

## Resumen

Varias investigaciones demuestran que existe una relación entre el sueño y el rendimiento físico de los deportistas, ya que, durante el descanso, el organismo trabaja en función del bienestar cerebral y físico, siendo un eje fundamental particularmente en el trascurso de una buena recuperación. El tener una calidad y cantidad de sueño adecuadas se asocia a mejores marcadores de salud ya que permite regular muchos procesos, psicológicos, inmunológicos, metabólicos corporales, hormonales y procesos de aprendizaje. La presente investigación tuvo como objetivo general demostrar la influencia del comportamiento del sueño en el esfuerzo físico de los deportistas de la disciplina de orientación militar. Para ello se realizó una investigación cuasi experimental descriptiva donde se tomó como muestra a los deportistas del equipo de la Federación Deportiva Militar FEDEME. Para la obtención de datos cuantitativos y cualitativos pertinentes para el análisis se aplicó test físicos, cuestionarios, matriz de datos y el soporte de implementos tecnológicos como reloj deportivo y aplicación de teléfono celular. Los resultados del estudio mostraron que un buen descanso nocturno influye de manera significativa en el rendimiento-esfuerzo físico de los deportistas. Siendo así que se concluye la importancia de implementar controles y guías para unas buenas prácticas del sueño saludable en deportistas.

*Palabras clave:* sueño, rendimiento físico, esfuerzo físico, orientación militar.

## **Abstract**

Several studies show that there is a relationship between sleep and physical performance of athletes, since, during rest, the body works according to brain and physical well-being, being a fundamental axis particularly in the course of a good recovery. Having an adequate quality and quantity of sleep is associated with better health markers because it allows regulating many processes, psychological, immunological, metabolic body, hormonal and learning processes. The present research had as general objective to demonstrate the influence of sleep behavior on the physical effort of athletes of the discipline of military orientation. For this purpose, a descriptive quasi-experimental research was carried out, taking as a sample the athletes of the team of the Military Sports Federation FEDEME. To obtain quantitative and qualitative data relevant for the analysis, physical tests, questionnaires, data matrix and support of technological implements such as sports watch and cell phone application were applied. The results of the study showed that a good night rest significantly influences the performance-physical effort of athletes. Therefore, the importance of implementing controls and guidelines for good practices of healthy sleep in athletes is concluded.

*Key words:* sleep, physical performance, physical effort, military orientation.