

BIENESTAR PERSONAL DE LOS JUGADORES Y JUGADORAS DE ESPORTS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

- Grado de Psicología.
- Trabajo de Fin de grado.
- Curso 2024-2025 y convocatoria extraordinaria de Julio.
- Revisión sistemática.
- Bienestar personal de los jugadores y jugadoras de Esports.
- José Luis Martín De León Juárez
- Tutor: Adrian Garcia Selva.
- Código OIR: TFG.GPS.AGS.JLMDLJ.250302
- Petrer 08-07-2025.

Índice

1. Resumen.	3
2. Abstract.	3
3. Introducción.	4
4. Método.	6
4.1. Estrategia de búsqueda.	6
4.2 Criterios de elegibilidad (criterios de inclusión y exclusión).	6
4.3 Extracción de datos.	6
5. Resultados.	7
5.1. Selección de estudios.	7
5.2. Características descriptivas de los estudios incluidos.	8
6. Variables estudiadas y resultados principales.	9
6.1. Salud mental y estrategias de afrontamiento en jugadores profesionales de Esports.	9
6.2. Burnout en jugadores profesionales de Esports.	10
6.3. Intervención e higiene del sueño en jugadores profesionales de Esports.	10
6.4. Actividad física, sedentarismo y alimentación en jugadores de Esports.	11
6.5. Profesionalismo y perspectivas de los jugadores profesionales de Esports.	13
6.6. Motivación, rendimiento y satisfacción con la vida en jugadores profesionales de Esports.	14
7. Discusión.	14
8. Conclusión.	17
9. Referencias.	17

1. Resumen.

El presente trabajo tiene como objetivo realizar una revisión sistemática sobre cómo puede impactar ser jugador profesional de Esports en el bienestar personal. La industria de los Esports ha crecido considerablemente en los últimos años, lo que ha planteado desafíos psicológicos, físicos y emocionales. Debido al ritmo competitivo, los jugadores enfrentan factores que pueden influir negativamente en su salud mental y rendimiento, como el estrés competitivo, los trastornos del sueño, la ansiedad, la presión social y la percepción ambigua de los Esports.

Se analizaron 10 estudios publicados entre 2020 y 2024, siguiendo los estándares de la declaración PRISMA 2020. La búsqueda se realizó en bases como Web of Science y Scopus, usando palabras clave relacionadas con Esports y bienestar personal. Todos los estudios incluidos están en inglés y se enfocan en jugadores profesionales. Se excluyeron investigaciones sobre gambling, jugadores amateurs, semiprofesionales, universitarios y deportes tradicionales.

Los resultados muestran altos niveles de estrés y ansiedad debido a la presión competitiva y mediática. También se identificaron problemas de alimentación, inactividad física y trastornos del sueño, afectando el bienestar general. Se resalta la necesidad de estrategias de afrontamiento y redes de apoyo para promover un entorno saludable en los Esports.

En conclusión, se destaca la importancia de desarrollar intervenciones específicas, programas de prevención y apoyo psicológico, así como un enfoque interdisciplinar que mejore la calidad de vida de los jugadores.

Palabras clave: Esports, bienestar, salud mental, estrés competitivo, jugadores profesionales

2. Abstract.

This paper aims to conduct a systematic review on how being a professional Esports player can impact personal well-being. The Esports industry has grown significantly in recent years, bringing psychological, physical, and emotional challenges. Due to the pace of competition, players face factors that may negatively affect their mental health and performance, such as competitive stress, sleep disorders, anxiety, social pressure, and the ambiguous perception of Esports.

Ten studies published between 2020 and 2024 were analyzed, following PRISMA 2020 guidelines. The search was conducted in databases like Web of Science and Scopus, using keywords related to Esports and personal well-being. All included studies were in English and focused on professional players. Studies on gambling, amateur, semi-professional, university players, and traditional sports were excluded.

The findings show high levels of stress and anxiety due to competitive and media pressure. Issues related to eating habits, lack of physical activity, and sleep disorders were also identified, affecting overall well-being. The need for effective coping strategies and support networks to promote a healthier environment in Esports is highlighted.

In conclusion, this study emphasizes the importance of developing specific interventions, prevention programs, and psychological support, along with an interdisciplinary approach to improve the quality of life of players.

Keywords: Esports, well-being, mental health, competitive stress, professional players

3. Introducción.

En la última década han surgido modalidades deportivas que antes no se contemplaban, como puede ser el caso de la escalada deportiva, baile deportivo, skateboarding, etc, habiéndose creado incluso categorías y competiciones asociadas a cada una de ellas. Por otro lado, las nuevas tecnologías han hecho que se creen también nuevas disciplinas en el sector laboral, de entretenimiento y deportivas, como es el caso de los Esports. Los Esports o deportes electrónicos son competiciones organizadas de videojuegos en las que jugadores profesionales se enfrentan entre sí, ya sea de forma individual o por equipos, siguiendo reglas establecidas y con estructuras similares a los deportes tradicionales. Este sector comenzó a consolidarse a finales de los años 90 con los primeros torneos presenciales de los videojuegos Space Invaders, Donkey Kong, Street Fighter, Mortal Kombat, StarCraft y Counter Strike, evolucionando hasta generar eventos millonarios y con estructuras organizativas comparables a los deportes tradicionales en ciertos casos. Actualmente, los Esports cuentan con ligas profesionales, patrocinios corporativos, cuerpos técnicos especializados y un reconocimiento creciente como disciplina competitiva en numerosos países (Martín Muñoz & Pedrero Esteban, 2019).

Estas competiciones pueden abarcar una amplia variedad de géneros de videojuegos, como estrategia en tiempo real, shooters en primera persona, deportes virtuales, juegos de lucha o battle royale. Algunas de las plataformas más comunes incluyen PC, consolas o dispositivos móviles. Aunque no implican ejercicio físico intenso, los Esports requieren altos niveles de concentración, toma de decisiones rápida, trabajo en equipo y resistencia mental, por lo que son considerados una disciplina de rendimiento cognitivo y emocional (Martín Muñoz & Pedrero Esteban, 2019).

A lo largo de la historia, los Esports han pasado por varios escenarios donde se ha partido de una actividad totalmente recreativa y alcanzable para gran parte de la sociedad, siguiendo por una ligera profesionalización en la que los jugadores y entrenadores no tenían una formación de ningún tipo sobre este sector, simplemente experiencia de juego. En este punto, obtuvieron una remuneración más bien simbólica, como puede ser el caso de ir a torneos y ganar periféricos (como teclados, ratones, auriculares, entre otros). Hasta el punto en el que nos encontramos hoy en día, en el que se ha convertido en un fenómeno conocido por todo el mundo, que combina competición, profesionalización y un complejo escenario económico y social (Martín Muñoz & Pedrero Esteban, 2019).

El crecimiento de este sector no ha sido únicamente económico y mediático, sino también social y cultural. Al existir cada vez más equipos deportivos orientados a este sector de los Esports, se podría decir que los jóvenes plantean cada vez más el convertirse en jugadores profesionales, atraídos ya sea por el prestigio, los ingresos y la notoriedad de diferentes plataformas o redes sociales, como puede ser el caso de Twitch, Instagram, Twitter, etc. (Hong, 2022). Sin embargo, ser un deportista de élite en este sector implica mucho más

que dominar un videojuego o ciertas mecánicas dentro del mismo. Exige una rutina de entrenamiento prácticamente diaria, análisis tácticos, controles emocionales, adaptabilidad al entorno y contexto, visibilidad pública constante y, en muchos, casos aislamiento social. Tal como señalan Ahn y Kim (2024), los jugadores de alto nivel están sometidos a "ritmos de entrenamiento intensivos y una presión constante por el rendimiento", lo que puede derivar en un desgaste físico y mental significativo.

En este contexto de alta competitividad, surge una preocupación por el bienestar personal de los jugadores. Durante años, los aspectos y trabajos más "mentales" han sido ignorados o no tenidos lo suficientemente en cuenta por las organizaciones o los clubes deportivos de Esports. Asimismo, es cierto que este pensamiento se ha ido minimizando y a día de hoy existe una mayor concienciación sobre las implicaciones psicológicas en este entorno competitivo. No obstante, el bienestar en los Esports no puede abordarse únicamente desde el punto de vista del rendimiento deportivo, sino que debe entenderse como un estado de equilibrio entre salud física, mental y emocional del deportista, y sobre todo tener en cuenta una serie de factores que pueden influir a los tres estados mencionados anteriormente, como es el caso de la higiene del sueño, la nutrición, la gestión del estrés, la actividad física y el apartado social (Frączek et al., 2024, Mancı et al., 2023). En este sentido, toma gran relevancia el concepto de flow propuesto por Csikszentmihalyi (1990), entendiéndose como un estado óptimo en el que el individuo está completamente inmerso en la actividad, con alto nivel de concentración, motivación y disfrute. Este concepto ha sido ampliamente estudiado en el deporte tradicional, donde se asocia con un mejor rendimiento y una mayor satisfacción personal. En los Esports, aunque el entorno sea digital, se puede interpretar y relacionar con el flow, ya que puede llegar a existir o no un equilibrio entre el desafío y la capacidad percibida de una manera similar al deporte tradicional.

Además, otras investigaciones presentes en la literatura actual han demostrado una serie de problemáticas para este colectivo de deportistas. Algunas de estas son el insomnio, la ansiedad anticipatoria, la fatiga cognitiva o el síndrome de Burnout (Bonnar et al., 2022). Estos estados no solo pueden afectar a la calidad de vida de los jugadores, sino que influyen en el rendimiento deportivo, así como también en la longevidad profesional de este colectivo. A esto se suma una percepción social un tanto ambigua en ciertos contextos culturales. Por ejemplo, en las regiones orientales, más concretamente en países como China o Corea del Sur, los jugadores aún enfrentan ciertos estigmas vinculados a la adicción a los videojuegos y a una baja legitimación como profesionales del deporte (Zhao & Zhu, 2020), lo cual puede acentuar sentimientos de inseguridad e identidad inestable.

A pesar del crecimiento del sector de los Esports y del aumento del interés por su impacto psicológico, aún existen importantes vacíos de conocimiento. Tal y como plantean Pereira et al. (2021), los síntomas de diferentes problemáticas de salud mental en los jugadores de Esports son cada vez más frecuentes y las estrategias de intervención y prevención siguen siendo muy escasas. Además, el acceso a servicios de apoyo, como psicólogos deportivos o asesores nutricionales, no está generalizado en muchas plantillas de organizaciones, siendo una necesidad el formar estructuras para acompañar a los jugadores durante sus carreras (Hong, 2022).

Por ello, este trabajo tiene como objetivo analizar los principales factores que influyen en el bienestar de los jugadores profesionales de Esports, más concretamente a los aspectos

psicológicos, físicos y emocionales. A través de una revisión sistemática de la literatura científica, se abordarán conceptos como el estrés competitivo, la higiene del sueño, los hábitos alimenticios, la actividad física y la percepción social, así como estrategias de afrontamiento utilizadas por los jugadores profesionales para gestionar situaciones de estrés y conflicto, con el objetivo de aportar información de una manera más integral para el desarrollo y sostenibilidad de los jugadores y del sector.

4. Método.

Se realizó una revisión sistemática de los estudios existentes en la literatura sobre el bienestar de los jugadores de Esports. La búsqueda se realizó entre el 12 de noviembre del 2024 y el 27 de febrero del 2025, siguiendo las normas de la declaración PRISMA 2020 (Page et al., 2021).

4.1. Estrategia de búsqueda:

Se consultaron las bases de datos Web Of Science y Scopus, utilizando los siguientes términos descriptores bajo la combinación que se presenta a continuación: "e-sports" OR "esports" OR "esport video gam*" OR "professional gam*" OR "pro gam*" OR "competitive video gam*" OR "esport competitive video gam*" OR "sport video gam*" OR "professional video gam*" AND "well-being" OR "wellbeing" OR "anxiety" OR "depression" OR "disorder*" OR "discomfort" OR "stress" OR "arousal" OR "hormones" OR "psychol*" OR "physio*".

4.2. Criterios de elegibilidad (criterios de inclusión y exclusión):

Los criterios de inclusión fueron los siguientes: estudios escritos en español o inglés, cuyo objetivo fuera analizar el bienestar personal de los jugadores de Esports a nivel profesional, y aquellos con acceso a texto completo y no solo al resumen. Se excluyeron los artículos que no cumplían los criterios de inclusión para esta revisión, siendo estos artículos que no fueran empíricos (revisiones sistemáticas y propuestas de intervención) y publicados por procesos de revisión por pares ciegos (capítulos de libro, ponencias, tesis doctorales, etc.). En su mayoría, eran trabajos relacionados con el gambling, jugadores universitarios sin llegar a ser profesionales, guías para entrenadores y artículos enfocados a la bioquímica y deportes tradicionales.

4.3. Extracción de datos:

Tras realizar las búsquedas en las bases de datos, se eliminaron los duplicados antes de iniciar el proceso de selección. Esto se desarrolló mediante la aplicación de los criterios de inclusión en dos etapas: primero, revisando títulos y resúmenes, y después, analizando el contenido completo de los artículos. De cada estudio se extrajeron los datos siguientes: país de realización, objetivo de estudio, número de sujetos participantes, hombres/mujeres, edades, diseño, y metodología, modelo teórico seguido, intervención aplicada, forma de recogida de datos, resultados primarios y medidas de efectividad.

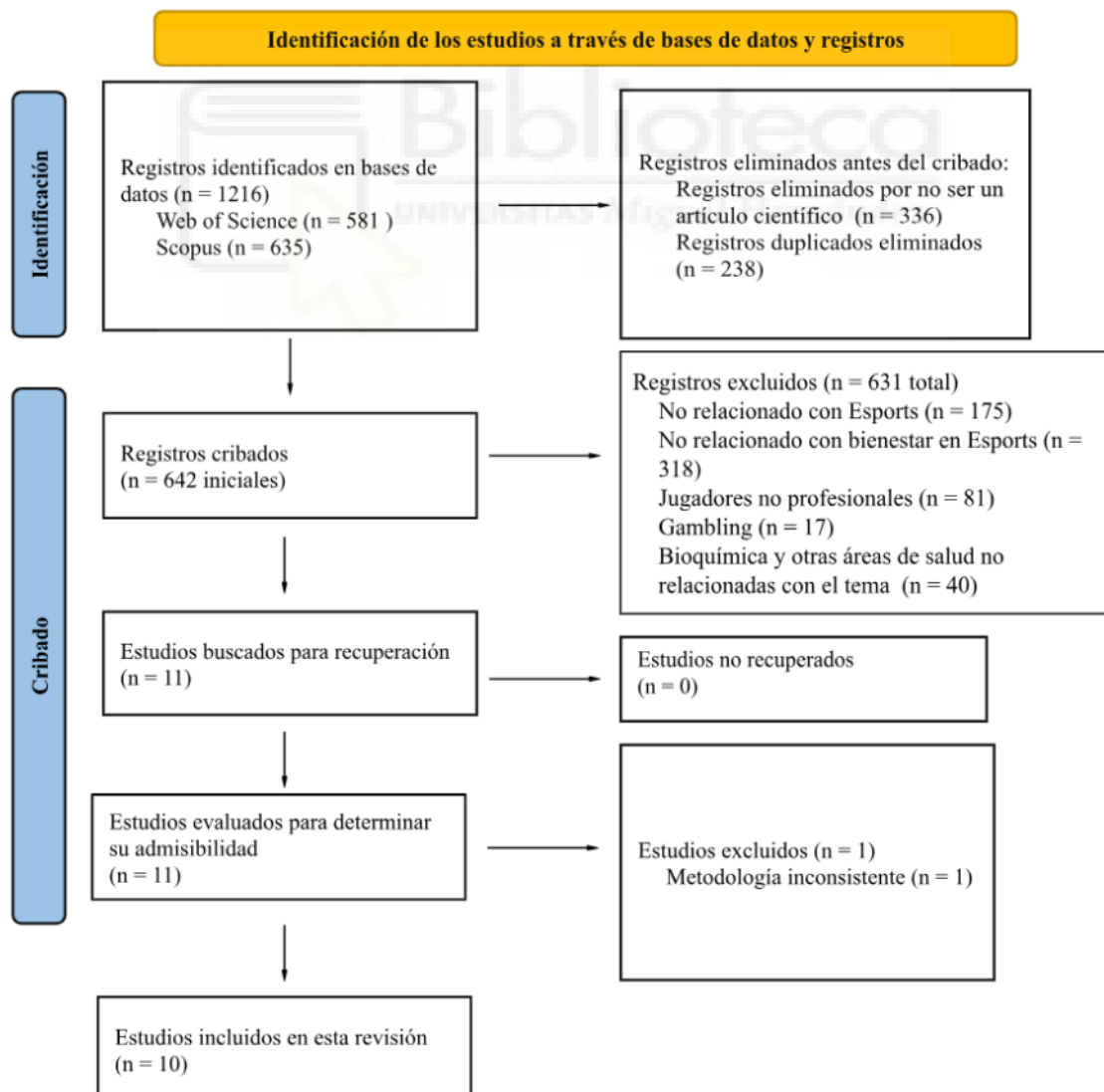
5. Resultados.

5.1. Selección de estudios:

Se realizó una búsqueda en varias bases de datos multidisciplinarias, siendo estas Scopus y Web Of Science, dando como resultado 1216 registros (Scopus = 635; Web of Science = 581). En una primera fase de depuración, se eliminaron 336 registros por no tratarse de artículos científicos y 238 duplicados, lo que dejó un total de 642 registros para el proceso de cribado. Durante el cribado, se excluyeron 631 registros por las siguientes razones: no relacionados con los Esports (n = 175); no abordaron el bienestar en Esports (n = 318); centrados en jugadores no profesionales; (n = 81); referidos a temáticas de apuestas o gambling (n = 17) y diferentes áreas de investigación como la biología y bioquímica (n = 40).

En el anexo de la tabla 1 se recoge la tabla resumen de los estudios incluidos en esta revisión, indicando Autor/es (Año), País, Marco teórico, Objetivos, Tipo de estudio, Muestra, Variables e instrumentos, Análisis/medidas estadísticas, Resultados Primarios y Conclusión.

Figura 1.
Diagrama de flujo PRISMA 2020.



5.2. Características descriptivas de los estudios incluidos:

Los estudios que forman parte de esta revisión bibliográfica fueron publicados entre los años 2020 y 2024, donde se ha podido observar una gran variedad metodológica y geográfica. Todos los trabajos se centran en jugadores jóvenes dentro de este sector, predominantemente del sexo masculino con un 92.2% y con una presencia del 7.8% del sexo femenino. Las edades de los participantes oscilan entre los 18 y 30 años, siendo la media más común entre los 20 y los 24, con desviaciones típicas que, en los estudios que las reportan, van de 2.5 a 4 años. Esto refleja una muestra relativamente homogénea en cuanto a edad. Sobre el nivel educativo, los participantes que han formado parte de los estudios revisados, suelen estar cursando estudios universitarios (aproximadamente un 55–60%) o haberlos terminado, sin embargo, existe una proporción de jugadores con educación secundaria (entre un 30% y un 40%).

En cuanto a la representación geográfica, los estudios analizados incluyen participantes de Corea del Sur, Portugal, Brasil, Turquía, Malasia y Noruega. La mayoría de los estudios cuantitativos trabajan con muestras que comprenden entre 250 y 600 participantes, aunque uno de ellos (Pereira et al. 2021) ha tenido un tamaño muestral total de 9.099 participantes. En cuanto al nivel metodológico, predomina el diseño cuantitativo y transversal, como en los estudios de Pereira et al. (2021), Ribeiro et al. (2023), Mancini et al. (2023), Bonnar et al. (2022), en los que se utilizaron escalas estandarizadas mediante cuestionarios autoadministrados en un solo momento temporal, generalmente online. Trabajos como el de Monteiro Pereira et al. (2023), han optado por metodologías cualitativas mediante entrevistas semiestructuradas o cuestionarios abiertos.

Los instrumentos más utilizados dentro de los estudios revisados son escalas validadas como el GHQ-12 (Goldberg & Williams, 1988), la DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995), el PSQI (Buysse et al., 1989), el SWLS (Diener et al., 1985), la MAAS (Brown & Ryan, 2003). De igual manera, también se aplican escalas específicas de motivación como la GAMS (Game Motivation Scale), utilizada por Mancini et al. (2023).

6. Variables estudiadas y resultados principales.

6.1. Salud mental y estrategias de afrontamiento en jugadores profesionales de Esports:

El estudio de Pereira et al. (2021) abordó la relación entre angustia psicológica, síntomas de ansiedad y depresión, estrategias de afrontamiento, trastornos del sueño, consumo de alcohol y hábitos alimentarios en 292 jugadores de fútbol electrónico, incluyendo tanto profesionales ($n = 18$) como semiprofesionales ($n = 274$). Casi una cuarta parte de los participantes presentó síntomas de distrés (22.2%) y depresión (37.1%), y cerca de la mitad reportó alteraciones del sueño (45.2%).

Los análisis revelaron asociaciones significativas entre distrés y síntomas de ansiedad ($r = .75$) y depresión ($r = .17$), así como con estrategias de afrontamiento desadaptativas ($r = .48$), alteraciones del sueño ($r = .32$), consumo de alcohol ($r = .14$) y malos hábitos alimentarios ($r = .22$). A su vez, se observó una relación inversa entre distrés y el uso de estrategias de

afrontamiento adaptativas ($r = -.10$) . El afrontamiento adaptativo mostró una asociación negativa con las alteraciones del sueño ($r = -.22$), el consumo de alcohol ($r = -.17$) y los hábitos alimentarios inadecuados ($r = -.14$) , mientras que el afrontamiento desadaptativo se relacionó de forma positiva únicamente con las alteraciones del sueño ($r = .17$). No se identificaron asociaciones significativas entre los trastornos del sueño y el consumo de alcohol.

El modelo estructural propuesto por los autores reveló que las estrategias adaptativas y desadaptativas, predichas por el distrés y los síntomas de ansiedad, explicaron el 11% de la varianza en los trastornos del sueño, el 52% en el consumo de alcohol y el 73% en los hábitos alimentarios. Estos resultados sugieren una interrelación sustancial entre el malestar psicológico y los hábitos de vida, mediada por el tipo de estrategias de afrontamiento empleadas por los jugadores.

Por su parte, el estudio de Poulus et al. (2020) empleó una muestra de 316 atletas de Esports para examinar el afrontamiento del estrés y el papel de la fortaleza mental, con un énfasis en variables cognitivas (percepción de intensidad del estresor, percepción de control del estresor, y percepción de amenaza y desafío del estresor) y estrategias de afrontamiento. Los resultados indicaron que elementos específicos de la fortaleza mental, como el compromiso, el control emocional y la confianza en uno mismo, se relacionaron positivamente con estrategias de afrontamiento activas y adaptativas, como el replanteamiento positivo, la planificación y la aceptación. En concreto, la planificación estratégica fue explicada en un 9 % ($R^2 = .09$) por el desafío percibido ($\beta_{\text{MTQ6 ítem 1}} = .12$) y el control interpersonal ($\beta_{\text{MTQ6 ítem 6}} = .17$), mientras que la aceptación fue explicada en un 7% ($R^2 = .07$), mostrando asociaciones significativas con el control emocional ($\beta_{\text{MTQ6 ítem 3}} = .16$) y el desafío ($\beta_{\text{MTQ6 ítem 1}} = .13$). Sin embargo, no se observaron relaciones entre la fortaleza mental y estrategias centradas en la emoción como el desahogo, la religión o el humor.

Por otra parte, algunas estrategias desadaptativas se asociaron negativamente con las puntuaciones de fortaleza mental, como fue el caso de la desconexión conductual ($\beta_{\text{MTQ6}} = -.24$, $\beta_{\text{MTI}} = -.35$) y el consumo de sustancias ($\beta_{\text{MTQ6}} = -.16$, $\beta_{\text{MTI}} = -.13$), mientras que algunos aspectos del compromiso ($\beta_{\text{MTQ6 ítem 2}} = -.17$, $-.21$) y el control interpersonal ($\beta_{\text{MTQ6 ítem 6}} = -.16$) también se vincularon con un mayor uso de dichas estrategias. Además, los jugadores ubicados en los percentiles de mayor rendimiento no mostraron diferencias significativas en la percepción del estresor (Wilks' $\lambda = 0.91$, $p = .74$), ni en las estrategias de afrontamiento (Wilks' $\lambda = 0.80$, $p = .36$). Por el contrario, sí se observaron diferencias en las puntuaciones totales de fortaleza mental, tanto en la escala MTQ6 ($F_{4, 277} = 2.70$, $p = .03$) como en la MTI ($F_{4, 277} = 4.14$, $p = .003$). Esto indica que existe un mayor nivel de fortaleza mental entre los jugadores con mayor rendimiento.

6.2. Burnout en jugadores profesionales de Esports:

El estudio de Ahn y Kim (2024) exploró la conceptualización de las experiencias sobre el burnout en jugadores profesionales de Esports en Corea del Sur. Los análisis de la muestra (7 jugadores internacionales y 81 que completaron encuestas abiertas) de este estudio cualitativo revelaron que el rendimiento se mencionó 77 veces, el sobreentrenamiento 60 veces, el agotamiento físico y mental 46 veces, las relaciones interpersonales 32 veces y la carrera y motivación 27 veces. Dentro de la variable de rendimiento existen subgrupos como el rendimiento de equipo (21 veces mencionadas), el rendimiento individual (42 veces mencionadas) y el ascender o bajar de liga (14 veces mencionadas). Dentro del

sobreentrenamiento también se han identificado diferentes subgrupos, como horario de entrenamiento (34 veces mencionadas), clima coercitivo (12 veces mencionadas) y falta de descanso (14 veces mencionadas). Del mismo modo, dentro de la variable de relaciones interpersonales existen subgrupos como la relación con el entrenador (19 veces mencionadas) y la relación entre los pares (13 veces mencionadas). La variable de agotamiento físico (20 veces mencionadas) y agotamiento mental (26 veces mencionadas) refiere el estudio que obtuvieron puntuaciones altas. Cabe destacar que el concepto de “agotamiento” está dentro del modelo de burnout de Maslach (Maslach & Jackson, 1981), donde tanto el agotamiento físico como mental aparecieron con frecuencias similares. El agotamiento psicológico incluye diversos factores a tener en cuenta, como son el caso de las críticas de los fans, opinión pública negativa y agotamiento originado por la falta de gestión del estrés.

Respecto a estas menciones es necesario clarificar que son contribuyentes al burnout, por lo tanto, según los autores, a más menciones más posibilidad de la existencia de este síndrome. Por último, cabe destacar que dentro del estudio hay un apartado mencionado como “otros”, el cual categoriza respuestas que no fueron lo suficientemente frecuentes como para ser clasificadas dentro de una variable, como bien puede ser problemas de salud individuales (dolores de espalda). Según los autores, el dolor o las dificultades causadas por las enfermedades puede provocar estrés psicológico o burnout, pero aun así se clasificó como poco común dentro de las respuestas mencionadas por parte de los jugadores. Del mismo modo, algunos jugadores han presentado comportamientos obsesivos en la configuración de sus periféricos (ratón, teclado, auriculares o sillas) e insatisfacción salarial o contractual, que también se han agrupado en la categoría de “otros”, debido a su baja frecuencia de mención.

6.3. Intervención e higiene del sueño en jugadores profesionales de Esports:

El estudio de Bonnar et al. (2022) tuvo como objetivo realizar una intervención breve del sueño con el fin de mejorar este, el estado de ánimo y el rendimiento cognitivo en jugadores profesionales de Esports. En el estudio participaron 34 jugadores de Corea del Sur, 7 de Estados Unidos y 15 de Australia, dando lugar a un total de 56 participantes.

Los análisis revelaron que, por lo general, los participantes coreanos entrenaron entre la 1 p.m. y las 2 a.m., los australianos entre las 4 p.m. y las 11 p.m., y los estadounidenses entre las 12 p.m. y las 6 p.m. Entre la preintervención y la postintervención, los participantes iniciaron 2.9 minutos antes el sueño, y durmieron un 1.1% más eficientemente. Por otro lado, no se encontraron diferencias significativas en la prueba TST (tiempo de sueño total) ni en la hora de despertarse. En cambio, sí se encontraron diferencias significativas con el tiempo de inicio del sueño, donde los participantes se durmieron 18 minutos antes en comparación con el inicio. Entre la intervención y la postintervención, las puntuaciones de ISI (índice de gravedad del insomnio) de los participantes disminuyeron en 2.0 (es decir, los participantes informaron menos síntomas de insomnio) y las puntuaciones de PDSS (escala pediátrica de somnolencia diurna) aumentaron en 1.3 (es decir, los participantes informaron mayores niveles de somnolencia). Por último, no se observó un efecto principal del tiempo en las puntuaciones de estado de ánimo ni de la PVT-5 (tarea de vigilancia psicomotora).

6.4. Actividad física, sedentarismo y alimentación en jugadores de Esports:

El estudio de Fraçek et al. (2024) analizó la relación entre los niveles de actividad física, capacidad física, capacidad de ejercicio y condición física en 196 jugadores (profesionales = 40) de Esports de Polonia. Los análisis revelaron que no existen diferencias significativas entre los grupos de jugadores profesionales y semiprofesionales en actividad física (caminata, actividades moderadas y vigorosas). Sin embargo, los profesionales pasan más tiempo sentados que los semiprofesionales (600 min frente a 400 min, $\chi^2 = 60.4$; $p = .04$). Una cuarta parte de los participantes mostró un alto nivel de actividad física, un 38% actividad moderada y un 36.4% una actividad baja. Los jugadores profesionales mostraron un 54.1% de actividad física moderada, mientras que los jugadores semiprofesionales un 37.9%. Sobre el VO2MAX (volumen de oxígeno máximo) no se encontró diferencia entre semiprofesionales ($41.98 \pm 5.50 \text{ mL}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$) y profesionales ($41.64 \pm 4.91 \text{ mL}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$). La frecuencia máxima de ambos grupos fue de 191 ± 10 latidos por minuto, y fue similar en cada uno de los subgrupos de estudio (191 ± 10 y 192 ± 7 latidos por minuto).

Sobre el rendimiento, no se encontraron diferencias significativas. La potencia máxima de volumen de oxígeno máximo fue similar en ambos grupos (210.73 ± 43.20 y 208.15 ± 39.70 W). Los valores de la frecuencia cardíaca fueron de 146.20 ± 6.94 latidos $\cdot\text{min}^{-1}$, no mostrando diferenciación intergrupar entre jugadores semiprofesionales (146.00 ± 7.20 latidos $\cdot\text{min}^{-1}$) y profesionales (147.17 ± 5.38 latidos $\cdot\text{min}^{-1}$). Los valores relativos de la frecuencia cardíaca expresados con el porcentaje de FCmax en el umbral aeróbico fueron del 76.47 ± 2.00 % entre los sujetos y similares en los grupos semiprofesionales y profesionales, con un 76.46 ± 1.97 % y un 76.53 ± 2.04 %, respectivamente. La frecuencia cardíaca media en el umbral anaeróbico fue de 174.16 ± 7.87 latidos $\cdot\text{min}^{-1}$ para todos los sujetos y similar en ambos subgrupos (174.03 ± 8.22 y 174.83 ± 5.80 latidos $\cdot\text{min}^{-1}$, respectivamente).

Por su parte, el estudio de Ribeiro et al. (2023) abordó el comportamiento en los juegos de Esports, el grado de trastorno por juegos en internet y los hábitos alimentarios de los competidores de esports portugueses y brasileños. Además, se buscó investigar la asociación entre variables sociodemográficas y relacionadas con los esports y el nivel de adherencia a la dieta mediterránea.

El estudio se centra en jugadores y jugadoras de Portugal y Brasil, siendo el tamaño muestral total de 579 jugadores (91.4% fueron hombres). Cabe destacar que los jugadores profesionales de Esports en este estudio constituyen un total de 72 jugadores (12.4%), mientras que 147 eran semiprofesionales (25.4%) y amateurs 360 (62.2%). Los autores clasificaron casi a la mitad de la muestra con peso normal ($n = 283$, 48.9%) y a la otra mitad con sobrepeso ($n = 270$, 46.6%). Además, casi el total de participantes obtuvo una puntuación total promedio de 18.9 (DE = 6.8) en la escala IGDS9 (Escala de trastorno por juego en internet, versión corta), y el 2.6 % ($n = 15$) obtuvo una puntuación total de 36 puntos o más. Destacar que en este estudio se dividió tres niveles para determinar los síntomas asociados al trastorno por videojuegos, mediante el instrumento IGDS9. La puntuación de 18.9 (DE = 6.8) en esta escala y en este estudio, quiere decir que se encuentra en un nivel moderado o de riesgo, pero no clínico, mientras que el 2.6% ($n = 15$) en la puntuación de 36 o más, hace referencia a que se encuentran en una “zona” con niveles altos de síntomas asociados al trastorno.

Los jugadores brasileños de deportes electrónicos mostraron una puntuación general en IGDS9 significativamente más alta que los jugadores portugueses ($M_{\text{Brasil}} = 20.9$, $M_{\text{Portugal}} = 16.7$; $p < .001$). Más de tres tercios de los encuestados ($n = 452$, 78.1 %) consumían una o más porciones de carne roja o procesada, y el 40.9 % ($n = 237$) consumían uno o más refrescos al día. Al comparar los datos de los jugadores portugueses con los de los brasileños, los portugueses mostraron una puntuación total PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) significativamente mayor ($M_{\text{Brasil}} = 4.7$, $M_{\text{Portugal}} = 6.1$; $p < .001$), un mayor consumo de frutas y verduras ($M_{\text{Brasil}} = 2.3$, $M_{\text{Portugal}} = 2.8$; $p < .001$) y un menor consumo de refrescos ($M_{\text{Brasil}} = 1.0$, $M_{\text{Portugal}} = 0.7$; $p < .001$). No se observaron diferencias significativas en el consumo de carne roja y procesada ($M_{\text{Brasil}} = 1.6$, $M_{\text{Portugal}} = 1.6$; $p = .814$) ni en la bollería y los dulces comerciales ($M_{\text{Brasil}} = 2.3$, $M_{\text{Portugal}} = 2.1$; $p = .424$). Los jugadores brasileños consumieron comida rápida con mayor frecuencia (tres veces por semana) que los portugueses (una vez por semana; $p = .002$). Casi un tercio de la muestra total ($n = 187$, 32.3%) declaró haber consumido suplementos dietéticos en los últimos 12 meses, siendo estos proteína de suero (59.4%), creatina (47.1%), cafeína (33.2%) y multivitamínicos y minerales (30.5%). No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los jugadores brasileños ($n = 106$) y portugueses ($n = 81$) en cuanto al consumo de suplementos dietéticos en los últimos 12 meses ($p = .213$). El consumo de suplementos dietéticos se mantuvo significativo en ambos grupos, siendo los jugadores que no tomaban estos suplementos los que presentaban una puntuación total PREDIMED más baja ($M_{\text{Sin suplementos}} = 5.280$; $M_{\text{Con suplementos}} = 6.028$; $p < .001$; $\eta_p^2 = 0.029$). Por último, la puntuación total IGDS9 se asoció con una puntuación total PREDIMED más baja ($p = .002$, $\eta_p^2 = .017$). Además, se observó una relación significativa con el nivel de profesionalización de los jugadores portugueses ($p = .010$, $\eta_p^2 = 0.036$), donde los amateurs (media marginal estimada [EMM] = 6.664) presentaron una puntuación total PREDIMED más alta que los semiprofesionales (EMM = 5.886) y los profesionales (EMM = 5.263).

Los resultados de ambos estudios indican que los jugadores de Esports se enfrentan a hábitos de vida un tanto conflictivos, como puede ser el caso de altos niveles de sedentarismo y patrones alimentarios poco saludables, con diferencias moderadas según el nivel de profesionalización y nacionalidad. Esto pone el foco en la necesidad de intervenciones orientadas a mejorar su salud física y alimenticia.

6.5. Profesionalismo y perspectivas de los jugadores profesionales de Esports:

El estudio de Hong (2022) abordó las funciones y responsabilidades de las partes interesadas en los Esports para garantizar la salud y el bienestar de los jugadores, y explorar sus perspectivas sobre las críticas a los Esports y los problemas relevantes para su profesionalismo, mediante el modelo de carrera deportiva holística (HAC; Wylleman et al., 2013). El tamaño muestral fue de 51 jugadores y partes interesadas, de los cuales 21 eran jugadores profesionales, 6 semiprofesionales, 4 amateurs, 2 jugadores retirados y más roles que no entran dentro del objetivo de esta revisión. La metodología utilizada fue cualitativa.

Los análisis revelaron que la mayoría de los participantes destacaron la importancia del apoyo de los equipos, reconociendo su papel en la contratación de jugadores de Esports y la gestión de sus carreras. En referencia a la salud mental y física, los jugadores se refieren al apoyo ofrecido por parte de las organizaciones a través de profesionales especializados incluidos en sus plantillas deportivas, como pueden ser el caso de psicólogos, nutricionistas u

otras disciplinas profesionales. Algunos jugadores afirman que este tipo de apoyo era deficiente en sus equipos, mientras que otros refieren haber contado con dichos servicios, o al menos tener conocimiento de que otras organizaciones los ofrecen. Otro aspecto a destacar es que en la categorización del ecosistema de los Esports de Scholz (Scholz, 2020), no se incluyen a los padres como actores, pero muchos jugadores de todos los niveles consideran fundamental su apoyo para sus carreras en los Esports.

Por su parte, el estudio de **Pereira et al. (2023)** abordó las perspectivas de los jugadores de esports de élite y el personal sobre los efectos de la participación en Esports en la salud. El enfoque del estudio es cualitativo y se trabajó con una muestra de 5 jugadores de fútbol electrónico de Portugal, de los cuales, fueron todos masculinos con una edad de 18 a 26 años ($M = 22 \pm 3$). Para la realización del estudio, se basaron en 2 temas principales, siendo el primero de estos los factores relacionados con los Esports (juego, competición y rendimiento) y cómo afectan estos a la salud mental. El segundo tema aborda el equipamiento, instalaciones y tiempo de sedentarismo en los Esports y cómo esto afecta a la salud física.

Los resultados revelaron que el juego, rendimiento y la competición fueron temas significativos y recurrentes por parte de los jugadores sobre su salud mental. Al mismo tiempo, el equipamiento, las instalaciones y el tiempo de sedentarismo relacionado con los Esports fueron los principales factores que afectan la salud física de los jugadores. Los videojuegos tienen un impacto positivo en la capacidad cognitiva, llegando a ayudar a los jugadores a trabajar y desarrollar reflejos, capacidad de pensamiento, agilidad mental, capacidad para realizar múltiples tareas, percepción del juego y conocimiento. Por otro lado, la competición de Esports podría predisponer síntomas relacionados con problemas de salud mental (ansiedad y problemas de sueño) y puede llegar a promover ciertas adicciones, como la competición descontrolada y el deseo de ganar a toda costa, repercutiendo en la fatiga mental. Por último, se ha identificado que los malos resultados pueden llegar a promover problemas de salud mental, además de que los participantes asociaron los malos resultados con problemas de salud física, principalmente debido al equipo y a las instalaciones utilizadas durante el tiempo de juego.

El estudio de **Zhao y Zhu (2020)** abordó la transformación dinámica de la identidad y los procesos de desarrollo del bienestar mental de los profesionales de los Esports en una sociedad propensa al riesgo, como es caso de la región de China (Shangai, Cantón, Suzhou y Chengdu), con un tamaño muestral de 24 jugadores profesionales, 4 entrenadores y 7 directores, ejecutivos/gerentes/directores, mediante un enfoque de estudio cualitativo.

Los análisis revelaron que los jugadores jóvenes se veían significativamente influenciados por sus compañeros y mentores. Además, se ha identificado una "época oscura" en la que se hace referencia a la inestabilidad de la industria en sus inicios. La mayoría de los entrevistados demostraron una aceptación positiva del hecho de que el entorno social aún no los trate como atletas o deportistas. Por último, los jugadores profesionales mostraron incapacidad para superar el estigma y los prejuicios, ya que el público chino e incluso sus propias familias los etiquetaban como adictos a los videojuegos.

6.6. Motivación, rendimiento y satisfacción con la vida en jugadores profesionales de Esports:

El estudio de Mancini et al. (2023) abordó el efecto de los niveles de juego y las motivaciones de juego en la satisfacción con la vida y la atención plena de los adolescentes y jugadores de esports. El tamaño muestral fue de 257 jugadores de Turquía, de los cuales el 84.8% ($n = 218$) fueron hombres y el 15.2% ($n = 39$) fueron mujeres. La metodología llevada a cabo fue mediante un enfoque cuantitativo. Los análisis revelaron una asociación negativa y significativa entre la satisfacción con la vida de los jugadores de Esports y el insomnio ($r = -.18$), así como una asociación positiva y significativa entre la satisfacción con la vida y la inmersión ($r = .13$) y el logro ($r = .13$). La atención plena, otra variable del estudio, mostró una correlación negativa con el insomnio ($r = -.14$) y una correlación positiva y significativa con el rendimiento ($r = .15$). Sin embargo, el análisis de regresión reveló que la atención plena, la inmersión, el logro, la dimensión social, la edad, el título universitario, el género, el tiempo de juego diario, la discapacidad visual, la percepción de problemas de sueño y el diagnóstico de trastorno mental no predijeron la satisfacción vital de los atletas de Esports. En cambio, el trastorno del sueño ($\beta = -.21$) sí actuó como variable predictora.

7. Discusión.

El presente trabajo partió de la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué evidencia existe sobre los factores que afectan a la salud y bienestar de los jugadores profesionales de Esports? Para dar una respuesta a la pregunta planteada, se realizó una revisión sistemática de la literatura siguiendo el modelo PRISMA, el cual permitió identificar y analizar un total de 10 estudios que cumplían los criterios de inclusión.

Los resultados obtenidos por parte de los estudios analizados muestran una heterogeneidad sobre los enfoques, metodologías y variables analizadas en lo que respecta a la salud y bienestar de los jugadores profesionales de Esports. Es cierto que el número de investigaciones sobre este sector ha aumentado en los últimos años, pero, en algunos casos, los trabajos no abordan de forma específica las problemáticas y el concepto de jugador profesional, además de hacer uso de tamaños muestrales algo problemáticos, debido a que se tratan de jugadores amateurs, semiprofesionales y partes interesadas (staff, federaciones, patrocinadores, etc), dificultando extraer conclusiones reales de la élite competitiva del sector de los Esports (Hong, 2022; Pereira et al., 2023; Monteiro Pereira et al., 2021; Poulus et al., 2020; Zhao & Zhu, 2020; Fraçzek et al., 2024; Mancini et al., 2023; Ribeiro et al., 2023).

Sin embargo, a lo largo de esta revisión se han identificado varios puntos clave. El primero de ellos es que la alteración del sueño es un factor recurrente en los jugadores de Esports, donde la evidencia indica que la higiene del sueño en este colectivo es deficiente, con rutinas que incluyen jugar hasta altas horas de la madrugada. Esto puede deberse, en parte, a que durante esas franjas horarias se concentran muchas de las sesiones de entrenamiento más exigentes, ya que es posible que se conecten otros jugadores de alto nivel, lo que aumenta el nivel y utilidad competitiva en dicha práctica. En este sentido, un estudio analizado en esta revisión ha mostrado buenos resultados a corto plazo en lo que respecta a una intervención sobre el inicio del sueño, conocimientos y la eficiencia del descanso, pero carece de un grupo de control, lo que limita su validez metodológica y la generabilidad de los resultados (Bonnar et al., 2022). Por otro lado, otros trabajos han señalado que el entorno competitivo y la presión psicológica en los Esports afecta negativamente al sueño,

contribuyendo a problemas como el insomnio y fatiga mental (Ahn & Kim, 2024; Pereira et al., 2023; Mancini et al., 2023).

Por otra parte, los resultados obtenidos muestran que el profesionalismo en los Esports está condicionado por factores estructurales y sociales que afectan directamente a la salud, bienestar e identidad de los jugadores. Por ejemplo, el estudio de Hong (2022) señala que los equipos profesionales tienen un papel importante en el desarrollo de la carrera de los jugadores, siendo responsables no solo de su contratación y gestión, sino también del apoyo a su salud mental y física mediante servicios de otros profesionales, como los psicólogos deportivos, nutricionistas y otros trabajadores relacionados con la salud. Sin embargo, este apoyo o percepción no es del todo homogéneo, ya que algunos jugadores afirman contar con estos recursos y otros refieren de su ausencia, lo que refleja una falta de estandarización en los recursos ofrecidos por parte de las organizaciones. Además, también se destaca la importancia de las figuras familiares (padres y madres), siendo este un componente no reconocido en el ecosistema de los Esports de Scholz (Scholz, 2020), pero valorado por los propios jugadores como apoyo esencial para el inicio de sus carreras deportivas. En la misma línea, Zhao y Zhu (2020) identificaron como el entorno social, incluidos los compañeros, entrenadores y familiares, influyen considerablemente en la identidad y bienestar mental de los jugadores profesionales. No obstante, también se evidencia la persistencia de estigmas, como la percepción pública de los jugadores como “adictos a los videojuegos”, lo cual dificulta su reconocimiento social como atletas. Por lo tanto, las comunidades cercanas y el entorno organizacional resultan determinantes en la trayectoria y salud de estos deportistas.

Otro aspecto destacable es el papel de la fortaleza mental como modulador entre el estrés competitivo y el afrontamiento psicológico. El estudio de Poulus et al. (2020) refleja como altas puntuaciones en fortaleza mental se asocian con un mayor uso de indicadores adaptativos y una menor presencia de indicadores desadaptativos, como el consumo de sustancias o la desconexión conductual. No obstante este estudio presenta ciertas limitaciones metodológicas a tener en cuenta, como es su carácter transversal (se basa en una única medición en el tiempo), el hecho de que la muestra procede de un único país, y que no todos los participantes eran jugadores profesionales, lo que limita la generalización de los resultados a la élite competitiva.

También se han detectado divergencias en cuanto al estilo de vida. Pese a que algunos jugadores reportan niveles moderados de actividad física, el sedentarismo sigue siendo un tanto elevado y la alimentación resulta ser deficiente, especialmente en lo que respecta al consumo de ultraprocesados y omisión de comidas como el desayuno (Ribeiro et al., 2023; Fraçzek et al., 2024). Los resultados evidencian que los jugadores se enfrentan a hábitos de vida ciertamente conflictivos, con diferencias moderadas según el nivel de profesionalización y nacionalidad. Estas tendencias no son exclusivas de los Esports, ya que un estudio con jugadores de ajedrez de alto rendimiento revelan patrones similares, con evitación de comidas pesadas antes de las partidas y mayor uso de alimentos rápidos o ultraprocesados (frutos secos, chocolate y barritas energéticas) para mantener la concentración (ChessBase, 2005; Baglione, citado en Chess.com, 2023). Esto pone el foco en la necesidad de crear y realizar intervenciones orientadas a mejorar la salud física y alimentaria. Además, es necesario mencionar que todos los estudios incluidos utilizaron una muestra joven, lo que dificulta saber con certeza cómo afectará a largo plazo conceptos como

la privación de sueño, sedentarismo, actividad física o hábitos nutricionales. Es posible que estos se manifiestan de diferentes maneras dependiendo de la etapa de vida en la que se encuentre el jugador. Esta problemática cobra aún más relevancia si se consideran los efectos que pueden tener ciertos hábitos a largo plazo. Tal y como expresa la Organización Mundial de la Salud (2015), la exposición prolongada a comportamientos como el descanso insuficiente, mala alimentación, sedentarismo y el estrés puede afectar a la funcionalidad y bienestar en edades más avanzadas, aumentando el posible riesgo de enfermedades crónicas y deterioro cognitivo.

La dimensión motivacional y satisfacción con la vida resulta ser un factor muy relevante para el desarrollo del jugador de Esports. El nivel de estudios, la experiencia de juego y la presencia de trastornos del sueño parecen ser variables asociadas a la percepción del bienestar subjetivo (Manci et al., 2023). Las evidencias apuntan a que, si bien el rendimiento competitivo no siempre predice el bienestar, si lo hacen otros aspectos del ecosistema del jugador, como el soporte social, el ambiente de equipo y la percepción de estabilidad profesional (Hong, 2022; Zhao & Zhu, 2020; Pereira et al., 2023).

Por último, los hallazgos de diversos estudios muestran un paralelismo entre los Esports y los deportes tradicionales. Por ejemplo, se ha identificado que los jugadores de Esports experimentan niveles de ansiedad, estrés competitivo y dinámicas de equipo influenciadas por victorias y derrotas, semejantes a los que pueden experimentar los atletas de disciplinas tradicionales (Ahn & Kim, 2024; Poulus et al., 2020). Además, la presión por el rendimiento, la exposición pública y la fatiga mental asociadas a la práctica de esta disciplina, generan consecuencias psicológicas que, en ciertos casos, son comparable o incluso más intensas que las observadas en los deportistas de deportes tradicionales (Ribeiro et al., 2023; Smith et al., 2019; Zhu & Zhao, 2020). En la misma línea, se ha planteado que la exigencia cognitiva, la coordinación visual y motora y la capacidad de reacción que se requiere en los Esports, demanda una preparación como cualquier otra disciplina del deporte tradicional (Ribeiro et al., 2023). Desde una perspectiva más social, los autores como Hong (2022) y Manci et al. (2023), destacan cómo cada vez más jóvenes se sienten atraídos por esta industria, en parte por su creciente profesionalización (Pereira et al., 2021) y por el reconocimiento institucional que ha alcanzado en ciertas regiones del mundo. Sin embargo, aunque los salarios se han equiparado en cierta medida a los de los deportes tradicionales, todavía existe un debate académico sobre si esta práctica debe considerarse como deporte en el sentido estricto, tal y como se refleja en el estudio llevado a cabo por Zhu y Zhao (2020).

8. Conclusión.

En conclusión, aunque los estudios revisados permiten identificar tendencias, como son las problemáticas del sueño, el impacto del estrés competitivo y la influencia del entorno, todavía existe un vacío importante sobre el conocimiento de la salud integral de los jugadores profesionales de este sector. Esta carencia se ha identificado por la dificultad de acceder a una muestra real y específica de jugadores profesionales, así como por ciertas limitaciones metodológicas. Por lo tanto, resulta necesario continuar investigando con diseños más rigurosos, longitudinales y, en la medida de lo posible, mas inclusivos en cuanto al sexo, dado que la mayoría de estudios revisados han tenido una composición muestral masculina, lo que limita la generalización de los hallazgos a la población femenina de jugadores profesionales.

9. Referencias.

- Ahn, H., & Kim, I. (2024). An exploratory study on the conceptualization of burnout among professional esports athletes: Focused on League of Legends Champions Korea League. *Healthcare*, 12(11), 1127. <https://doi.org/10.3390/healthcare12111127>
- Baglione, R. H. (2007, December 19). *Chess and nutrition – How to feed a chess grandmaster*. ChessBase. <https://en.chessbase.com/post/che-and-nutrition-how-to-feed-a-che-grandmaster>
- Bonnar, D., Lee, S., Roane, B. M., Blum, D. J., Kahn, M., Jang, E., Dunican, I. C., Gradisar, M., & Suh, S. (2022). Evaluation of a brief sleep intervention designed to improve the sleep, mood, and cognitive performance of esports athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4146. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074146>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Buysse, 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)
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Frączek, B., Rutkowska, K., Zwierzchowska, A., & Głąb, E. (2024). *Assessment of physical activity level, aerobic capacity, and physical fitness of professional and semi-professional e-sport players*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(4), 547. <https://doi.org/10.3390/ijerph21040547>
- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(1), 1–34. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00017-6](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00017-6)
- Goldberg, D. P., & Williams, P. (1988). *A User's Guide to the General Health Questionnaire*. NFER-Nelson.
- Hong, H. J. (2022). eSports: The need for a structured support system for players. *European Sport Management Quarterly*, 23(1), 1–24. <https://doi.org/10.1080/16184742.2022.2101370>
- Lafrenière, M.-A. K., Verner-Filion, J., & Vallerand, R. J. (2012). Development and validation of the Gaming Motivation Scale (GAMS). *Personality and Individual Differences*, 53(7), 827–831. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.020>

- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation.
- Mancı, E., Bekir, S., Makas, S., Kilci, A. K., Çakır, Y. N., & Demetrovics, Z. (2023). Investigation of life satisfaction in esports athletes in terms of mindfulness and gaming motivation. *Journal of Basic and Clinical Health Sciences*, 7(3), 164–173. <https://doi.org/10.4274/jbachs.galenos.2023.2023-03-3>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Morgan, W. P. (1980). Test of Champions: The iceberg profile. *Psychology Today*, 14(2), 92–108. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1665345>
- Martín Muñoz, D., & Pedrero Esteban, L. M. (2019). *Los eSports: origen, evolución y tendencias*. Vista, (4), 75–92. <https://doi.org/10.21814/vista.3016>
- Pereira, A. M., Teques, P., Verhagen, E., Gouttebauge, V., Figueiredo, P., & Brito, J. (2021). Mental health symptoms in electronic football players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(4), e001149. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2021-001149>
- Pereira, A. M., Brito, J., & Figueiredo, P. (2023). Exploring esports players' and staff members' perceptions of health and performance: A qualitative study. *Journal of Sport and Health Science*, 12(5), 585–593. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2023.06.007>
- Poulus, D., Post, P. G., & Leunes, A. (2022). A longitudinal investigation of stress and coping in esports. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, 102165. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102165>
- Ribeiro, F. J., Teixeira, R., & Póinhos, R. (2023). Dietary habits and gaming behaviors of Portuguese and Brazilian esports players. *Nutrients*, 15(19), 4200. <https://doi.org/10.3390/nu15194200>
- Smith, J., Johnson, A., & Lee, M. (2019). Understanding neural networks: Advances and applications. *Journal of Artificial Intelligence Research*, 45(2), 123–145. <https://doi.org/10.1016/j.jair.2019.05.004>
- Wylleman, P., Reints, A., & De Knop, P. (2013). Athletes' careers in Belgium. A holistic perspective to understand and alleviate challenges occurring throughout the athletic and post-athletic career. En N. Stambulova & T. Ryba (Eds.), *Athletes' careers across cultures* (pp. 31–42). Routledge—ISSP.

Zhao, Y., & Zhu, Y. (2021). *Identity transformation, stigma power, and mental wellbeing of Chinese eSports professional players*. *International Journal of Cultural Studies*, 24(3), 485–503. <https://doi.org/10.1177/1367877920975783>



Tabla 1



Autor/es (año)	País	Marco teórico	Objetivos	Tipo de estudio	Muestra	Variable e instrumentos	Análisis/ medidas estadísticas	Resultados primarios	Conclusiones
Ahn Y kim (2024)	Corea del Sur	Maslanch	explorar la conceptualiz ación de las experiencias de agotamiento entre atletas profesionales de esports.	Cualitativo siguiendo el procedimient o de Creswell (6 pasos)	88 jugadores	Factores: rendimiento, sobreentrena miento, relaciones interpersonal es, agotamiento físico y mental, carrera y motivación. Método: entrevistas semiestructur adas y encuesta abierta. Intervención: diarios de sueño y pulseras (TST, SOL, WASO, SOT, WUT, SE).	Entrevistas exhaustivas con un proceso de revisión bibliográfica, (2), entrevistas en profundidad y (3) encuestas abiertas. La recopilación de datos se interpretó por categorizació n inductiva	Se identificaron 251 menciones: rendimiento (77), sobreentrena miento (60), relaciones (32), agotamiento físico/mental (46) y carrera/motiv ación (27). Subtemas: rendimiento individual (42), horarios extensos (34), clima coercitivo (12), relación con el entrenador (19), agotamiento psicológico (26), y gestión de la motivación (11).	Se investigó el burnout en jugadores de Esports mediante entrevistas y encuestas abiertas. Se identificaron cinco factores clave, destacando el rendimiento y el sobreentrena miento. Los resultados fueron similares a los del deporte tradicional. El estudio se limitó a un solo videojuego y enfoque cualitativo. Se sugieren futuros

Autor/es (año)	País	Marco teórico	Objetivos	Tipo de estudio	Muestra	Variable e instrumentos	Análisis/ medidas estadísticas	Resultados primarios	Conclusiones
								Otros: dolores de espalda, enfermedad, salario e instalación de periféricos.	estudios cuantitativos.
Bonnar et al. (2022)	Corea del Sur, EE.UU y Australia	Perfil Iceberg	Evaluación breve con una intervención del sueño diseñada para mejorar el sueño, el estado de ánimo y el rendimiento cognitivo de los deportistas electrónicos profesionales	Intervención multicéntrica y abierta.	Corea del Norte (34), EE.UU (7), Australia (15) Total (56) Excluido (1)	Instrumentos: ISI, PDSS, CES-D, STAI-Y, diario del sueño (en papel o en línea con Qualtrics), monitores de actividad de muñeca	Se usaron regresiones mixtas con SPSS y R, ajustadas por sexo, edad e IMC, con significancia del 0,05.	Los jugadores coreanos entrenaron más horas y en horarios más tardíos que australianos y estadouniden ses. Tras una intervención breve sobre sueño, se mejoró el conocimiento en un 14,3% y se adelantó ligeramente la hora de dormir, pero no hubo cambios significativos	Fue el primero en realizar una intervención breve del sueño, se aumentaron los conocimien tos y se observaron beneficios moderados a corto plazo. Se requiere más investigación con modelos de atención escalonada. Limitaciones: No se contó con grupo de

Autor/es (año)	País	Marco teórico	Objetivos	Tipo de estudio	Muestra	Variable e instrumentos	Análisis/ medidas estadísticas	Resultados primarios	Conclusiones
								en la mayoría de variables objetivas de sueño. Sí se redujeron síntomas de insomnio y aumentó la somnolencia diurna.	control, solo hombres y la hora del día puede haber influido en los resultados.
Fraçzek et al (2024)	Polonia	No especificado	Analizar los niveles de actividad física, capacidad física, capacidad de ejercicio y condición física	Estudio transversal cuantitativo	196 jugadores	Variables dependientes: actividad física, capacidad y aptitud física. Instrumentos: IPAQ, cicloergómetro Monark 894E, pulsómetro Polar Electro S410, medición de ventilación (rpm), ICSPFT y	Stática 12.0, características de grupo se presentan en valor numérico, medianas para valores altos, dependencia de valores chi.cuadrado de Pearson, nivel de significancia <0,05	Jugadores profesionales gastan unas 1040 kcal. Aunque no difieren en actividad física general, están más tiempo sentados (600 vs. 400 min, p = 0,04). Predominan niveles bajos o moderados	Jugadores polacos de esports presentaron baja a moderada AF, menor potencia muscular y capacidad cardiorrespiratoria media. Se recomienda promover AF regular y ampliar la investigación en este campo.

Autor/es (año)	País	Marco teórico	Objetivos	Tipo de estudio	Muestra	Variable e instrumentos	Análisis/ medidas estadísticas	Resultados primarios	Conclusiones
						EUROFIT.		de AF. VO ₂ max, frecuencia cardíaca y potencia son similares entre grupos. La condición física es buena, pero con carencias en flexiones.	
Hee Jung Hong (2022)	Australia, Bulgaria, China, Finlandia, Georgia, Alemania, Italia, Japón, Filipinas, Arabia Saudita, Corea del Sur, Eslovaqui	Modelo del ecosiste ma de los esports (Scholz, 2020), Modelo de carrera atlética holística (HAC)	identificar las funciones y responsabili dades de las partes interesadas en los eSports para garantizar la salud y el bienestar de los jugadores, y explorar sus	Estudio cualitativo	jugadores y partes interesadas (51)	Variables: (PR1, Fase 1 del análisis de datos); Críticas percibidas (PR2, Fase 2 del análisis de datos); y Requisitos y recomendac iones percibidos para los	Análisis de datos en dos fases: primero, se aplicó un enfoque deductivo basado en el ecosistema de los esports y el modelo HAC para identificar	El apoyo de equipos y federacione s a la salud de los jugadores es limitado y desigual. Las familias son clave en las primeras etapas, y las comunidade	El estudio destaca la necesidad de apoyo integral para el bienestar de los jugadores de eSports, subrayando el rol de familias, comunidade s y

Autor/es (año)	País	Marco teórico	Objetivos	Tipo de estudio	Muestra	Variable e instrumentos	Análisis/ medidas estadísticas	Resultados primarios	Conclusiones
	a, Singapur, Sudáfrica, Suecia, Tailandia, Túnez y Estados Unidos (18 países).	sirve como base teórica de la de Scholz	perspectiva s sobre las críticas a los eSports y los problemas relevantes para su profesionali smo.			jóvenes (Fase 2 del análisis de datos). Instrumento : Entrevista semiestruct urada	roles y responsabili dades; en segundo lugar, se utilizó un análisis inductivo para explorar críticas y recomendac iones, con codificación abierta, reflexión teórica y validación entre investigador es.	s contribuyen al desarrollo social y competitivo. La industria aún está en una fase temprana respecto al bienestar del jugador.	federacione s. Aunque comparten rasgos con atletas tradicionale s, presentan necesidade s propias. Se señalan limitaciones como la falta de diversidad de muestra y perspectiva s profesionale s.
Manci et al. (2023)	Turquía		Investigar el efecto de los niveles de juego y las motivaciones de juego en la satisfacción con la vida y	Estudio cuantitativo	257 jugadores, hombres (218), mujeres (39)	Variables: Género, edad, graduados, experiencia con los videojuegos, discapacidad	Análisis estadístico mediante correlaciones , regresiones, prueba t y ANOVA. Se comprobó la	El insomnio predice negativament e la satisfacción con la vida en jugadores de esports (β	Existe una relación negativa entre la satisfacción vital y el insomnio en atletas de

Autor/es (año)	País	Marco teórico	Objetivos	Tipo de estudio	Muestra	Variable e instrumentos	Análisis/ medidas estadísticas	Resultados primarios	Conclusiones
			la atención plena de los adolescentes y jugadores de esports.			es visuales, diagnósticos psiquiátricos, tiempo diario jugado y problemas de sueño. Instrumentos: MPOGS, SWLS, BIS y MAAS	normalidad de los datos y se consideraron aptos para regresión.	= -0,21). La atención plena se asocia positivamente con el rendimiento. No hay diferencias significativas en satisfacción vital por género, edad o discapacidad visual, pero sí por diagnóstico psiquiátrico. Los jugadores con más años de experiencia o estudios superiores reportan mayor bienestar.	esports. La atención plena se asocia negativamente con el insomnio y positivamente con el rendimiento. Mejorar estos factores puede favorecer tanto el éxito profesional como el bienestar personal de los jugadores.

Autor/es (año)	País	Marco teórico	Objetivos	Tipo de estudio	Muestra	Variable e instrumentos	Análisis/ medidas estadísticas	Resultados primarios	Conclusiones
Monteiro Pereira et al. (2021)	Sin determinar		Desarrollar un modelo que analice la relación entre angustia y síntomas de ansiedad/depresión, así como su vínculo con estrategias de afrontamiento, trastornos del sueño, consumo de alcohol y hábitos alimenticios en jugadores de fútbol electrónico.	estudio exploratorio transversal	9099 jugadores registrados por FPF de los cuales un 6,2% (n = 18) fueron jugadores profesionales, un 39,1 % (n = 114) compitió en eventos internacionales y el 54,1 % (n = 158) formó parte de un equipo de esports.	Variables: Estrés, depresión, ansiedad, afrontamiento o (adaptativo/desadaptativo), alteraciones del sueño, consumo de alcohol y hábitos alimentarios. Instrumentos: GHQ-12, PROMIS-SD, AUDIT-C, cuestionario de hábitos alimenticios y datos sociodemográficos.	Análisis basado en medias y desviaciones estándar para variables cuantitativas, y frecuencias para categorías. Se aplicó una puntuación t >50 para definir afrontamiento y alteración del sueño. Se realizó análisis de potencia con GPower v3.1.28 y modelado estructural con máxima verosimilitud (IBM AMOS v23) y bootstrap. Se evaluó el ajuste con	Casi una cuarta parte de los jugadores presentó distrés y depresión, y cerca de la mitad trastornos del sueño. El distrés se asoció positivamente con síntomas de ansiedad, estrategias de afrontamiento desadaptativas y malos hábitos (sueño, alcohol, alimentación), y negativamente con afrontamiento adaptativo. El afrontamiento adaptativo se	El distrés se asocia principalmente con ansiedad, mientras que el afrontamiento o desadaptativo y hábitos poco saludables (como mala alimentación y alcohol) se vinculan con estos síntomas en jugadores de esports. Se sugieren medidas preventivas.

Autor/es (año)	País	Marco teórico	Objetivos	Tipo de estudio	Muestra	Variable e instrumentos	Análisis/ medidas estadísticas	Resultados primarios	Conclusiones
Pereira et al (2023)	Portugal		Explorar las perspectivas de los jugadores de esports de élite y el personal sobre los efectos de la participación en esports en la salud.	Estudio cualitativo	5 jugadores de fútbol electrónico de élite, 1 jugador de fútbol electrónico de clase mundial, 2 entrenadores y 2 miembros del departamento de esports	Instrumentos: Entrevistas semiestructuradas . Variables: salud física y psicológica	CFI, TLI, RMSEA y SRMR, y la fiabilidad global con fiabilidad compuesta.	relacionó con mejores hábitos, mientras que el desadaptativo o con peor sueño. El modelo estructural explicó hasta el 73% de la varianza en hábitos alimentarios.	Factores específicos de los esports, como la competición y la logística, afectan la salud de los jugadores. Se recomienda optimizar hábitos, entrenamiento y apoyo social o

Autor/es (año)	País	Marco teórico	Objetivos	Tipo de estudio	Muestra	Variable e instrumentos	Análisis/ medidas estadísticas	Resultados primarios	Conclusiones
							la interpretación para reforzar la validez.	aumentar ansiedad, adicción, fatiga y problemas físicos por el tiempo sentado y el equipamiento	clínico.
Poulus et al. (2020)	Sin determinar		explorar el estrés y el afrontamiento en atletas de deportes electrónicos (esports) y la influencia de la fortaleza mental	Análisis factorial confirmatorio	316 jugadores (283 hombres y 33 mujeres). Dentro de los videojuegos DOTA, LOL, CS, OW y R6, mostró a 40 profesionales como numero total, mientras que 276 no eran profesionales	Instrumentos: MTI, MTQ6, Brief COPE, cuestionario sociodemográfico	Se clasificó a los jugadores en 5 niveles según rendimiento. Se aplicaron pruebas estadísticas (Shapiro- Wilk, ANOVA, MANOVA, regresiones lineales, correlaciones de Pearson) para analizar la relación entre logro, género, afrontamiento	Se hallaron pequeñas asociaciones entre dimensiones del MT y afrontamiento . El afrontamiento activo y la aceptación se vincularon positivamente con la fortaleza mental, mientras que afrontamiento s desadaptativos	La MT influye en el estrés y el afrontamiento o en esports, con similitudes respecto a deportes tradicionales. Se sugiere aplicar intervenciones de psicología deportiva y seguir investigando debido a diferencias entre

Autor/es (año)	País	Marco teórico	Objetivos	Tipo de estudio	Muestra	Variable e instrumentos	Análisis/ medidas estadísticas	Resultados primarios	Conclusiones
							o y mental toughness, sin diferencias por género ni juego.	(autodistracción, sustancias, desconexión) mostraron asociaciones negativas. El nivel de logro influyó en el control percibido del estrés y en las puntuaciones de MT.	medidas de MT.
Ribeiro et al. (2023)	Portugal Y Brasil		caracterizó el comportamiento en juegos, el trastorno por juegos en internet y los hábitos alimentarios en jugadores de esports de Portugal y Brasil, explorando su relación con variables sociodemográficas y la	Estudio cuantitativo comparativo	579 jugadores: Hombres 529 (91.4%), mujeres 50 (8.6%)	Instrumentos: Encuesta en línea anónima y en línea, PREDIMED, escala Likert con tabla BraCaffT, cuestionario de 5 preguntas relacionadas con el SD y escala de trastorno por juego en internet	Se usaron Excel y SPSS para análisis estadístico. Se aplicaron pruebas como t de Student, U de Mann- Whitney y prueba exacta de Fisher para comparar puntuaciones de PREDIMED	Se analizaron datos de 579 jugadores de esports portugueses y brasileños. Los brasileños eran más jóvenes, con mayor profesionalización y mayor consumo de comida rápida y refrescos.	Los jugadores de esports mostraron baja adherencia a la dieta mediterránea y malos hábitos alimentarios. Los portugueses destacaron por mejor dieta y menor IGD frente a los

Autor/es (año)	País	Marco teórico	Objetivos	Tipo de estudio	Muestra	Variable e instrumentos	Análisis/ medidas estadísticas	Resultados primarios	Conclusiones
			adherencia a la dieta mediterránea			(IGDS9).	e IGDS9 entre jugadores portugueses y brasileños. Se evaluó normalidad mediante asimetría y curtosis.	Los portugueses mostraron mayor adherencia a la dieta mediterránea. El consumo de suplementos fue común, principalment e para mejorar el rendimiento. PREDIMED se asoció negativament e con el IGDS9 y el consumo de suplementos, y positivamente con ser mujer y nacionalidad portuguesa.	brasileños. El consumo de suplementos se relacionó con mejor adherencia dietética, mientras que mayor profesionaliz ación y nivel de IGD con peor adherencia.

Autor/es (año)	País	Marco teórico	Objetivos	Tipo de estudio	Muestra	Variable e instrumentos	Análisis/ medidas estadísticas	Resultados primarios	Conclusiones
Zhao y Zhu (2020)	China (Shanghái, Cantón, Suzhou y Chengdu)		explora la transformación dinámica de la identidad y los procesos de desarrollo del bienestar mental de los profesionales de los eSports en una sociedad propensa al riesgo.	Estudio cualitativo	24 jugadores profesionales , 4 entrenadores y 7 directores	Variables: transformación de la identidad y bienestar mental Instrumentos: Entrevistas etnográficas	Se seleccionaron jugadores chinos con contrato oficial o experiencia en torneos como sujetos de estudio. Para asegurar la fiabilidad de los datos, se aplicaron tres medidas de control: repetición de preguntas, observación de reacciones y contraste con otras fuentes. El análisis se realizó mediante análisis temático con codificación abierta, axial y selectiva según	El estudio aborda el estigma en torno a los eSports en China, marcado por la percepción de los videojuegos como "opio espiritual" y el conflicto cultural con el concepto de <i>mianzi</i> , al no cursar estudios universitarios. Los jugadores enfrentan prejuicios sociales y familiares, aunque algunos aceptan no ser vistos como atletas. Se destaca la influencia del gobierno y de	Primer estudio que analiza el desarrollo de la identidad y el bienestar mental en jugadores profesionales chinos de eSports, considerando el estigma cultural del <i>mianzi</i> y su relación con la percepción de adicción. Propone desestigmati zar los eSports para favorecer la profesionaliz ación. Es un estudio cualitativo limitado al contexto chino y a una muestra no representativ a general.

Autor/es (año)	País	Marco teórico	Objetivos	Tipo de estudio	Muestra	Variable e instrumentos	Análisis/ medidas estadísticas	Resultados primarios	Conclusiones
							Strauss y Corbin, utilizando el software NVivo.	figuras como Wang Sicong en el desarrollo del sector, así como la profesionalización de clubes inspirados en modelos como la NBA. Los jugadores utilizan discursos meritocráticos para legitimar su rol como atletas profesionales y contrarrestar el estigma social.	