difíciles. Esa evidencia permite cuestionar una interpretación en la que los aspectos psicológicos dejan de importar mientras exista una carencia física. El capítulo propone estudiar cómo se combinan, con diseños longitudinales que recojan varias ocasiones.^[1]

La ausencia de una interacción detectada también aporta información. Algunas investigaciones reseñadas no encontraron que seguridad percibida moderara la relación de satisfacción de necesidades con bienestar. Otro estudio transversal se refirió a adolescentes de zonas rurales de Malawi y recursos escasos, con autoestima como resultado. Son comparaciones sobre necesidades y bienestar general, no evidencias sobre sueño de equipos. Los autores utilizan esos ejemplos para desarrollar una agenda, conservando preguntas sobre efectos únicos y conjuntos.^[1]

[Inferencia] En un entorno deportivo, disponer de oportunidades de sueño y vivir relaciones significativas podrían registrarse junto a indicadores de bienestar. No convendría reducir todo malestar a falta de descanso ni suponer que un clima de apoyo resuelve cualquier condición física. También habría que conocer recursos y exigencias cotidianas. La comparación invita a observar varias dimensiones y a definir cuál es el resultado de interés: bienestar, experiencia psicológica, sueño o actuación. Sus relaciones requieren una investigación que mantenga esa diferenciación.

Recuperación deportiva y distinciones entre respuestas

La recuperación biopsicosocial, en la propuesta de Eklund y DeFreese, abarca condiciones fisiológicas y psicológicas para restablecer el funcionamiento del deportista. La ciencia de la recuperación se presenta como un marco que supera la idea de descansar o reducir carga. Dormir es una parte relevante para las preguntas de esta lectura, pero el capítulo explica que recuperar implica más que dormir o dejar de entrenar. Su integración con investigación de burnout se ofrece como una dirección conceptual para avanzar.^[2]

La fatiga aparece como una respuesta relativamente aguda y transitoria a demandas de entrenamiento o competición. El sobreentrenamiento se relaciona con un desequilibrio entre entrenamiento y recuperación; el síndrome descrito incluye cambios de rendimiento y agotamiento que pueden resistir una simple reducción de carga. Burnout se conceptualiza mediante agotamiento físico y emocional, reducción de logro y devaluación deportiva. Puede vincularse con carga, pero también aparecer sin ella, a partir de experiencias crónicas de estrés psicosocial.^[2]

Estas respuestas comparten territorio y requieren diferenciación. El capítulo reclama definiciones, medidas y análisis que permitan estudiar sus componentes comunes y particulares. Un indicador de sueño no describe la devaluación de una actividad ni todas las respuestas sistémicas asociadas a entrenamiento. Del mismo modo, un cuestionario de burnout no representa una medición de sueño. La comparación de registros debe respetar los objetos para los que se construyeron y las condiciones de su utilización.^[2]

[Inferencia] Para examinar recuperación en un deportista, se podrían formular preguntas sobre experiencia de sueño, demanda realizada y respuestas posteriores, manteniendo separados los posibles problemas que interesa investigar. La descripción de cansancio tras una sesión no decide por sí sola entre esas categorías. Si se estudian cambios persistentes, haría falta información específica y evaluación apropiada. La lectura conceptual ofrece distinciones para organizar esa información; no convierte las experiencias nocturnas en un procedimiento de diagnóstico ni en una indicación de retorno competitivo.

Recuperar abarca más que dormir

La ciencia de recuperación se propone como marco biopsicosocial.



Un registro de sueño no decide entre estas respuestas.

[Inferencia] Composición original de la propuesta de Eklund y DeFreese. El dosel organiza ámbitos, no una intervención validada. Las tres respuestas se solapan y necesitan definiciones y evaluación específicas; no son diagnósticos producidos por un registro de sueño.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Robert C. Eklund y J. D. DeFreese (2021).

Condiciones psicosociales del deporte y qué resultado se midió

Eklund y DeFreese reseñan un estudio prospectivo con cuatrocientos sesenta y cinco universitarios de natación, saltos y atletismo. A lo largo de una temporada competitiva se examinaron apoyo social, interacciones negativas, burnout y satisfacción con la vida, considerando estrés, motivación deportiva y factores disposicionales. El apoyo fue predictor inverso de burnout y las interacciones negativas, predictor positivo. La evidencia se refiere a esos resultados deportivos, sin añadir una medición de sueño que la descripción no proporciona.^[2]

La tabla de lecturas del capítulo conserva diseños y resultados diferentes. Incluye estudios longitudinales sobre percepciones sociales, perfeccionismo, motivación y evolución de dimensiones de burnout, además de una síntesis cuantitativa y un modelo conceptual. Su función es mostrar cómo se fue ampliando el campo. También permite apreciar que los factores psicosociales pueden estudiarse con resultados concretos, pero esa base no conecta automáticamente cada relación con todas las dimensiones de recuperación.^[2]

Los autores reconocen que varias investigaciones importantes de burnout habían considerado poco las variables de fatiga y sobreentrenamiento. Plantean dificultades conceptuales, separación entre enfoques fisiológicos y psicológicos y falta de un marco común. La propuesta de ciencia de recuperación intenta organizar ese encuentro, mediante registros subjetivos y otros indicadores. La integración se presenta como trabajo por realizar; no como un sistema que ya haya identificado qué dato determina el sueño o la respuesta de cada atleta.^[2]

[Inferencia] Una pregunta deportiva podría examinar si cambios en relaciones y experiencia de sueño ocurren durante el mismo período y qué vínculos tienen con bienestar o burnout. Para responderla se necesitan medidas de las dimensiones incluidas, no completar la cadena con resultados procedentes de estudios distintos. La investigación social del deporte ofrece variables y contextos para formular la pregunta. El análisis tendría que conservar tanto las relaciones que se detecten como aquellas que no aparezcan, y precisar qué información falta para explicar la secuencia.

Evaluación contextual: artistas de circo y deportistas universitarios

Donohue, Gavrilova y Galante Harris describen condiciones de actuación que incluyen exigencia física, horarios, viajes, evaluación y críticas. Su capítulo propone atender a cultura y experiencias de la población al evaluar funcionamiento. Entre los instrumentos reseñados, el Sport Interference Checklist examina interferencias comunicadas en entrenamiento y competición; no se presenta como una medida exclusiva de sueño. Este contexto ayuda a preguntar cómo se relacionan problemas cotidianos, deseo de consulta y actuación sin tratarlos como una sola dimensión.^[3]

Una investigación citada en ese capítulo reunió ochenta y ocho artistas de circo profesionales y veintiún estudiantes de circo. Utilizó el instrumento junto a varias medidas PROMIS, entre ellas fatiga y alteraciones del sueño. Se analizaron asociaciones y se realizaron regresiones separadas para las dos muestras. La evidencia conserva el ámbito circense, aunque el capítulo lo compare con otras actividades de rendimiento. Las asociaciones con interferencias no convierten esos participantes en deportistas universitarios ni identifican una causa de sus problemas nocturnos.^[3]

Los autores consideran esas estimaciones orientaciones para evaluación posterior, pendientes de replicación y generalización. Su descripción distingue posibles preocupaciones y derivación de recomendaciones definitivas. Esta lectura no reproduce puntos de corte para decidir sobre personas. El interés está en separar una medida de interferencias, una medida de sueño y una evaluación clínica apropiada. Las funciones de cribado y estudio de asociaciones se mantienen diferentes de una conclusión diagnóstica o de un efecto de tratamiento.^[3]

El capítulo también reseña un ensayo TOPPS con setenta y cuatro deportistas universitarios, distinto de otro trabajo sobre vinculación a servicios. Sus resultados y componentes se refieren a un programa múltiple de salud mental y funcionamiento. La descripción del ensayo no informa un efecto específico sobre sueño suficiente para demostrar el mecanismo de necesidades que aquí se examina. La tabla de componentes tampoco convierte el programa en un protocolo nocturno. La relación entre ambas lecturas debe conservar qué población se estudió, qué se evaluó y qué resultado se informó.^[3]

Un caso hipotético para organizar observaciones

[Inferencia] Caso hipotético original. Una jugadora de voleibol de veintidós años explica que le cuesta valorar su descanso durante un período de entrenamientos, estudio y viajes. En algunas sesiones siente que puede pedir orientación; en otras evita expresar dificultades porque teme que se interpreten como falta de compromiso. El propósito del caso consiste en organizar preguntas sobre sueño, experiencias psicológicas y recuperación. No se trata de una participante de las investigaciones reseñadas ni se propone un diagnóstico.

[Inferencia] La primera tarea sería precisar su relato. Cuando dice dormir mal, puede referirse a tardar en dormirse, valorar peor la noche o disponer de menos tiempo. Cuando describe falta de autonomía, interesa conocer situaciones y significados. Un registro acordado podría distinguir estos indicadores y las condiciones que coincidieron con ellos. También sería útil identificar diferencias respecto de su experiencia habitual. Esa organización emplea las distinciones generales entre indicadores y niveles, mientras la evidencia sobre la jugadora tendría que recogerse.^[1]

[Inferencia] El análisis de entrenamiento podría conservar trabajo realizado, respuesta de fatiga y actuación, sin interpretar un registro como sustituto de los demás. Una sesión exigente puede coexistir con relaciones distintas de las de otra sesión; un cambio de horario puede coincidir con otras modificaciones. Para estudiar una explicación habría que conocer esas condiciones. La ciencia de recuperación aporta un marco para formular las preguntas, incluyendo experiencia subjetiva y otros registros adecuados al objeto, con atención a quién recoge e interpreta cada información.^[2]

[Inferencia] Una conversación posterior permitiría revisar si las respuestas describen calidad, cantidad, satisfacción o frustración de necesidades. La persona podría valorar qué información resulta relevante para comprender su situación y qué requiere una evaluación adicional. Las conclusiones se formularían según lo observado, sin prometer una mejora de sueño por cambiar una relación ni un cambio competitivo por dormir de otra manera. Si una actuación permanece estable mientras cambia la experiencia, ambos resultados se conservarían. El caso muestra cómo mantener abierta la investigación sin perder el significado del relato.

Preguntas abiertas para estudiar recuperación deportiva

El capítulo de Eklund y DeFreese organiza cinco preguntas de investigación. La primera pregunta qué intervenciones podrían atender respuestas desadaptativas como fatiga persistente, sobreentrenamiento o burnout. Los autores consideran desarrollo de intervención una necesidad de conexión entre ciencia y práctica y presentan objetivos posibles. Para el problema de esta lectura, estudiar sueño y necesidades puede aportar una pregunta dentro de ese marco, pero el capítulo no acredita una intervención universal que resuelva la relación.^[2]

La segunda pregunta examina cómo evaluar eficacia, seguridad y efectividad en deportistas. El texto plantea teoría, diseño, viabilidad y varios resultados, junto a combinación de autoinformes y otras perspectivas o indicadores. La tercera pregunta requiere una conceptualización que caracterice y diferencie fatiga, sobreentrenamiento y burnout. Ambas recuerdan que mejorar un registro y explicar su mecanismo son tareas distintas, y que definir el objeto precede a la elección de una medida.^[2]

La cuarta pregunta explora si ciencia de recuperación puede guiar esa investigación. Eklund y DeFreese proponen distinguir carga externa, como trabajo realizado, de carga interna, como respuesta fisiológica a demandas. Su integración con burnout y conjuntos amplios de datos permanece una propuesta. La quinta pregunta se refiere a diseños eficaces y éticos para estudiar desarrollo simultáneo de las respuestas. Los autores reclaman múltiples ocasiones de evaluación y atención a temporadas, fases de entrenamiento y ventanas de desarrollo.^[2]

Las ventanas de evaluación constituyen una decisión específica de esa quinta pregunta. La revisión deportiva describe seguimientos de temporadas y años, mediciones dentro de una temporada separadas por semanas o meses y registros concentrados en una parte del entrenamiento. Los autores plantean que las ocasiones de observación se relacionen con fases de carga, competición y períodos posteriores. Una evaluación anual aislada ofrece una trayectoria diferente de varias evaluaciones durante ese año. La comparación entre estudios también cambia cuando sus intervalos son distintos. Para investigar desarrollo de fatiga, sobreentrenamiento y burnout, el capítulo propone diseños más sistemáticos que permitan contrastar esas escalas temporales. Se trata de una agenda metodológica: las ventanas descritas no constituyen una frecuencia universal para estudiar sueño ni una pauta de seguimiento clínico.^[2]

La agenda general de Campbell y Vansteenkiste complementa esas preguntas con medidas de sueño diversas, estudios experimentales para determinadas direcciones y análisis de mecanismos. Reconoce relaciones esencialmente correlacionales en parte de la evidencia, resultados variables y mecanismos evaluados mediante autoinforme. La ampliación a otras necesidades físicas también requiere estudios

propios. Leer estas agendas permite ubicar cada hallazgo dentro de lo que ya se observó y de lo que continúa por examinar.^[1]

[Inferencia] Un proyecto deportivo podría comenzar por una pregunta delimitada sobre calidad de sueño y experiencias de necesidad durante un período concreto, definiendo población, medidas y temporalidad. Después tendría que examinar qué permite conocer el diseño, cómo se integran condiciones de entrenamiento y qué resultados no aparecieron. La utilidad de la comparación consiste en formular relaciones comprobables y conservar diferencias entre sueño, recuperación, bienestar y actuación. Las cinco preguntas deportivas se examinan aquí de forma parcial; no se presentan como resueltas por la redacción.

Referencias bibliográficas

1. Campbell, R., y Vansteenkiste, M. (2023). The interplay between basic psychological needs and sleep in self-determination theory. En R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 760–774). Oxford University Press.

37. The Interplay between Basic Psychological Needs and Sleep in Self-Determination Theory

2. Eklund, R. C., y DeFreese, J. D. (2021). Fatigue, overtraining, and burnout. En E. Filho e I. Basevitch (Eds.), *Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field*. Oxford University Press.

20. Fatigue, Overtraining, and Burnout

3. Donohue, B., Gavrilova, Y., y Galante Harris, M. (2021). An optimization approach to mental health in athletes. En M. Bertollo, E. Filho, y P. C. Terry (Eds.), *Advancements in mental skills training* (pp. 70–82). Routledge.

6. An Optimization Approach to Mental Health in Athletes

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html