



UNIVERSIDAD FASTA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

Licenciatura en Nutrición

TRABAJO FINAL DE GRADUACIÓN

Patrón de consumo alimentario, práctica de actividad física y hábitos de entrenamiento en jugadores profesionales de esports con calidad de sueño deficiente.

Rocío Ailín Ponce

Tutora:

Lic. Maria Florencia Carzon

Co-tutora:

Lic. Florencia Lyudmila Crespo

Asesoramiento metodológico:

Lic. Bianca Argento, Dra. Mg. Vivian Minnaard

2025

“La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo.”

- Malala Yousafzai, 2014

A mí misma, por haberme permitido crecer, aprender y descubrir mis propios límites y capacidades. Agradezco el amor y la compasión con que me he cuidado durante todo el camino, recordando que siempre soy y seré capaz de lograr todo lo que me proponga.

Agradecimientos:

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todos y todas mis docentes, por su dedicación, sabiduría y constante apoyo a lo largo de mi formación. Cada enseñanza ha sido fundamental para mi crecimiento académico y personal, y valoro la paciencia y el compromiso de los que me guiaron en este proceso.

A mis papás, por su amor incondicional y por apoyarme en todas mis idas y vueltas con la carrera. Gracias por estar siempre ahí, dándome fuerzas y confianza para seguir adelante.

Agradezco a todas mis facuamigas, que me acompañaron en este camino, en las horas de estudio, cuando el cansancio ameritaba un gigante y rico mate de Euge o de Mica, y budín de Carmi, quienes confiaron siempre en mí y me animaron a seguir.

Gracias a mi querida amiga Marti, mi editora personal. Siempre disponible para darme una mano (y más) a cualquier hora, incluso cuando todo parecía un caos. Tu paciencia y tu mirada crítica hicieron magia en esta tesis. Sin vos, esto (ni yo) hubiera sido ni la mitad de lo que es hoy. Gracias por acompañarme en estos más de 10 años de amistad.

A Luchi y a Nico, por ser como mis hermanos y siempre estar ahí para impulsarme a seguir adelante. Cada vez que sentía que no podía más, me recordaron que sí, que podía. Su apoyo incondicional y confianza en mí fueron la energía que me permitió continuar. Los valoro un montón y estoy infinitamente agradecida por tenerlos en mi vida.

Por último, a Tomás, mi compañero y confidente, siempre dándome ánimos para seguir adelante. Por todos esos besos y abrazos que trajeron calma y compasión.

Objetivo: Evaluar el patrón de consumo alimentario, la práctica de actividad física y hábitos de entrenamiento en jugadores profesionales de categoría 1 de esports con calidad de sueño deficiente en Argentina durante el año 2025.

Materiales y métodos: Estudio cuantitativo, descriptivo, de diseño no experimental y transversal. En la primera etapa, se analizó la calidad del sueño. La muestra estuvo conformada por 81 jugadores profesionales de alto nivel pertenecientes a distintas organizaciones de esports. Para la segunda etapa, se seleccionaron 38 jugadores con calidad de sueño deficiente. Los datos fueron obtenidos mediante una encuesta autoadministrada en formato online, sobre hábitos alimentarios, actividad física, descanso y relación con profesionales de la nutrición.

Resultados: El 46% de los jugadores evaluados presentó una mala calidad de sueño. Del total de estos, el 53% fueron mujeres y el 47% hombres, con una edad de entre 20 y 30 años. El 60% consume lácteos y 36% huevos diariamente. El 34% consume carne vacuna y pollo de 3 a 4 veces por semana, en cambio, el 34% indicó no consumir pescado y el 44% no consumir cerdo. Respecto a los alimentos fuente de hidratos de carbono, el 52% consume vegetales, tubérculos y frutas al menos de 3 a 4 veces por semana, mientras que el 34% consume legumbres sólo 2 o 3 veces al mes y el 81% consume pseudocereales menos de 2 veces al mes. Los embutidos, los snacks, galletitas y golosinas son consumidos al menos 1 vez por semana por el 50%. En cuanto a las bebidas, el 95% señaló consumir agua a diario, al igual que el 40% que consume café o mate y solo el 10% ingiere bebidas energéticas con frecuencia. El 76% realiza actividad física entre 2 y 4 veces por semana, aunque el promedio diario de tiempo sentado fue de 8 horas. El 13% indica no desayunar nunca y el 42% realiza la cena mientras entrena. En cuanto al entrenamiento en esports, el 68% entrena por la tarde o la noche y el 73% consume alguna bebida durante las sesiones, principalmente agua, mate, café y gaseosas.

Conclusión: Los jugadores de esports presentan un patrón alimentario de buena calidad nutricional, incluso en presencia de deficiencias en el sueño. El horario de entrenamiento, predominantemente por la tarde y la noche, influye negativamente en la calidad del descanso. El consumo de café y mate es frecuente tanto durante la práctica como en otros momentos del día, lo que podría afectar el descanso y la conciliación del sueño. Se destaca la importancia de promover estrategias de educación alimentaria y de autocuidado adaptadas a las particularidades del entorno competitivo, que contemplen tanto los hábitos de consumo como la organización del descanso y los horarios de entrenamiento.

Palabras clave: esports - videojuegos - actividad física - calidad de sueño - nutrición.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN:.....	7
ESTADO DE LA CUESTIÓN:.....	11
MATERIALES Y MÉTODOS:.....	23
RESULTADOS:.....	27
CONCLUSIÓN:.....	67
BIBLIOGRAFÍA:.....	70



INTRODUCCIÓN

Los esports aún no son contemplados como deporte profesional en Argentina, como sí lo son en países como Corea del Sur y China, ya que, conforme a la Ley 20.655 o Ley del Deporte, deben ser declarados como tal, de manera conjunta, por la Confederación Argentina de Deportes, el Comité Olímpico Internacional (COI) y el Comité Olímpico Argentino (COA). En consecuencia, hasta el momento, no hay ninguna federación nacional de esports que cumpla con los requisitos del estatuto (COA. 2021)¹, ni está registrada en el listado online de Federaciones Nacionales de Deportes ni en las Federaciones Afiliadas (COA, s.f.)².

Yin et. al, (2020)³, identifican la falta de estudios específicos sobre cómo los patrones alimentarios pueden ser optimizados para promover la salud en los esports competitivos y recreativos. Esta laguna en la literatura científica destaca la necesidad de investigar más a fondo sus beneficios para la salud, el bienestar y la actividad física. Además, es fundamental desarrollar estrategias preventivas que reduzcan su impacto negativo en la salud de competidores profesionales y amateurs.

En un estudio realizado en jugadores de esports de Alemania por Soffner et. al. (2023)⁴, se observa que los participantes se alimentan de forma similar a la población general del país y que, si bien se denotan buenos hábitos alimenticios, podrían mejorarse. Los resultados indican que mientras sólo el 10% o menos de la población alemana consume bebidas estimulantes una vez a la semana, los jugadores de esports consumen mucho más y presume que se debe principalmente por la influencia de la industria que promociona este tipo de alimento.

De manera similar, un estudio realizado por Mujica Caycho (2023)⁵ en jugadores semiprofesionales y amateurs de nacionalidad peruana, muestra que los patrones alimenticios de los jugadores están lejos de alcanzar los niveles óptimos, pero que su alimentación no se diferencia del resto de la población del país. Además, realiza un

¹El estatuto dispone en el capítulo 4, artículo 6° que las federaciones afiliadas deben estar registradas a las Federaciones Internacionales de Deportes incluidas en el Programa Oficial de los Juegos Olímpicos y/o el COI. Además, en el artículo 11° (11.2) declara que los jugadores pertenecientes estarán disponibles para representar al COA en juegos olímpicos, panamericanos, sudamericanos y cualquier otro juego multidisciplinario patrocinado por el COI.

²En el sitio web oficial de la COA, se encuentra un listado detallando aquellas federaciones deportivas nacionales que forman parte como afiliados del Comité Olímpico Argentino.

³Los autores proponen una lista de estudios epidemiológicos que deberían hacerse para lograr el avance necesario, entre ellos se encuentran: la prevalencia de factores de riesgo para la salud asociados con la naturaleza sedentaria de los deportes electrónicos realizados en diversas plataformas, identificar los determinantes de factores psicológicos y fisiológicos que facilitan o impiden comportamientos saludables y desarrollar técnicas que mejoren la salud mental, la calidad del sueño y el bienestar, entre otros.

⁴Las variables fueron medidas en 817 participantes, divididos de la siguiente manera: 20 jugadores profesionales de esports, 15 exjugadores profesionales de esports, 190 jugadores amateur de esports, 456 gamers regulares y 136 gamers ocasionales.

⁵Los cuestionarios fueron respondidos por 288 videojugadores amateur y profesionales de esports, hombres y mujeres, de entre 18 y 40 años de edad.

entrecruzamiento y detecta que el factor que los jugadores indicaron que tiene mayor fuerza de influencia en los hábitos alimenticios es el tiempo que le dedican al entrenamiento. Por último, destaca que las bebidas energéticas no constituyen un problema, al contrario de lo que se espera.

No obstante, se vuelve imperativo destacar un estudio realizado por Giakoni-Ramírez, et. al (2021)⁶, a jugadores de esports que compiten en diferentes ligas de élite de esports españolas. Los resultados reflejan que los profesionales mantienen índices de masa corporal (IMC) dentro de los rangos de normalidad. Además, reconoce que, si bien la composición corporal no tiene relación significativa en el rendimiento, a diferencia de los deportes con exigencias físicas, esta cobra relevancia para considerar que de manera indirecta podría afectar a nivel psicológico y evitar un deterioro de salud a futuro, manteniendo así el buen rendimiento y, sobre todo, la permanencia en el equipo. No solo eso, sino que encuentra resultados contrarios a estudios que determinaban que el IMC aumentaba con el pasar de los años practicando esports de manera profesional y demuestra que no hay diferencias significativas según los años de experiencia.

Al día de la fecha no se encuentran en Argentina publicados estudios del ámbito nutricional basados en esports. Sin embargo, los hábitos alimentarios y estado de salud de la población general se ven reflejados en la 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud realizada por el Ministerio de Salud y Desarrollo Social (2019)⁷. Los resultados muestran que 3 de cada 10 individuos refirió haber comido frutas frescas, el 37,8% reportó haber ingerido verduras y 4 de cada 10 individuos refirieron haber tomado leche, yogur y/o queso, donde el parámetro es haberlos consumido al menos una vez al día durante los últimos tres meses. En cuanto al consumo de carnes rojas, 5 de cada 10 individuos consume una vez por semana mientras que el consumo de pescado es de solo un 25%. Además, muestra una prevalencia de exceso de peso de 67,9% siendo de sobrepeso del 34% y obesidad un 33,9%.

A partir de lo planteado, surge el siguiente problema de investigación: ¿Cuál es el patrón de consumo alimentario, la práctica de actividad física y hábitos de entrenamiento en jugadores profesionales de categoría 1 de esports con calidad de sueño deficiente en Argentina durante el año 2025?

⁶La muestra consistió en 53 jugadores profesionales de esports con una edad promedio de 21 años. Al momento del estudio los jugadores se encontraban compitiendo de manera regular, formando parte de un evento situado en Madrid y organizado por la Liga de Videojuegos Profesional.

⁷Esta investigación obtuvo como conclusión que los patrones alimentarios son inadecuados en general en toda la población y en todas las regiones. Los alimentos saludables se consumen muy por debajo de la recomendación de las GAPA mientras que los alimentos no recomendados, tienen un consumo superior.

El objetivo general es evaluar el patrón de consumo alimentario, la práctica de actividad física y hábitos de entrenamiento en jugadores profesionales de categoría 1 de esports con calidad de sueño deficiente en Argentina durante el año 2025.

Para lograrlo se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Determinar la calidad de sueño según el índice de Pittsburgh.
- Identificar los patrones de alimentación.
- Determinar el consumo de bebidas.
- Indagar sobre la realización de actividad física.
- Caracterizar las prácticas de entrenamiento: modalidad, tiempos de entrenamiento, tiempos de descansos, actividades físicas complementarias, medidas para evitar el agotamiento y elevar la concentración.



ESTADO DE LA CUESTIÓN

En la última década, el crecimiento de los esports ha llevado a un aumento significativo en la investigación sobre los impactos de esta actividad en la salud de los jugadores. Yin et al. (2020)⁸ realizaron un trabajo de recopilación con respecto a los factores que influyen en la salud de los jugadores de videojuegos en general. Por un lado, indican que se puede identificar rápidamente que, dada su naturaleza, los esports pueden generar efectos adversos para la salud relacionados al entrenamiento sostenido y estresante y la feroz competencia que enfrentan los jugadores de alto nivel. En segundo lugar, sostienen que los estudios más recientes documentan altos niveles de estrés y trastornos del sueño, problemas de visión, dolor musculoesquelético, lesiones por sobreuso, trastornos metabólicos o aumento de peso, y otros problemas de comportamiento. Por último, encuentran evidencia de que los juegos activos como el exergaming⁹, tienden a aumentar el gasto energético y los niveles de actividad física, lo que sugiere que este tipo particular de videojuego sí podría contribuir a mejorar la salud y aumentar los niveles de actividad física.

Con el objetivo de poder diferenciar a los jugadores de esports de los gamers, que son los que solo juegan de forma recreativa, Rudolf et. al, (2019)¹⁰, realizaron un estudio demográfico en jugadores de esports en Alemania. En cuanto a los niveles de entrenamiento, la mitad de los encuestados, y especialmente aquellos que compiten en torneos y ligas profesionales, realizan entrenamiento programado, pero sin el acompañamiento de entrenadores idóneos. No obstante, en cierta medida, es un aspecto positivo que los jugadores realicen entrenamientos de fuerza y resistencia frecuentemente. Por otra parte, son pocos los que no participan en ninguna actividad deportiva, y casi dos tercios de la muestra cumplen con las recomendaciones de actividad física en adultos de la OMS¹¹. Por otro lado, detectan que el tiempo promedio de juego es de más de 20 horas por semana, es decir, 4 horas por día aproximadamente. En cuanto a la duración y calidad de sueño, se observó que los jugadores duermen un promedio de 7 horas diarias y que la calidad de esta es “bastante buena” y no se encontró una asociación entre el tiempo de juego y la calidad del sueño. El consumo de frutas y verduras fue de 2,5 porciones al día, lo que significa que cumple con sólo la mitad del requerimiento que recomienda la OMS¹². Por

⁸Una limitación del estudio es que no hace hincapié en los esports como deporte a nivel profesional sino que relaciona conductas asociadas a ser jugador, como el tiempo sentado, las presiones y la competitividad en una población de niños y adolescentes que son en general aquellos que juegan a juegos en computadora pero no profesionalmente. Por eso se insta a que se realicen ensayos clínicos específicamente diseñados para jugadores profesionales.

⁹Significa “videojuego activo” en español, Yin et al. (2020) utilizan un juego de palabras uniendo “exercise” y “gaming”.

¹⁰La muestra fue de 1066 participantes, de los cuales, 14 eran jugadores profesionales activos, 33 profesionales retirados, 355 amateurs, 577 gamers regulares y 87 gamers ocasionales.

¹¹Recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada.

¹²Recomienda consumir un mínimo de 400 gramos (unas cinco porciones) de frutas y verduras al día.

último detectaron que los valores de IMC se encontraban dentro de los rangos de normalidad.

Así como indican Marker et al. (2022), frecuentemente se relacionan los altos niveles de masa corporal y obesidad al uso sedentario de medios como ver la televisión o jugar videojuegos. La evidencia empírica demuestra resultados contradictorios y las consideraciones teóricas que explican la relación entre el tiempo en pantalla y la composición corporal no se pueden generalizar a todos los juegos digitales no activos, es decir, los que se practican principalmente sentado. Los autores realizaron un metaanálisis donde encuentran que las personas que pasan más tiempo con entretenimiento electrónico sedentario presentan una mayor masa corporal, sin embargo concluyen que menos del 1% de esa masa corporal puede explicarse por el tiempo dedicado a estas plataformas, es decir, que es multifactorial y multicausal y no tiene una correlación estricta a este tipo de actividades recreativas digitales. En cuanto a la hipótesis acerca del tiempo en pantalla desplaza a la actividad física, siendo este el factor predominante para los altos niveles de masa corporal, la relación fue principalmente de forma indirecta y fueron muy pocos los estudios que pudieron reflejarla, por lo tanto, sólo puede tomarse como un indicio de un posible efecto indirecto.

Kocak (2021) obtuvo como resultado que los jugadores de eSports, aunque se consideran físicamente inactivos al estar sentados, gastan aproximadamente un 40% más de energía que cuando están en reposo, incluso a nivel amateur. En el estudio, se evaluaron diversos parámetros relacionados con el rendimiento físico de los jugadores, como el gasto energético por kilogramo, el equivalente metabólico de la tarea y la frecuencia respiratoria. Además, se registraron los valores promedio de las "acciones por minuto" (APM), que reflejan la cantidad de pulsaciones de teclas realizadas por los jugadores durante la partida. Los resultados mostraron una correlación positiva significativa entre el número de APM y el gasto energético, lo que sugiere que a mayor número de movimientos por minuto, mayor es el gasto de energía. También se observó una correlación entre el tiempo de juego diario y el aumento del gasto energético, lo que indica que los jugadores que practican más tiempo al día tienen un mayor gasto calórico. Estos hallazgos refuerzan la idea de que los eSports, a pesar de ser una actividad predominantemente sedentaria, implican un esfuerzo físico considerable, especialmente en jugadores de alto nivel que realizan un gran número de movimientos durante el juego.

DiFrancisco-Donoghue et al. (2020)¹³ llevaron a cabo un análisis comparativo entre jugadores universitarios de esports y un grupo de control de población general, explorando

¹³La muestra consistió en 13 competidores de esports universitarios y la población control fueron 11 jóvenes universitarios en los cuales coincide la edad, 19 a 20 años. Ambos grupos utilizaban transporte público o vehículos para llegar al campus y fueron excluidos todos aquellos que presentaban alguna contraindicación.

aspectos relacionados con la actividad física, el contenido mineral óseo y la masa muscular. Los resultados del estudio sugieren que los jugadores de esports universitarios son significativamente menos activos durante el día y mantienen un mayor porcentaje de tejido adiposo con bajos niveles de masa muscular y contenido mineral óseo, aunque para sorpresa, los valores de IMC indican que la gran mayoría presenta normopeso y en segundo lugar un leve sobrepeso lo cual no se correlaciona con el diagnóstico que arrojan los demás estudios. No obstante, mostraron mayor potencialidad de contraer problemas de salud y de lesionarse que otros estudiantes universitarios.

Giakoni-Ramírez et al. (2021)¹⁴, por su parte, realizaron un análisis de la composición corporal de jugadores profesionales de esports en función de sus años de experiencia. Este estudio concluye que, contrariamente al estereotipo del jugador sedentario y obeso, los jugadores profesionales no presentan tasas elevadas de obesidad. Los autores sugieren que la composición corporal de estos atletas electrónicos se ve influenciada por la práctica de actividad física fuera de sus sesiones de juego y por el manejo de su ingesta calórica. Los principales resultados de su estudio muestran valores normales de grasa corporal, masa libre de grasa, valores de IMC y agua corporal total en jugadores de esports en comparación a personas sanas y deportistas. Por último, se encontró que no hay diferencias significativas en los valores de composición corporal en función de los años de práctica profesional.

Para complementar acerca de los estereotipos y los videojuegos, Parshakov et. al (2022)¹⁵, analizan el problema de la inclusión de las personas obesas en el contexto del creciente papel del trabajo basado en ordenadores desde una perspectiva de salud en todas las tallas (HAES). Los estereotipos negativos sobre las personas obesas siguen vigentes incluso cuando son irrelevantes en tareas que requieren poca actividad física. Utilizando datos del ámbito de los videojuegos competitivos o esports y una métrica de IMC basada en reconocimiento de imágenes derivada de inteligencia artificial, examinaron el rendimiento individual en función del peso. Como resultado, obtuvieron que en tareas más breves, los individuos con peso normal obtuvieron mejores resultados que los individuos con obesidad. En tareas más largas, las personas con obesidad de clase III (grave) obtuvieron mejores resultados que los demás, y su ventaja aumentó con la duración de la tarea.

Otro panorama nutricional muy interesante es el de los suplementos. Tartar et. al, (2019)¹⁶, realizaron un ensayo clínico prospectivo, aleatorizado con doble ciego, en el cual

¹⁴Como instrumentos se utilizaron la balanza de bioimpedancia con una precisión de 0,1 kg para medir composición corporal y para medir la altura se utilizó una varilla electrónica con una precisión de 0,1 mm.

¹⁵La muestra incluyó 821 jugadores y 127.533 observaciones de rendimiento.

¹⁶Se incluyeron sujetos sanos, no fumadores, de 18 a 40 años, con IMC de 18,0 a 34,9, que jugaban videojuegos 5 o más horas por semana durante los 6 meses previos. El TMT se evaluó en dos partes, A y B. La prueba de Stroop se empleó para evaluar la atención selectiva que requiere

examinaron los efectos de un suplemento oral de silicato de arginina mejorado con inositol sobre el rendimiento cognitivo y la energía en atletas de deportes electrónicos. Los resultados fueron positivos y demostraron que los niveles de energía autoinformados aumentaron, la ira disminuyó y los errores de la prueba en el Trail Making Test¹⁷ parte B (TMT-B) disminuyeron en el grupo del suplemento en comparación con el placebo. La fatiga, el tiempo TMT-B y la puntuación TMT-B y TMT-A mejoraron en el grupo del suplemento en comparación con el valor inicial. Después de 60 minutos de juego, la suplementación disminuyó los errores de la prueba de Stroop y el tiempo de TMT-A. Los efectos secundarios fueron mínimos y no hubo diferencias entre los grupos. Estos datos parecen respaldar el uso del suplemento en jugadores de esports que buscan mejorar su precisión, toma de decisiones y tiempo de reacción durante el juego.

Para entender el impacto de la dieta en el desarrollo cognitivo, Ekstrand et. al, (2021)¹⁸, realizan una revisión narrativa que proporciona una visión general del papel de la dieta en cinco áreas clave de la función cerebral y en la regulación epigenética de la fisiología cerebral, relacionadas con la salud mental y el rendimiento. Parte de los resultados fueron, en primer lugar, que la función cerebral se ve influenciada por trastornos metabólicos como la obesidad y la diabetes tipo 2, y que aumentan la prevalencia de padecer demencia y enfermedad de Alzheimer, respectivamente. En segundo lugar se expone a la dieta mediterránea, la nórdica y la japonesa, basadas en plantas y alimentos frescos, como neuroprotectoras ya que se han asociado con un menor deterioro cognitivo leve y la reducción de accidentes cerebrovasculares, además, tienen un efecto positivo sobre la microbiota intestinal y podrían ejercer efectos antidepresivos a través del eje intestino-cerebro. Una tercera parte del estudio determina nutrientes esenciales para la estructura y función cerebral, siendo los lípidos los más importantes donde destaca principalmente a la lactancia materna como fuente primordial, luego menciona a la vitamina B12, junto con B6 y B9, indicando que una deficiencia de las mismas conlleva riesgos a nivel neurológico al igual que con el calcio, siendo la vitamina D la necesaria para que este

resolución de interferencias, inhibición de la respuesta, selección de la respuesta y tiempo de reacción. Para determinar el perfil de estados de ánimo (POMS) se pidió a los sujetos que utilizaran una escala Likert de 5 puntos en una lista de 65 sentimientos. Cada sujeto presentó valores de puntuación total, rango y tiempo antes y después de la suplementación. Se midieron signos vitales, presión arterial y frecuencia cardíaca.

¹⁷Es una prueba neuropsicológica que evalúa la atención, la velocidad de procesamiento, la flexibilidad cognitiva y la función ejecutiva mediante dos partes cronometradas. En la Parte A, el sujeto debe conectar 25 números (del 1 al 25) en orden secuencial. En la Parte B, se le pide al sujeto que conecte números y letras alternando entre ambos (por ejemplo, 1-A-2-B-3-C).

¹⁸Las áreas que se abordan en este estudio son: desarrollo cerebral, crecimiento de neuronas y células gliales; redes de señalización y neurotransmisores en el cerebro; cognición y memoria, plasticidad sináptica; el equilibrio entre la formación, el plegamiento y la degradación de proteínas, la llamada proteostasis; y efectos deteriorantes de los procesos inflamatorios crónicos. Finalmente, se incluye una sección sobre el creciente conocimiento sobre el papel de la dieta en la regulación epigenética de la función cerebral.

pueda absorberse correctamente y participar en la transmisión sináptica, por último el hierro, el zinc y el yodo también son nutrientes a controlar para lograr el buen desarrollo cerebral y neurológico.

Los factores que potencialmente podrían influir en la función cerebral y el rendimiento cognitivo son fundamentales para los deportistas de deportes electrónicos. Szot et al. (2022)¹⁹, destacan que los micronutrientes, como la vitamina D, yodo, zinc, hierro y vitamina B12, son esenciales para optimizar el rendimiento cognitivo y evitar su deficiencia es clave. Además, mencionan compuestos como la cafeína, que en forma de suplemento puede mejorar el estado de alerta, la concentración, el tiempo de reacción y las habilidades motoras, especialmente cuando se combina con L-teanina, un compuesto presente en el té de hojas de *Camellia sinensis*. También señalaron que los polifenoles, obtenidos a través de la dieta, pueden mejorar la atención visual, la memoria de trabajo y las funciones ejecutivas. Para combatir la fatiga y las alteraciones del ritmo circadiano producidas por la exposición prolongada a la luz azul de las pantallas, sugieren el consumo de flavonoles de cacao, creatina y luteína, esta última no solo protege la vista, sino que también influye en las funciones cognitivas. Por último, se resalta que el jugo de remolacha puede mejorar el rendimiento cognitivo en tareas específicas, y la suplementación con creatina ayuda a reducir la fatiga mental y mejorar la memoria, mientras que los probióticos parecen tener un efecto positivo en las funciones cognitivas al reducir el estrés que afecta la memoria de trabajo.

Por su parte, Goulart et. al, (2023)²⁰ realizan un metanálisis en el cual se estudiaron las variables nutrición, estilo de vida y rendimiento deportivo a través de encuestas que incluyeron un cuestionario de historial de juegos, demografía, historial médico, evaluación de la visión, Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), cuestionario de actividad modificable y una encuesta diaria de prueba previa, además, los participantes debían completar 10 días de registros de alimentos. Para la monitorización de la actividad física y el sueño se utilizó una pulsera inteligente. Por último, los participantes completaron 20 sesiones de entrenamiento cognitivo durante 8 días, utilizando un software especializado. Los resultados indicaron asociaciones positivas significativas entre las puntuaciones medias en el software de entrenamiento cognitivo y el consumo de nutrientes como magnesio,

¹⁹Una limitación del estudio es que no es una revisión sistemática. Los autores insisten en la necesidad de realizar ensayos controlados aleatorios con jugadores de deportes electrónicos, junto con el desarrollo de revisiones estadísticas y metanálisis, que puedan llevar al estudio de los efectos de los ingredientes dietéticos y los suplementos en las capacidades cognitivas de los atletas electrónicos.

²⁰La muestra consistió en atletas de deportes electrónicos de élite, de los cuales 103 eran varones y 16 mujeres, de entre 16 y 35 años de edad que completaron encuestas, llevaron registros de alimentos y realizaron sesiones de pruebas cognitivas durante 10 días. Además, se les indicó a los participantes que mantuvieran sus hábitos alimentarios y de estilo de vida usuales.

fósforo, potasio, sodio, zinc, selenio, tiamina, niacina, vitaminas B6 y B12, folato, colesterol, grasas saturadas, poliinsaturadas, monoinsaturadas, ácidos grasos omega-6 y omega-3, y colina. La mayoría de los participantes no cumplían con las cantidades dietéticas recomendadas de estos micronutrientes, ni con las ingestas recomendadas de lácteos, frutas y verduras. Se observó una relación positiva significativa entre la ingesta total de verduras y las puntuaciones medias en el software. Por otro lado, se identificó una asociación negativa entre la puntuación de la resiliencia cognitiva, y la Escala de Somnolencia de Stanford²¹, significando que a medida que la somnolencia aumenta, la resiliencia cognitiva disminuye. Además, hubo diferencias significativas entre dos grupos, quienes consumieron la cantidad recomendada de proteínas, riboflavina, fósforo, vitamina B12 y selenio tuvieron un rendimiento significativamente mejor de entrenamiento cognitivo, comparado con aquellos que no alcanzaron el consumo recomendado de estos nutrientes.

Reiteradamente se menciona que la cafeína es un componente que se vuelve un aliado para mejorar la concentración y el rendimiento. Thomas et. al, (2019)²², intentaron determinar si este compuesto es consumido por los deportistas de esports a través de bebidas energéticas y si dicha dosis es efectiva y genera efectos a nivel cognitivo y físico. La bebida en cuestión contenía 12 g de glicerina, 150 mcg de vitamina B12, 70 mg de magnesio, 40 mg de sodio y 1005 mg de mezcla patentada: L-carnitina, 150 mg de cafeína, L-teanina, fosfatidilserina, colina en forma de alfa-GPC, dinucleótido de nicotinamida y adenina, en forma reducida de NADH. Las bebidas se consumieron después de que completaran todas las pruebas de pre entrenamiento y 30 minutos antes del primer juego. Los resultados indican que no hubo efectos significativos en aquellos jugadores que consumieron la bebida energética, lo único que mejoró fue la memoria dedicada al trabajo. No obstante, los autores reconocieron que la muestra se encontraba demasiado experimentada como para denotar algún cambio en su rendimiento, es decir, no se encuentran tan mentalmente fatigados como para que la cafeína y el resto de los compuestos pueda contrarrestar este estado.

Estas bebidas energéticas generalmente son protagonistas en los torneos de esports, además de otros alimentos que pueden ser perjudiciales para la salud si se consumen en exceso, así como lo demuestran Kelly y Gerrish (2019)²³ donde encuentran

²¹Con este instrumento se midió el estado de alerta de los participantes a través de una escala de siete puntos autoevaluada, en la que 1 era muy alerta y 7 era excesivamente somnoliento. El participante también podía seleccionar X, que indicaba que apenas estaba consciente debido a la somnolencia.

²²El ensayo fue de tipo cruzado aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo. La muestra consistió en 9 jugadores de élite de esports de entre 21 y 23 años de edad, que mantenían un IMC de 25,6 en promedio y residían en Estados Unidos.

²³El trabajo consistió en investigar aquellos estudios realizados entre el 2009 y el 2019, para recopilar información sobre cuatro categorías de patrocinio de interés: alcohol, bebidas energéticas, comida basura y juegos de azar. La estrategia para identificar patrocinios fue doble. Para garantizar que se

que desde 2016 se han realizado más de 600 acuerdos de patrocinio como publicidad en la retransmisión de partidos o torneo de esports, principalmente aquellas destinadas al consumo de alcohol, comida rápida, bebidas energéticas y casas de apuestas y aun así ninguna investigación ha examinado el impacto que la exposición a estas marcas tiene en los comportamientos de los participantes, tanto jugadores como consumidores. Como parte de los resultados, se obtuvieron que las plataformas en las cuales más publicidad se hace son las de streaming, además, el patrocinio también alcanza las sedes físicas. De todos los anuncios, el estudio reveló que el 60% pertenece a comida chatarra. El grueso de los resultados pone en evidencia la falta de regulación de la publicidad y el patrocinio por parte de los organizadores y retransmisores de esports, así como sucede en muchísimos otros deportes.

Doherty et. al, (2019)²⁴ indican que el desarrollo cognitivo y el metabolismo son factores psicológicos y fisiológicos críticos que contribuyen a la capacidad de entrenamiento, la recuperación y, en última instancia, el rendimiento deportivo. Estos autores han demostrado que existen varias intervenciones nutricionales que podrían mejorar la calidad del sueño, como por ejemplo, las cenas con alto contenido en carbohidratos y alto índice glucémico, que aumentan las concentraciones plasmáticas de triptófano, la melatonina como suplemento, la inclusión a la dieta de proteínas ricas en triptófano, magnesio y vitaminas del complejo B y la incorporación de jugo de cereza ácida y kiwi. Las alteraciones del sueño y duración acortada son factores de riesgo conductuales para la inflamación, asociados con un mayor riesgo de enfermedad y dolencia, que se pueden modificar para promover la salud del sueño. Para que el mismo tenga un efecto restaurador en el cuerpo, debe tener una duración y una calidad adecuadas; en particular para los atletas cuyas necesidades de recuperación física y mental pueden ser mayores debido a las altas demandas fisiológicas y psicológicas que se les imponen durante el entrenamiento y la competencia. Se ha demostrado que el sueño tiene un efecto restaurador en el sistema inmunológico, el sistema endocrino, facilita la recuperación del sistema nervioso y el costo metabólico del estado de vigilia y tiene un papel integral en el aprendizaje, la memoria y la plasticidad sináptica, todo lo cual puede afectar tanto a la recuperación como al rendimiento atléticos.

cubrían todos los eventos australianos destacados, se utilizó una lista de ligas y torneos con participación australiana y una lista de clubes de esports australianos en el sitio web de una empresa internacional de deportes electrónicos con sede en Londres.

²⁴Los micronutrientes que destacan los autores son la vitamina A y vitamina C por su función antioxidante, las vitaminas del complejo B ya que son las responsables de las conversiones a serotonina y melatonina e indican que el magnesio está involucrado en la mejora de la secreción de melatonina.

Específicamente el estudio de Bonnar et. al, (2019)²⁵, desarrolla un abordaje integral desde la psicología cognitiva-conductual para acompañar a los jugadores de esports y lograr que la calidad de sueño sea óptima. Destacan que la cafeína, los viajes y la ansiedad previa a la competición son factores de riesgo para el sueño subóptimo. Desarrollando esta idea, los investigadores destacan que estos deportistas suelen entrenar a altas horas de la noche, esto puede deberse a los partidos de entrenamiento con equipos que se encuentran en diferentes zonas horarias y también a las tendencias de sueño retrasado. Además, encuentran que una práctica común entre jugadores amateurs es el grinding, que consiste en un entrenamiento excesivo de hasta 13 horas por día y no le prestan atención a otras consideraciones de salud como la nutrición, la actividad física y el sueño y, aunque los beneficios del grinding no se han probado empíricamente, la literatura sugeriría que esta estrategia no es útil. Por lo tanto, los autores recomiendan implementar conductas para la higiene del sueño, como cuidar la temperatura y la luz del ambiente del dormitorio, o evitar el alcohol o el ejercicio extenuante antes de dormir.

Lee et. al. (2021)²⁶, además, desarrollaron un estudio de carácter observacional transversal multinacional para poder caracterizar los patrones de sueño de una pequeña población de jugadores de élite de esports de diversos países. Asimismo, recolectaron información sobre medidas antropométricas, peso y talla. Los resultados sobre los patrones y la calidad de sueño se midieron bajo diversas escalas que incluyen monitores de muñeca, índice de gravedad de insomnio, escala de somnolencia diurna y medidas del estado de ánimo. Los resultados indicaron que los participantes tuvieron un tiempo total medio de sueño de 6,8 horas y una eficiencia del sueño del 86,4% por noche. Todos los participantes tuvieron patrones de sueño significativamente retrasados, una latencia media de inicio del sueño de 20,4 minutos y un despertar prolongado después del inicio del sueño de 47,9 minutos. Los jugadores coreanos tuvieron puntuaciones significativamente más altas para el diagnóstico de depresión, en comparación con los otros grupos y entrenaron más tiempo por día que los equipos australianos o estadounidenses. Las puntuaciones de depresión se correlacionaron fuertemente con el número de despertares, el despertar después del inicio del sueño y el tiempo de entrenamiento diario.

²⁵El objetivo de la revisión fue ampliar la limitada comprensión sobre el papel del sueño en los deportes electrónicos, explorando los factores de riesgo para el sueño subóptimo y desarrollando un marco de intervención asociado. Asimismo, se examinó cómo la cultura del juego y el género del mismo podrían influir negativamente en el comportamiento del sueño. Además, se describió un modelo conceptual para explicar cómo se produce el sueño subóptimo en los deportes electrónicos. Por último, se esbozaron consideraciones de intervención del sueño que satisfagan específicamente las necesidades de los atletas de deportes electrónicos.

²⁶Los participantes fueron 17 atletas profesionales de deportes electrónicos de entre 20 a 23 años, todos varones provenientes de Corea del Sur, Australia y los Estados Unidos que compiten en juegos de disparos en primera persona. Todos los participantes usaron un monitor de actividad de muñeca durante 7 a 14 días y completaron cuestionarios subjetivos de sueño y estado de ánimo.

Previo al estudio anterior, Lee et. al. (2020)²⁷, se encargaron de caracterizar a la población de su país de origen, Corea del Sur, donde en este caso realizan un estudio cuantitativo con un grupo control y al cual se le añaden luego 6 entrevistas en el que desarrollan las mismas variables que en el estudio multinacional anteriormente nombrado. Los resultados fueron similares a los que iban a encontrar el siguiente año, donde los deportistas de esports en comparación a los que no lo eran, informaron una fase de sueño y su calidad significativamente menor y puntuaciones bajas de sensación de estar descansado al despertar, puntuaciones de depresión más altas y una proporción significativamente mayor de personas con síntomas clínicos de depresión.

Entonces, así como los hábitos alimentarios son un factor sumamente influyente en la cognición y la calidad de sueño, sería interesante resolver una tercera variable que también forma parte de un estilo de vida saludable: la actividad física. Tal es así que De las Heras et al. (2020)²⁸ comprueban en su estudio que la realización de ejercicio físico mejora el rendimiento en los videojuegos. Para eso, compararon cómo jugaban los participantes después de descansar y después de hacer una rutina de ejercicio intenso. Evaluaron cuántos objetivos lograban eliminar y con qué precisión lo hacían, es decir, si lo conseguían con un solo intento. Los resultados mostraron que, después de hacer ejercicio, los participantes jugaron mejor y fueron más precisos. También se observó que se sentían mejor anímicamente luego de la actividad física, aunque esa sensación no pareció influir directamente en el rendimiento.

Por su parte, Bayrakdar et. al (2020)²⁹, realizan una serie de encuestas para determinar si los jugadores de esports de tres países diferentes realizan actividad física y si esta afecta su composición corporal. Los resultados obtenidos incluyen que el IMC promedio fue de 26,03 lo cual determina la presencia de sobrepeso, el promedio de pasos fue de 6646, que para la escala utilizada determina una actividad física baja, por último, promedian unas 9,3 hs dedicadas a la práctica de esports. A pesar de ello, al entrecruzar los datos, no encontraron que las razones para no realizar ejercicio físico estén estadísticamente relacionadas al entrenamiento que el gaming conlleva, ni que la baja actividad fuese la responsable de los valores de IMC.

²⁷Se reclutaron 34 atletas de deportes electrónicos de dos géneros principales, arena de batalla online multijugador y tirador en primera persona, de un total de cinco equipos profesionales. Todos eran hombres que jugaban un promedio de 13,5 horas por día. Los participantes de ambos grupos tenían entre 20 y 21 años.No hubo diferencias en ambos grupos en cuanto al índice de masa corporal y consumo de cafeína.

²⁸Se encuestó a atletas recreacionales de videojuegos multijugador colaborativos, con un nivel de desempeño entre medio y experto, y una experiencia activa de entre 2 y 7 años.

²⁹Los atletas que participaron en el estudio tenían entre 19 y 21 años de edad. En el estudio participaron un total de 137 deportistas de diversos países, incluidos Turquía, Corea del Sur y Estados Unidos (EE.UU.).

La investigación de Trotter et. al, (2020)³⁰, estuvo enfocada en la medición del IMC, la realización de actividad física, frecuencia de consumo de alcohol y de tabaco y salud general autopercebida en jugadores de esports de diferentes niveles, incluyendo la asociación entre esos factores. Los resultados indicaron que a medida que el rango de un jugador se incrementa, también lo hacía el número de días practicando esports. Aun así, esta relación fue inversamente proporcional con el valor de IMC y tampoco es asociada a prácticas dañinas como fumar o tomar alcohol. Cabe destacar que la mayoría de los jugadores no cumple con las recomendaciones de la OMS respecto a la actividad física programada; sin embargo, aquellos de rangos superiores sí lo hacen. En general, hay un menor detrimento del valor del IMC en los esports en comparación con otras prácticas sedentarias, como los juegos de computadora. Los autores reiteran que, de todas formas, una parte significativa de la población estudiada sí padecía valores altos de IMC, por lo tanto, sugiere buscar estrategias para acompañarlos nutricionalmente.

Pereira et. al (2021)³¹ realizaron un estudio transversal en jugadores de fútbol virtual de la Federación Portuguesa de Fútbol, con el objetivo de evaluar los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos relacionados con el entrenamiento físico. La investigación se basó en una encuesta online estructurada, dividida en dos partes. En la Parte I se utilizó el cuestionario IPAQ-SF para registrar la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física realizada durante los siete días previos a la realización del estudio, clasificando a los participantes como altamente, moderadamente o poco activos. En la Parte II se indagó sobre los hábitos y motivaciones para ejercitarse, así como sobre quién planificaba los entrenamientos y su relación percibida con el rendimiento en los esports. La mayoría informó practicar deportes electrónicos a diario, pasar varias horas al día sentados y realizar ejercicio físico de forma regular. La planificación de la actividad física era mayormente autodirigida, aunque algunos contaban con entrenadores del equipo o personales. Las principales motivaciones para entrenar fueron mantener o mejorar la salud general, aumentar la capacidad física, disfrutar la actividad y mejorar el aspecto físico, mientras que pocos lo hacían con el objetivo de mejorar el rendimiento competitivo. Las actividades más frecuentes fueron caminatas y ejercicios de alta intensidad, y el gasto energético medio fue elevado.

³⁰1772 personas completaron información suficiente y confiable para el análisis de datos. Los participantes de este estudio vivían en 65 países y los cinco grupos más grandes incluían a Estados Unidos de América, Australia, Canadá, Alemania y el Reino Unido.

³¹La mediana de edad de los participantes fue de 22 años y el 98% eran hombres. La muestra fue por conveniencia e incluyó jugadores de fútbol virtual registrados en la plataforma en línea de Esports de la Federación Portuguesa de Fútbol en mayo de 2018.

Por último, la investigación de Tang et. al. (2023)³² tuvo como objetivo explorar la asociación entre la participación en esports y la salud física, y examinar la diferencia en los problemas de salud física entre los participantes de esports y los que no lo son. Se recopilaron datos como información demográfica, comportamiento de juego, comportamiento deportivo tradicional y problemas de salud física. Los resultados demostraron que los jugadores de esports informaron una participación significativamente mayor en deportes tradicionales en comparación con los jugadores que no son de esports. No se encontraron diferencias significativas en la duración del sueño ni en los problemas de salud física seleccionados entre los dos grupos. En general, los hallazgos sugieren que la participación en esports no se asoció con una salud física negativa en esta muestra de adultos jóvenes. Además, este estudio reveló que los jugadores que tomaban descansos intermitentes de forma consciente y mantenían una postura sentada estandarizada durante el juego tenían una menor probabilidad de reportar dolor de cuello y espalda. Los investigadores sugieren que los problemas de salud asociados con los esports, según se reportan en la literatura existente, podrían afectar principalmente a los jugadores profesionales y no deben generalizarse a la comunidad de esports en general.

³²Un total de 1549 adultos jóvenes formaron parte de esta investigación. 633 fueron categorizados como participantes de esports y ejecutaron seis tipos de juegos de esports: juegos de disparos, de arena de batalla en línea multijugador, de cartas de estrategia, de deportes, de estrategia en tiempo real y de lucha.



MATERIALES Y MÉTODOS

Se trata de un estudio con enfoque cuantitativo, ya que se recolectan y analizan datos numéricos sobre las variables; de alcance descriptivo, que busca describir ciertas características y comportamientos de los jugadores. El diseño es no experimental observacional ya que no se manipulan variables ni se aplican intervenciones. Por último, el estudio es de corte transversal, ya que los datos se recolectan en un único momento del tiempo.

La población está conformada por todos los jugadores profesionales de esports de nacionalidad argentina, mayores de 18 años, que compiten en la categoría 1. La muestra es seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia e incluye a 900 jugadores profesionales de e-sports que compiten en la categoría 1 que aceptaron participar de manera voluntaria en el estudio durante el período de recolección de datos. La unidad de análisis estuvo constituida por cada jugador profesional de e-sports que compiten en la categoría 1.

Para la recolección de datos se utiliza una encuesta estructurada administrada a través de la plataforma Google Forms.

LISTADO DE VARIABLES		
Variable	Dimensión/indicador	Instrumento de recolección de datos
Etapa 1		
Calidad de sueño	Horarios de dormir y despertar. Duración del sueño. Tiempo que toma conciliar el sueño (latencia). Problemas para conciliar o mantener el sueño. Sensación de somnolencia al día siguiente. Uso de ayudas para dormir (fármacos o utilizado cualquier otro remedio - infusiones, aparatos, etc.-). Indicador: puntaje índice de calidad de sueño.	Encuesta autoadministrada, dirigida a los participantes mediante el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), en el cual todos los componentes de la encuesta dan cierto puntaje, se suman para rendir una puntuación global, que tiene un rango de 0 a 21 puntos, indicando una puntuación de 0 puntos la no existencia de dificultades, y una de 21 indicando severas dificultades en todas las áreas estudiadas. Según el punto de corte internacional, propuesto por Buysse et al.,

		1989 ³³ , un puntaje total mayor a 5 indica mala calidad de sueño, mientras que un puntaje de 5 o menor se considera indicativo de buena calidad de sueño.
Etapa 2		
Edad Sexo Nivel académico alcanzado Situación laboral.	-	Encuesta online dirigida a los participantes con preguntas dicotómicas y de opción múltiple.
Patrones de consumo alimentario	Presencia de dietas especiales o posicionamientos alimentarios. Tipo y frecuencia de consumo de alimentos. Tipo y frecuencia de consumo de bebidas. Frecuencia de realización de comidas principales. Lugar donde realiza las comidas principales. Persona encargada de la preparación de las comidas. Consumo de suplementos nutricionales. Tipo de alimentos consumidos durante el entrenamiento.	Encuesta online, dirigida a los participantes con preguntas dicotómicas, de opción múltiple y de frecuencia de consumo semanal.
Realización de consulta nutricional	Presencia de realización de consulta al licenciado en nutrición. Motivo. Frecuencia de asistencia. Frecuencia de consultas. Beneficios observados	Encuesta online dirigida a los participantes con preguntas dicotómicas, escala de likert y opción múltiple.
Práctica de actividad física	Realización de actividad física por al menos 30 minutos al día. Tiempo sedentario (horas por día).	Encuesta online dirigida a los participantes con preguntas dicotómicas, escala de likert y respuesta abierta.

³³ Las propiedades clínicas y clinimétricas del PSQI se evaluaron durante un período de 18 meses con pacientes con "buen" sueño (sujetos sanos, n = 52) y pacientes con "mal" sueño (pacientes deprimidos, n = 54; pacientes con trastornos del sueño, n = 62). Se obtuvieron medidas aceptables de homogeneidad interna, consistencia (fiabilidad test-retest) y validez. Una puntuación global del PSQI > 5 arrojó una sensibilidad diagnóstica del 89,6 % y una especificidad del 86,5 % (kappa = 0,75, p ≤ 0,001) para distinguir entre personas con buen y mal sueño.

<p>Prácticas de entrenamiento en e-sports</p>	<p>Género de juego. Momento del día de entrenamiento. Frecuencia y cantidad de horas semanales dedicadas. Lugar de entrenamiento. Tiempos y frecuencia de descanso. Medidas que toma para evitar el agotamiento y elevar la concentración.</p>	<p>Encuesta online dirigida a los participantes con preguntas abiertas y de opción múltiple.</p>
---	--	--

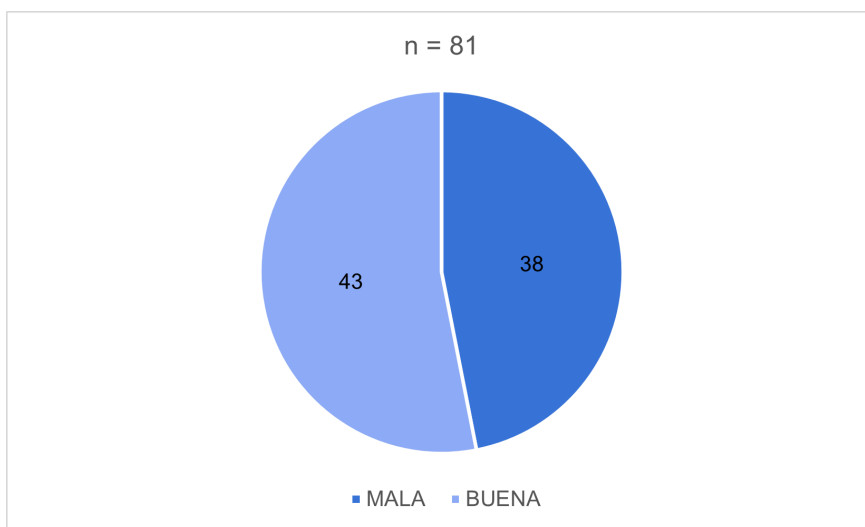


RESULTADOS

ETAPA 1

Para la identificación de la calidad de sueño se aplicó un cuestionario conocido como el índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) a jugadores profesionales de esports de categoría 1 de Argentina. Se obtuvieron 81 respuestas en total. El puntaje de corte establecido para clasificar la calidad de sueño como mala fue un valor mayor a 5 en la suma de los componentes del cuestionario (Buysse et. al 1989). De los participantes, 38 superaron dicho punto de corte, mientras que 43 alcanzaron un puntaje igual o inferior. Esto se consideró como criterio de inclusión para que esos 38 encuestados avancen con la segunda etapa de la investigación.

Gráfico 1: Calidad de sueño



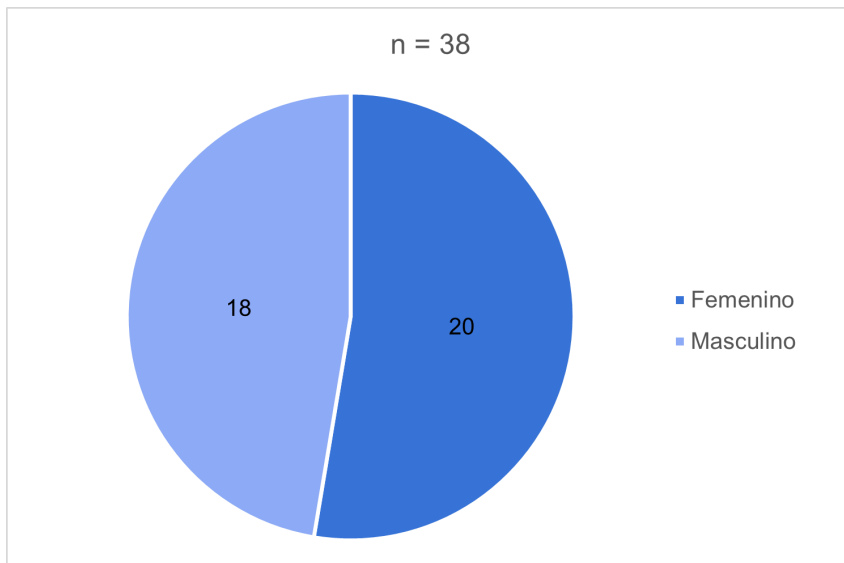
Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

ETAPA 2

Los 38 jugadores clasificados con mala calidad de sueño respondieron la encuesta orientada a relevar características personales, hábitos alimentarios, consultoría nutricional, práctica de actividad física y entrenamiento en e-sports.

Con respecto a las características personales se relevó sobre la edad, sexo, nivel académico alcanzado y situación laboral.

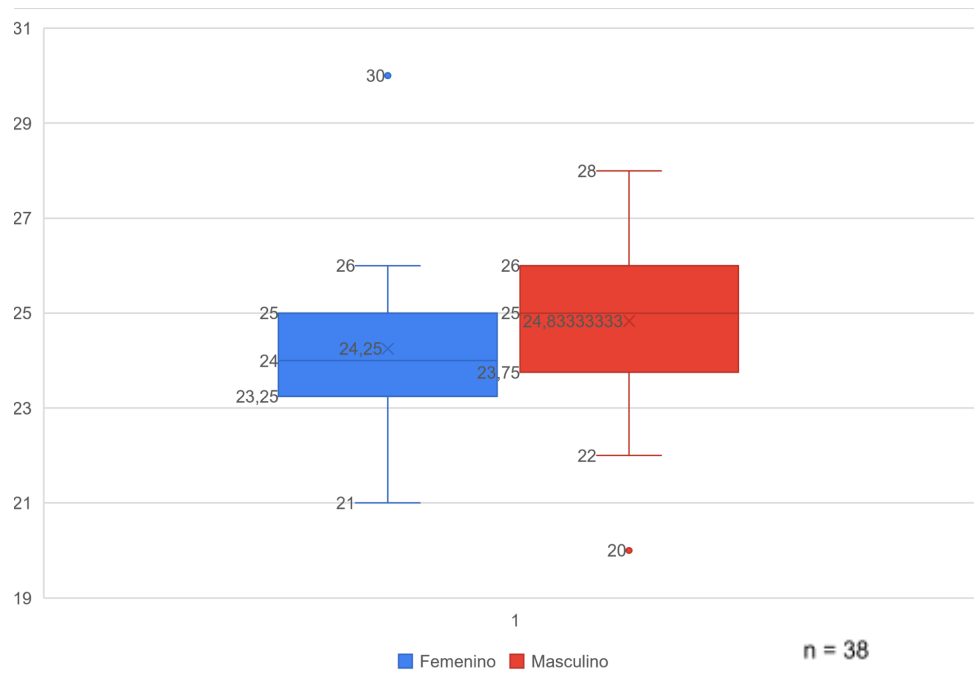
Gráfico 2: Distribución del sexo.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Se registró que 18 encuestados son de sexo masculino y 20 de sexo femenino.

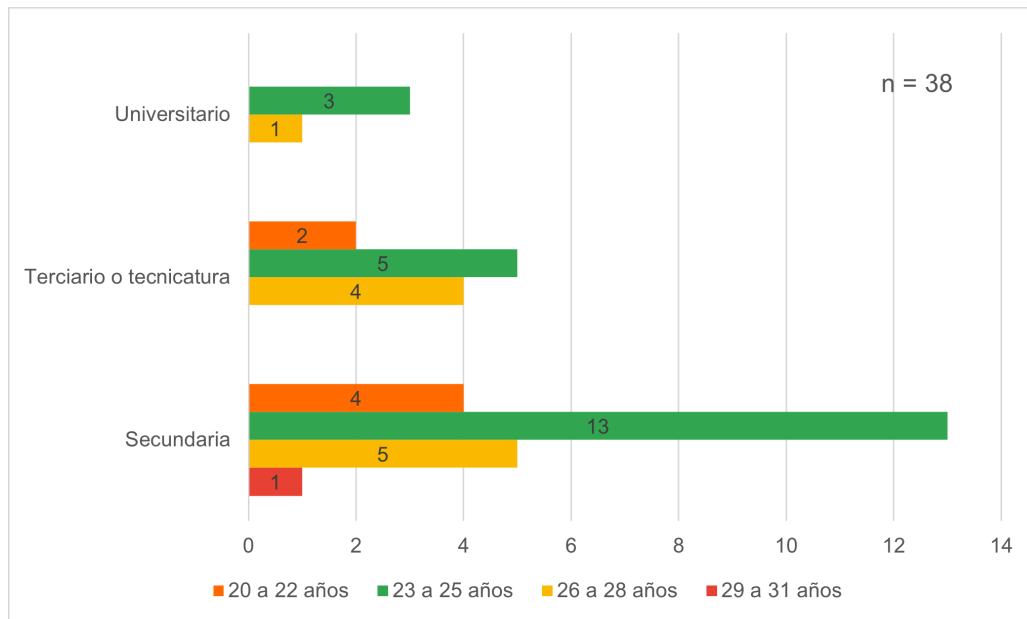
Gráfico 3: Distribución de la edad según sexo.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

La mayoría de los encuestados tienen entre 24 y 25 años. La edad promedio es de 24,53 y la mediana corresponde a 24 para las mujeres y 25 para los varones. La edad más joven referida es de 20 años, correspondiente al sexo masculino mientras que la edad mayor es de 30 años correspondiente al sexo femenino.

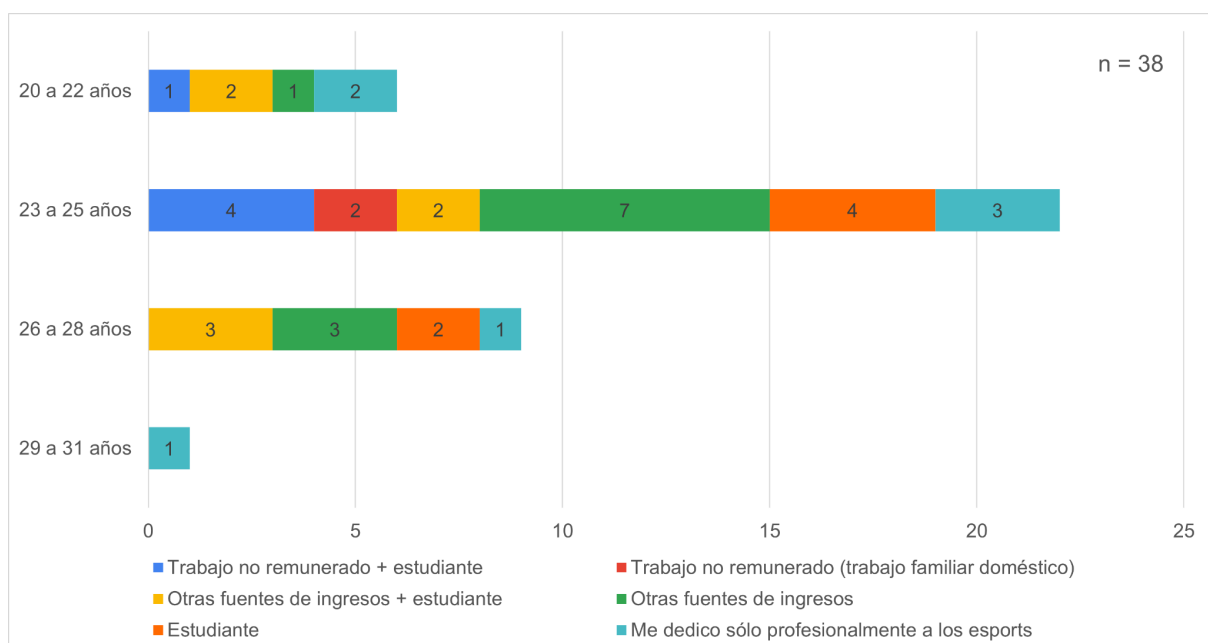
Gráfico 4: Nivel educativo alcanzado según edad.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Todos los encuestados finalizaron la educación primaria y secundaria. Entre los participantes de 20 a 22 años, únicamente 2 completaron estudios terciarios o tecnicaturas. En el grupo de 23 a 25 años, 5 finalizaron estudios terciarios o tecnicaturas y 3 alcanzaron el nivel universitario. Por último, entre quienes tienen entre 26 y 28 años, solo 1 completó estudios universitarios y 4 el nivel terciario o tecnicatura.

Gráfico 5: Situación laboral según edad.

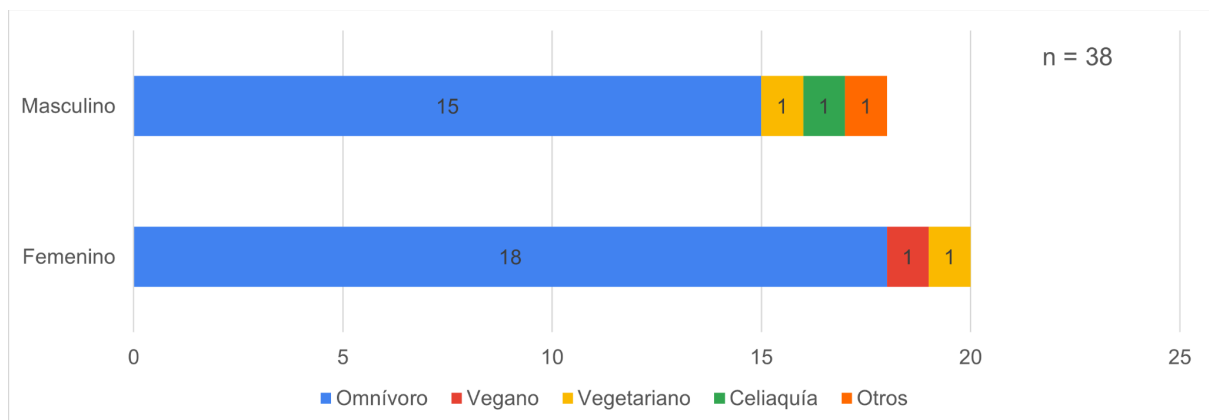


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

En cuanto a la situación laboral, se consultó acerca de si, además de dedicarse profesionalmente a los esports, realizaban algún otro tipo de actividad. Los participantes de 20 a 22 años indicaron que realizan trabajo no remunerado y son estudiantes, realizan otros trabajos, realizan otro trabajo y son estudiantes y por último sólo 2 se dedican profesionalmente a los esports. Los jugadores de 23 a 25 años fueron la población más amplia y los más diversos, donde la mayoría percibe ingresos por otras actividades (n = 7) y sólo 3 se dedica sólo a los esports. Los profesionales de 26 a 28 años indicaron en su mayoría que perciben otra fuentes de ingresos y que además son estudiantes. Por último, el jugador de 30 años indicó que sólo se dedica profesionalmente a los esports.

Con respecto a los hábitos alimentarios, se indagó el tipo de alimentación realizada, frecuencias de consumo según macronutrientes y fuentes de ultraprocesados, frecuencia de consumo de bebidas, frecuencia con la cual realizan las comidas principales, frecuencia con la cual cocinan ellos mismos, consumo de suplementos, y frecuencia con la que come o bebe algo durante el entrenamiento.

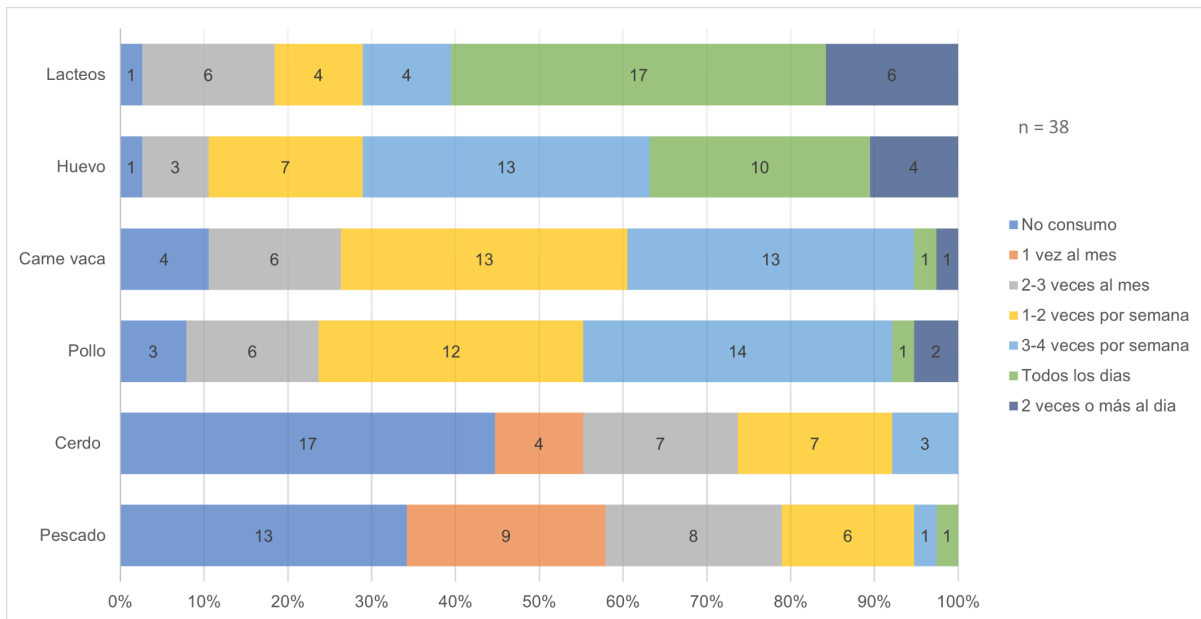
Gráfico 6: Tipo de alimentación realizada según el sexo.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

La mayoría de los encuestados (n= 33) manifestó consumir todos los grupos de alimentos, de ellos 18 eran del sexo femenino y 15 del sexo masculino. Asimismo, se registraron 2 personas vegetarianas, una varón y una mujer, 1 mujer vegana, 1 varón con celiacía y 1 , en la categoría “otros”, un varón indicó evitar alimentos con alto contenido de purinas, como la carne roja, debido a la presencia de gota.

Gráfico 7: Frecuencia de consumo de alimentos fuente de proteínas.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

En el caso de los lácteos predominó la respuesta “todos los días” (n = 17), aunque también se registraron que 6 personas los consumen más de una vez al día. Resultados similares se observan en el caso del huevo, la mayoría (n = 13) respondió que lo consume de 3 a 4 veces por semana, seguido de un gran número (n = 10) que lo consume todos los días .

Para la carne vacuna, la mayoría refirieron que la consumen de 1 a 2 veces por semana y 3 a 4 veces por semana (n = 13 para ambas); un número muy similar se observó en el pollo.

Por su parte, tanto el cerdo como el pescado mostraron un consumo reducido, destacándose en ambos casos la categoría “no consumo”, con 17 y 13 participantes, respectivamente.

Tabla N°1: Frecuencia de consumo de alimentos fuente de proteínas en jugadores de sexo femenino.

	Lácteos	Huevo	Carne vaca	Pollo	Cerdo	Pescado
E1	3-4 por sem.	3-4 por sem.	3-4 por sem.	3-4 por sem.	No consumo	No consumo
E2	2 o más al día	3-4 por sem.	1-2 por sem.	3-4 por sem.	No consumo	1 vez al mes
E5	1-2 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.	2-3 al mes	No consumo
E6	Todos los días	2 o más al día	1-2 por sem.	1-2 por sem.	No consumo	2-3 al mes
E7	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo
E11	Todos los días	Todos los días	1-2 por sem.	1-2 por sem.	No consumo	1 vez al mes
E12	Todos los días	3-4 por sem.	3-4 por sem.	3-4 por sem.	2-3 por sem.	1-2 por sem.
E15	Todos los días	1-2 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.	No consumo	No consumo
E16	Todos los días	Todos los días	2-3 al mes	Todos los días	1 vez al mes	1 vez al mes
E18	2 o más al día	Todos los días	2-3 al mes	3-4 por sem.	No consumo	1-2 por sem.
E19	Todos los días	2 o más al día	2 o más al día	2 o más al día	1 vez al mes	1 vez al mes
E20	Todos los días	2-3 al mes	1-2 por sem.	1-2 por sem.	No consumo	2-3 al mes
E22	Todos los días	2 o más al día	2-3 al mes	2-3 al mes	No consumo	No consumo
E23	Todos los días	3-4 por sem.	3-4 por sem.	3-4 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.
E25	1-2 por sem.	3-4 por sem.	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo
E26	2-3 al mes	3-4 por sem.	3-4 por sem.	3-4 por sem.	No consumo	No consumo
E28	Todos los días	3-4 por sem.	3-4 por sem.	3-4 por sem.	No consumo	2-3 al mes
E29	2 o más al día	Todos los días	3-4 por sem.	1-2 por sem.	No consumo	No consumo
E30	Todos los días	Todos los días	1-2 por sem.	2 o más al día	3-4 por sem.	Todos los días
E37	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 por sem.	2-3 al mes	2-3 al mes	No consumo

Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Nota: el color rojo representa un consumo que debería mejorar, el color amarillo un consumo regular y el verde suficiente o correcto. Aquellas casillas en blanco no se califican ya que corresponden a veganas o vegetarianas. Para el análisis, se utilizó como referencia las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Tabla N°2: Frecuencia de consumo de alimentos fuente de proteínas en jugadores de sexo masculino.

	Lácteos	Huevo	Carne vaca	Pollo	Cerdo	Pescado
E3	3-4 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.	1 vez al mes
E4	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes
E8	Todos los días	1-2 por sem.	3-4 por sem.	1-2 por sem.	2-3 al mes	2-3 al mes
E9	1-2 por sem.	Todos los días	Todos los días	1-2 por sem.	1-2 por sem.	1 vez al mes
E10	Todos los días	3-4 por sem.	No consumo	3-4 por sem.	No consumo	1-2 por sem.
E13	3-4 por sem.	2 o más al día	3-4 por sem.	3-4 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.
E14	2-3 al mes	3-4 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.	1 vez al mes
E17	Todos los días	3-4 por sem.	1-2 por sem.	3-4 por sem.	2-3 al mes	1-2 por sem.
E21	2 o más al día	3-4 por sem.	3-4 por sem.	3-4 por sem.	3-4 por sem.	1 vez al mes
E24	Todos los días	1-2 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.	2-3 al mes
E27	Todos los días	Todos los días	1-2 por sem.	2-3 al mes	1 vez al mes	No consumo
E31	Todos los días	Todos los días	3-4 por sem.	3-4 por sem.	1-2 por sem.	3-4 por sem.
E32	2-3 al mes	1-2 por sem.	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo
E33	Todos los días	1-2 por sem.	1-2 por sem.	2-3 al mes	No consumo	No consumo
E34	2 o más al día	3-4 por sem.	3-4 por sem.	1-2 por sem.	1 vez al mes	1 vez al mes
E35	2-3 al mes	Todos los días	2-3 al mes	2-3 al mes	No consumo	No consumo
E36	2 o más al día	Todos los días	3-4 por sem.	3-4 por sem.	3-4 por sem.	2-3 al mes
E38	3-4 por sem.	3-4 por sem.	3-4 por sem.	3-4 por sem.	2-3 al mes	2-3 al mes

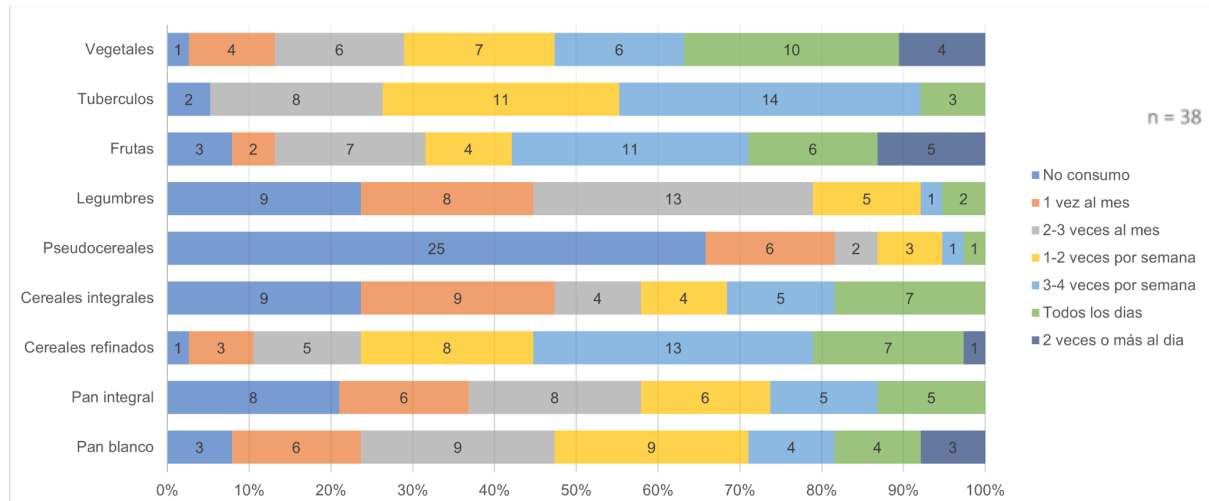
Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Nota: el color rojo representa un consumo que debería mejorar, el color amarillo un consumo regular y el verde suficiente o correcto. Aquellas casillas en blanco no se califican ya que corresponden a veganas o vegetarianas. Para el análisis, se utilizó como referencia las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

En muchos de los casos, se observa que la frecuencia de consumo es igual para todos los tipos de alimentos, se entiende que varían en la semana la fuente de proteína elegida. Cabe destacar, que la falta de consumo de cerdo podría indicar que no hay variedad en la elección de fuentes de proteína, generando monotonía alimentaria. En los

jugadores de sexo masculino se observa que son los que menos se acercan a las recomendaciones para el consumo de lácteos, sin embargo, consumen mayores cantidades de pescado y cerdo. El consumo de carne de vaca, pollo y huevo es similar en ambos sexos.

Gráfico 8: Frecuencia de consumo de alimentos fuente de hidratos de carbono.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

En relación con los grupos de alimentos fuente principal de hidratos de carbono, se observó que los vegetales y tubérculos son consumidos con alta frecuencia, de 3-4 por sem. (n = 14), todos los días (n = 14) o incluso más veces al día (n = 4). Un patrón similar se presenta con las frutas, que también se consumen con gran frecuencia, destacando las categorías “3-4 por sem.” y “todos los días”.

En cuanto a las legumbres y pseudocereales, ambas mostraron bajas frecuencias de consumo. Las legumbres se consumen mayoritariamente entre 2-3 al mes (n = 13), mientras que los pseudocereales registraron la mayor cantidad de respuestas en la opción “no consumo” (n = 25).

Los cereales integrales y el pan integral presentan resultados similares y relativamente equilibrados entre las diferentes frecuencias, aunque con una tendencia hacia un menor consumo. Se registraron 9 y 8 respuestas en la categoría “no consumo”, respectivamente, y cifras similares para el consumo “1 vez al mes”. En contraste, las harinas refinadas son las más consumidas, con 13 respuestas en “3-4 por sem.”, mientras que el pan blanco se destacó en las categorías “2-3 al mes” y “1-2 por sem.”.

Tabla N°3: frecuencia de consumo de alimentos fuente de hidratos de carbono en jugadores de sexo femenino.

	Vegetales	Tubérculos	Frutas	Legumbres	Pseudocereales	Cereales integrales	Cereales refinados	Pan integral	Pan blanco
E1	1 vez al mes	3-4 por sem.	Todos los días	No consumo	No consumo	1 vez al mes	Todos los días	No consumo	1-2 por sem.
E2	Todos los días	3-4 por sem.	3-4 por sem.	2-3 al mes	No consumo	Todos los días	1-2 por sem.	3-4 por sem.	1 vez al mes
E5	1-2 por sem.	3-4 por sem.	1 vez al mes	2-3 al mes	No consumo	No consumo	1-2 por sem.	2-3 al mes	2-3 al mes
E6	Todos los días	1-2 por sem.	3-4 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.	Todos los días	1-2 por sem.	Todos los días	1 vez al mes
E7	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes
E11	2 o más al día	No consumo	3-4 por sem.	1 vez al mes	1 vez al mes	3-4 por sem.	1-2 por sem.	3-4 por sem.	3-4 por sem.
E12	2 o más al día	3-4 por sem.	2 o más al día	2-3 al mes	2-3 al mes	3-4 por sem.	3-4 por sem.	Todos los días	Todos los días
E15	2-3 al mes	1-2 por sem.	Todos los días	No consumo	No consumo	No consumo	3-4 por sem.	No consumo	2-3 al mes
E16	Todos los días	2-3 al mes	3-4 por sem.	1-2 por sem.	No consumo	3-4 por sem.	3-4 por sem.	Todos los días	3-4 por sem.
E18	2 o más al día	2-3 al mes	2 o más al día	1-2 por sem.	No consumo	Todos los días	Todos los días	Todos los días	1-2 por sem.
E19	2 o más al día	3-4 por sem.	2 o más al día	1-2 por sem.	3-4 por sem.	Todos los días	3-4 por sem.	3-4 por sem.	No consumo
E20	3-4 por sem.	1-2 por sem.	3-4 por sem.	2-3 al mes	1 vez al mes	1-2 por sem.	1 vez al mes	1-2 por sem.	1-2 por sem.
E22	2-3 al mes	2-3 al mes	1 vez al mes	No consumo	No consumo	1 vez al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes
E23	1-2 por sem.	1-2 por sem.	2-3 al mes	2-3 al mes	No consumo	No consumo	1-2 por sem.	No consumo	Todos los días
E25	3-4 por sem.	3-4 por sem.	No consumo	3-4 por sem.	No consumo	No consumo	Todos los días	2-3 al mes	2-3 al mes
E26	Todos los días	3-4 por sem.	3-4 por sem.	1 vez al mes	No consumo	No consumo	3-4 por sem.	No consumo	1 vez al mes
E28	3-4 por sem.	Todos los días	1-2 por sem.	No consumo	No consumo	1 vez al mes	Todos los días	1 vez al mes	2-3 al mes
E29	Todos los días	1-2 por sem.	Todos los días	2-3 al mes	No consumo	No consumo	3-4 por sem.	1-2 por sem.	2 o más al día
E30	Todos los días	2-3 al mes	3-4 por sem.	No consumo	No consumo	3-4 por sem.	3-4 por sem.	2-3 al mes	2-3 al mes
E37	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	1 vez al mes	1 vez al mes	2-3 al mes	1 vez al mes	1 vez al mes

Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Nota: el color rojo representa un consumo que debería mejorar, el color amarillo un consumo regular y el verde suficiente o correcto. Para el análisis, se utilizó como referencia las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Tabla N°4: frecuencia de consumo de alimentos fuente de hidratos de carbono en jugadores de sexo masculino.

	Vegetales	Tubérculos	Frutas	Legumbres	Pseudocereales	Cereales integrales	Cereales refinados	Pan integral	Pan blanco
E3	1-2 por sem.	3-4 por sem.	1-2 por sem.	2-3 al mes	No consumo	1 vez al mes	Todos los días	1 vez al mes	2-3 al mes
E4	1 vez al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	1 vez al mes	No consumo	1 vez al mes	2-3 al mes	1 vez al mes	1 vez al mes
E8	3-4 por sem.	3-4 por sem.	1-2 por sem.	2-3 al mes	No consumo	1-2 por sem.	3-4 por sem.	2-3 al mes	1-2 por sem.
E9	3-4 por sem.	1-2 por sem.	2 o más al día	1 vez al mes	No consumo	1 vez al mes	1-2 por sem.	1 vez al mes	3-4 por sem.
E10	2-3 al mes	1-2 por sem.	1-2 por sem.	No consumo	No consumo	1-2 por sem.	No consumo	2-3 al mes	No consumo
E13	Todos los días	3-4 por sem.	Todos los días	1-2 por sem.	1 vez al mes	Todos los días	3-4 por sem.	3-4 por sem.	1-2 por sem.
E14	3-4 por sem.	1-2 por sem.	Todos los días	1 vez al mes	1 vez al mes	No consumo	2-3 al mes	No consumo	3-4 por sem.
E17	Todos los días	1-2 por sem.	2-3 al mes	2-3 al mes	No consumo	2-3 al mes	3-4 por sem.	2-3 al mes	1-2 por sem.
E21	2-3 al mes	1-2 por sem.	3-4 por sem.	2-3 al mes	1-2 por sem.	3-4 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.
E24	1-2 por sem.	1-2 por sem.	Todos los días	1 vez al mes	No consumo	No consumo	3-4 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.
E27	1 vez al mes	3-4 por sem.	3-4 por sem.	No consumo	No consumo	2-3 al mes	3-4 por sem.	1-2 por sem.	2 o más al día
E31	Todos los días	Todos los días	2 o más al día	Todos los días	Todos los días	Todos los días	Todos los días	Todos los días	No consumo
E32	Todos los días	Todos los días	Todos los días	Todos los días	1-2 por sem.	Todos los días	3-4 por sem.	1-2 por sem.	2-3 al mes
E33	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	1-2 por sem.	1 vez al mes	No consumo	1 vez al mes
E34	1-2 por sem.	3-4 por sem.	2-3 al mes	1 vez al mes	No consumo	1 vez al mes	Todos los días	1 vez al mes	Todos los días
E35	1 vez al mes	2-3 al mes	No consumo	1 vez al mes	1 vez al mes	1 vez al mes	1 vez al mes	3-4 por sem.	Todos los días
E36	1-2 por sem.	3-4 por sem.	3-4 por sem.	No consumo	No consumo	2-3 al mes	2 o más al día	No consumo	2 o más al día
E38	1-2 por sem.	3-4 por sem.	2-3 al mes	2-3 al mes	No consumo	No consumo	1-2 por sem.	No consumo	1-2 por sem.

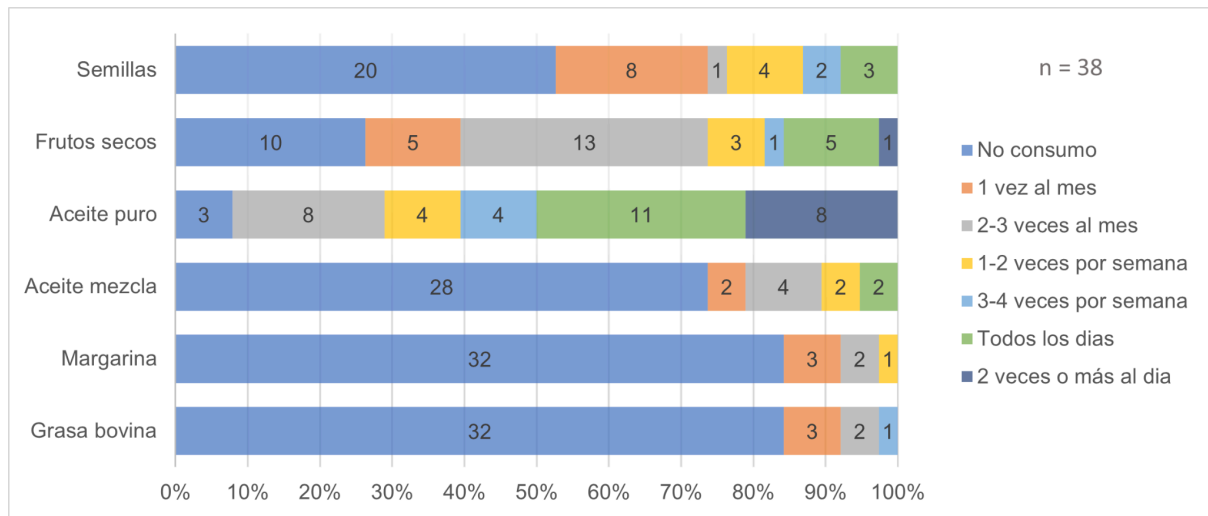
Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Nota: el color rojo representa un consumo que debería mejorar, el color amarillo un consumo regular y el verde suficiente o correcto. Para el análisis, se utilizó como referencia las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Se observa que la mayoría que no consume legumbres, tampoco consume pseudocereales y aquellas que consumen más frecuentemente harinas refinadas, menos harinas integrales consume. Parecería que los hombres consumen menos vegetales y más tubérculos que las jugadoras femeninas. Las jugadoras consumen mayores cantidades de pan blanco aunque también indican mayores frecuencias para el pan integral. Los granos integrales son mejor recibidos en el sexo femenino. Particularmente E31 y E32, son

jugadores de sexo masculino que parecen alcanzar frecuencias de consumo más cercanas a las recomendadas por las Guías Alimentarias.

Gráfico 9: Frecuencia de consumo de alimentos fuente de grasas.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

En el grupo de alimentos fuente de grasas, se observó que el aceite puro fue el producto de mayor consumo, con una frecuencia predominante de “todos los días” incluso “2 o más al día” (n = 19). En segundo lugar, los frutos secos mostraron una tendencia moderada al consumo, con 13 participantes que indicaron consumirlos 2 a 3 veces al mes.

Por otro lado, se identificó un bajo consumo de grasa bovina, margarina y mezclas de aceites, con 32, 32 y 28 respuestas respectivamente en la categoría “no consumo”. Las semillas también presentaron una baja incorporación, siendo 20 los encuestados que manifestaron no consumirlas.

Tabla N°5: Frecuencia de consumo de alimentos fuente de grasas en jugadores de sexo femenino.

	Frutos secos	Semillas	Aceite puro	Aceite mezcla	Margarina	Grasa bovina
E1	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo
E2	2-3 al mes	No consumo	2 o más al día	No consumo	No consumo	No consumo
E5	No consumo	No consumo	2-3 al mes	No consumo	No consumo	1 vez al mes
E6	1-2 por sem.	1 vez al mes	Todos los días	No consumo	No consumo	No consumo
E7	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	No consumo
E11	2-3 al mes	1 vez al mes	2 o más al día	No consumo	No consumo	No consumo
E12	3-4 por sem.	1-2 por sem.	Todos los días	No consumo	No consumo	No consumo
E15	No consumo	No consumo	3-4 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.	No consumo
E16	2-3 al mes	1 vez al mes	Todos los días	No consumo	No consumo	No consumo
E18	Todos los días	3-4 por sem.	2 o más al día	No consumo	No consumo	No consumo
E19	Todos los días	Todos los días	Todos los días	2-3 al mes	No consumo	No consumo
E20	1 vez al mes	No consumo	1-2 por sem.	No consumo	No consumo	No consumo
E22	1 vez al mes	No consumo	2-3 al mes	No consumo	No consumo	No consumo
E23	No consumo	No consumo	Todos los días	No consumo	No consumo	3-4 por sem.
E25	No consumo	No consumo	Todos los días	No consumo	No consumo	No consumo
E26	No consumo	No consumo	3-4 por sem.	No consumo	No consumo	No consumo
E28	1 vez al mes	No consumo	2 o más al día	1 vez al mes	No consumo	No consumo
E29	2-3 al mes	No consumo	2 o más al día	No consumo	No consumo	No consumo
E30	2 o más al día	No consumo	1-2 por sem.	No consumo	No consumo	No consumo
E37	No consumo	1 vez al mes	2-3 al mes	No consumo	No consumo	No consumo

Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Nota: el color rojo representa un consumo que debería mejorar, el color amarillo un consumo regular y el verde suficiente o correcto. Aquellas casillas en blanco no se califican ya que corresponden a veganas o vegetarianas. Para el análisis, se utilizó como referencia las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Tabla N°6: Frecuencia de consumo de alimentos fuente de grasas en jugadores de sexo masculino.

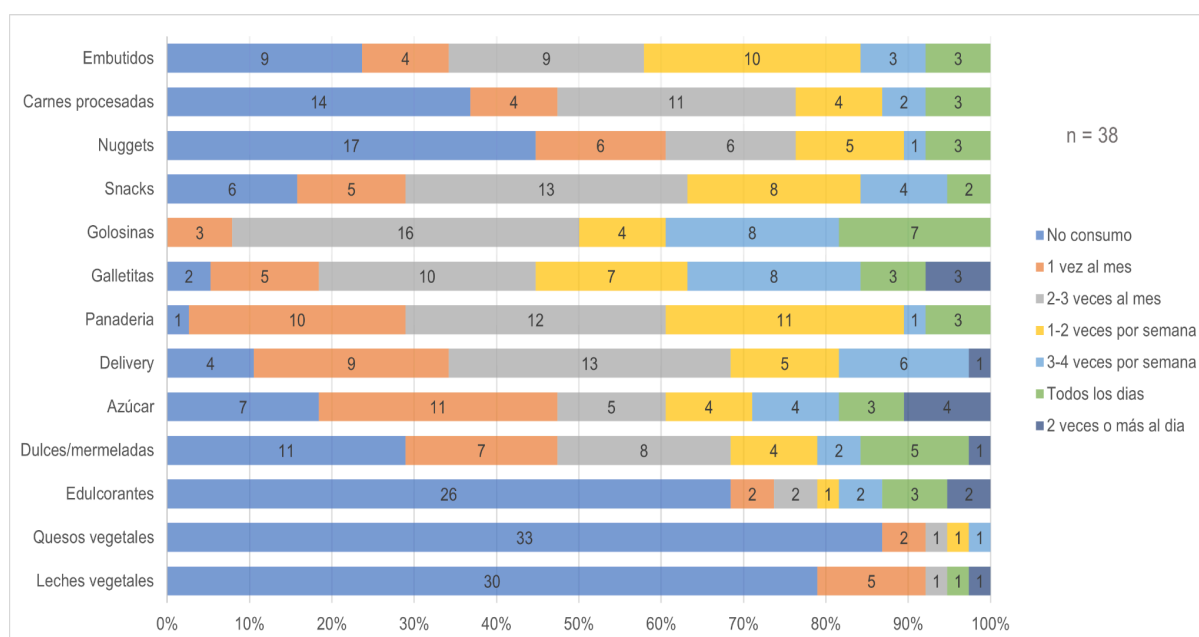
	Frutos secos	Semillas	Aceite puro	Aceite mezcla	Margarina	Grasa bovina
E3	1 vez al mes	No consumo	1-2 por sem.	1-2 por sem.	No consumo	No consumo
E4	2-3 al mes	No consumo	2-3 al mes	1 vez al mes	1 vez al mes	No consumo
E8	2-3 al mes	1 vez al mes	2-3 al mes	No consumo	No consumo	No consumo
E9	2-3 al mes	No consumo	Todos los días	No consumo	No consumo	No consumo
E10	2-3 al mes	No consumo	2-3 al mes	2-3 al mes	No consumo	No consumo
E13	1-2 por sem.	1-2 por sem.	2 o más al día	2-3 al mes	1 vez al mes	1 vez al mes
E14	Todos los días	1 vez al mes	2-3 al mes	No consumo	No consumo	No consumo
E17	2-3 al mes	1-2 por sem.	3-4 por sem.	No consumo	No consumo	No consumo
E21	1-2 por sem.	1-2 por sem.	2 o más al día	No consumo	No consumo	No consumo
E24	2-3 al mes	No consumo	1-2 por sem.	No consumo	No consumo	No consumo
E27	2-3 al mes	No consumo	Todos los días	No consumo	No consumo	No consumo
E31	Todos los días	Todos los días	2 o más al día	No consumo	No consumo	No consumo
E32	Todos los días	Todos los días	Todos los días	No consumo	2-3 al mes	No consumo
E33	No consumo	3-4 por sem.	No consumo	No consumo	No consumo	2-3 al mes
E34	2-3 al mes	1 vez al mes	Todos los días	Todos los días	1 vez al mes	2-3 al mes
E35	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo
E36	No consumo	No consumo	Todos los días	No consumo	No consumo	No consumo
E38	1 vez al mes	1 vez al mes	3-4 por sem.	2-3 al mes	No consumo	1 vez al mes

Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Nota: el color rojo representa un consumo que debería mejorar, el color amarillo un consumo regular y el verde suficiente o correcto. Aquellas casillas en blanco es porque la persona es vegana o vegetariana. Para el análisis, se utilizó como referencia para determinar estos valores a las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Los jugadores E1 y E35 parecen no consumir ningún alimento fuente de grasa. En muchos de los casos, se observa que la frecuencia de consumo es igual para todos los tipos de alimentos. El consumo de frutos secos es ligeramente mayor en los jugadores de sexo masculino.

Gráfico 10: Frecuencia de consumo de alimentos ocasionales y ultraprocesados.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Para el grupo de alimentos de origen animal procesados, los embutidos resultaron ser los más consumidos, con las frecuencias principales de 2-3 veces al mes ($n = 9$) y 1-2 por sem. ($n = 10$). Cabe destacar que las carnes procesadas, como las hamburguesas y los nuggets, en su mayoría no son consumidas ($n = 14$ y $n = 17$, respectivamente), aunque un número considerable indicó consumir hamburguesas 2-3 veces al mes ($n = 11$).

En cuanto a los snacks, golosinas y galletitas, la mayoría de los encuestados señaló consumirlos 2-3 veces al mes, aunque en el caso de las golosinas y galletitas también se observó un número relevante que las consume 3-4 por sem. ($n = 8$).

Respecto a los alimentos comprados en panaderías o pedidos por delivery, las respuestas se concentraron principalmente en las frecuencias “1 vez al mes”, “2-3 veces al mes” y “1-2 por sem.”.

En relación con el azúcar, los dulces, las mermeladas y los edulcorantes, se observó un bajo consumo general. El edulcorante fue el menos utilizado, con 26 respuestas en la categoría “no consumo”. En tanto, el azúcar y las mermeladas presentaron mayor frecuencia en las categorías “1 vez al mes” y “2-3 veces al mes”.

Por último, en el caso de los productos veganos, generalmente consumidos como sustitutos, la mayoría indicó no consumirlos ($n = 33$ y $n = 30$), lo cual puede vincularse al hecho de que la mayoría de los encuestados refirió no ser vegano ni vegetariano.

Tabla N°7: Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados en jugadores de sexo femenino.

	Embutidos	Carnes procesadas	Nuggets	Galletitas	Snacks	Golosinas	Quesos vegetales
E1	1 vez al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	Todos los días	Todos los días	Todos los días	No consumo
E2	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	1-2 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.
E5	1-2 por sem.	1 vez al mes	1 vez al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	1-2 por sem.	No consumo
E6	1 vez al mes	No consumo	1 vez al mes	1 vez al mes	1 vez al mes	2-3 al mes	No consumo
E7	No consumo	No consumo	No consumo	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes
E11	No consumo	No consumo	No consumo	3-4 por sem.	1-2 por sem.	3-4 por sem.	No consumo
E12	2-3 al mes	No consumo	No consumo	2-3 al mes	1 vez al mes	2-3 al mes	No consumo
E15	1-2 por sem.	1 vez al mes	No consumo	3-4 por sem.	1 vez al mes	Todos los días	No consumo
E16	3-4 por sem.	No consumo	No consumo	3-4 por sem.	1-2 por sem.	2-3 al mes	No consumo
E18	No consumo	No consumo	No consumo	1 vez al mes	No consumo	2-3 al mes	No consumo
E19	No consumo	No consumo	No consumo	1 vez al mes	1 vez al mes	2-3 al mes	No consumo
E20	2-3 al mes	2-3 al mes	1-2 por sem.	1-2 por sem.	2-3 al mes	1 vez al mes	No consumo
E22	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	No consumo
E23	1-2 por sem.	1-2 por sem.	1 vez al mes	1-2 por sem.	3-4 por sem.	Todos los días	No consumo
E25	No consumo	No consumo	No consumo	1-2 por sem.	2-3 al mes	Todos los días	No consumo
E26	1-2 por sem.	1-2 por sem.	2-3 al mes	1 vez al mes	2-3 al mes	3-4 por sem.	No consumo
E28	3-4 por sem.	Todos los días	Todos los días	3-4 por sem.	3-4 por sem.	Todos los días	No consumo
E29	Todos los días	Todos los días	Todos los días	2 o más al día	3-4 por sem.	3-4 por sem.	No consumo
E30	Todos los días	3-4 por sem.	No consumo	2-3 al mes	2-3 al mes	3-4 por sem.	No consumo
E37	2-3 al mes	2-3 al mes	1 vez al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	No consumo

Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Nota: el color rojo representa un consumo que debería mejorar, el color amarillo un consumo regular y el verde suficiente o correcto. Aquellas casillas en blanco es porque la persona es vegana o vegetariana. Para el análisis, se utilizó como referencia para determinar estos valores a las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Tabla N°8: Frecuencia de consumo de alimentos de consumo ocasional en jugadores de sexo femenino.

	Delivery	Panadería	Azúcar	Dulces/mermeladas	Edulcorantes	Leches vegetales
E1	2-3 al mes	3-4 por sem.	2 o más al día	2 o más al día	No consumo	No consumo
E2	2-3 al mes	2-3 al mes	No consumo	No consumo	Todos los días	2 o más al día
E5	No consumo	1-2 por sem.	1 vez al mes	1 vez al mes	No consumo	No consumo
E6	2-3 al mes	1 vez al mes	1 vez al mes	1 vez al mes	1 vez al mes	No consumo
E7	1 vez al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes
E11	3-4 por sem.	1-2 por sem.	1 vez al mes	Todos los días	No consumo	No consumo
E12	1 vez al mes	1 vez al mes	1-2 por sem.	1 vez al mes	No consumo	1 vez al mes
E15	2-3 al mes	1 vez al mes	2 o más al día	2-3 al mes	No consumo	No consumo
E16	2-3 al mes	1-2 por sem.	No consumo	2-3 al mes	No consumo	No consumo
E18	2-3 al mes	1 vez al mes	1 vez al mes	No consumo	No consumo	No consumo
E19	2-3 al mes	1 vez al mes	3-4 por sem.	No consumo	Todos los días	1 vez al mes
E20	No consumo	1-2 por sem.	No consumo	1-2 por sem.	No consumo	No consumo
E22	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	1 vez al mes	No consumo	No consumo
E23	1 vez al mes	Todos los días	Todos los días	3-4 por sem.	No consumo	No consumo
E25	1 vez al mes	1 vez al mes	1-2 por sem.	No consumo	1-2 por sem.	No consumo
E26	3-4 por sem.	2-3 al mes	2-3 al mes	No consumo	No consumo	No consumo
E28	1-2 por sem.	Todos los días	2 o más al día	Todos los días	No consumo	No consumo
E29	1-2 por sem.	1-2 por sem.	No consumo	Todos los días	2 o más al día	No consumo
E30	No consumo	1 vez al mes	1 vez al mes	No consumo	No consumo	No consumo
E37	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	No consumo

Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Nota: el color rojo representa un consumo que debería mejorar, el color amarillo un consumo regular y el verde suficiente o correcto. Aquellas casillas en blanco es porque la persona es vegana o vegetariana. Para el análisis, se utilizó como referencia para determinar estos valores a las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Tabla N°9: Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados en jugadores de sexo masculino.

	Embutidos	Carnes procesadas	Nuggets	Galletitas	Snacks	Golosinas	Quesos vegetales
E3	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	1-2 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.	No consumo
E4	2-3 al mes	2-3 al mes	1 vez al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	No consumo
E8	1-2 por sem.	2-3 al mes	No consumo	3-4 por sem.	1-2 por sem.	3-4 por sem.	No consumo
E9	1 vez al mes	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	Todos los días	No consumo
E10	No consumo	No consumo	3-4 por sem.	2-3 al mes	No consumo	2-3 al mes	No consumo
E13	3-4 por sem.	1 vez al mes	No consumo	1-2 por sem.	No consumo	3-4 por sem.	No consumo
E14	No consumo	No consumo	No consumo	1 vez al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	No consumo
E17	1-2 por sem.	2-3 al mes	2-3 al mes	3-4 por sem.	2-3 al mes	1-2 por sem.	No consumo
E21	2-3 al mes	1 vez al mes	No consumo	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	1 vez al mes
E24	1 vez al mes	No consumo	No consumo	3-4 por sem.	No consumo	2-3 al mes	No consumo
E27	1-2 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.	Todos los días	1-2 por sem.	3-4 por sem.	No consumo
E31	No consumo	No consumo	No consumo	1-2 por sem.	1-2 por sem.	1 vez al mes	1 vez al mes
E32	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	2-3 al mes	3-4 por sem.
E33	1-2 por sem.	2-3 al mes	1-2 por sem.	2 o más al día	1 vez al mes	2-3 al mes	No consumo
E34	1-2 por sem.	3-4 por sem.	1-2 por sem.	3-4 por sem.	3-4 por sem.	1 vez al mes	No consumo
E35	Todos los días	Todos los días	Todos los días	Todos los días	Todos los días	Todos los días	No consumo
E36	2-3 al mes	1-2 por sem.	1-2 por sem.	2 o más al día	1-2 por sem.	3-4 por sem.	No consumo
E38	1-2 por sem.	2-3 al mes	1 vez al mes	1-2 por sem.	2-3 al mes	2-3 al mes	No consumo

Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Nota: el color rojo representa un consumo que debería mejorar, el color amarillo un consumo regular y el verde suficiente o correcto. Aquellas casillas en blanco es porque la persona es vegana o vegetariana. Para el análisis, se utilizó como referencia para determinar estos valores a las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Tabla N°10: Frecuencia de consumo de alimentos de consumo ocasional en jugadores de sexo masculino.

	Delivery	Panadería	Azúcar	Dulces/mermeladas	Edulcorantes	Leches vegetales
E3	2-3 al mes	1-2 por sem.	1 vez al mes	No consumo	No consumo	1 vez al mes
E4	2-3 al mes	2-3 al mes	1 vez al mes	2-3 al mes	No consumo	No consumo
E8	1 vez al mes	1-2 por sem.	1-2 por sem.	No consumo	No consumo	No consumo
E9	1 vez al mes	1 vez al mes	Todos los días	Todos los días	No consumo	No consumo
E10	2-3 al mes	1 vez al mes	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo
E13	3-4 por sem.	2-3 al mes	2-3 al mes	1 vez al mes	2 o más al día	1 vez al mes
E14	1 vez al mes	2-3 al mes	1 vez al mes	1 vez al mes	3-4 por sem.	No consumo
E17	2-3 al mes	2-3 al mes	3-4 por sem.	3-4 por sem.	No consumo	No consumo
E21	1 vez al mes	2-3 al mes	No consumo	2-3 al mes	Todos los días	No consumo
E24	1-2 por sem.	1-2 por sem.	No consumo	2-3 al mes	No consumo	No consumo
E27	3-4 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.	Todos los días	No consumo	No consumo
E31	3-4 por sem.	No consumo	1 vez al mes	1-2 por sem.	No consumo	1 vez al mes
E32	No consumo	2-3 al mes	Todos los días	1 vez al mes	No consumo	Todos los días
E33	1 vez al mes	1 vez al mes	1 vez al mes	1-2 por sem.	No consumo	No consumo
E34	1-2 por sem.	2-3 al mes	2 o más al día	2-3 al mes	No consumo	No consumo
E35	2 o más al día	Todos los días	3-4 por sem.	No consumo	1 vez al mes	No consumo
E36	3-4 por sem.	1-2 por sem.	3-4 por sem.	No consumo	No consumo	No consumo
E38	1-2 por sem.	1-2 por sem.	1 vez al mes	1-2 por sem.	3-4 por sem.	No consumo

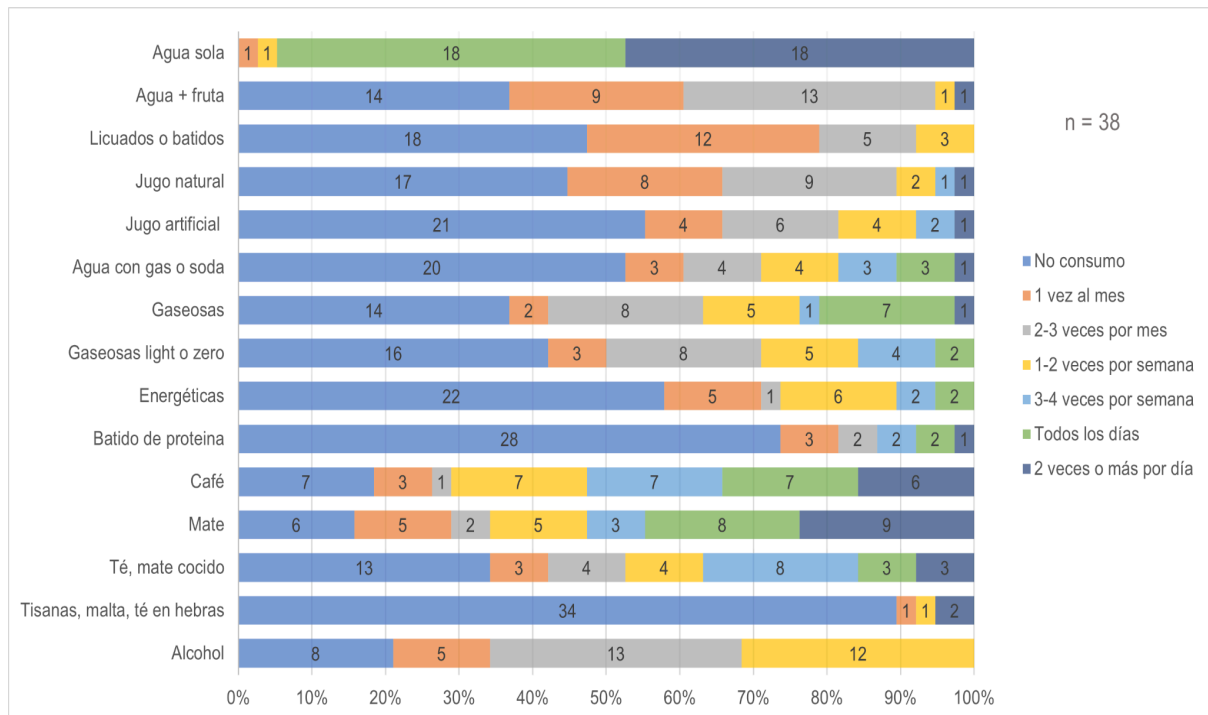
Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Nota: el color rojo representa un consumo que debería mejorar, el color amarillo un consumo regular y el verde suficiente o correcto. Aquellas casillas en blanco es porque la persona es vegana o vegetariana. Para el análisis, se utilizó como referencia para determinar estos valores a las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Aquellas jugadoras que eligen algún tipo de alimento para consumo ocasional parecen elegir con más frecuencia los demás alimentos, como en el caso de E1 y E28. En los jugadores varones se encuentran casos individuales más extremos en cuanto a exceder las recomendaciones de las Guías Alimentarias, como es el caso de E27, E35 y E36. Las

jugadoras femeninas parecen elegir menos las comidas rápidas que se pueden encontrar pidiendo por delivery o en panaderías. Los jugadores masculinos eligen con menor frecuencia los dulces y mermeladas.

Gráfico 11: Frecuencia de consumo de bebidas.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

En cuanto a la frecuencia de consumo de bebidas, se destaca que la mayoría consume agua sola como principal fuente de hidratación (n = 36). La gran parte de los encuestados indicó no consumir el resto de las bebidas, aunque se observó cierta preferencia por opciones como agua saborizada naturalmente con trozos de fruta, limonadas o licuados. En particular, las gaseosas fueron las bebidas gasificadas más consumidas, aunque de forma ocasional, con una frecuencia de 2-3 al mes (n = 8). Cabe señalar que, para las bebidas energéticas, la opción predominante fue “no consumo” (n = 22), seguida por “1 vez al mes” (n = 5).

En relación con las infusiones, se observó que las más consumidas son el café y el mate, ingeridos diariamente (n = 7 y n = 8) e incluso más de una vez al día (n = 6 y n = 9). En cambio, el té y el mate cocido se consumen con menor frecuencia, mayormente 3-4 por sem. (n = 8) o no se consumen. Por su parte, la mayoría de los encuestados manifestó no consumir tisanas (n = 34).

Por último, en cuanto al consumo de bebidas alcohólicas, predominaron las frecuencias “2-3 al mes” (n = 13) y “1-2 por sem.” (n = 12).

Tabla 11: Frecuencia de consumo de bebidas en jugadoras de sexo femenino (parte 1).

	Agua sola	Agua + frutas naturales	Jugo de frutas naturales	Jugo de frutas artificiales SIN GAS	Licuidos/smoothies/ batidos de frutas y/o vegetales	Batidos de proteína en polvo
E1	2 o más por día	1 vez al mes	3-4 por sem.	2 o más por día	1-2 por sem.	No consumo
E2	2 o más por día	No consumo	2-3 por mes	No consumo	No consumo	No consumo
E5	Todos los días	1-2 por sem.	2-3 por mes	2-3 por mes	2-3 por mes	No consumo
E6	2 o más por día	2-3 por mes	No consumo	1 vez al mes	2-3 por mes	No consumo
E7	Todos los días	2-3 por mes	1 vez al mes	No consumo	1 vez al mes	1 vez al mes
E11	2 o más por día	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo
E12	Todos los días	2-3 por mes	1 vez al mes	1 vez al mes	2-3 por mes	No consumo
E15	2 o más por día	1 vez al mes	2-3 por mes	No consumo	1 vez al mes	2-3 por mes
E16	Todos los días	2-3 por mes	1 vez al mes	2-3 por mes	No consumo	Todos los días
E18	2 o más por día	No consumo	No consumo	No consumo	1-2 por sem.	2-3 por mes
E19	2 o más por día	2 o más por día	2 o más por día	No consumo	2-3 por mes	No consumo
E20	Todos los días	2-3 por mes	No consumo	2-3 por mes	No consumo	No consumo
E22	2 o más por día	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo
E23	2 o más por día	No consumo	1 vez al mes	1-2 por sem.	1 vez al mes	No consumo
E25	2 o más por día	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo
E26	Todos los días	2-3 por mes	2-3 por mes	1-2 por sem.	1 vez al mes	No consumo
E28	Todos los días	2-3 al mes	2-3 por mes	1-2 por sem.	No consumo	3-4 por sem.
E29	2 o más por día	No consumo	No consumo	3-4 por sem.	No consumo	No consumo
E30	Todos los días	No consumo	No consumo	2-3 por mes	No consumo	No consumo
E37	Todos los días	1 vez al mes	2-3 por mes	No consumo	1 vez al mes	No consumo

Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Nota: el color rojo representa un consumo que debería mejorar, el color amarillo un consumo regular y el verde suficiente o correcto. Para el análisis, se utilizó como referencia para determinar estos valores a las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Tabla 12: Frecuencia de consumo de bebidas en jugadoras de sexo femenino (parte 2).

	Agua con gas o soda	Bebidas gasificadas, azucaradas artificialmente	Bebidas gasificadas light o zero	Bebidas energéticas	Bebidas alcohólicas
E1	No consumo	Todos los días	1-2 por sem.	3-4 por sem.	1-2 por sem.
E2	2-3 al mes	2-3 al mes	1-2 por sem.	No consumo	1-2 por sem.
E5	1-2 por sem.	No consumo	No consumo	No consumo	1-2 por sem.
E6	1-2 por sem.	2-3 al mes	2-3 al mes	No consumo	2-3 al mes
E7	No consumo	No consumo	No consumo	1 vez al mes	2-3 al mes
E11	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo
E12	Todos los días	No consumo	2-3 al mes	No consumo	No consumo
E15	No consumo	1-2 por sem.	No consumo	No consumo	No consumo
E16	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	No consumo	No consumo
E18	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo
E19	2 o más por día	No consumo	2-3 al mes	No consumo	2-3 al mes
E20	1 vez al mes	2-3 al mes	1 vez al mes	No consumo	1-2 por sem.
E22	No consumo	2-3 al mes	3-4 por sem.	1 vez al mes	2-3 al mes
E23	No consumo	3-4 por sem.	3-4 por sem.	No consumo	1-2 por sem.
E25	No consumo	No consumo	2-3 al mes	No consumo	2-3 al mes
E26	3-4 por sem.	Todos los días	No consumo	No consumo	1-2 por sem.
E28	Todos los días	Todos los días	3-4 por sem.	3-4 por sem.	1-2 por sem.
E29	No consumo	2 o más por día	3-4 por sem.	Todos los días	1-2 por sem.
E30	No consumo	1 vez al mes	No consumo	No consumo	2-3 al mes
E37	1-2 por sem.	1-2 por sem.	No consumo	1 vez al mes	2-3 al mes

Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Nota: el color rojo representa un consumo que debería mejorar, el color amarillo un consumo regular y el verde suficiente o correcto. Para el análisis, se utilizó como referencia para determinar estos valores a las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Tabla 13: Frecuencia de consumo de bebidas en jugadoras de sexo femenino (parte 3).

	Café	Té, mate cocido	Mate	Tisanas, malta, té caseros
E1	3-4 por sem.	2 o más por día	2 o más por día	No consumo
E2	Todos los días	3-4 por sem.	Todos los días	No consumo
E5	No consumo	No consumo	Todos los días	No consumo
E6	Todos los días	1-2 por sem.	Todos los días	No consumo
E7	1-2 por sem.	3-4 por sem.	1 vez al mes	1 vez al mes
E11	2 o más por día	2 o más por día	2 o más por día	2 o más por día
E12	3-4 por sem.	3-4 por sem.	1-2 por sem.	No consumo
E15	1 vez al mes	No consumo	No consumo	No consumo
E16	Todos los días	No consumo	2-3 al mes	No consumo
E18	No consumo	2-3 al mes	2 o más por día	No consumo
E19	2 o más por día	No consumo	1-2 por sem.	No consumo
E20	1-2 por sem.	1 vez al mes	1-2 por sem.	No consumo
E22	1 vez al mes	2 o más por día	2 o más por día	No consumo
E23	3-4 por sem.	3-4 por sem.	2 o más por día	No consumo
E25	2-3 al mes	1-2 por sem.	2 o más por día	No consumo
E26	1-2 por sem.	Todos los días	Todos los días	No consumo
E28	2 o más por día	3-4 por sem.	3-4 por sem.	No consumo
E29	2 o más por día	Todos los días	2 o más por día	No consumo
E30	1-2 por sem.	Todos los días	2 o más por día	2 o más por día
E37	Todos los días	3-4 por sem.	3-4 por sem.	No consumo

Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Nota: el color rojo representa un consumo que debería mejorar, el color amarillo un consumo regular y el verde suficiente o correcto. Para el análisis, se utilizó como referencia para determinar estos valores a las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Tabla 14: Frecuencia de consumo de bebidas en jugadores de sexo masculino (parte 1).

	Agua sola	Agua + frutas naturales	Jugo de frutas naturales	Jugo de frutas artificiales SIN GAS	Licuidos/smoothies /batidos de frutas y/o vegetales	Batidos de proteína en polvo
E3	2 o más por día	1 vez al mes	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo
E4	1 vez al mes	1 vez al mes	1 vez al mes	No consumo	No consumo	No consumo
E8	2 o más por día	1 vez al mes	1 vez al mes	No consumo	1 vez al mes	No consumo
E9	2 o más por día	2-3 al mes	No consumo	No consumo	No consumo	Todos los días
E10	Todos los días	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo
E13	2 o más por día	2-3 al mes	1-2 por sem.	No consumo	No consumo	2 o más por día
E14	Todos los días	2-3 al mes	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo
E17	2 o más por día	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo
E21	Todos los días	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	1 vez al mes	3-4 por sem.
E24	Todos los días	1 vez al mes	2-3 al mes	No consumo	1 vez al mes	No consumo
E27	Todos los días	1 vez al mes	1 vez al mes	1 vez al mes	1 vez al mes	1 vez al mes
E31	2 o más por día	2-3 al mes	No consumo	No consumo	2-3 al mes	No consumo
E32	Todos los días	2-3 al mes	1-2 por sem.	No consumo	1-2 por sem.	No consumo
E33	2 o más por día	No consumo	No consumo	3-4 por sem.	No consumo	No consumo
E34	Todos los días	No consumo	No consumo	1-2 por sem.	1 vez al mes	No consumo
E35	Todos los días	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo
E36	1-2 por sem.	1 vez al mes	1 vez al mes	1 vez al mes	1 vez al mes	1 vez al mes
E38	Todos los días	No consumo	2-3 al mes	2-3 al mes	1 vez al mes	No consumo

Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Nota: el color rojo representa un consumo que debería mejorar, el color amarillo un consumo regular y el verde suficiente o correcto. Para el análisis, se utilizó como referencia para determinar estos valores a las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Tabla 15: Frecuencia de consumo de bebidas en jugadores de sexo masculino (parte 2).

	Agua con gas o soda	Bebidas gasificadas, azucaradas artificialmente	Bebidas gasificadas light o zero	Bebidas energéticas	Bebidas alcohólicas
E3	2-3 al mes	1-2 por sem.	No consumo	No consumo	2-3 al mes
E4	1 vez al mes	1 vez al mes	1 vez al mes	1 vez al mes	1 vez al mes
E8	2-3 al mes	No consumo	1-2 por sem.	1-2 por sem.	No consumo
E9	No consumo	No consumo	No consumo	1 vez al mes	2-3 al mes
E10	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	2-3 al mes
E13	No consumo	No consumo	1-2 por sem.	1-2 por sem.	2-3 al mes
E14	1 vez al mes	1-2 por sem.	No consumo	No consumo	2-3 al mes
E17	No consumo	2-3 al mes	2-3 al mes	No consumo	1-2 por sem.
E21	3-4 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.	1-2 por sem.	1 vez al mes
E24	No consumo	2-3 al mes	2-3 al mes	No consumo	No consumo
E27	Todos los días	Todos los días	1 vez al mes	1-2 por sem.	1-2 por sem.
E31	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	1 vez al mes
E32	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	1 vez al mes
E33	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo
E34	No consumo	Todos los días	No consumo	1-2 por sem.	2-3 al mes
E35	3-4 por sem.	Todos los días	Todos los días	Todos los días	1 vez al mes
E36	1-2 por sem.	Todos los días	Todos los días	1-2 por sem.	1-2 por sem.
E38	No consumo	2-3 al mes	2-3 al mes	2-3 al mes	1-2 por sem.

Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Nota: el color rojo representa un consumo que debería mejorar, el color amarillo un consumo regular y el verde suficiente o correcto. Para el análisis, se utilizó como referencia para determinar estos valores a las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Tabla 16: Frecuencia de consumo de bebidas en jugadores de sexo masculino (parte 3).

	Café	Té, mate cocido	Mate	Tisanas, malta, té caseros
E3	2 o más por día	2-3 al mes	1 vez al mes	No consumo
E4	1 vez al mes	No consumo	1 vez al mes	No consumo
E8	No consumo	No consumo	Todos los días	No consumo
E9	Todos los días	2-3 al mes	1 vez al mes	No consumo
E10	Todos los días	3-4 por sem.	No consumo	No consumo
E13	3-4 por sem.	1-2 por sem.	Todos los días	No consumo
E14	No consumo	No consumo	Todos los días	No consumo
E17	3-4 por sem.	3-4 por sem.	2-3 al mes	No consumo
E21	3-4 por sem.	No consumo	1 vez al mes	No consumo
E24	1-2 por sem.	No consumo	No consumo	No consumo
E27	Todos los días	1 vez al mes	Todos los días	No consumo
E31	3-4 por sem.	No consumo	No consumo	No consumo
E32	No consumo	2-3 al mes	1-2 por sem.	1-2 por sem.
E33	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo
E34	2 o más por día	No consumo	2 o más por día	No consumo
E35	No consumo	No consumo	No consumo	No consumo
E36	1-2 por sem.	1 vez al mes	1-2 por sem.	No consumo
E38	1-2 por sem.	1-2 por sem.	3-4 por sem.	No consumo

Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

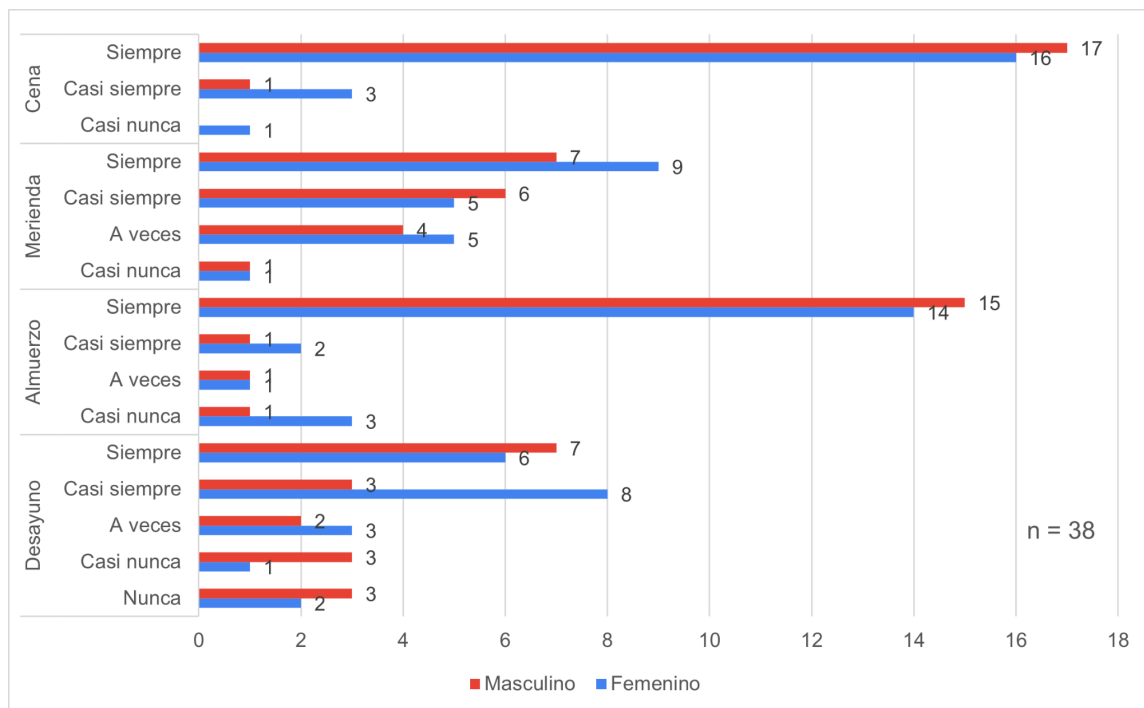
Nota: el color rojo representa un consumo que debería mejorar, el color amarillo un consumo regular y el verde suficiente o correcto. Para el análisis, se utilizó como referencia para determinar estos valores a las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Se considera en rojo el consumo de café y mate todos los días ya que es una población que por su deficiencia en la calidad de sueño debería consumir menores dosis de cafeína por día. Se considera en amarillo el consumo de té, tisanas, malta y mate cocido más de dos veces por día ya que podrían reducir la absorción de ciertos nutrientes.

Las jugadoras mujeres consumen con mayor frecuencia jugos de fruta artificiales, más gaseosas azucaradas y light, toman más café y considerablemente más mate que los jugadores varones. En cambio, los jugadores hombres consumen más bebidas energéticas.

Se observan ciertos casos que consumen cantidades poco recomendadas en casi todas las bebidas mencionadas. Por ejemplo, la jugadora E28 si bien toma agua todos los días, también consume con esa frecuencia gaseosas azucaradas y light y agua con gas, al igual que 3-4 veces por semana bebidas energéticas y 2 o más veces por día café y mate. En el caso de la jugadora E29 se puede observar una frecuencia aún mayor. Si bien indican que consumen agua todos los días, es posible que la cantidad no sea suficiente para una correcta hidratación ya que lo sustituyen con otras bebidas. Cabe destacar que ambas jugadoras consumen alcohol de 1-2 veces por semana, lo cual podría resultar excesivo. Lo mismo sucede con el jugador E34, sin embargo, él presenta menor frecuencia de consumo para las bebidas energéticas que sus compañeras. En el caso del jugador E35, es el que mayor consumo de bebidas gaseosas y energizantes presenta, aunque no consume ni café ni mate.

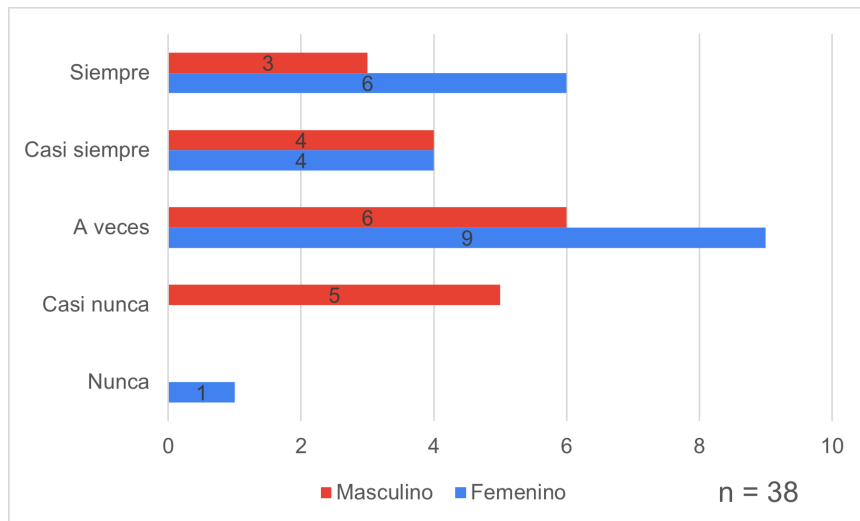
Gráfico 12: Frecuencia de realización de las comidas principales según el sexo.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Se observa que los jugadores de sexo masculino son los que en su mayoría seleccionan la opción de “siempre” en todas las comidas excepto por la merienda. Por el contrario, las jugadoras de sexo femenino son las que más seleccionan la opción “casi siempre” en todas las comidas excepto por la merienda. Indicando que estas son más propensas a saltar alguna comida principal.

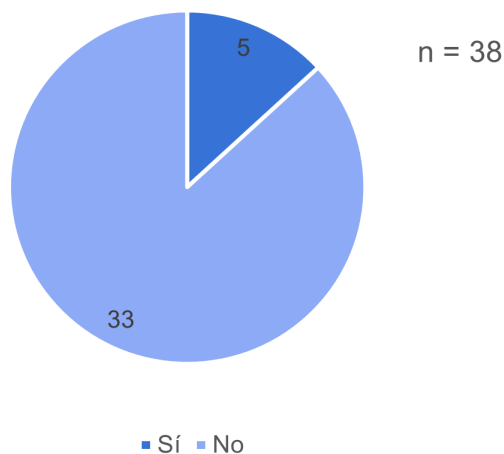
Gráfico 13: Frecuencia con la que se encarga de la preparación de las comidas.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

En relación con la frecuencia con la que los participantes preparan sus propias comidas, solo una jugadora indicó no hacerlo nunca, mientras que 5 jugadores varones señalaron no hacerlo casi nunca. En las opciones “a veces”, “casi siempre” y “siempre”, la cantidad de jugadoras es igual o superior a la de los jugadores masculinos.

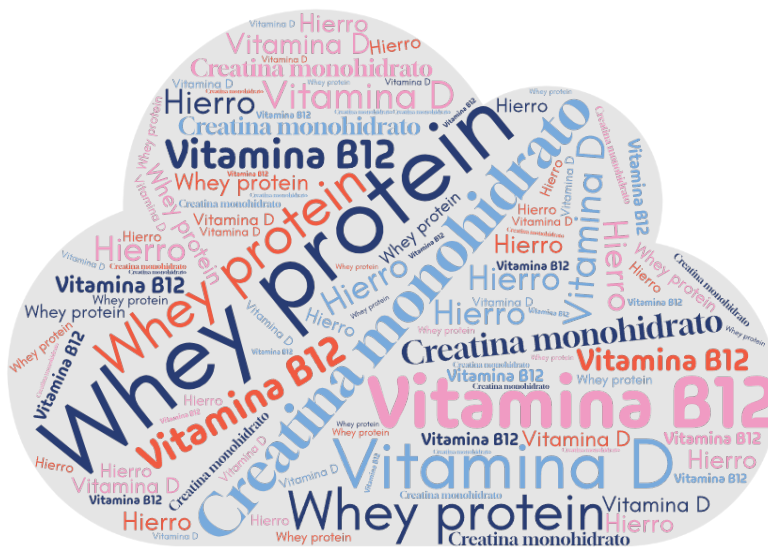
Gráfico 14: Consumo de suplementos.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

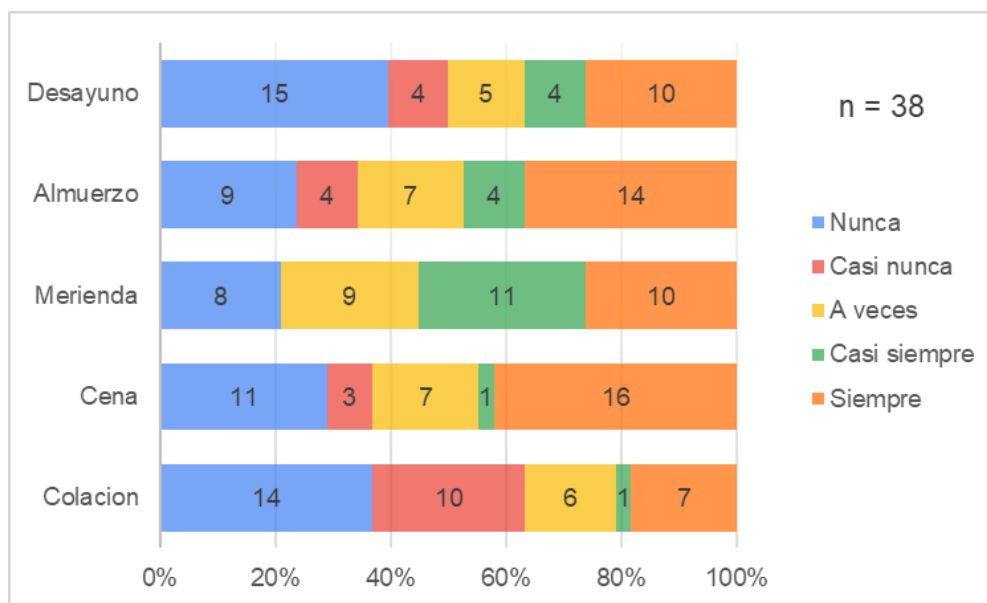
La mayoría de los encuestados indicó no consumir suplementos nutricionales (n = 33). Entre quienes sí lo hacen (n = 5), 3 manifestaron utilizar proteína en polvo (whey protein) y creatina monohidrato, 1 consume vitamina B12 y vitamina D, y 1 indicó que se suplementa con hierro.

Imagen 1: Nube de palabras sobre los suplementos nutricionales consumidos.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Gráfico 15: Frecuencia con la que realiza las comidas durante el entrenamiento de e-sports.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Se observa que la comida que con mayor frecuencia se realiza durante el entrenamiento es la merienda, con 10 respuestas en la categoría “siempre” y 11 en “casi siempre”. Le siguen la cena, con 16 respuestas en “siempre”, y el almuerzo, con 14. En contraste, el desayuno y la colación registran las mayores frecuencias en la opción “nunca” (n = 15 y n = 14, respectivamente).

En función de lo anterior, se le consultó a los participantes sobre el tipo de comida elegida para realizar mientras entrenaban, la mayoría (n = 8) elige fruta. Sin embargo, un número muy similar elige snacks salados como productos de copetín (n = 7). Otras

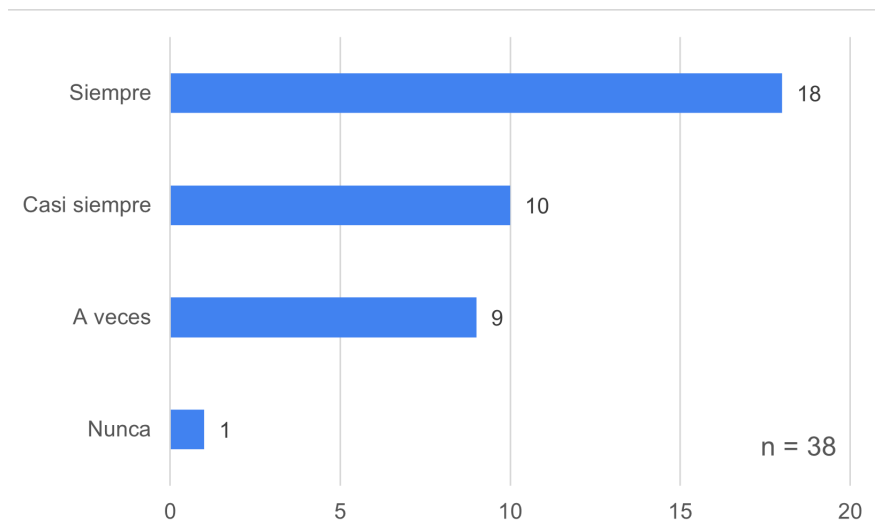
respuestas recibidas indicaron sándwich (n = 5) y galletitas (n = 4). Por último, 2 participantes indicaron consumir frutos secos.

Imagen 2: Nube de palabras sobre las comidas elegidas para realizar durante el entrenamiento.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Gráfico 16: Frecuencia con la que toma alguna bebida durante el entrenamiento de esports.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Se observa que la mayoría de los encuestados (n = 18) manifestó consumir siempre alguna bebida durante el entrenamiento, mientras que sólo un participante indicó no hacerlo nunca (n = 1).

Se consultó a los participantes el tipo de bebida consumida durante el entrenamiento, y la amplia mayoría indicó preferir el agua (n = 27). Sin embargo, varios

mencionaron consumir también, aunque con menor frecuencia, café o mate (n = 8), gaseosas (n = 7), bebidas energizantes (n = 2), jugos (n = 1) y té (n = 1).

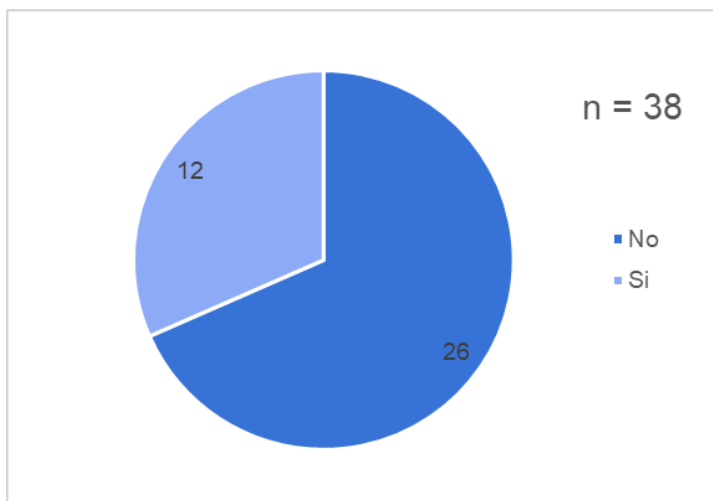
Imagen 3: Nube de palabras sobre las bebidas elegidas para consumir durante el entrenamiento.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Con respecto a la consulta con nutricionista, se les consultó acerca de la consulta por rendimiento deportivo, motivos para otras consultas y si notaron resultados.

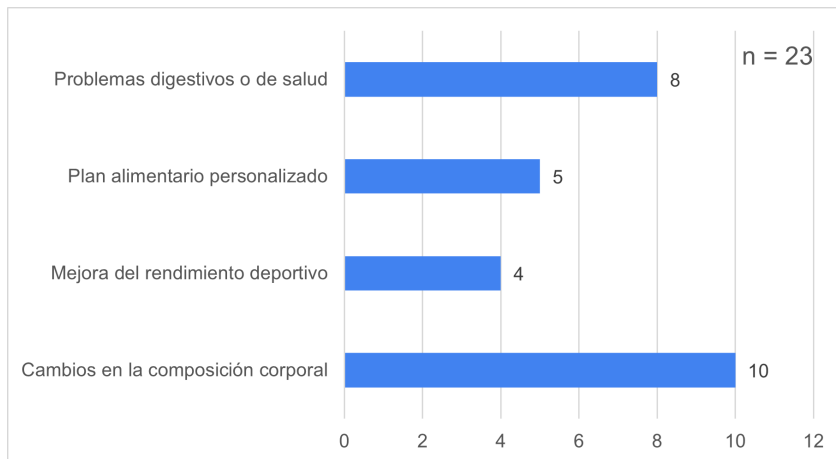
Gráfico 17: Consulta con nutricionista por motivos relacionados al desempeño como jugador/a



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

La mayoría de los jugadores (n = 26) indicó que no han consultado con nutricionista por motivos relacionados a su rendimiento deportivo.

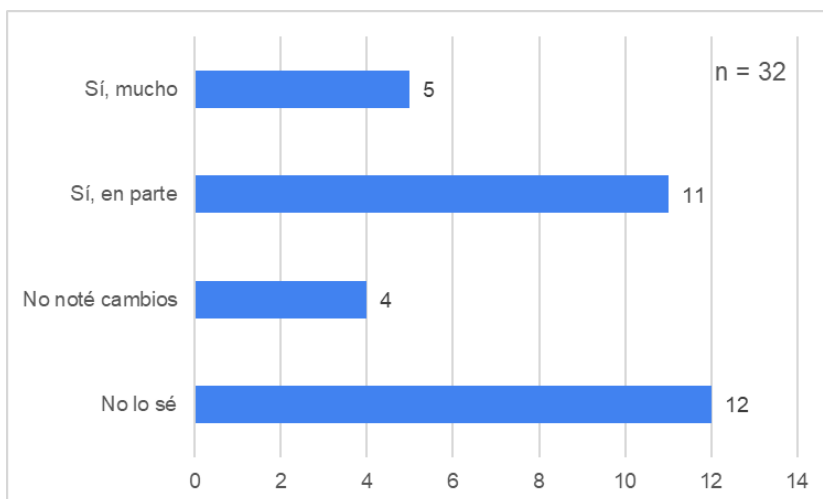
Gráfico 18: Otros motivos de consulta con nutricionista.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Se consultó de forma opcional acerca de los motivos de consulta con nutrición en caso de haber asistido alguna vez. La mayoría de quienes respondieron señalaron que el motivo principal fue la búsqueda de cambios en la composición corporal ($n = 10$). En segundo lugar, se mencionaron problemas digestivos o de salud ($n = 8$), seguidos por la elaboración de un plan alimentario personalizado ($n = 5$) y, por último, la mejora del rendimiento deportivo ($n = 4$).

Gráfico 19: Percepción sobre la mejora del rendimiento tras la intervención de nutrición.

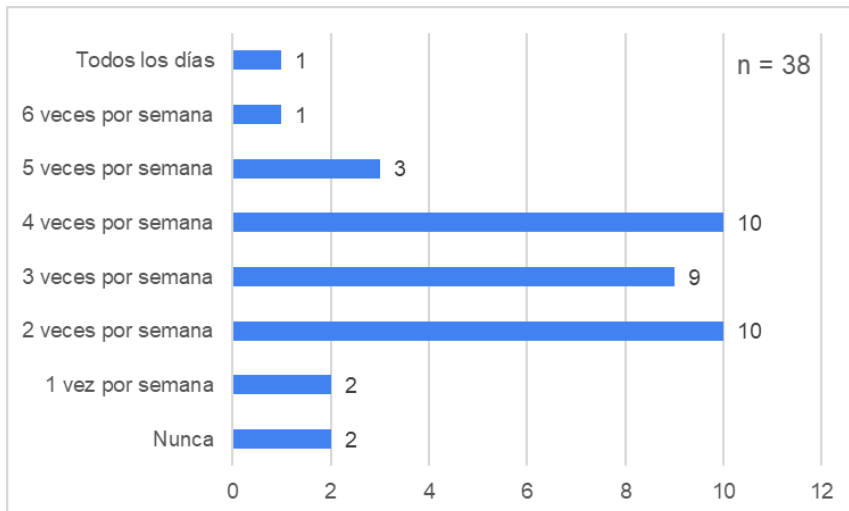


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Se observó que, si bien la mayoría consultó con nutrición por motivos distintos al rendimiento deportivo, la mayor parte no puede asegurar que esa intervención haya influido en su desempeño ($n = 12$), mientras que otros indicaron que “sí, en parte” percibieron mejoras ($n = 11$).

Con respecto a la actividad física y tiempo sedentario, se indagó acerca de la realización o no de al menos 30 minutos de actividad física por día y la duración del tiempo sentado o sedentario.

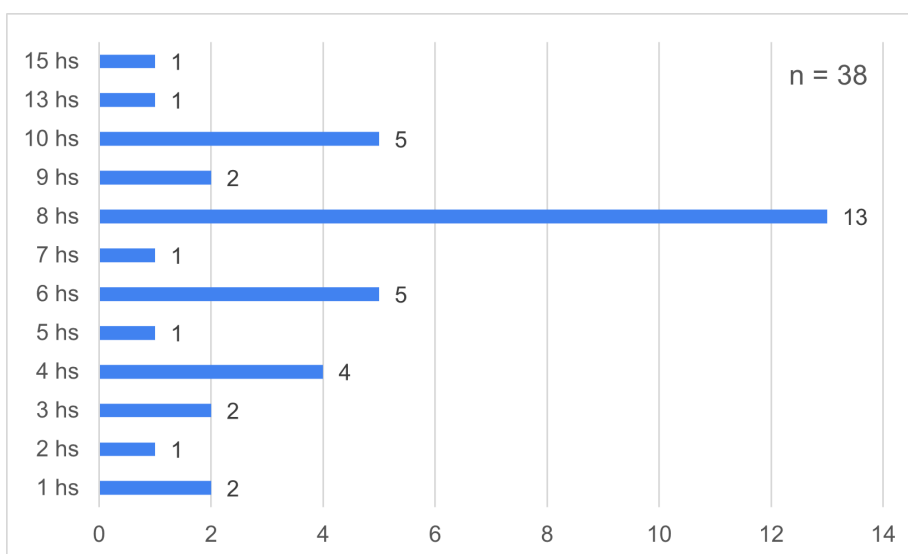
Gráfico 20: Realización de actividad física por, al menos, 30 minutos



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

La mayoría de los encuestados reportó realizar actividad física entre 2 y 4 veces por semana (n = 29). Se considera actividad física, además del deporte, cualquier actividad en el trabajo o en el tiempo libre que eleve el pulso o genere leve falta de aire, como andar en bicicleta, ejercitarse, jugar al fútbol o subir escaleras.

Gráfico 21: Duración del tiempo sedentario.

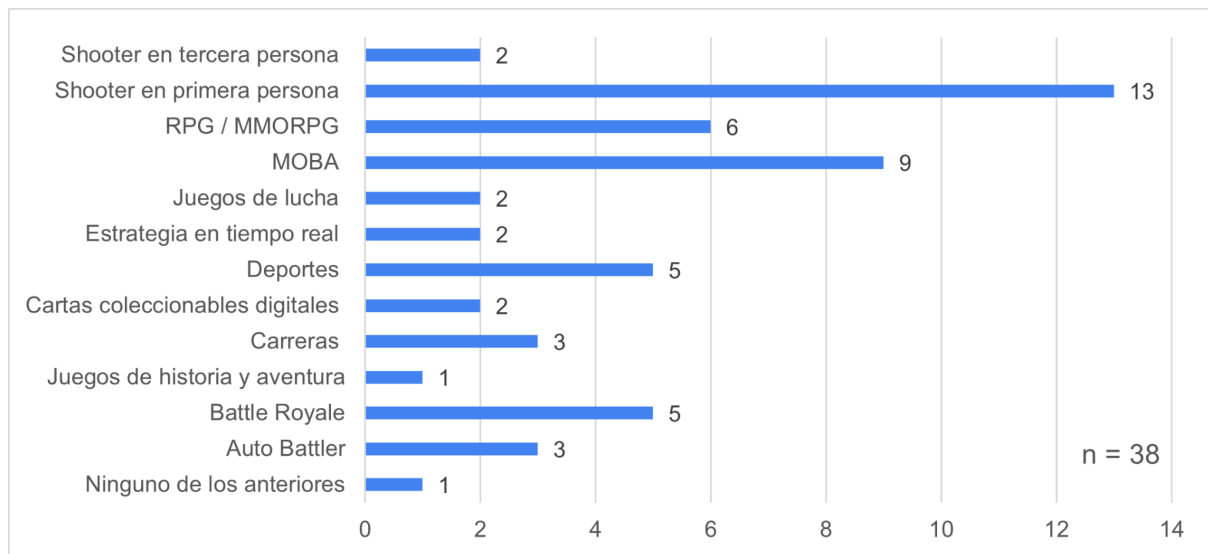


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Se consultó a los participantes cuántas horas al día permanecían sentados. La mayoría indicó entre 6 (n = 5) y 10 horas (n = 5), registrándose un promedio de 8 horas (n = 13). El valor máximo reportado fue de 15 horas, con una única respuesta.

Con respecto al entrenamiento específico en esports, se relevó información sobre el género de juego en el que se desempeñan, el momento del día en el que entrenan, la cantidad de días y horas que le dedican, dónde lo suelen realizar, tiempos y métodos de descanso.

Gráfico 22: Género de juego en el que se desempeñan profesionalmente.

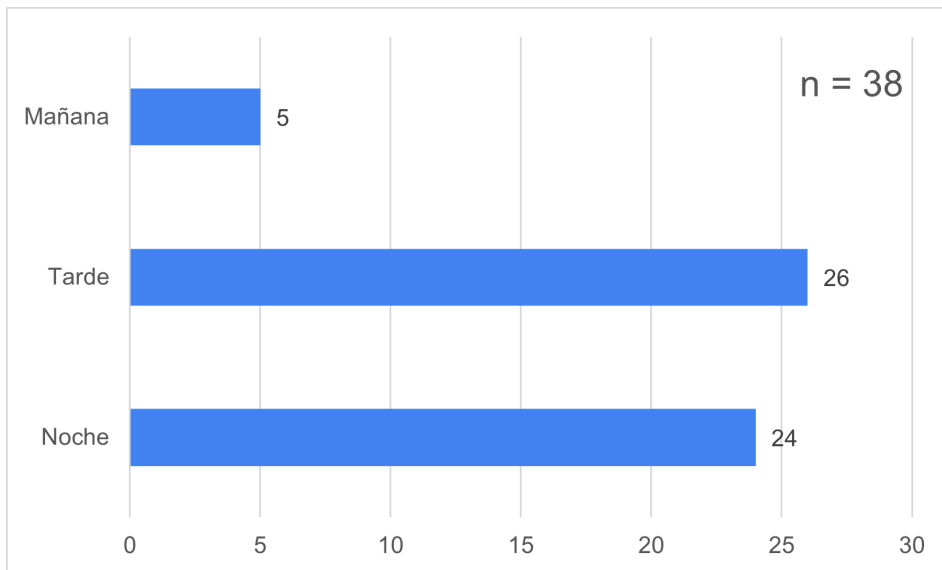


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Cabe destacar que en esta pregunta se permitió más de una respuesta por jugador, ya que los géneros de juego y las competiciones no son excluyentes entre sí. Se destaca que el shooter (o tirador) en primera persona es el género que más jugadores reúne (n = 13). Seguido por el MOBA (Multiplayer Online Battle Arena, o Arena de Batalla Multijugador en Línea, en español), con 9 jugadores.

Otro dato a tener en cuenta es que de los 38 participantes, sólo 12 fueron los que seleccionaron más de una opción. Por otro lado, un jugador indicó no dedicarse a esas disciplinas pero no aclaró cuál era.

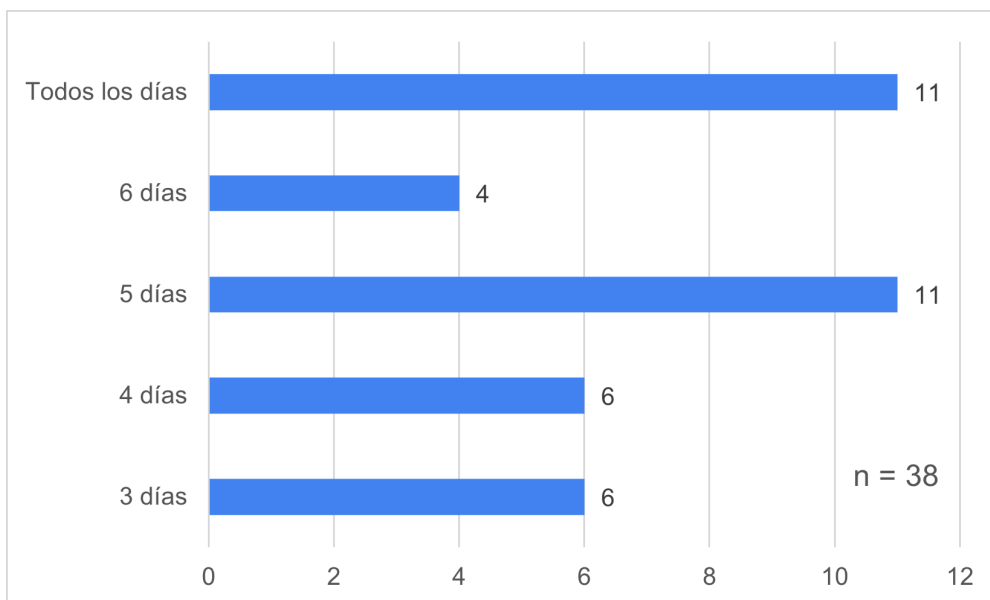
Gráfico 23: Momento del día en el que entrenan esports habitualmente.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Se observa que en línea con su calidad de sueño, la mayoría de los jugadores entrena en la tarde ($n = 26$) o en la noche ($n = 24$). Cabe destacar que podían seleccionar más de una opción, siendo “tarde” y “noche” seleccionadas juntas en 14 ocasiones y 1 solo jugador seleccionó juntas “noche” y “mañana”.

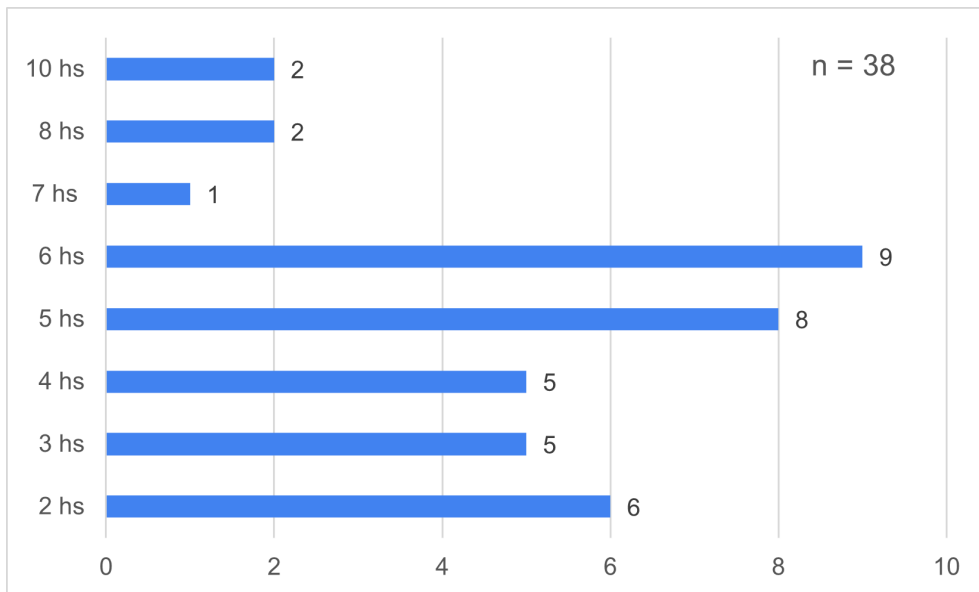
Gráfico 24: Días por semana que dedica al entrenamiento de esports.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

La mayoría de los jugadores indicó entrenar todos los días ($n = 11$) y 5 días a la semana ($n = 11$). Cabe destacar que ninguno de los jugadores seleccionó las opciones “2 días a la semana” ni “1 día a la semana”.

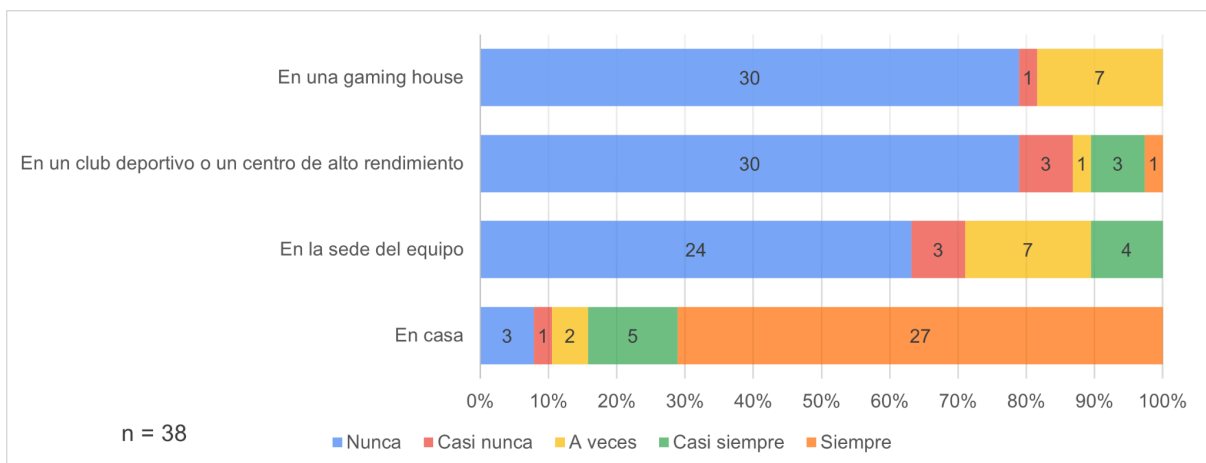
Gráfico 25: Horas promedio por día que le dedica al entrenamiento de esports.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

El mayor número de respuestas registró que le dedican entre 6 horas por día (n = 9) y 5 horas por día (n = 8) al entrenamiento en esports. Cabe destacar que 6 personas indicaron que sólo le dedican 2 horas. El número mayor de horas registrado fue de 10 hs, con 2 respuestas.

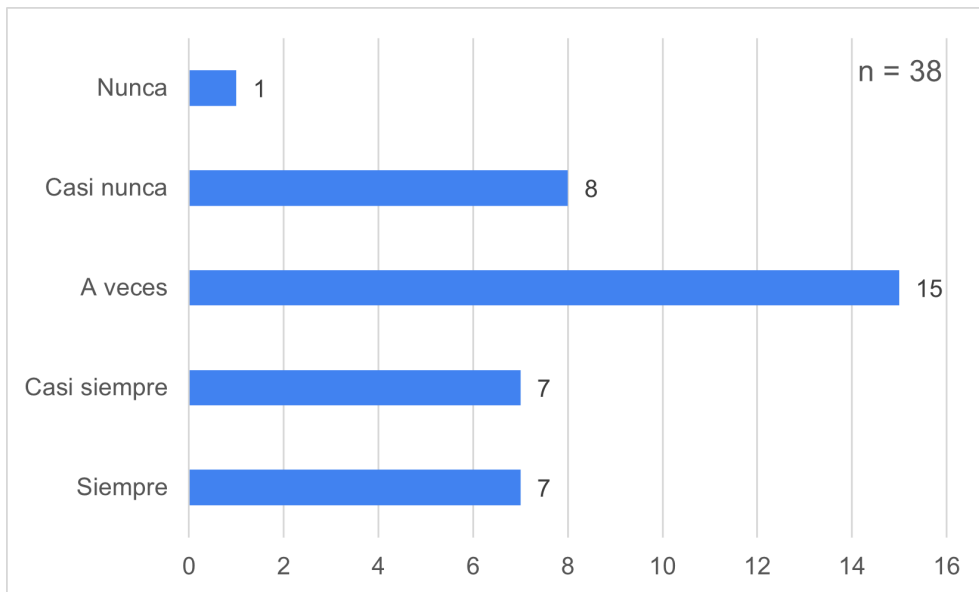
Gráfico 26: Lugar en el que realizan el entrenamiento de esports.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Se observa que la mayoría de los jugadores entrena en su casa, obteniendo 27 respuestas para “siempre”. Cabe destacar que 7 jugadores respondieron que “a veces” entrenan en gaming houses dedicadas a los esports o en la sede del equipo.

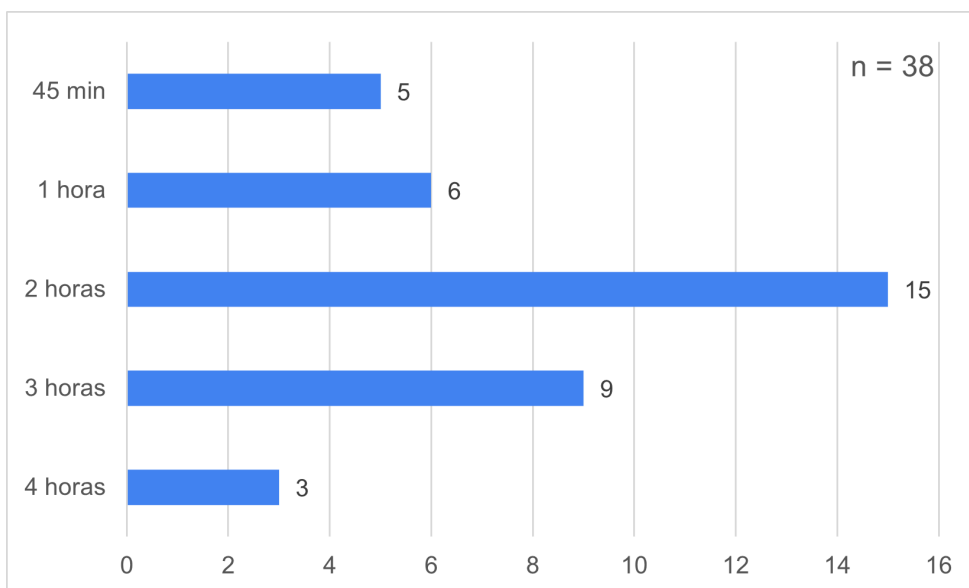
Gráfico 27: Frecuencia de realización de descansos durante el entrenamiento de esports.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

La mayoría de los encuestados indicaron que descansan sólo “a veces” (n = 15). Se destaca que hay 1 jugador que indicó no descansar nunca.

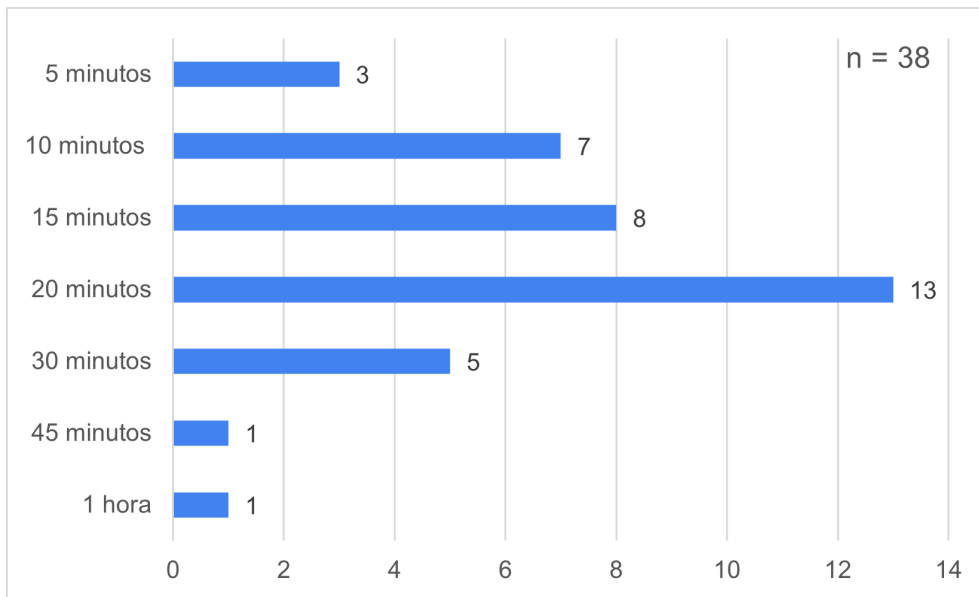
Gráfico 28: Tiempo transcurrido hasta el descanso durante el juego.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

La mayoría de los jugadores espera 2 horas hasta que se toma algún descanso (n = 15). Cabe destacar que 3 jugadores indicaron que pueden esperar hasta 4 horas hasta tomarse un descanso.

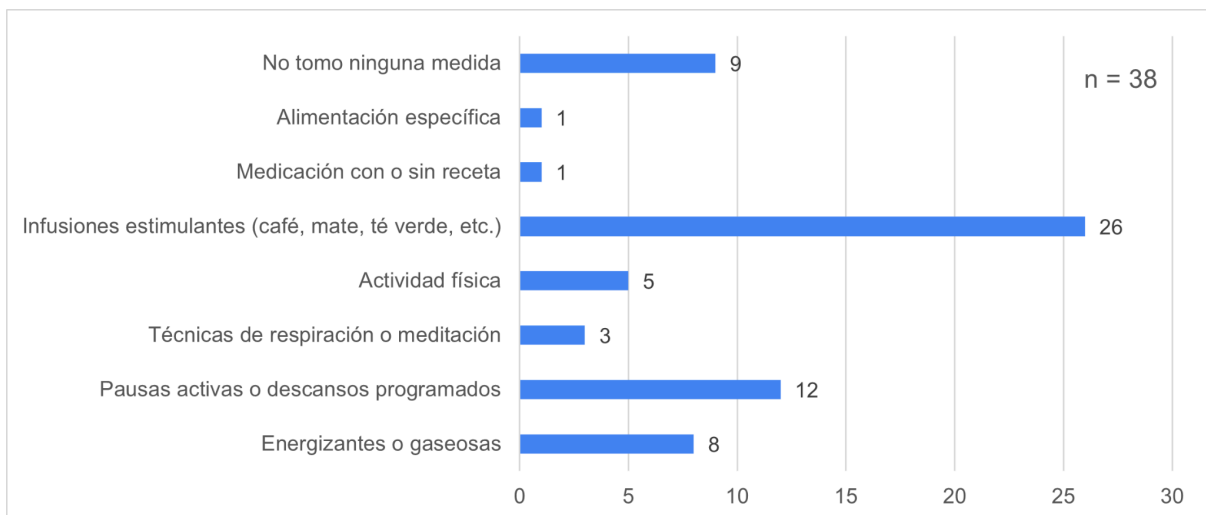
Gráfico 29: Tiempos de descanso promedio.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

La mayoría de las respuestas indicaron que los descansos entre sesiones de juego tienen una duración de entre 10 y 20 minutos (n = 28). 3 jugadores indicaron descansar sólo 5 minutos.

Gráfico 30: Medidas para evitar el agotamiento.



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Los encuestados podían seleccionar más de una opción. La mayor cantidad de respuestas se registró en la opción “infusiones estimulantes como café, mate, té verde. etc.” (n = 26), seguido de “pausas activas o descansos programados” (n = 12). Hay 9 jugadores que indicaron que no toman ninguna medida para evitar el agotamiento.

A quienes manifestaron consumir algún suplemento o alimento en particular, se les solicitó que se especificara cuáles eran. En el caso de los suplementos, mencionaron batidos de proteína utilizados para alcanzar el requerimiento diario, aunque no se detalló la relación de este consumo con los descansos. Respecto a los alimentos, un participante señaló que realiza la merienda durante ese tiempo y otro mencionó consumir gomitas ácidas.

Se decidió analizar algunos casos particulares que llamaron la atención por su baja calidad nutricional, teniendo en cuenta el bajo consumo de alimentos frescos e integrales y alto consumo de alimentos ultraprocesados y alto consumo de bebidas altas en cafeína y azucaradas.

Tabla N°17: Presentación de casos particulares, patrón de consumo alimentario.

UA	PR	HDC	GR	UP	Bebidas	Comida realizada mientras entrena	Qué elige	Bebidas consumidas mientras entrena	Qué elige
E27					Alta FC de bebidas gaseosas con y sin azúcar y de bebidas energéticas. Muy alta FC de café y mate (excepto E35).	Cena	Snacks	A veces	Café, mate
E28						Almuerzo o merienda	Snacks dulces o salados o pizza	Casi siempre	Agua, café o gaseosa cola
E29						Colación, almuerzo o merienda	Sandwich, galletitas, factura, comidas que se puedan comer con la mano	Siempre	Café, mate, yogurt, energizante
E34						Merienda	Snacks, facturas, golosinas	A veces	Gaseosa o cafe
E35						Almuerzo o cena	Snacks	A veces	Gaseosa cola
E37						Colación	Fruta	Siempre	Agua

Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Nota: los colores determinan si las frecuencias de consumo fueron adecuadas (verde) o no (rojo), según lo recomendado por las Guías Alimentarias para la Población Argentina. UP: ultraprocesados y alimentos de consumo ocasional.

Tabla N°18: Presentación de casos particulares, actividad física y entrenamiento en esports.

UA	Act. física	Horas que pasa sentado	Momento que entrena esports	Horas que pasa entrenando
E27	2 x sem	8	Tarde, Noche	10
E28	2 x sem	13	Tarde, Noche	4
E29	2 x sem	10	Tarde	6
E34	2 x sem	8	Tarde, Noche	6
E35	2 x sem	8	Tarde, Noche	7
E37	5 x sem	8	Mañana, Tarde	2

Fuente: elaborado a partir de datos de investigación.

Se observó cierta relación entre los hábitos alimentarios, el consumo de bebidas estimulantes, los momentos de entrenamiento y los descansos. En cuanto a las bebidas, todos consumen gaseosas a diario, excepto E37, que lo hace solo 1 o 2 veces por semana. Todos ingieren infusiones con alto contenido de cafeína, como mate o café, todos los días, y las utilizan como recurso para evitar el agotamiento durante los entrenamientos. Asimismo, el consumo de bebidas energéticas también es alto, entre 1-2 veces por semana e incluso todos los días.

Cabe destacar que la alta frecuencia de consumo de ultraprocesados y alimentos de consumo ocasional se refleja en las elecciones realizadas durante los entrenamientos en esports, donde predominan los snacks, galletitas y comidas que pueden ingerirse con la mano, como pizza o facturas. Dado que la mayoría de los jugadores entrena por la tarde o por la noche, este tipo de consumo, muchas veces compulsivo, podría afectar la calidad del sueño al continuar aportando energía en momentos cercanos al descanso.

Todos permanecen sentados unas 8 horas en promedio, y la mayoría realiza actividad física únicamente dos veces por semana, excepto E37, que indicó hacerlo cinco días.

Estos resultados podrían explicarse considerando que se trata de personas jóvenes, probablemente convivientes con sus padres o tutores, centradas en su desarrollo profesional y laboral, y cuyos patrones de consumo y hábitos alimentarios se ven profundamente afectados por una calidad de sueño deficiente, reflejada en la omisión del desayuno, la alta ingesta de cafeína y los entrenamientos en horas de la tarde o la noche.



CONCLUSIÓN

El presente trabajo tuvo como objetivo evaluar el patrón de consumo alimentario, la práctica de actividad física y hábitos de entrenamiento en jugadores profesionales de categoría 1 de esports con calidad de sueño deficiente en Argentina durante el año 2025.

En relación con la calidad del sueño, casi la mitad de los encuestados inicialmente (81 jugadores) presentó una mala calidad según el índice de Pittsburgh, lo que sugiere la presencia de hábitos poco saludables asociados al descanso. La elevada exposición a pantallas, la irregularidad de los horarios y la acumulación de competencias o entrenamientos virtuales podrían explicar en parte esta tendencia. Este aspecto resulta clave, ya que el descanso insuficiente repercute directamente sobre el rendimiento cognitivo, la capacidad de reacción y la toma de decisiones, funciones esenciales para el desempeño en los esports. A partir de estos resultados, se inició una segunda etapa de investigación en aquellas personas con mala calidad de sueño.

A partir de los resultados obtenidos, fue posible identificar ciertas particularidades de este grupo que lo diferencian tanto de la población general como de otros deportistas tradicionales. La muestra total estuvo compuesta por 38 jugadores, en su mayoría hombres, con un rango etario entre 20 y 30 años. Este rango coincide con una etapa de transición hacia la adultez en la que suelen coexistir responsabilidades laborales, académicas y personales.

Con respecto al patrón de consumo alimentario, la mayoría mantiene una dieta omnívora con un adecuado aporte proteico, principalmente proveniente de lácteos, huevos, carne de vaca y pollo. El consumo de carnes rojas fue moderado y el de pescado, bajo, en concordancia con los resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (Ministerio de Salud y Desarrollo Social de Argentina, 2019). En términos generales, la frecuencia de consumo de fuentes proteicas fue suficiente. El consumo de frutas y verduras fue mayor que el observado en la población general argentina, aunque en los jugadores varones se evidenció una menor frecuencia. Las legumbres y pseudocereales mostraron baja incorporación en la dieta. En cuanto a las fuentes lipídicas, predominaron los aceites vegetales como elección principal, con un consumo moderado de frutos secos. En general, los jugadores evidencian un patrón alimentario más equilibrado que el promedio de la población argentina, con un bajo consumo de ultraprocesados, bebidas azucaradas y alcohol. Sin embargo, el consumo frecuente de café y mate podría tener un efecto negativo sobre la calidad del sueño, especialmente cuando se ingieren en horarios coincidentes al entrenamiento nocturno. Esto se asemeja a lo evidenciado en los estudios realizados por Mujica Caycho (2023) y Soffner et. al. (2023) en Perú y Alemania (respectivamente), donde ambos concluyen que si bien hay aspectos a mejorar, la mayoría se alimentan de forma similar a la población general del país.

En relación con los hábitos alimentarios, la mayoría de los jugadores realiza las comidas principales, aunque el desayuno fue la instancia más omitida. La preparación de alimentos caseros resultó más frecuente entre las mujeres, mientras que algunos jugadores varones dependen de opciones ultraprocesadas o delivery, especialmente durante las sesiones de entrenamiento. En esos momentos, el consumo de snacks, galletitas o bebidas con cafeína es común.

La consulta con profesionales de la nutrición no es habitual entre los jugadores. La mayoría indicó haber asistido a consultas nutricionales con otros fines, principalmente para mejorar la composición corporal o resolver molestias digestivas, lo cual evidencia una oportunidad de intervención desde la educación alimentaria orientada al rendimiento en esports. Esto coincide con lo expuesto por Yin et. al, (2020), que identificaron la falta de estudios específicos sobre cómo los patrones alimentarios pueden ser optimizados para promover la salud en los esports competitivos y recreativos.

Respecto a la práctica de actividad física, la mayoría de los encuestados indicó realizar ejercicio entre dos y cuatro veces por semana, aunque el tiempo diario en posición sedentaria fue elevado, con un promedio de ocho horas diarias frente a pantallas. Esta combinación de actividad moderada y alto sedentarismo pone en evidencia la importancia de promover pausas activas y estrategias que reduzcan el tiempo prolongado sentado, ya que el movimiento regular es un componente fundamental del bienestar físico y mental.

En ciertos casos particulares se observó que tenían en común el alto consumo de bebidas energéticas e infusiones estimulantes, además de altas horas entrenando lo cual significa más tiempo sedentario. Asimismo, reflejaban alto consumo de ultraprocesados y baja frecuencia de alimentos frescos e integrales. Si bien se trata sólo del 10% de la población de jugadores, es importante tener en cuenta estos casos para poder realizar las inversiones necesarias y prevenir repercusiones negativas en su salud.

Estos resultados resaltan la importancia de desarrollar guías nutricionales específicas para jugadores de esports, que integren recomendaciones sobre alimentación equilibrada, control de cafeína, hidratación adecuada, higiene del sueño y pausas activas durante el entrenamiento. Además, se considera fundamental promover el asesoramiento nutricional profesional como parte del equipo interdisciplinario de salud en este tipo de deportes.

A partir de los hallazgos obtenidos, surgen los siguientes interrogantes:

- ¿Cuál es el estado nutricional y el patrón alimentario de los jugadores profesionales de categoría 1 de eSports en Argentina, según el género de juego al que se dedican?
- ¿Cuáles son los síntomas digestivos y el nivel de estrés percibido en los jugadores profesionales de categoría 1 de esports en Argentina?



BIBLIOGRAFÍA

- Bayrakdar A., Yıldız Y. y Bayraktar I. (2020) Do e-athletes move? A study on physical activity level and body composition in elite e-sports. *PES*. 24,(259),64. <https://doi.org/10.15561/20755279.2020.0501>
- Bonnar, D., Lee, S., Gradisar, M. y Suh, S. (2019). Risk Factors and Sleep Intervention Considerations in Esports: A Review and Practical Guide. *Sleep Medicine Research*. 10(2), 59–66. <https://doi.org/10.17241/SMR.2019.00479>
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Comité Olímpico Argentino (31 de mayo de 2021). *Estatuto del Comité Olímpico Argentino*. https://www.coarg.org.ar/index.php/coa-principales/item/download/301_a1fdb8fec9c57b6d3bf8e3331d9036af
- Comité Olímpico Argentino. (s.f.). *Federaciones afiliadas*. <https://www.coarg.org.ar/institucional/federaciones-afiliadas>
- De las Heras, B., Li, O., Rodrigues, L., Nepveu, J.-F., y Roig, M. (2020). Exercise improves video game performance: A win–win situation. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52(7), 1595–1602. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002277>
- DiFrancisco-Donoghue, J., Werner, W., Douris, P. y Zwibel, H. (2020). Esports players, got muscle? Competitive video game players' physical activity, body fat, bone mineral content, and muscle mass in comparison to matched controls. *J. Sport Health Sci*. 11(6);725-730. <https://www.doi.org/10.1016/j.jshs.2020.07.006>
- Doherty, R., Madigan, S., Warrington, G. y Ellis, J (2019) Sleep and Nutrition Interactions: Implications for Athletes. *Nutrients*. 11(4), 822; <https://doi.org/10.3390/nu11040822>
- Ekstrand, B., Scheers, N., Rasmussen, M.K., Young, J.F., Ross, A.B. y Landberg, R. (2021). Brain foods - the role of diet in brain performance and health. *Nutrition Reviews*. 79(6);693-708. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa091>
- Giakoni-Ramírez, F., Duclos-Bastías, D. y Yáñez-Sepúlveda, R. (2021). Professional Esports Players are not Obese: Analysis of Body Composition Based on Years of Experience. *International Journal of Morphology*, 39(4), 1081-1087. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022021000401081>
- Goulart J.B., Aitken, L.S., Siddiqui, S., Cuevas, M., Cardenas, J., Beathard, K.M. y Riechman, S.E. (2023). Nutrition, lifestyle, and cognitive performance in esport athletes. *Front Nutr, Sec. Sport and Exercise Nutrition*. 10:1120303. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1120303>
- Kelly, S. y Gerrish, R. (2019). *Sponsorship Activation in Esports: A Content Analysis of Alcohol, Energy Drinks, Junk Food, and Gambling Category Sponsorship*. Foundation

for Alcohol Research and Education: Canberra.

https://fare.org.au/wp-content/uploads/Sponsorship-Activation-in-Esports_web.pdf

- Kocak, U. Z. (2021). Are eSports more than just sitting? A study comparing energy expenditure. *Journal of comparative effectiveness research*, 11(1), 39-45. <https://doi.org/10.2217/cer-2021-0223>
- Lee, S., Bonnar, D., Kim, Y., Lee, Y., Lee, S., Gradisar, M., y Suh, S. (2020). Sleep Characteristics and Risk Factors of Korean eSports Athletes: An Exploratory Study. *Sleep Medicine Research*, 11(2), 77–87. <https://doi.org/10.17241/SMR.2020.00773>
- Lee, S., Bonnar, D., Roane, B., Gradisar, M., Dunican, I. C., Lastella, M., Maisey, G., y Suh, S. (2021). Sleep Characteristics and Mood of Professional eSports Athletes: A Multi-National Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1–14. <https://doi.org/10.3390/IJERPH18020664>
- Marker C., Gnams T y Appel M. (2022). Exploring the myth of the chubby gamer: a meta-analysis on sedentary video gaming and body mass. *Social Science & Medicine*. 301, 112325. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.05.030>
- Ministerio de Salud y Desarrollo Social de Argentina (2019). *Encuesta Nacional de Nutrición y Salud*, resumen ejecutivo. <https://cesni-biblioteca.org/2-encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud-ennys-2-resumen-ejecutivo/>
- Mujica Caycho, J. M. (2023). *Factores que influyen en los hábitos alimentarios de videojugadores y jugadores profesionales de esports de Perú en 2023*. [Tesis de grado, Universidad Norbert Wiener]. <https://hdl.handle.net/20.500.13053/10339>
- Parshakov, P., Naidenova, I., Assanskiy, A. y Nessler, C. (2022). Obesity and individual performance: The case of eSports. *International Journal of Obesity*, 46(8):1518-1526.. doi.org/10.1038/s41366-022-01142-y
- Pereira, A. M., Verhagen, E., Figueiredo, P., Seabra, A., Martins, A., y Brito, J. (2021). Physical Activity Levels of Adult Virtual Football Players. *Frontiers in psychology*, 12:596434. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.596434>
- Rudolf, K., Bickmann, P., Froböse, I., Tholl, C., Wechsler, K. y Grieben, C (2019). Demographics and Health Behavior of Video Game and eSports Players in Germany: The eSports Study 2019. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 17(6), 1870. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061870>
- Soffner, M., Bickmann, P., Tholl, C. y Froböse, I. (2023). Dietary behavior of video game players and esports players in Germany: a cross-sectional study. *Journal of health, population, and nutrition*, 42(1), 29. <https://doi.org/10.1186/s41043-023-00373-7>

- Szot, M., Karpecka-Gałka, E., Drózdź, R. y Frączek, B (2022). Can Nutrients and Dietary Supplements Potentially Improve Cognitive Performance Also in Esports? *Healthcare*, 10, 186. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020186>
- Tang, D., Sum, K.-w. R., Ma, R., y Ho, W.-k. (2023). Beyond the Screen: Do Esports Participants Really Have More Physical Health Problems? *Sustainability*, 15(23), 16391. <https://doi.org/10.3390/su15231639>
- Tartar, J. L., Kalman, D. y Hewlings, S. (2019). A Prospective Study Evaluating the Effects of a Nutritional Supplement Intervention on Cognition, Mood States, and Mental Performance in Video Gamers. *Nutrients*, 11(10). <https://doi.org/10.3390/NU11102326>
- Thomas, C.J.; Rothschild, J.; Earnest, C.P.; y Blaisdell, A (2019). The Effects of Energy Drink Consumption on Cognitive and Physical Performance in Elite League of Legends Players. *Sports*, 7(9):196. <https://doi.org/10.3390/sports7090196>
- Trotter, M.G., Coulter, T.J., Davis, P.A., Poulus, D.R. y Polman, R. (2020) The association between esports participation, health and physical activity behavior. *Int J Environ Res Public Health*, 17(19);7329. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197329>
- Yin, K., Zi, Y., Zhuang, W., Gao, Y., Tong, Y., Song, L. y Liu, Y. (2020). Linking Esports to health risks and benefits: Current knowledge and future research needs. *Journal of Sport and Health Science*, 9(6), 485–488. <https://doi.org/10.1016/J.JSHS.2020.04.006>

PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO, PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS DE ENTRENAMIENTO EN JUGADORES PROFESIONALES DE ESPORTS CON CALIDAD DE SUEÑO DEFICIENTE.

PONCE ROCÍO AILÍN

INTRODUCCIÓN

En la última década, el crecimiento de los esports ha llevado a un aumento significativo en la investigación sobre los impactos de esta actividad en la salud de los jugadores. Al día de la fecha no se encuentran en Argentina publicados estudios del ámbito nutricional basados en esports.

OBJETIVO

Evaluar el patrón de consumo alimentario, la práctica de actividad física y hábitos de entrenamiento en jugadores profesionales de categoría 1 de esports con calidad de sueño deficiente en Argentina durante el año 2025.

MATERIALES Y MÉTODO

Estudio cuantitativo, descriptivo, de diseño no experimental y transversal. En la primera etapa, se analizó la calidad del sueño. La muestra estuvo conformada por 81 jugadores profesionales de esports. Para la segunda etapa, se seleccionaron 38 jugadores con calidad de sueño deficiente. Los datos fueron obtenidos mediante una encuesta autoadministrada en formato online, sobre hábitos alimentarios, actividad física, descanso y relación con profesionales de la nutrición.

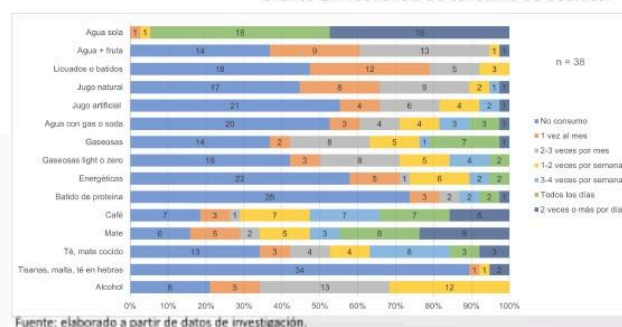
RESULTADOS

El 46% de los jugadores evaluados presentó una mala calidad de sueño. Del total de estos, el 53% fueron mujeres y el 47% hombres, con una edad de entre 20 y 30 años. El 60% consume lácteos y 36% huevos diariamente. El 34% consume carne vacuna y pollo de 3 a 4 veces por semana, en cambio, el 34% indicó no consumir pescado y el 44% no consumir cerdo. El 52% consume vegetales, tubérculos y frutas al menos de 3 a 4 veces por semana, mientras que el 34% consume legumbres sólo 2 o 3 veces al mes y el 81% consume pseudocereales menos de 2 veces al mes. Los embutidos, los snacks, galletitas y golosinas son consumidos al menos 1 vez por semana por el 50%. El 95% señaló consumir agua a diario, al igual que el 40% que consume café o mate y solo el 10% ingiere bebidas energéticas con frecuencia. El 76% realiza actividad física entre 2 y 4 veces por semana, el promedio diario de tiempo sentado fue de 8 horas. El 13% indica no desayunar nunca y el 42% realiza la cena mientras entrena. El 68% entrena en esports por la tarde o la noche y el 73% consume alguna bebida durante las sesiones, principalmente agua, mate, café y gaseosas.

CONCLUSIONES

Los jugadores de esports presentan un patrón alimentario de buena calidad nutricional, incluso en presencia de deficiencias en el sueño. El horario de entrenamiento por la tarde y la noche, influye negativamente en la calidad del descanso. El consumo de café y mate es frecuente tanto durante la práctica como en otros momentos del día, lo que podría afectar el descanso y la conciliación del sueño.

Gráfico 1: Frecuencia de consumo de bebidas.



**REPOSITORIO DIGITAL DE LA UFASTA
AUTORIZACIÓN DEL AUTOR¹**

En calidad de TITULAR de los derechos de autor de la obra que se detalla a continuación, y sin infringir según mi conocimiento derechos de terceros, por la presente informo a la Universidad FASTA mi decisión de concederle en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado la autorización para:

Publicar el texto del trabajo más abajo indicado, exclusivamente en medio digital, en el sitio web de la Facultad y/o Universidad, por Internet, a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada. Permitir a la Biblioteca que sin producir cambios en el contenido, establezca los formatos de publicación en la web para su más adecuada visualización y la realización de copias digitales y migraciones de formato necesarias para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra:

1. Autor:

Apellido y Nombre:.....

Tipo y Nº de Documento:.....

Teléfono/s:

E-mail:.....

Título obtenido:

2. Identificación de la Obra:

TÍTULO de la obra (Tesina, Trabajo de Graduación, Proyecto final, y/o denominación del requisito final de graduación):

.....

Fecha de defensa: ____ / ____ /20 ____

3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN BAJO CON LA LICENCIA Creative CommonsSI NO **MARQUE CON UNA CRUZ LA OPCIÓN QUE CORRESPONDA**(recomendada, si desea seleccionar otra licencia visitar <http://creativecommons.org/choose/>)Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons
Reconocimiento-NoComercial-Compartir Igual 3.0 Unported.

NOTA: Las Obras (Tesina, Trabajo de Graduación, Proyecto final, y/o denominación del requisito final de graduación) **no autorizadas** para ser publicadas en TEXTO COMPLETO, serán difundidas en el Repositorio Institucional mediante su cita bibliográfica completa, incluyendo Tabla de contenido y resumen. Se incluirá la leyenda "Disponible sólo para consulta en sala de biblioteca de la UFASTA en su versión completa".

Firma del Autor - Lugar y Fecha

¹ Esta Autorización debe ser firmada de puño y letra por el autor. En el mismo acto hará entrega de la versión digital de acuerdo a formato solicitado.