



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN
HUAMAN**

Tesis

Factores que influyen en los hábitos alimentarios de videojugadores
y jugadores profesionales de esports – Perú – 2023

Para optar por el título profesional de

Licenciada en Nutrición Humana

Autora: Mujica Caycho, Jimena María

Asesora: Urbano Lozada, Michelle Fátima

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7522-1500>

Lima, Perú

2023

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, **Jimena María Mujica Caycho** egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Privada Norbert Wiener declaro que la Tesis **“FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE VIDEOJUGADORES Y JUGADORES PROFESIONALES DE LOS ESPORTS – PERÚ 2023”** Asesorado por el docente: **Michelle Fátima Lozada Urbano** DNI **15855087** ORCID **0000-0001-7522-1500** tiene un índice de similitud de **09 NUEVE %** con código **oid:14912:295440431** verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Jimena María Mujica Caycho
 DNI:72404357



.....
 Michelle Fátima Lozada Urbano
 DNI: 15855087

Lima, 05 de diciembre de 2023

FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS DE VIDEOJUGADORES Y JUGADORES
PROFESIONALES DE ESPORTS – PERÚ – 2023

Línea de investigación

Salud y Bienestar

ASESORA: URBANO LOZADA, Michelle Fátima

CÓDIGO ORCID:0000-0001-7522-1500

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi madre por siempre confiar en mis capacidades, estar presente en mis logros y reconfortarme en mis desaciertos. Siempre apoyándome para seguir adelante con mis metas y superarlas.

Agradecimiento

A mi madre por apoyarme en cada etapa de mi vida.
Mi sincero agradecimiento a mi asesora, Mg.
Michelle Fátima Lozada Urbano de quien tuve apoyo
en cada etapa, a mis profesores quienes guiaron mi
vida universitaria y a los investigadores de la
Universidad Alemana de Deportes de Colonia, Chuck
Tholl e Ingo Froböse por su valioso aporte en mi
investigación.

ÍNDICE

Dedicatoria

Agradecimiento

Resumen

Abstract

Introducción

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

- 1.1. Planteamiento de problema
- 1.2. Formulación del problema
 - 1.2.1. Problema general
 - 1.2.2. Problemas específicos
- 1.3. Objetivos de la investigación
 - 1.3.1. Objetivo general
 - 1.3.2. Objetivo específico
- 1.4. 1.4 Justificación de la investigación
- 1.5. Limitaciones de la investigación

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

- 2.1. Antecedentes
- 2.2. Bases teóricas
- 2.3. Formulación de hipótesis

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

- 3.1. Método de la investigación
- 3.2. Enfoque de la investigación
- 3.3. Tipo de investigación
- 3.4. Diseño de la investigación
- 3.5. Población, muestra y muestreo

3.6. Variables y operacionalización

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

3.7.2. Descripción

3.7.3. Validación

3.7.4. Confiabilidad

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

3.9. Aspectos éticos

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

4.1.2. Prueba de hipótesis

4.1.3. Discusión de resultados

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

5.2. Recomendaciones

REFERENCIAS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Anexo 2: Instrumentos

Anexo 3: Carta de aprobación de Comité de Ética

Anexo 4: Informe del asesor de tesis de Turnitin

Anexo 5: Validación de encuesta por juicio de expertos

Anexo 6: Base de datos trabajada en SPSS

Resumen

Cada año las competencias profesionales de videojuegos generan premios y eventos multimillonarios que incrementan el número de jugadores e incentivan más el profesionalismo. Esto ha generado el interés de investigación en diferentes profesiones. Sin embargo, debido a los estereotipos en torno a esta población, las investigaciones a videojugadores realizadas por las diversas áreas profesionales de la salud, son escasas. Esta investigación permitirá identificar, ciertas características nutricionales de esta población que ayude a abordarlos de manera adecuada y generar a futuro bases para ayudas ergogénicas y mejoras en el rendimiento y concentración de estos. Adicionalmente, este campo poco investigado desde el punto de vista nutricional, podría abrir más las puertas a un emergente campo laboral para el nutricionista peruano. **Objetivo general:** Esta investigación permitió identificar factores que influyen en los hábitos alimentarios de los videojugadores y jugadores profesionales de los eSports, Perú - 2023 **Objetivos específicos:** Determinar los factores sociodemográficos de los videojugadores y jugadores profesionales de los eSports, Perú - 2023,

determinar los hábitos alimentarios de los videojugadores y jugadores profesionales de los eSports, Perú - 2023 **Materiales y métodos:** Esta

investigación es de método descriptivo, con enfoque cuantitativo, con tipo de investigación básica y de diseño no experimental, prospectivo y transversal ya que no se realizarán intervenciones en la población, solo se describirá lo observado y será en un solo momento de tiempo. La población seleccionada para la encuesta, fue conformada por videojugadores y jugadores profesionales de los Esports de sexo masculino y femenino entre los 18 y 40 años que residen en Perú. Para propósitos de la investigación, se eligió el muestreo no probabilístico intencional, con una técnica de bola de nieve, esto permitió incluir a videojugadores y jugadores profesionales, los cuales se encuentran en menor cantidad y con acceso más restringido, logrando una recopilación de información de 288 participantes. La presente investigación se realizó como una encuesta transversal en línea, el cuestionario fue creado uniendo un cuestionario proporcionado por investigadores del Instituto de Terapia del Movimiento y Prevención y Rehabilitación Orientadas al Movimiento de la Universidad Alemana del Deporte de Colonia, realizado por Markus Sofner, Peter Bickmann,

Chuck Tholl e Ingo Froböse así como también se utilizó un cuestionario propio para generar el cuestionario final. En la presente investigación se

utilizó como técnica de recolección de datos a la encuesta siendo su instrumento el cuestionario con validez, traducción certificada y confiabilidad. La recolección de la información se realizó mediante una encuesta en *Google forms* que fue aplicada a los participantes que cumplieron con los criterios de inclusión, previo llenado de consentimiento informado y firma de autorización a participar de la encuesta. **Resultados:** Se evidenció que un 45.5% tiene un inadecuado consumo de agua. En relación a otras bebidas, un 52% (n=150) de participantes no consume nunca bebidas energéticas. Un 25% del total de encuestados consume gaseosas al menos 1 o 2 veces por semana. Un 45.9% siente que las costumbres familiares influyen en sus hábitos y un 34% que la publicidad en el entorno gamer influye en sus hábitos. **Conclusiones:** Esta investigación ha permitido observar que los hábitos alimentarios evidenciados en esta población se encuentran en su mayoría inadecuados. Existe asociación significativa entre el tiempo de juego y los hábitos alimentarios de la población participantes ($p=0.053$).

Palabras clave: *Videojugadores, hábitos alimentarios, influencia*

Abstract

Professional video game contests produce multimillion-dollar prizes and events every year, increasing the number of players and encouraging professionalism. This has sparked study interest in a variety of professions. However, due to preconceptions about this demographic, research on video gamers conducted by many health professional fields is limited. This study will discover specific dietary characteristics of this demographic, which will aid in addressing them effectively and generating future basis for ergogenic aids and increases in their performance and focus. Furthermore, from a nutritional standpoint, this under-researched sector could pave the way for a new line of work for Peruvian nutritionists. The overall goal of this study was to identify the factors that influence the dietary habits of video gamers and professional eSports players in Peru between now and 2023. Determine the sociodemographic variables of video gamers and professional eSports players in Peru, 2023, evaluate the dietary habits of professional eSports players and video gamers, Peru - 2023

Materials and procedures: Because it is not experimental, this study employs a descriptive method with a quantitative approach, a sort of basic research, and a non-experimental, prospective, and transversal design. Interventions will be carried out in the population, but only what is observed and at a specific point in time will be described. Male and female video gamers and professional

Esports players between the ages of 18 and 40 who live in Peru were chosen for the poll. For the purposes of the study, intentional non-probabilistic sampling was used with a snowball technique, which allowed the inclusion of video gamers and professional players, who are in smaller numbers and have more restricted access, yielding data from 288 participants. The current study was conducted as a cross-sectional online survey, with the questionnaire created by combining a questionnaire provided by researchers from the Institute of Movement Therapy and Movement-Oriented Prevention and Rehabilitation of the German Sports University Cologne, led by Markus Sofner, Peter Bickman, Chuck Tholl, and Ingo Froböse, with their own questionnaire. The survey was utilized as a data gathering approach in this study, with the instrument being a questionnaire having validity, verified translation, and reliability. The data was gathered using a Google Forms survey administered to participants who met the inclusion criteria after providing informed consent and signed authorization to participate in the survey. **Results:** It was found that 45.5% had inadequate water consumption. In relation to other beverages, 52% (n=150) of participants never consume energy drinks. A 25% of the total number of respondents consume soft drinks at least 1 or 2 times per week. 45.9% feel that family customs influence their habits and 34% that advertising in the gamer environment influences their habits. **Conclusions:** This research has allowed us to observe that the eating

habits evidenced in this population are mostly inadequate. There is a significant association between the time spent playing games and the eating habits of the participating population ($p=0.053$).

Keywords: *Video gamers, eating habits, influency*

Introducción

En nuestro país, la industria de los videojuegos está dando pasos agigantados y se encuentran ya exportando profesionales a otros países y también a otros continentes. Por lo que existe una población de jugadores que aspiran a ser jugadores profesionales practicando por horas.¹

Se espera que en el 2024 se realicen ligas nacionales dentro de las locaciones de In-Game quién sería la próxima videna de esports de la Asociación Peruana de Deportes Electrónicos y Videojuegos.²

Por lo que existe una población de jugadores recreativos mucho más interesados, así como aquellos que aspiran a ser jugadores profesionales y dedican su tiempo practicando por horas con el fin de lograr su gran objetivo.

Es por ello la importancia de investigar en torno a estas poblaciones para consolidar las bases en torno a sus patrones de alimentación, composición corporal, actividad física y comparativas en relación a la población en general. Esto permitirá tener una visión más acertada al momento de la intervención ya sea para prevención de enfermedades, tratamientos, así como para generar ayudas ergogénicas tanto a los profesionales como a los futuros profesionales de los eSports.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Con el pasar de los años, el mundo de los videojuegos se ha incrementado y el número de jugadores también³. Para el 2021 se estimó una suma de \$175.8 billones de jugadores a nivel mundial⁴. Cada año las competencias profesionales de videojuegos promueven premios y eventos multimillonarios incrementando los jugadores e incentivando más el profesionalismo⁵⁻⁶. Los videojugadores cada vez más crean interés en el área científica como de otras áreas de la sociedad, quienes ven en esta población, un potencial digno de ser estudiado.⁷

La universidad alemana del deporte en Colonia realizó por primera vez un estudio, donde examinaron datos demográficos y hábitos saludables de videojugadores tanto amateurs como profesionales. Encuestaron a 1066 participantes, de ellos el 91.9% corresponden al género masculino, con una edad promedio entre los 20 a 30 años y con más de la mitad de los encuestados realizando una carrera universitaria.⁸

En 2021, otro estudio evaluó el comportamiento nutricional y consumo hídrico en videojugadores con diferentes niveles de rendimiento. La población encuestada fue conformada por 820 jugadores varones y mujeres entre los 14 y 60 años. Solo el 16.5% alcanzó la cantidad recomendada de 5 raciones de frutas

y verduras al día, siendo las mujeres las que cumplen la indicación con mayor frecuencia. Se evidenció también un consumo por encima del recomendado para adultos de porciones de carne roja, embutidos y de bebidas azucaradas a la semana.⁹ Un estudio realizado por Cha et al, a escolares varones y mujeres latinos entre los 13 a 16 años, evidenció que el uso prolongado de dispositivos electrónicos se asoció de manera positiva a conductas alimentarias poco saludables, alimentación a altas horas de la noche y un sueño inadecuado.¹⁰ Kenney *et al* en una investigación para identificar la relación entre los videojuegos y el consumo de bebidas azucaradas en escolares de 14 a 18 años de diferentes etnias tuvo como resultado que los estudiantes que permanecían mayor tiempo usando pantallas (T.V, tablets, computadoras y videojuegos) estaban más propensos a consumir 1 o más bebidas azucaradas al día, el uso de pantallas en el nivel más alto de uso, durante 5 o más horas diarias, se asoció con probabilidades significativamente más altas de generar obesidad.¹¹ En un estudio realizado con 796 adolescentes varones, en el cual compararon a adolescentes que juegan videojuegos más de 3 horas versus los que juegan menos de 3 horas. Se pudo identificar que el IMC es mayor en el grupo que juega más de 3 hrs, así como el porcentaje de grasa 19.3% versus los 15.6 % del otro grupo. El consumo de bebidas azucaradas y energizantes fue mayor por semana a diferencia de los que juegan videojuegos menos de 3 horas al día.¹²

Actualmente en el país, la industria de los videojuegos y su comunidad también ha ido creciendo exponencialmente¹³. Perú cuenta con equipos y ligas de torneos semi profesionales y profesionales con auspiciadores endémicos, pero con gran apuesta de marcas no endémicas debido a la gran popularidad y aceptación que ha recibido la comunidad gamer en los últimos años¹⁴. En el 2021, 2 de los 18 equipos del más grande campeonato mundial de Dota2, fueron peruanos, logrando los puestos 17 y 15 y un botín de \$100,000.00 y \$600.300.00 respectivamente¹⁵. Así mismo en “*The international*” el Dota2 del 2022, 2 de los 20 equipos fueron peruanos, logrando los puestos 7 y 6 con un botín de \$473,293.00 y \$662,543.00.¹⁶ Gracias a esta buena performance y al gran apoyo que se tuvo por parte de la comunidad gamer peruana, se logró por primera vez en latinoamérica, alojar en febrero del 2023 un importante evento internacional en Perú llamado “*The Lima Major*”. Este evento albergó a 18 equipos internacionales con un botín de premio de \$500,000.00.¹⁷

El apoyo de auspiciadores ha sido clave para el desarrollo de los Esports en el país, no solo por el lado económico sino también por la exposición y notoriedad fuera del mundo digital en los medios de comunicación tradicionales. Esto ha hecho que los Esports se vean con mayor profesionalismo en el país.¹⁸ Sin embargo, aún existe una brecha importante para lograr una buena alimentación en competidores profesionales de Esports y videojugadores amateurs. No todos

los equipos profesionales cuentan con nutricionistas y otros profesionales de la salud, siendo mayor la desventaja en Latinoamérica. Esto puede reflejarse en el rendimiento de los jugadores. ¹⁹

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

1.2.2. ¿Cuáles son los factores que influyen en los hábitos alimentarios de los videojugadores y jugadores profesionales de los eSports Perú -2023?

1.2.3. Problemas específicos

- ¿Cuáles serán los factores sociodemográficos de los videojugadores y jugadores profesionales de los eSports Perú -2023?

1.3. ¿Cuáles serán los hábitos alimentarios de los videojugadores y jugadores profesionales de los eSports Perú -2023?

1.4. OBJETIVOS DEL PROBLEMA

1.4.1. Objetivo general

- Identificar factores que influyen en los hábitos alimentarios de los videojugadores y jugadores profesionales de los eSports Perú - 2023

➤ **1.3.2. Objetivos específicos**

- Determinar los factores sociodemográficos de los videojugadores y jugadores profesionales de los eSports Perú -2023
- Determinar los hábitos alimentarios de los videojugadores y jugadores profesionales de los eSports Perú -2023

1.5. Justificación de la investigación

1.4.1 Justificación teórica

En base a la problemática detallada, esta investigación permitió conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios de los videojugadores y jugadores profesionales de los Esports. Identificando así, ciertas características nutricionales de esta población que permitirán abordarlos de manera adecuada y generar a futuro bases para ayudas ergogénicas desde el punto de vista nutricional que sean ideales para los deportistas electrónicos profesionales y no profesionales. Esta investigación es relevante porque genera mayor evidencia sobre esta población, involucrando así a los profesionales de la nutrición en el campo de los E-sports. Permite también, visibilizar aspectos no estudiados de esta población, la cual suele ser muy

estigmatizada por lo que evidenciar aspectos positivos podría mejorar el concepto que la sociedad tiene sobre ellos y comenzar así a verlos desde una perspectiva profesional.

El videojugador tiene una velocidad de respuesta ojo-mano y capacidad estratégica de gran rapidez que dependen de una adecuada alimentación. Por lo que investigar más sobre el comportamiento de esta población permitirá mejorar su práctica, calidad de entrenar y jugar

1.4.2. Justificación metodológica

En el presente estudio se creó un cuestionario como instrumento de la encuesta, que posterior a su validación, permitió obtener información adecuada de esta población poco investigada en el área nutricional. Se tuvo en cuenta en el cuestionario la información relevante relacionada a los videojuegos, permitiendo así que se obtengan datos nutricionales valiosos en relación a los videojugadores.

1.4.3. Justificación práctica

El resultado de esta investigación genera evidencia importante para continuar evaluando a nivel nacional a esta población en el futuro. Permitirá

también tener un mejor abordaje nutricional con buena adherencia del paciente, colaborando así en la mejora de rendimiento de los jugadores tanto profesionales como amateur y garantizando la prevención adecuada de enfermedades crónicas no transmisibles. Este estudio beneficia a los jugadores difundiendo menor estigma social sobre el uso de videojuegos como hobby o profesión, visibilizándolos más ante la sociedad como población y sentando bases para plantear educación nutricional que los ayude a mantener una alimentación saludable. Beneficia también al profesional nutricionista al mostrar un nuevo nicho laboral en el campo de los Esports y también al generar mayor información sobre esta población para su adecuado abordaje dietético.

1.5. Limitaciones de la investigación

La investigación se realizó durante el mes de junio-noviembre del año 2023

La recolección de información se realizó en población de videojugadores y jugadores profesionales de eSports que residen en Perú.

El presupuesto utilizado en esta investigación fue asumido por los investigadores.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Antecedentes internacionales

Peter Bickmann, *et al* (2021) recopilaron el comportamiento de juego, datos de salud y actividad física. También recopilaron por primera vez, la información sobre la imagen corporal y el comportamiento nutricional de los videojugadores en Alemania. Según el resultado, se halló que la población estudiada tenía un IMC de $24,7 \pm 5,0$ kg/m² y jugaban videojuegos de $20,6 \pm 16,2$ horas a la semana. En cuanto a los resultados sobre la nutrición en estos jugadores, se determinó que tenían un consumo de frutas de 0.93 porciones del tamaño de un puño de frutas al día. En el caso de los vegetales, llega a 1.71 porciones, seguido de 1.58 porciones de pan al día. En cuanto a cárnicos, el videojugador promedio de este estudio consume 0.38 porciones de pollo y 0.50 porciones de carne roja. Y en el caso de dulces, un 0.61 porciones de una barra y 0.22 porciones de snacks salados. Teniendo también un consumo promedio de 1552 ml por día de agua, 134 ml de café y 39.5 ml de bebidas energizantes.²⁰

Hernandez, (2018), realizó la valoración nutricional en una población de 33 jugadores semiprofesionales de deportes electrónicos entre los 16 y 38 años. Se utilizó un cuestionario de hábitos alimentarios, así como el

instrumento de frecuencia de consumo de alimentos y una encuesta para obtener los hábitos de juego que permitan identificar los hábitos dietéticos. Según el resultado, se halló que el 65% de la población evaluada, no ingiere alimentos entre sus partidas y un 18% tampoco lo hace al culminar sus partidas. El 75% de los encuestados, refiere a veces tener hambre después de sus partidas. El 12% del total, no desayuna. Un 44% de los encuestados piensa tener hábitos alimentarios saludables, sin embargo, el estudio determinó que solo el 9% tiene hábitos alimentarios saludables.²¹

Messeguer, (2017), realizó un estudio en 2467 varones entre los 18 y 45 años para determinar las características de la comunidad de videojugadores. Los investigadores realizaron una encuesta para determinar las características de la población. A través de un cuestionario en línea que fue divulgado mediante las redes sociales, entre otras plataformas del medio. Para la elaboración de dicho instrumento, tomaron en cuenta a la Organización Mundial de la Salud, la SENC y el SNS. Según el resultado, el 71.1% de los encuestados no consume frutas y verduras recomendadas. El 81.4% consume alimentos fuera de sus tiempos de comida habituales. Teniendo un 53.1% de la población un

horario regular para las comidas. El 78.3% consume bebidas azucaradas, un 83.2% consume alimentos precocidos o fritos y casi la mitad de los encuestados (49.2%) consume 2 litros de agua al día.²²

Szot, et al (2023), Los autores de esta investigación pudieron determinar los patrones alimentarios de los jugadores de Esports. La población estuvo conformada por 233 jugadores profesionales de Esports polacos de 18 a 25 años. Para evaluar la frecuencia de consumo de alimentos (FFQ) de la población encuestada, se realizó un cuestionario modificado en base a los cuestionarios internacionales de Harvard y la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición (NHANES). Para el FFQ se realizó una traducción del inglés al polaco y se adaptó a la dieta consumida regularmente en Polonia. Como resultados se identificaron 9 patrones alimentarios de los cuales 8 son clasificados como malos hábitos alimentarios. El 39% de los encuestados consumía dulces y snacks salados regularmente. El 80% consume alimentos cárnicos fritos en mayor frecuencia y utilizan aceites vegetales para la preparación. Más del 50% refirió utilizar mantequilla en la preparación de sus sandwiches. Solo el 9.8% consume entre 2 a 3 porciones de verduras al día y un elevado porcentaje (67%) de profesionales de los Esports consume solo

entre 1 a 3 veces al mes menestras. Estos patrones alimentarios poco saludables estaban asociados directamente con tiempos de comida irregulares, colaciones muy frecuentes con contenido de alimentos altos en grasas y azúcares, frituras, bebidas endulzadas y bajo consumo de alimentos que podrían beneficiar el rendimiento de juego.²³

Rudolf, et al (2019), Realizaron un estudio a un total de 1066 videojugadores de alemania con el objetivo de investigar las características demográficas y de juego en videojugadores y profesionales de los Esports, así como en sus comportamientos relacionados al estado de salud. Los resultados más resaltantes, evidenciaron que el 38.6% se autodeclaró tener un “estado de salud bueno”, solo un 4.8% con “pobre estado de salud”, esto contrasta con los resultados del IMC, donde se encontró que solo la mitad tienen una clasificación de normopeso. La calidad de sueño en el 17% de la población se clasificó como “bastante mala” y un 60.2% “bastante buena” teniendo un promedio de sueño de 7.1 +- 1.3 horas por noche y un. En cuanto al consumo de frutas y verduras, el promedio de consumo fue de 2.7 +- 1.8 porciones al día y solo el 11% cumplió con las recomendaciones de 5 porciones de frutas y verduras al día y esto puede

estar relacionado al largo periodo de tiempo utilizado en videojuegos al día. Esto no demostró diferencias significativas entre los hábitos alimenticios que tienen los videojugadores y jugadores profesionales de Esports y la población general de Alemania. En este estudio tampoco se halló una asociación estadísticamente significativa entre los tiempos de juego, parámetros en la actividad de sueño, actividad física y consumo de frutas y verduras. Sin embargo, se encontró una pobre asociación positiva entre el tiempo de juego, conductas sedentarias e IMC ($p < 0.01$). Finalmente, se evidenció que la mayoría de los encuestados cree que un buen estado físico, una nutrición balanceada y adecuadas horas de sueño aportan positivamente al rendimiento en los Esports.²⁴

Antecedentes nacionales

Morales, (2016), realizó un estudio para obtener el grado de actividad física, así como de hábitos correspondientes a la ingesta de alimentos y la conexión que presentaban con el nivel de uso de las TICs en una

población que el 40% consume videojuegos. Según el resultado, se halló que el 56.1% de los varones estudiados, omite el desayuno al menos 1 vez a la semana. El 54 % de los varones consume comida rápida 1 a 3 veces por mes y en el caso de las mujeres, el porcentaje sube a 65%. Un 53% del total consume salchipapa 1 a 3 veces por mes. En cuanto al consumo de frutas y verduras, se evidenció en la población de sexo femenino y sexo masculino, que sobresalió el consumo de una a dos raciones al día. ²⁵

Peralta (2019) realizó un estudio cualitativo con un enfoque fenomenológico que le permitió entender los estilos de vida desde la perspectiva de cada individuo participante. Tuvo como objetivo el identificar dichos estilos de vida en videojugadores de la ciudad de Cusco, contó con una población de 9 participantes entre los 18 y 26 años que aspiraban a ser parte de un equipo profesional o que ya eran parte de una organización profesional. Para la recolección de datos utilizó la entrevista y una entrevista semiestructurada para realizar una conversación directa con cada uno de los participantes y obtener así el punto de vista respecto a experiencias como videojugador y como profesional de los Esports. La investigadora pudo identificar que los

jugadores en una etapa inicial de preparación, en la cual permanecían extensas horas frente a la computadora, tenían hábitos de alimentación poco saludables como un consumo prioritario de comidas chatarra, alimentos con alto contenido de azúcares, grasas y sodio. Así mismo, observó que tenían horarios de alimentación muy desordenados y se alimentaban en cortos tiempos para aprovechar más tiempo en practicar. Posterior al ingreso a una organización profesional, reconocieron sus malos hábitos alimentarios y generaron un cambio saludable, lo cual refieren que les benefició en el desempeño en el juego, generando así una marcada diferencia entre jugadores profesionales de Esports y un videojugador recreativo.²⁶

Caballero, (2017), Analizó las asociaciones entre el consumo de alimentos, la situación nutricional en la que se encontraban, características metabólicas y perfil bioquímico en la población residente en zonas del nivel del mar y altura del Perú. Según el resultado, el 56% consume gaseosas con regularidad. Como características alimentarias se identificó un mayor consumo de ingesta de azúcares, grasa animal, colesterol, grasa vegetal, proteína animal, agua, ácido ascórbico y

potasio. Se evidenció también que el consumo de fibra promedio es de 17 g/d y la razón proteína vegetal-animal de 1:2.2.²⁷

2.2. Bases teóricas

Hábitos alimentarios

Son un grupo de conductas, de carácter comunal y realizados continuamente, que acceden a las personas a poder elegir, ingerir y emplear ciertos alimentos o regímenes de alimentación, como respuesta a influencias sociales y culturales.²⁸

Videojuego

Se puede definir como videojuego al sistema originario a base de normas y representado en comandos con resultados diferentes. El jugador reacciona en orden de influenciar la respuesta, esto aumentará las probabilidades de generarse un enganche emocional a los efectos de cada diferente videojuego por lo que la influencia de esas interacciones son negociables.²⁹ Son también definidos como una actividad social mucho mayor a solo persona-máquina. Es a su vez, también un medio comunicativo indistinto de barreras entre países y continentes. Cuando la

persona se especializa en un juego de video, construyen combinación de procederes, genera una nuevo forma de comunicación representativa y exclusiva creada del entorno donde progresan y se generan equipos que manejan estrategias con lo que logran ser mejores. Así como se crean grupo online para jugar en dichos videojuegos sin importar tanto la lengua o el país de procedencia, aunque a más cerca estén, mejor será la conexión de internet que permitirá una mejor experiencia.³⁰

Videojugador

La definición de videojugador puede ser complicada, pero como punto base se identifica que es un individuo que disfruta de jugar videojuegos pasando mucho tiempo jugando.³¹ Conocido también por el anglicismo “Gamer” es la persona que tiene interés por jugar, dominar y saber acerca de videojuegos. con una cantidad de juegos probados a lo largo de su vida y que tiene varios años de experiencia en el mundo de los videojuegos.³² El videojugador es parte de una subcultura en la que puede no solo jugar para divertirse, sino que se involucra desde el socializar en torno a los videojuegos hasta leer y aprender del juego por diversos canales. Esta población tiene un círculo social activo muy distinto al concepto que se tiene de ellos actualmente. Si bien reconocen

que tienen aspectos negativos como el sedentarismo, esta población puede generar amistades más allá de las fronteras de su país.³³ Tienen como interés prioritario, muy aparte de disfrutar el juego, es finalizarlos con alto puntaje, mantener una puntuación alta en cada partida de juego y aprovechar completamente el mismo. Puede dividirse en los que solo juegan para tener un tiempo de distracción sin muchos objetivos en mente, los que juegan en conjunto con amigos o conocidos del medio, los que desean formarse profesionalmente demandando esto una mayor cantidad de horas invertidas y los que presentan alguna adicción a los juegos.³⁴

E-sports

El término Esports también tiene múltiples interpretaciones, entre ellas encontramos que se define como un medio competitivo para un sector determinado de videojuegos en los cuales deba tener una organización competitiva que involucra ligas y torneos, los medios de comunicación y la comunidad de aficionados, condiciones adecuadas y equitativas entre competidores y una estructura interna entre jugadores, equipos, organizaciones, broadcasters, patrocinadores y espectadores.³⁵

Visto desde la psicología, los E-sports se pueden definir como la expresión de las habilidades psicomotrices utilizando la tecnología de manera competitiva, cumpliendo reglas y en donde los jugadores comparen sus habilidades con otros, de acuerdo al tipo de videojuego practicado, entre los cuales destaca el de tipo estrategia, como el MOBA, Dota 2 que engloba a nuestra población elegida para el estudio.³⁶

Jugador de Esport profesional

Se le denomina jugador profesional de eSports a aquel que compiten en el máximo nivel de un videojuego, caracterizado por sus habilidades, compromiso, responsabilidad y capacidad de generar dinero que le permitan solventar gastos básicos para la vida propia a través de los eSports.³⁷

La diferencia entre los jugadores profesionales de Esports con los videojugadores recreativos, es que los primeros no buscan simplemente la generación de múltiples estímulos o un escape de la realidad al jugar un videojuego, sino que manifiestan actitudes de competencia y rivalidad con otros jugadores o equipos, tomando en cuenta las reglas sociales predeterminadas. Dichas reglas no solo se refieren solo a las reglas diseñadas por los desarrolladores de videojuegos dentro de mundos

digitales, también incluyen las normas sociales establecidas dentro de los torneos nacionales, internacionales y comunidades de juego. Son una pieza importante de la escena competitiva de los videojuegos, permitiendo que los jugadores tengan rutinas y sosteniendo las reglas como parte global de las habilidades y competencias que se solicitan para jugar los juegos como Esport y no recreativamente.³⁸

MOBA

Llamados así por sus siglas en inglés *multiplayer online battle arena*. Son juegos por estrategia en tiempo real, en el cual el individuo puede realizar acciones consecutivamente sin esperar algún movimiento del enemigo³⁹. El objetivo es destruir la base enemiga en equipo, cada jugador tiene un rol fundamental. Este tipo de juegos se realizan de manera cooperativa y con estrategias en tiempo real que se complementan con las habilidades de los jugadores para ganar la partida.⁴⁰

DOTA2

Es un juego multijugador de estrategia en tiempo real, que puede ser jugados des la plataforma Steam de la empresa Valve. El juego lo conforman 2 equipos de 5 jugadores y presentan el objetivo de destroz ar las estructuras del equipo contrario, manejando personajes denominados “hé roes”. En el juego, ningún jugador puede manejar las estructuras ni unidades que aparecen a parte del avatar principal de cada participante.⁴¹

First person shooters

El género de juego de disparos en primera persona (FPS) pertenece a la clasificación de juego de video enfocado en la batalla con armamento y otros elementos relacionados en una perspectiva de primera persona, esto quiere decir, que el participante tiene una jugabilidad que le permite sentir las acciones mediante la vista del avatar elegido..⁴² Este género permite a los jugadores sentir las emociones contenidas en el juego.⁴³ Este género posibilita entrenar los reflejos de manos, ojos y oídos para responder acertadamente a las acciones que suceden dentro del juego. Al tener un punto de vista de primera persona, estos juegos muestran el mundo del juego sin importar la forma del avatar o personaje del mismo, aunque sí permite ver las armas y parte del personaje elegido.⁴⁴

Los FPS a menudo se enfocan en el juego de acción, con tiroteos rápidos y sangrientos que generalmente brindan a los jugadores una opción de armas, lo que genera una enorme impresión en la forma en que el jugador abordará el juego. Existen juegos del género FPS que pueden incorporar armas con tamaños, municiones, diseños y modelos reales, así como también armas fantásticas como proyectiles de plasma, láseres, lanzagranadas de diferentes proporciones, energía, entre otras.⁴⁵

Counter Strike

Es un juego del género FPS distribuido por la plataforma Steam de *Valve*. Es una de las sagas más longevas del género y un referente de la industria de los videojuegos hasta la actualidad. Ha tenido varias entregas desde su lanzamiento en 1999 y se ha adaptado a las crecientes necesidades de los videojugadores debido a su estilo de juego propio, buena jugabilidad y popularidad. Llegando a ser uno de los principales juegos con mayor audiencia en torneos profesionales.⁴⁶

Battle Royale

Es un subgénero perteneciente a los FPS y tiene como modalidad de videojuegos el planteamiento de enfrentamientos entre un gran número de jugadores (entre 50 y hasta 100) y que ha alcanzado una gran

popularidad a partir de 2017. Dichos jugadores pueden competir de modo solitario o en escuadrones de dos o cuatro miembros y al inicio de la partida, se encuentran en iguales condiciones, sin armamento. Por lo que deberán sortear obstáculos y jugadores a fin de conseguir armas y aumentar la supervivencia en donde el último jugador de pie, gana.⁴⁷

Fortnite

Es un juego del género Battle Royale distribuido por la plataforma Epic Games. La mecánica del juego inicia con los videojugadores saltando de un bus que recorre todo el espacio de juego y luego aterriza en una zona en la que deberán buscar armas y objetos útiles que les permita sobrevivir en la partida, evitando que los maten mientras atacan a otros jugadores. Cada ronda tiene una duración determinada que se presenta en la parte superior derecha del mapa, luego de llegar a cero el contador, la ronda termina y el área de pelea se reduce del mapa, los participantes que no se encuentran dentro del área segura reciben daño y pueden perder si permaneces mucho tiempo fuera. La narrativa de Fortnite hace que los jugadores se vean en espacios cada vez más cerrados, fomentando así, las luchas entre videojugadores y escuadrones. Tiene como premisa que el

último participante o equipo vivo, será el ganador o ganadores según el modo de juego elegido. ⁴⁸

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

La presente investigación es de método descriptivo. Esta metodología busca un conocimiento de las circunstancias que se produce de la observación directa del investigador y del conocimiento que se obtiene mediante la literatura aportada por antecedentes de otros autores. Permite exponer información relevante sobre la realidad en estudio de manera congruente con los hechos y con requerimientos de la disciplina metodológica.

3.2. Enfoque de la investigación

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, permite recolectar y analizar datos para mejorar las preguntas de investigación o revelar otras interrogantes no tomadas en cuenta al inicio de la investigación. Este enfoque permite desarrollar preguntas tanto antes, durante como después de la recolección y el análisis de los datos. Sirve también para descubrir las preguntas

de investigación más relevantes, mejorarlas de ser el caso y finalmente responderlas.

3.3. Tipo de investigación

Tipo de investigación básica permite tener mayores conocimientos sobre la población y sus características y generar bases de investigación para futuros trabajos más específicos.

3.4. Diseño de la investigación

De diseño no experimental, Prospectivo y transversal ya que no se realizó intervenciones en la población, solo se describió lo observado y se hizo en un solo momento de tiempo.

3.5. Población, muestra y muestreo

Población

La encuesta se distribuyó de manera online a través de diferentes comunidades de streamers peruanos, en foros de videojuegos e Esports, también con contacto personal a organizaciones y equipos peruanos de Esports que ayudaron a divulgar aún más y permitió tener una población más heterogénea en cuanto a los videojugadores y jugadores profesionales de Esports. En la encuesta se colocaron el objetivo de la investigación, información general, los criterios de

inclusión y los incentivos (La posibilidad de participar en el sorteo de s/200.00 para un solo ganador).

La población seleccionada que aplicó la encuesta, estuvo conformada por videojugadores y jugadores profesionales de los Esports de sexo masculino y femenino entre los 18 y 40 años que residen en Perú.

Muestra

288 videojugadores y jugadores profesionales de los eSports entre hombres y mujeres de 18 a 40 años.

Muestreo

Para propósitos de la investigación, se eligió el muestreo no probabilístico intencional, de tipo muestra en cadena. Esto permitirá incluir a videojugadores de nivel de rendimiento profesional y ex jugadores profesionales los cuales se encuentran en menor cantidad y con acceso más restringido. Este tipo de muestreo permite tener participantes clave como streamers y personas con variedad de contactos en el medio gamer que ayuden a llegar a la población delimitada. Finalmente, este muestreo permite documentar y generar la

participación de quienes pudieron generar datos fiables y que ayudaron a consolidar una base para las futuras investigaciones.

Se contó con los siguientes criterios:

Criterios de selección:

- Hombres y mujeres entre los 18 y 40 años de edad.
- Residir actualmente en Perú
- Para los jugadores profesionales de Esports: Pertenecer a una organización profesional y generar ganancias significativas con los videojuegos (puede incluir patrocinio de marcas y salarios de la organización).
- Jugar videojuegos con un mínimo de 35 horas a la semana (pudiendo ser 5 horas al día)
- Para videojugadores: Jugar videojuegos más de una vez a la semana, pero sin participar en torneos y ligas oficiales.

Criterios de exclusión

- Participantes que no residan en Perú.
- Videojugadores menores de 18 años.
- Videojugadores mayores de 40 años.

Antes de comenzar el cuestionario, se mostró una pregunta de filtro sobre el país de residencia. Si se indicaba residencia fuera de Perú, el cuestionario finalizaba y el participante quedaba excluido.

Variables	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala Valorativa
Hábitos alimentarios	Será medido a través del análisis de datos recopilados del cuestionario validado	Frecuencia de consumo de alimentos Tipos de técnicas culinarias	Adecuado Inadecuado	Ordinal	Buenos hábitos alimentarios: ≥ 112 puntos
Factores que influyen en el consumo alimentario	Será medido a través de datos recopilados del cuestionario validado	Factores sociodemográficos	Influencia del entorno familiar (preparación de alimentos, alimentos que cumplen con las preferencias culturales) Influencia sociocultural (sponsors, anuncios, reglas sociales de los videojuegos) Comportamiento en los videojuegos (horas de juego, tiempo de exposición a las pantallas, actividad física)	Ordinal	Sí influye el entorno familiar: ≥ 4 puntos en pregunta 23 Sí influye el comportamiento en los videojuegos: 10 – 13 puntos (pregunta 11,24 y 27) Sí influye el entorno sociocultural: 8 – 10 puntos (pregunta 25 y 26)

3.7. Técnicas e instrumento de recolección

3.7.1. Técnica

Para la presente investigación se utilizó como técnica a la encuesta, la información se recopiló vía virtual, utilizando un cuestionario que se elaboró en Google Forms y que tuvo como base un cuestionario de elaboración propia y el cuestionario proporcionado por los investigadores del Instituto de Terapia del Movimiento y Prevención y Rehabilitación Orientadas al Movimiento de la Universidad Alemana del Deporte de Colonia, en el proyecto Esports. Dicho cuestionario fue validado por expertos y se contó con la aprobación del comité de ética.

3.7.2. Instrumento

Para recolectar la información de la población objetivo, se utilizó un cuestionario de 27 ítems que fueron elaborados utilizando un instrumento de elaboración propia y uno proporcionado por los investigadores de la Universidad Alemana del Deporte de Colonia del año 2018. Esto nos permitió medir las variables de este estudio en dicho cuestionario se aplicó una frecuencia de consumo de alimentos.

3.7.3. La validación del instrumento

Para la validación del instrumento, se requirió adaptar culturalmente algunos ítems a nuestra población objetivo que permitieron evitar confusión al momento de aplicarla. Se realizó una prueba piloto con una muestra pequeña que posibilitó confirmar la viabilidad, comprensión, claridad, precisión y pertinencia del instrumento. Posteriormente, fue evaluada por un juicio de expertos y una vez obtenida la aprobación, se realizó el ingreso a revisión por comité de ética de la Universidad Privada Norbert Wiener. Luego de tener la conformidad del comité de ética, se inició la aplicación de la encuesta en la población objetivo.

El siguiente cuestionario fue creado en el año 2018 por el Instituto de Terapia del Movimiento y Prevención y Rehabilitación Orientadas al Movimiento de la Universidad Alemana del Deporte de Colonia, en el proyecto Esports. La investigación tuvo como objetivo identificar el comportamiento alimentario y datos e información relacionada con el estado de salud de videojugadores y jugadores profesionales de los Esport en el país de Alemania. Dicha investigación fue realizada por Markus Sofner, Peter Bickmann, Chuck Tholl e Ingo Froböse.

Fue creado empleando el instrumento de encuestas on line Unipark (Questback GmbH, Colonia, Alemania). La redacción y la calificación de los ítems de la encuesta se realizaron de acuerdo a estándares de la oficina federal de estadística de Alemania. Adicionalmente, se recopiló información sobre el comportamiento de juego con preguntas de diseño propio debido a que no se contaba con un cuestionario válido para dicho fin.

El comité de ética de la Universidad Alemana del Deporte de Colonia aprobó el estudio (referencia: 053/2018)

Este cuestionario fue traducido del alemán al español por la Lic. María Fé Lourdes Güemes Ayllón. CTP N° 0968, traductora colegiada y certificada. (Traducción certificada N° 0007- 2023)

3.8 Plan de procesamiento y análisis de datos

La información obtenida gracias a la aplicación de la encuesta, se colocó en un libro perteneciente al software Microsoft Excel en la que se realizó parte del análisis e interpretación de datos, así como también se usó el software SPSS 26 y STATA, utilizando estadística descriptiva teniendo como producto las tablas y gráficos adjuntos en el estudio. Finalmente se realizó las conclusiones y discusiones da la presente investigación

3.9. Aspectos éticos

Esta investigación se elaboró dando crédito a cada uno de los autores citados que puede ser constatado en el apartado de referencias bibliográficas. Se trabajó con las normas Vancouver correspondiente a las investigaciones de ciencias de la salud, esto siendo estipulado por la universidad. Se tomó en cuenta la ética de la confidencialidad, tomando siempre como base la declaración de Helsinki en relación al respeto a la dignidad, autonomía, justicia, beneficencia y no maleficencia.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de los resultados

Tabla 1. Resumen de casos

		Estadísticos			
		sexo de los encuestados	Edad de los encuestados	Nivel de instrucción	Categoría de jugador
N	Válido	288	288	288	288
	Perdidos	0	0	0	0
Media		1.05	22.36	2.96	1.20
Mediana		1.00	21.00	3.00	1.00

Fuente: Elaboración propia en SPSS26

Interpretación: Posterior a la exclusión de 7 participantes que no culminaron la encuesta, se obtuvo un total de 288 encuestados válidos entre hombres y mujeres.

Tabla 2. Participantes masculinos y femeninos

		Sexo de los encuestados			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Masculino	273	94.8	94.8	94.8
	Femenino	15	5.2	5.2	100.0
Total		288	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia en SPSS26

Tabla 3. Características generales de los videojugadores y jugadores profesionales de eSports

Características	N (%)
Edad (años)*	21 (19 - 25)
Edad (categorizada)	
18 - 19	88 (30.6)
20 - 29	176 (61.1)
30 - 35	24 (8.3)
Sexo	
Femenino	15 (5.2)
Masculino	273 (94.8)
Grado académico	
Bachiller	64 (22.2)
Titulo	12 (4.2)
Técnico	83 (28.8)
Secundaria	129 (44.8)
Categoría Gamer	
Profesional	104 (36.1)
Recreativo	184 (63.9)
Tiempo sentado o descansando	
8 horas a más	105 (36.5)
Menos de 8 horas	183 (63.5)
Comidas al día	
Una	57 (19.8)
Dos	108 (37.5)
Tres	123 (42.7)
Consumo diario de agua	
1 a 3 vasos	131 (45.5)
4 a 5 vasos	97 (33.7)
6 o más vasos	60 (20.8)
Horas de juego semanal*	21 (12 - 42)
Horas de juego (categorizado)	

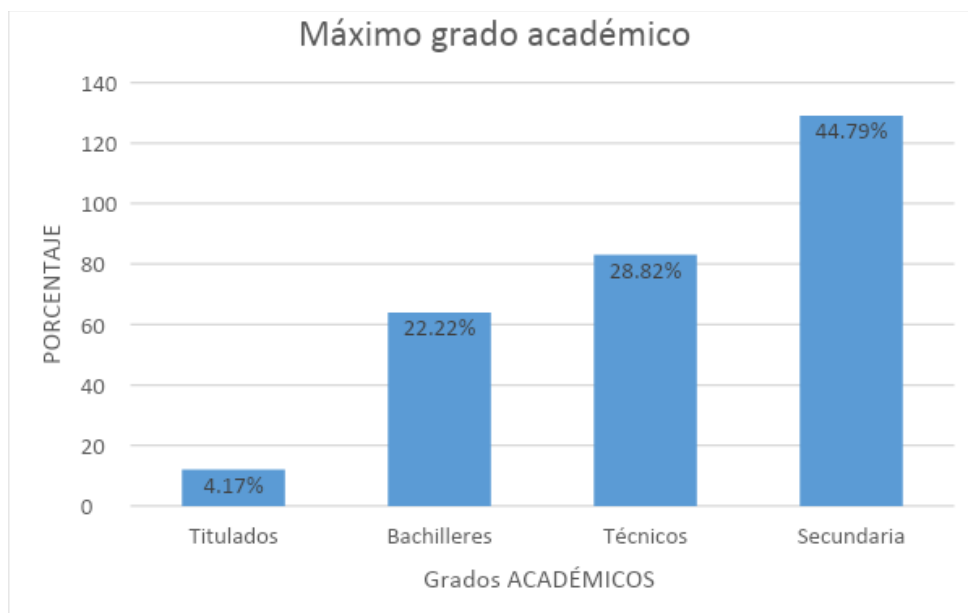
3 a 29 horas	180 (62.5)
30 a 82 horas	108 (37.5)
Tipo de hábito saludable percibido	
Adecuado	224 (77.8)
Inadecuado	64 (22.2)

**Mediana y rango intercuartílico*

Fuente: *Elaboración propia en STATA*

Interpretación: El 94.7% (n=273) de los participantes fue de sexo masculino y teniendo un porcentaje minoritario de participantes femeninas. El tiempo promedio de horas de juego semanal corresponde a 21 horas y tiempo promedio sentado o sin actividad física a 36.5% (n=105) quienes lo hacen de 8 horas a más y 63.5% (n=183) quienes lo hacen menos de 8 horas.

Gráfico 1. Máximo grado académico.

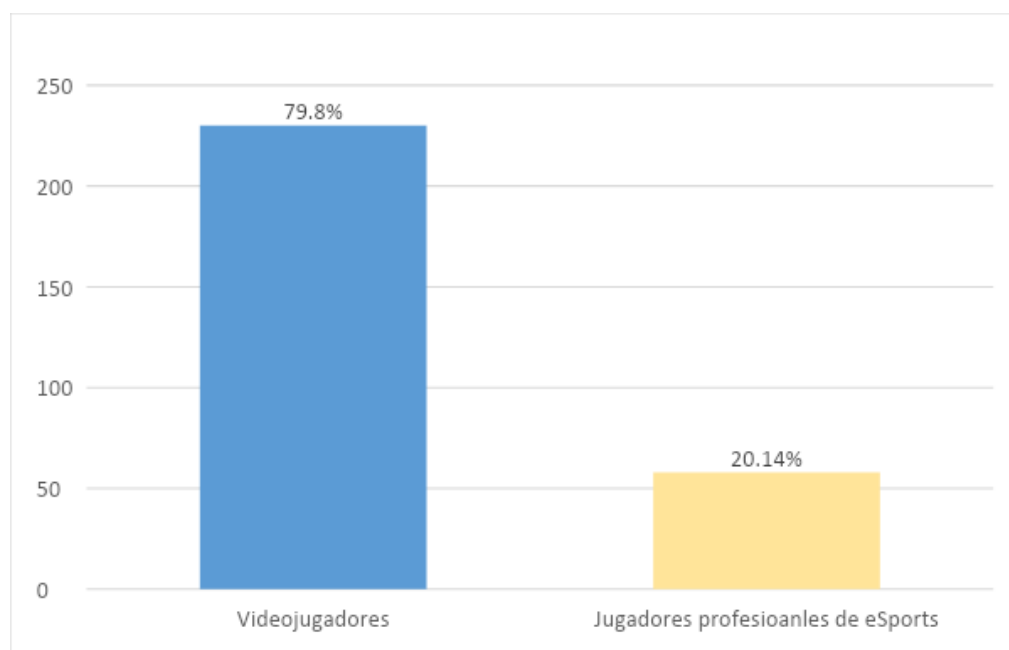


Fuente: *Elaboración propia en MS Excel*

Interpretación: El porcentaje mayoritario de participantes tiene como máximo grado académico al nivel secundaria (n=129). Esto podría deberse a que la

mayoría de ellos se encuentra aún cursando pregrado universitario o técnico. Se pudo evidenciar también un 4.17% (n=12) de participantes que cuentan con un título universitario como licenciatura o ingeniería.

Gráfico 2. Videojugadores y profesionales de los eSports.



Fuente: Elaboración propia en MS Excel

Interpretación

Un 79.8% correspondiente a 230 participantes se consideran videojugadores recreativos, mientras que la población restante (n=58) corresponde a quienes se consideran jugadores profesionales de eSports y cumplen con los requisitos.

Tabla 5. Frecuencia de consumo de alimentos – Bebidas

	N	%
Agua		
<i>Nunca</i>	3	1.0
<i>1 vez al mes</i>	4	1.4

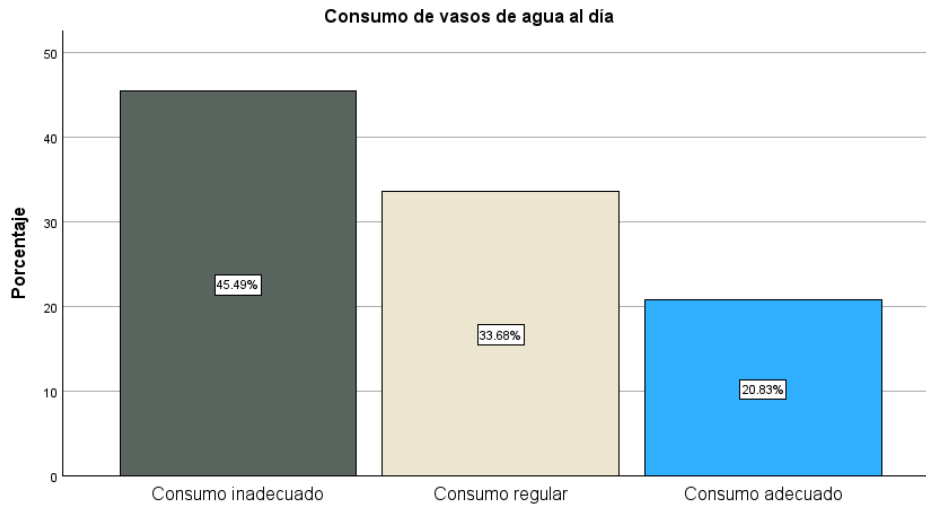
<i>2 a 3 veces al mes</i>	13	4.51
<i>1 a 2 veces por semana</i>	16	5.56
<i>3 a 4 veces por semana</i>	24	8.33
<i>5 a 6 veces por semana</i>	19	6.60
<i>Diario</i>	208	72.22
Jugo de frutas		
<i>Nunca</i>	19	6.60
<i>1 vez al mes</i>	32	11.11
<i>2 a 3 veces al mes</i>	53	18.40
<i>1 a 2 veces por semana</i>	90	31.25
<i>3 a 4 veces por semana</i>	44	15.28
<i>5 a 6 veces por semana</i>	22	7.64
<i>Diario</i>	28	9.72
Gaseosas		
<i>Nunca</i>	33	11.46
<i>1 vez al mes</i>	61	21.18
<i>2 a 3 veces al mes</i>	69	23.96
<i>1 a 2 veces por semana</i>	73	25.35
<i>3 a 4 veces por semana</i>	33	11.46
<i>5 a 6 veces por semana</i>	11	3.82
<i>Diario</i>	8	2.78
Bebidas energéticas		
<i>Nunca</i>	150	52.08
<i>1 vez al mes</i>	54	18.75
<i>2 a 3 veces al mes</i>	44	15.28
<i>1 a 2 veces por semana</i>	21	7.29
<i>3 a 4 veces por semana</i>	11	3.82
<i>5 a 6 veces por semana</i>	4	1.39
<i>Diario</i>	4	1.39
Café		
<i>Nunca</i>	74	25.63
<i>1 vez al mes</i>	36	12.50
<i>2 a 3 veces al mes</i>	52	18.06
<i>1 a 2 veces por semana</i>	52	18.06
<i>3 a 4 veces por semana</i>	31	10.76
<i>5 a 6 veces por semana</i>	19	6.60
<i>Diario</i>	24	8.33
Té		
<i>Nunca</i>	36	12.50
<i>1 vez al mes</i>	37	12.85
<i>2 a 3 veces al mes</i>	60	20.83
<i>1 a 2 veces por semana</i>	57	19.79
<i>3 a 4 veces por semana</i>	47	16.32
<i>5 a 6 veces por semana</i>	23	7.99
<i>Diario</i>	28	9.72

Cerveza		
<i>Nunca</i>	162	56.25
<i>1 vez al mes</i>	66	22.92
<i>2 a 3 veces al mes</i>	37	12.85
<i>1 a 2 veces por semana</i>	15	5.21
<i>3 a 4 veces por semana</i>	7	2.43
<i>5 a 6 veces por semana</i>	1	0.35
<i>Diario</i>	0	0.00
Vino		
<i>Nunca</i>	169	58.68
<i>1 vez al mes</i>	83	28.82
<i>2 a 3 veces al mes</i>	27	9.38
<i>1 a 2 veces por semana</i>	3	1.04
<i>3 a 4 veces por semana</i>	5	1.74
<i>5 a 6 veces por semana</i>	1	0.35
<i>Diario</i>	0	0.00
Tragos/ cocteles		
<i>Nunca</i>	155	53.82
<i>1 vez al mes</i>	78	27.08
<i>2 a 3 veces al mes</i>	40	13.89
<i>1 a 2 veces por semana</i>	10	3.47
<i>3 a 4 veces por semana</i>	5	1.74
<i>5 a 6 veces por semana</i>	0	0.00
<i>Diario</i>	0	0.00

Fuente: *Elaboración propia*

Interpretación: Se realizó el análisis mediante la frecuencia de consumo de alimentos que se dividió en alimentos sólidos y líquidos. Esto permitió identificar el consumo de variedad de alimentos que suelen ser parte del consumo diario de la población en general.

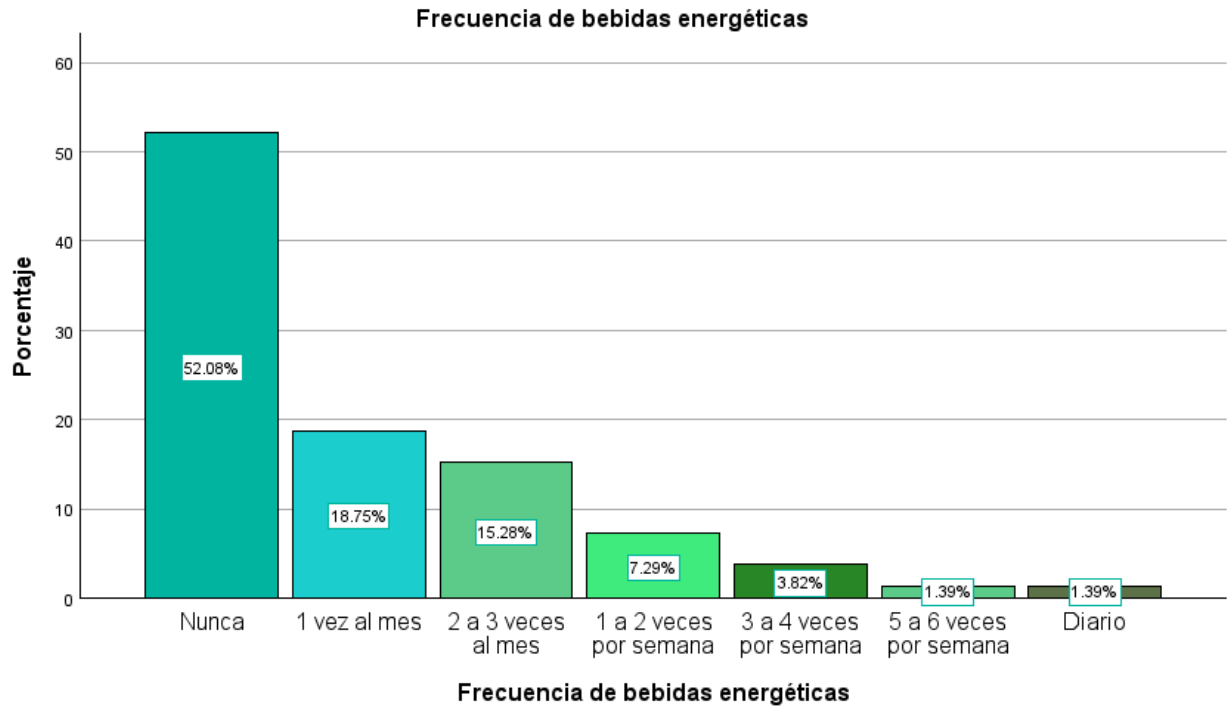
Gráfico 3. Consumo de vasos de agua al día



Fuente: *Elaboración propia en SPSS26*

Interpretación: En relación a los videojugadores y profesionales de los eSports, un 72.2% tiene un consumo de agua natural al día y un 45.5% (n=131) tiene un inadecuado consumo de agua. Existe solo un 20% de encuestados que tienen un adecuado consumo de agua natural en el día.

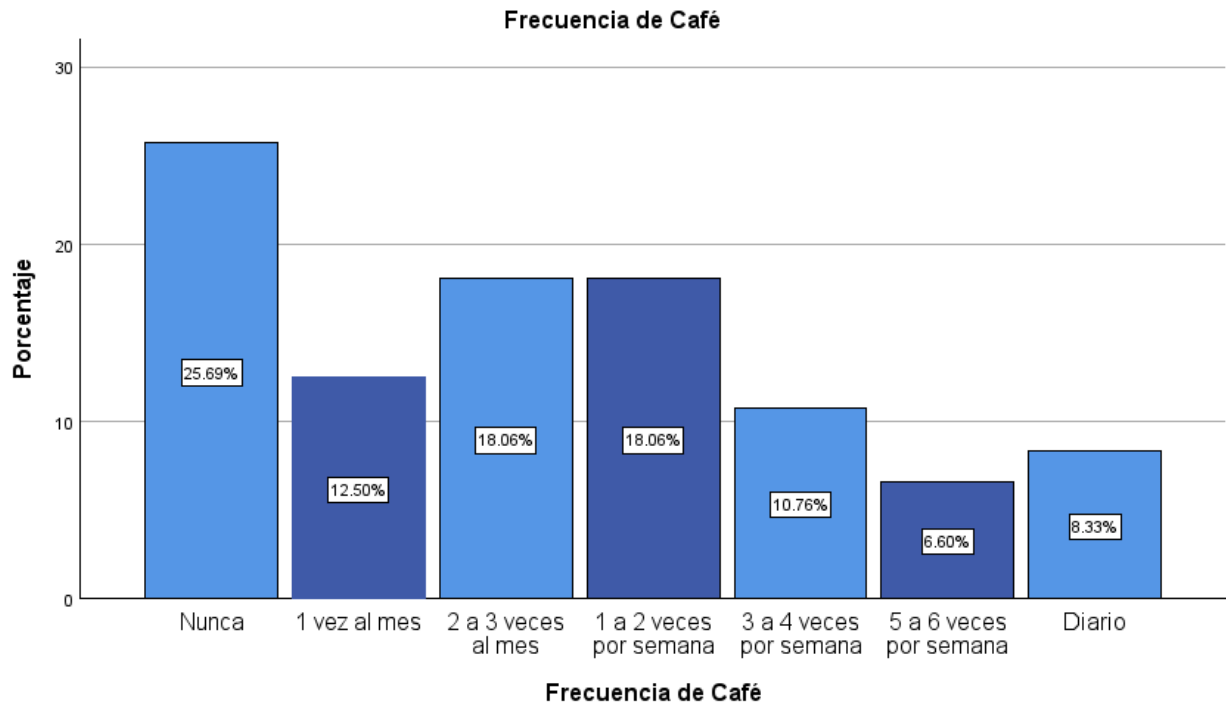
Gráfico 4. Frecuencia de consumo de bebidas energéticas



Fuente: Elaboración propia en SPSS26

Como información importante, se puede evidenciar que un 52% (n=150) de participantes no consume nunca bebidas energéticas, las cuales, son muy relacionadas con esta población. Un 25% de ellos, consume gaseosas al menos 1 o 2 veces por semana y un 11% de 3 a 4 veces por semana.

Gráfico 5. Frecuencia de consumo de café



Fuente: Elaboración propia en SPSS26

En relación con el consumo de café, encontramos muy pocos participantes que lo consumen de manera diaria 8.3% y de manera contrastante, un 25.6% refieren no consumir nunca.

El consumo de bebidas alcohólicas también se evidencia como bajo o poco frecuente. Teniendo como porcentajes de mayor frecuencia a 1 vez al mes como es el caso de la cerveza con un 22.9% (n=66), el vino con un 28.8% (n=83) y cocteles o tragos con 27%. En los 3 tipos de bebidas alcohólicas supera la mayoría de participantes que nunca las consumen.

Tabla 6. Frecuencia de consumo de alimentos – Sólidos

	N	%
Frutas		
<i>Nunca</i>	4	1.39
<i>1 vez al mes</i>	13	4.51
<i>2 a 3 veces al mes</i>	32	11.11
<i>1 a 2 veces por semana</i>	63	21.88
<i>3 a 4 veces por semana</i>	78	27.08
<i>5 a 6 veces por semana</i>	37	12.85
<i>Diario</i>	61	21.18
Verduras		
<i>Nunca</i>	2	0.69
<i>1 vez al mes</i>	7	2.43
<i>2 a 3 veces al mes</i>	28	9.72
<i>1 a 2 veces por semana</i>	34	11.81
<i>3 a 4 veces por semana</i>	66	22.92
<i>5 a 6 veces por semana</i>	59	20.49
<i>Diario</i>	92	31.94
tubérculos		
<i>Nunca</i>	4	1.39
<i>1 vez al mes</i>	13	4.51
<i>2 a 3 veces al mes</i>	34	11.81
<i>1 a 2 veces por semana</i>	71	24.65
<i>3 a 4 veces por semana</i>	92	31.94
<i>5 a 6 veces por semana</i>	38	13.19
<i>Diario</i>	36	12.50
Arroz		
<i>Nunca</i>	4	1.39
<i>1 vez al mes</i>	2	0.69
<i>2 a 3 veces al mes</i>	11	3.82
<i>1 a 2 veces por semana</i>	21	7.29
<i>3 a 4 veces por semana</i>	50	17.36
<i>5 a 6 veces por semana</i>	84	29.17
<i>Diario</i>	116	40.28
Otros cereales		
<i>Nunca</i>	33	11.46
<i>1 vez al mes</i>	37	12.85
<i>2 a 3 veces al mes</i>	69	23.96
<i>1 a 2 veces por semana</i>	61	21.18
<i>3 a 4 veces por semana</i>	40	13.89
<i>5 a 6 veces por semana</i>	21	7.29
<i>Diario</i>	27	9.38

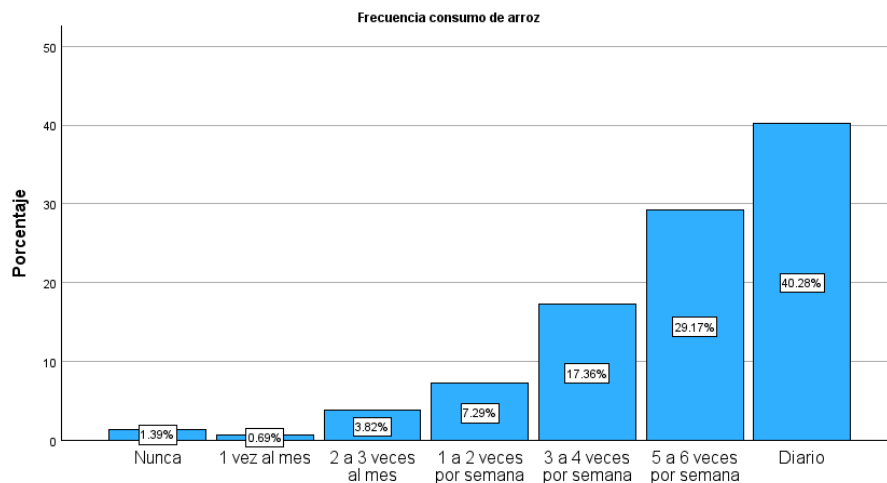
Leche y yogurt		
<i>Nunca</i>	17	5.90
<i>1 vez al mes</i>	33	11.46
<i>2 a 3 veces al mes</i>	49	17.01
<i>1 a 2 veces por semana</i>	69	23.96
<i>3 a 4 veces por semana</i>	67	23.26
<i>5 a 6 veces por semana</i>	33	11.46
<i>Diario</i>	20	6.94
Quesos		
<i>Nunca</i>	21	7.29
<i>1 vez al mes</i>	36	12.50
<i>2 a 3 veces al mes</i>	48	16.67
<i>1 a 2 veces por semana</i>	78	27.08
<i>3 a 4 veces por semana</i>	62	21.53
<i>5 a 6 veces por semana</i>	28	9.72
<i>Diario</i>	15	5.21
Carnes (res y cerdo)		
<i>Nunca</i>	72	25
<i>1 vez al mes</i>	71	24.65
<i>2 a 3 veces al mes</i>	67	23.26
<i>1 a 2 veces por semana</i>	51	17.71
<i>3 a 4 veces por semana</i>	13	4.51
<i>5 a 6 veces por semana</i>	8	2.78
<i>Diario</i>	6	2.08
Carne de aves		
<i>Nunca</i>	3	1.04
<i>1 vez al mes</i>	7	2.43
<i>2 a 3 veces al mes</i>	22	7.64
<i>1 a 2 veces por semana</i>	41	14.24
<i>3 a 4 veces por semana</i>	95	32.99
<i>5 a 6 veces por semana</i>	83	28.82
<i>Diario</i>	37	12.85
Embutidos		
<i>Nunca</i>	21	7.29
<i>1 vez al mes</i>	54	18.75
<i>2 a 3 veces al mes</i>	75	26.04
<i>1 a 2 veces por semana</i>	73	25.35
<i>3 a 4 veces por semana</i>	36	12.50
<i>5 a 6 veces por semana</i>	17	5.90
<i>Diario</i>	12	4.17
Comida rápida		
<i>Nunca</i>	32	11.11
<i>1 vez al mes</i>	90	31.25

<i>2 a 3 veces al mes</i>	79	27.43
<i>1 a 2 veces por semana</i>	48	16.67
<i>3 a 4 veces por semana</i>	25	8.68
<i>5 a 6 veces por semana</i>	12	4.17
<i>Diario</i>	2	0.69
Dulces		
<i>Nunca</i>	40	13.89
<i>1 vez al mes</i>	77	26.74
<i>2 a 3 veces al mes</i>	78	27.08
<i>1 a 2 veces por semana</i>	51	17.71
<i>3 a 4 veces por semana</i>	26	9.03
<i>5 a 6 veces por semana</i>	9	3.13
<i>Diario</i>	7	2.43
Chocolates		
<i>Nunca</i>	37	12.85
<i>1 vez al mes</i>	91	31.60
<i>2 a 3 veces al mes</i>	70	24.31
<i>1 a 2 veces por semana</i>	57	19.79
<i>3 a 4 veces por semana</i>	18	6.25
<i>5 a 6 veces por semana</i>	8	2.78
<i>Diario</i>	7	2.43
Galletas		
<i>Nunca</i>	26	9.03
<i>1 vez al mes</i>	69	23.96
<i>2 a 3 veces al mes</i>	82	28.47
<i>1 a 2 veces por semana</i>	54	18.75
<i>3 a 4 veces por semana</i>	38	13.19
<i>5 a 6 veces por semana</i>	13	4.51
<i>Diario</i>	6	2.08
Frutos secos		
<i>Nunca</i>		
<i>1 vez al mes</i>	61	21.18
<i>2 a 3 veces al mes</i>	76	26.39
<i>1 a 2 veces por semana</i>	67	23.26
<i>3 a 4 veces por semana</i>	41	14.24
<i>5 a 6 veces por semana</i>	31	10.76
<i>Diario</i>	7	2.43
	5	1.74
Mantequilla		
<i>Nunca</i>	72	25.00
<i>1 vez al mes</i>	71	24.65
<i>2 a 3 veces al mes</i>	67	23.26
<i>1 a 2 veces por semana</i>	51	17.71
<i>3 a 4 veces por semana</i>	13	4.51
	8	2.78

5 a 6 veces por semana	6	2.08
Diario		

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 6. Frecuencia de consumo de arroz



Fuente: Elaboración propia en SPSS26

Interpretación:

Un 21% de los participantes (n=61) refiere tener un consumo diario de frutas. También se observó que un 27% de encuestados consume frutas de 2 a 3 veces a la semana, siendo esta la elección mayoritaria. En el caso de las verduras, se encontró que 92 de ellos las consumen con una frecuencia de 5 a 6 veces a la semana, siendo un porcentaje menor aquellos que nunca consumen o solo 1 vez al mes.

Tabla 7. Frecuencia de consumo de dulces

Frecuencia consumo de dulces

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	40	13.9	13.9	13.9
	1 vez al mes	77	26.7	26.7	40.6
	2 a 3 veces al mes	78	27.1	27.1	67.7
	1 a 2 veces por semana	51	17.7	17.7	85.4
	3 a 4 veces por semana	26	9.0	9.0	94.4
	5 a 6 veces por semana	9	3.1	3.1	97.6
	Diario	7	2.4	2.4	100.0
	Total	288	100.0	100.0	

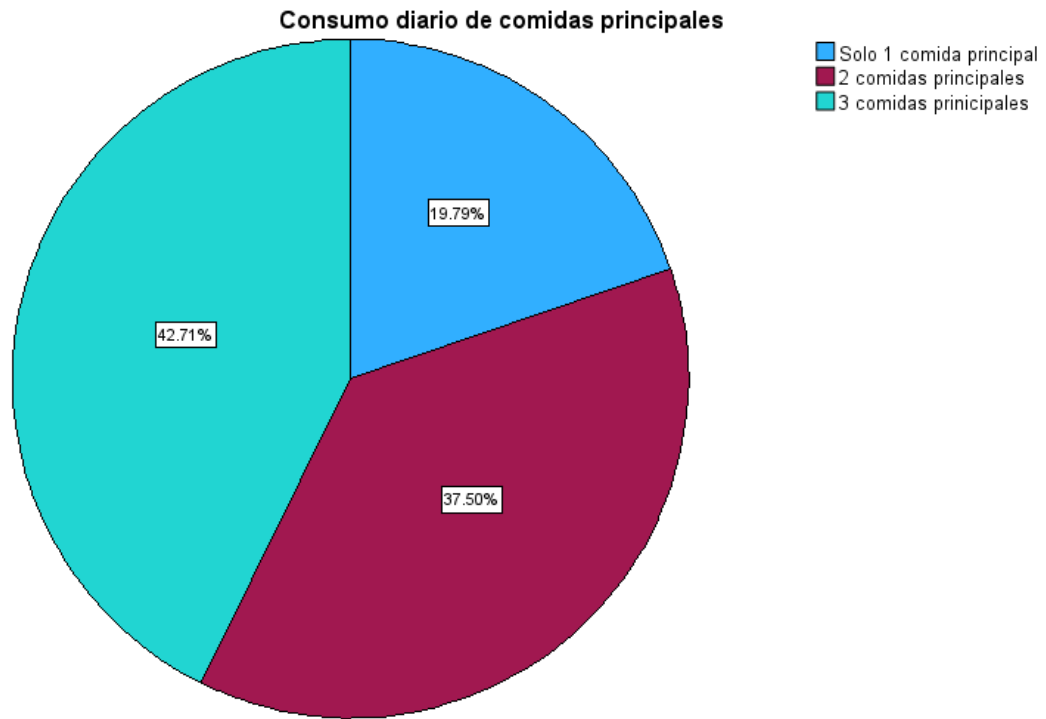
Fuente: Elaboración propia en SPSS26

En relación al consumo de arroz por semana, se pudo observar que un mayoritario grupo de 116 participantes, correspondientes al 40% del total, consumen arroz de manera diaria. Un 12.5% (n=36) consumen tubérculos en acompañamiento al arroz y un 31.9% los consume de 3 a 4 veces a la semana.

El consumo de comida rápida en esta población se presenta en mayor cantidad con una frecuencia de 1 vez al mes correspondiente al 31.2% (n=90) Así como un menor consumo de dulces en los que se puede identificar que el 27% los consumo de 2 a 3 veces al mes.

Un 23.2% de participantes, correspondientes a la cantidad de 67 de ellos, consumen entre 2 a 3 veces al mes frutos secos como nueves, pecanas, castañas, entre otras. Un alentador 14% consume dicho alimento entre 1 a 2 veces a la semana.

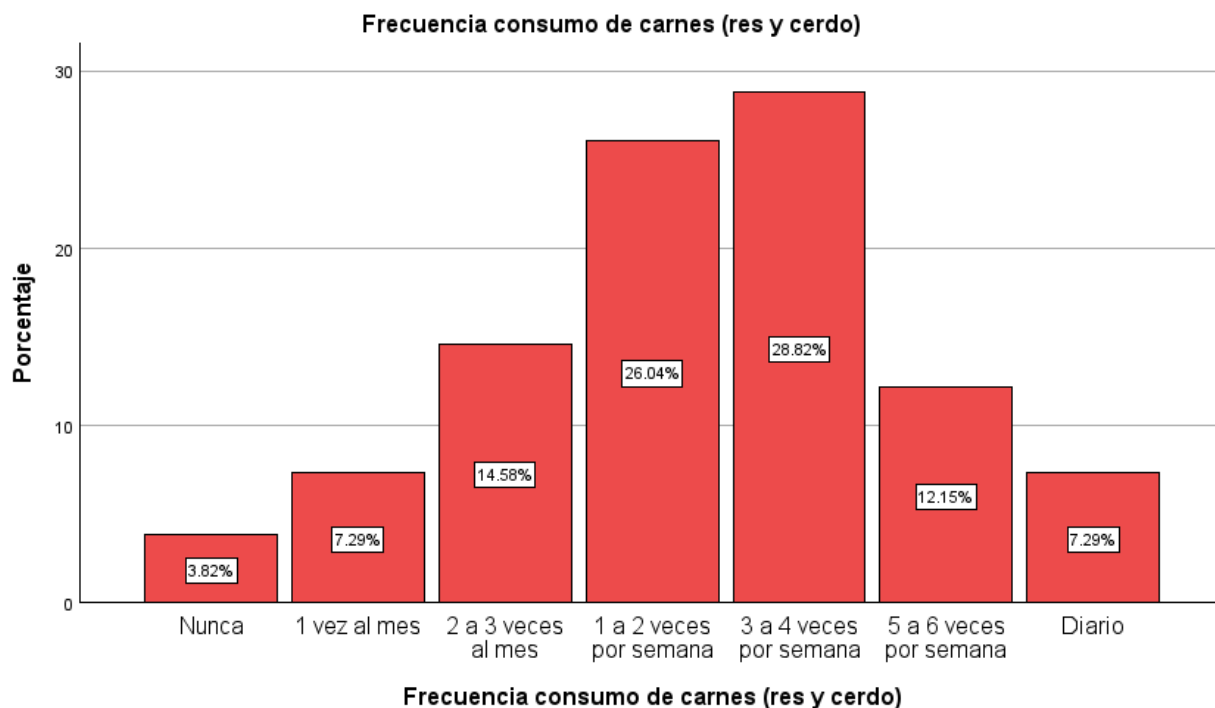
Gráfico 7. Tiempos de comida principales



Fuente: Elaboración propia en SPSS26

Interpretación: Un 19.7% (n=57) de la población refirió solo consumir desayuno como una de las comidas principales de su día. Un mayoritario grupo (47.7%) consume 3 tiempos de comida, siendo desayuno, almuerzo y cena.

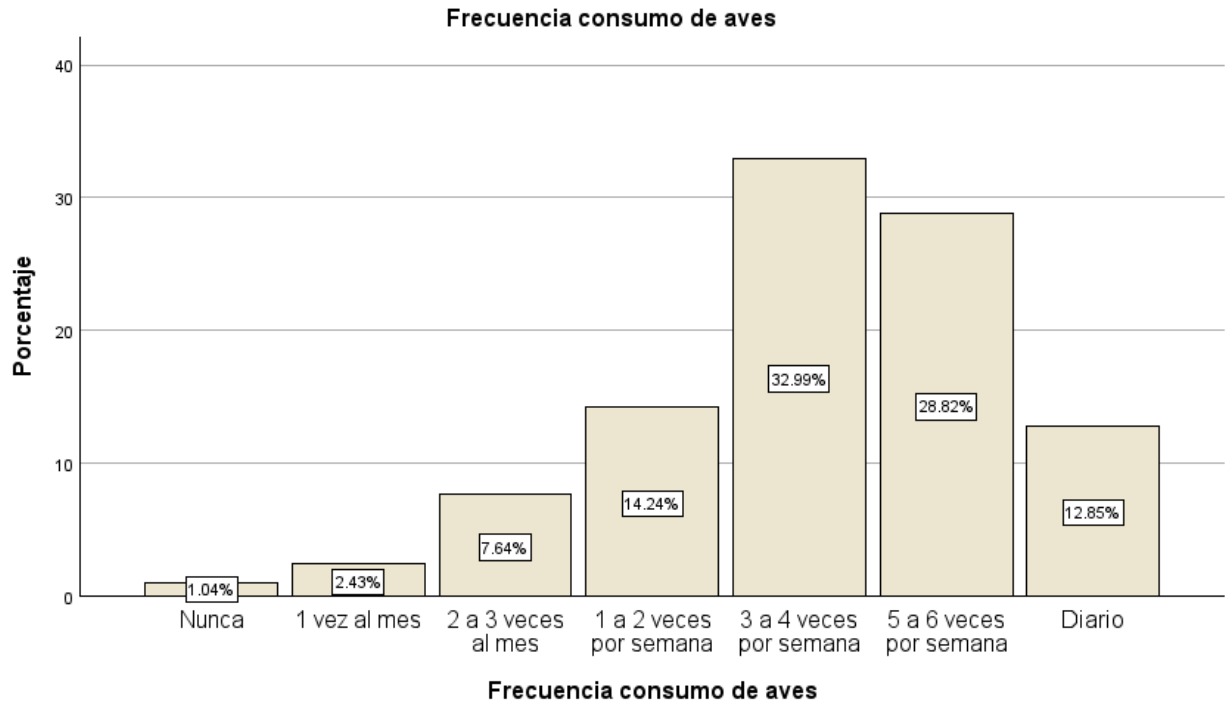
Tabla 8.



Fuente: *Elaboración propia en SPSS26*

Interpretación: Del total de encuestados, se observó que un 28.82% (n=83) manifestó consumir carne de res o cerdo de 3 a 4 veces por semana. Muy de cerca, se obtuvo como información que el 26% (n=75) los consume de 1 a 2 veces por semana. Solo un total de 11 participantes refirió no consumir nunca carne de res o cerdo.

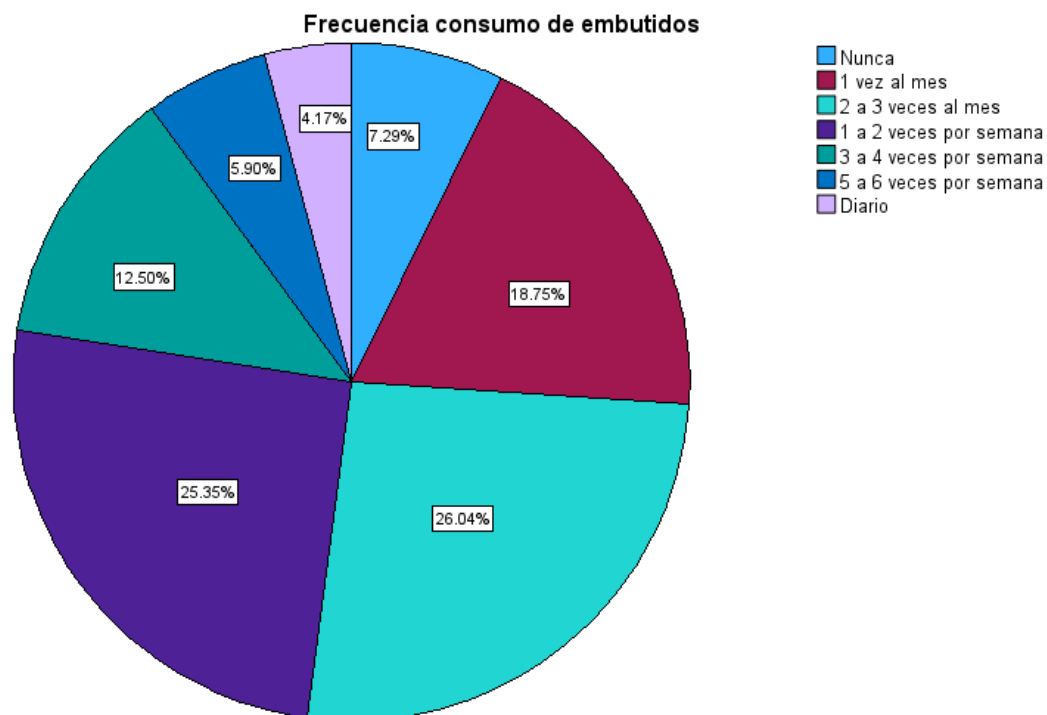
Tabla 9. Frecuencia de consumo de aves



Fuente: *Elaboración propia en SPSS26*

Interpretación: Se identificó que el 33% de los encuestados, correspondientes a 95 de ellos, tienen un consumo de carne de aves en una frecuencia de 3 a 4 veces por semana. En este cuadro también observamos que el 28.8% (n=83) tiene un consumo de este grupo de alimentos en una frecuencia de 5 a 6 veces por semana.

Gráfico 10. Frecuencia de consumo de embutidos



Fuente: *Elaboración propia en SPSS26*

Interpretación: Entre las opciones mayoritarias en torno a la frecuencia de consumo de embutidos como jamonadas o salchichas, se evidenció que el 26% suele consumirlos de 2 a 3 veces por mes y otro grupo importante (n=73) lo hace de 1 a 2 veces a la semana. Solo un 8% no consume nunca este grupo de alimentos.

Tabla 8. Frecuencia de consumo de snacks salados

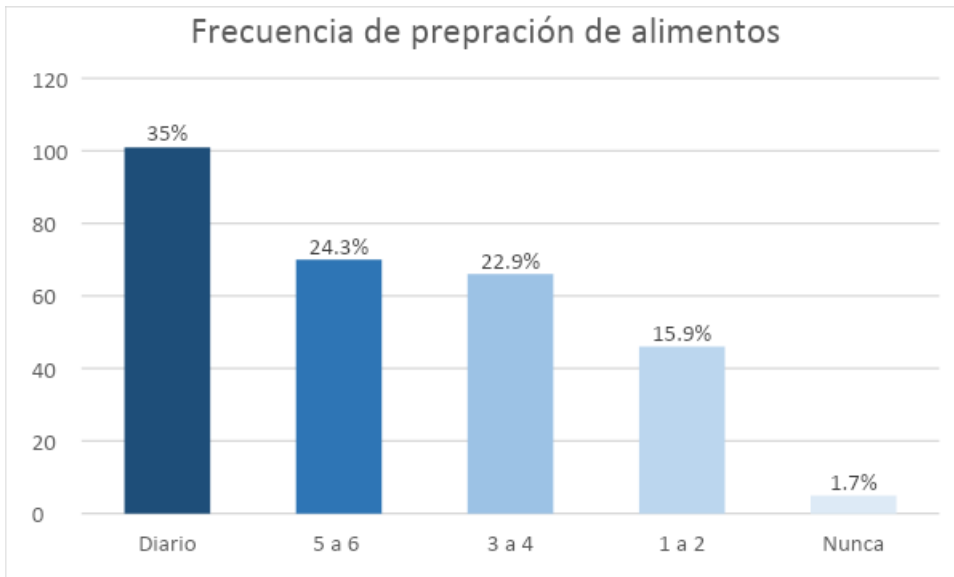
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	26	9.0	9.0	9.0
	1 vez al mes	69	24.0	24.0	33.0
	2 a 3 veces al mes	82	28.5	28.5	61.5
	1 a 2 veces por semana	54	18.8	18.8	80.2
	3 a 4 veces por semana	38	13.2	13.2	93.4
	5 a 6 veces por semana	13	4.5	4.5	97.9
	Diario	6	2.1	2.1	100.0

Total	288	100.0	100.0
-------	-----	-------	-------

Fuente: Elaboración propia en SPSS26

Interpretación: Con respecto al consumo de snacks salados, un 18% refiere consumirlos entre 1 a 2 veces por semana, en 28.5% de 2 a 3 veces al mes y un menor porcentaje de 2% lo hace a diario.

Gráfico 11. Preparación de comidas con alimentos frescos

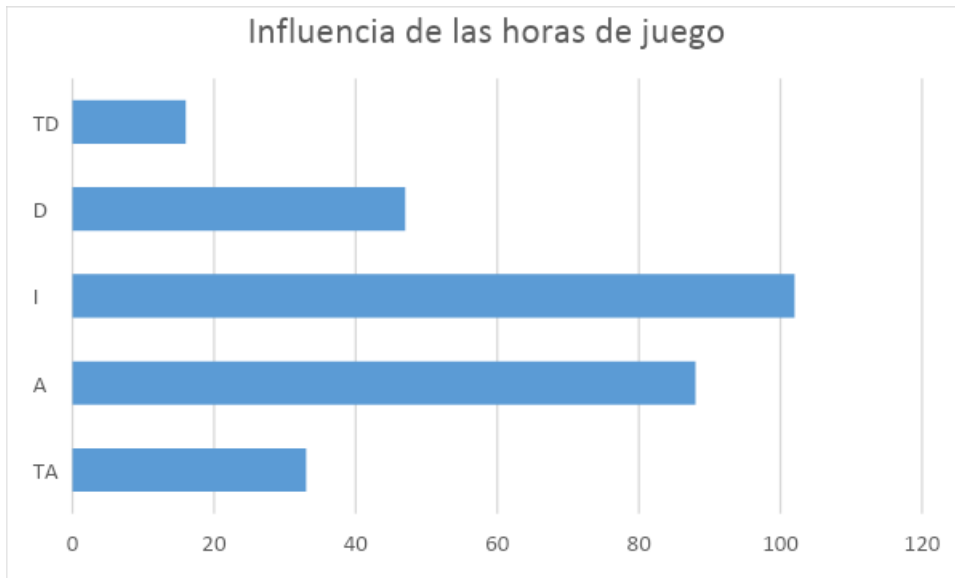


Fuente: Elaboración propia – Ms Excel

Interpretación:

Un mayoritario 35% (n=101) manifestó la preparación de sus alimentos con ingredientes frescos, seguido de aquellos que lo hacen entre 5 a 6 veces a la semana.

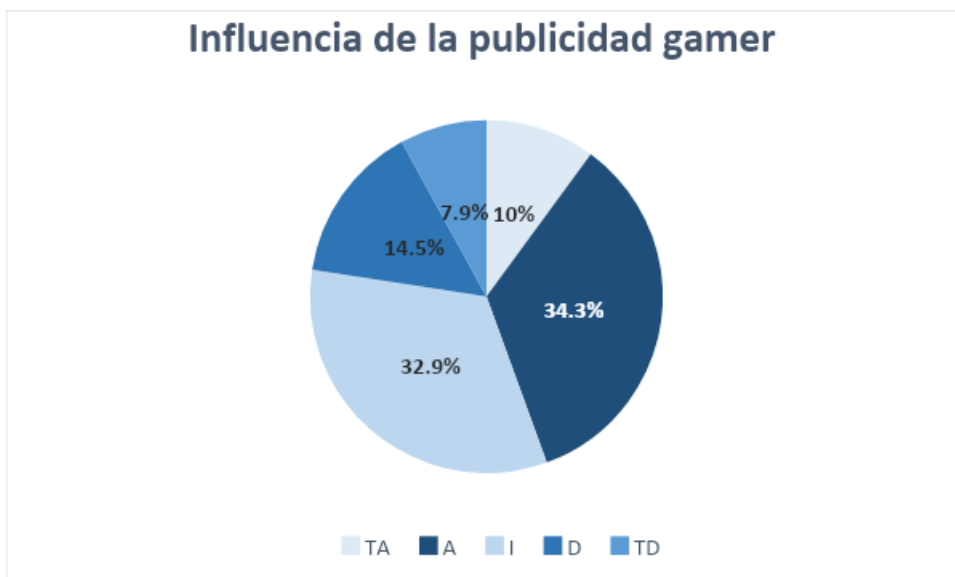
Gráfico 12. Influencia de las horas de juego



Fuente: Elaboración propia – Ms Excel

Interpretación: En relación a la influencia de factores sociodemográficos, se preguntó si consideraba que las horas que permanecía jugando influían en sus hábitos alimentarios por lo que el 30% (n=88) estuvo de acuerdo. Muy seguido y de manera mayor, el 35% no estuvo ni de acuerdo ni en desacuerdo con la consideración.

Gráfico 13. Influencia de la publicidad en el entorno gamer



Fuente: Elaboración propia – Ms Excel

Tabla 9. Influencia de publicidad en los hábitos alimentarios

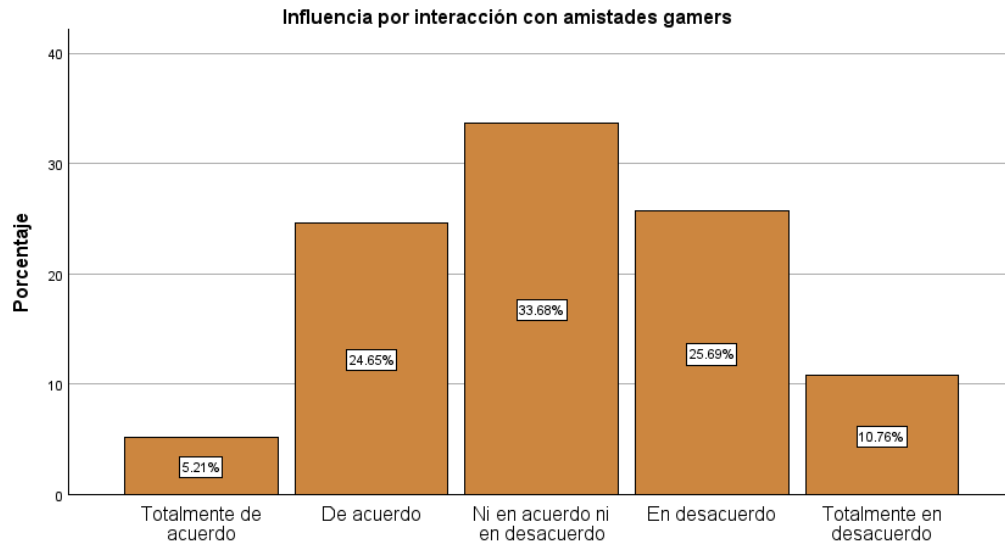
Influencia por publicidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	TA	29	10.1	10.1	10.1
	A	99	34.4	34.4	44.4
	I	95	33.0	33.0	77.4
	D	42	14.6	14.6	92.0
	TD	23	8.0	8.0	100.0
	Total	288	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia en SPSS26

Interpretación: En relación a la influencia que tienen las diversas marcas en la comunidad gamer, se evidenció que el 34% está de acuerdo con considerar que hay una influencia por parte de estas marcas, un 7.9% se considera en total desacuerdo y un 32% en total de acuerdo.

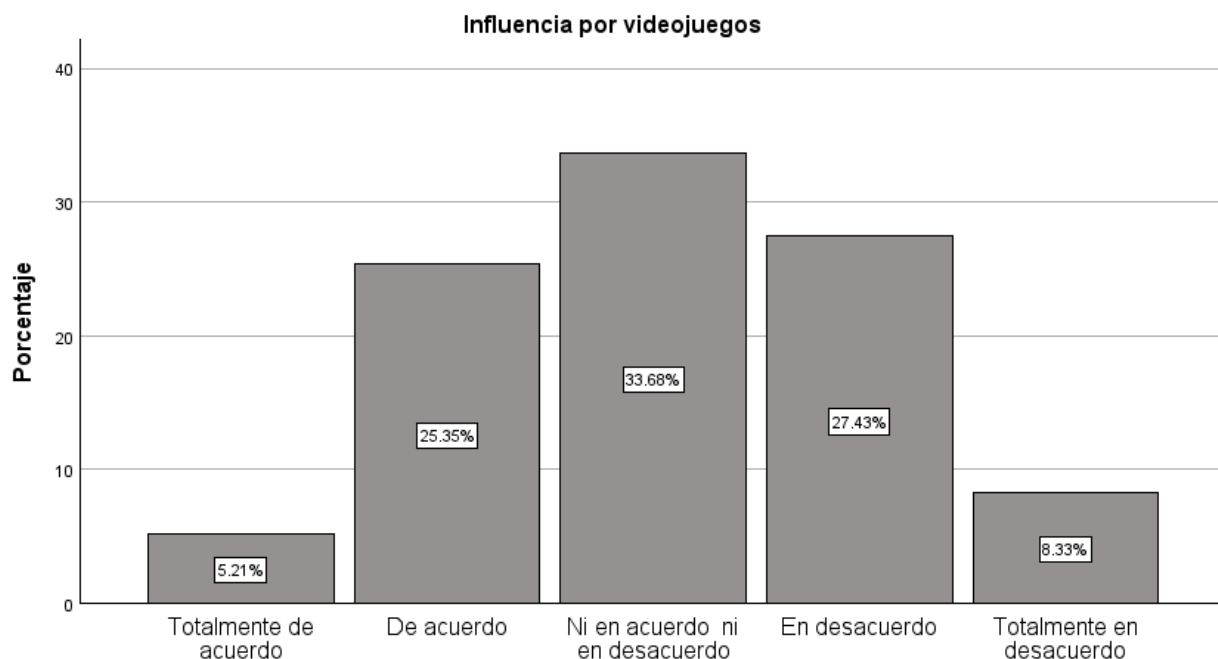
Gráfico 14 Influencia de la interacción entre amigos del entorno gamer



Fuente: Elaboración propia en SPSS26

Interacción: Según la recolección de datos, el 33.6% de la muestra (n=97) no estuvo ni de acuerdo ni en desacuerdo en relación a considerar que las amistades o compañeros del entorno gamer tienen influencia a sus hábitos alimentarios. Sin embargo, un 24.6% (n=71) manifestó que sí consideraban acertada dicha influencia.

Gráfico 15 Influencia de los videojuegos en los hábitos alimentarios



Fuente: Elaboración propia en SPSS26

Interpretación: Solo un 8.3% estuvo en total desacuerdo con respecto a si consideraban que los videojuegos podrían influir en sus hábitos alimentarios. Un 33.6% no estuvo ni en acuerdo ni en desacuerdo y un 25.3% estuvo de acuerdo.

Tabla 10: Factores generales asociados a los hábitos saludables de videojugadores y jugadores profesionales de los eSports en análisis bivariado con Chi²

Variables	Hábitos alimentarios		p
	Inadecuado (n=224)	Adecuado (n=64)	
	77.8 (%)	22.2 (%)	
Tiempo sentado o descansando			0,844

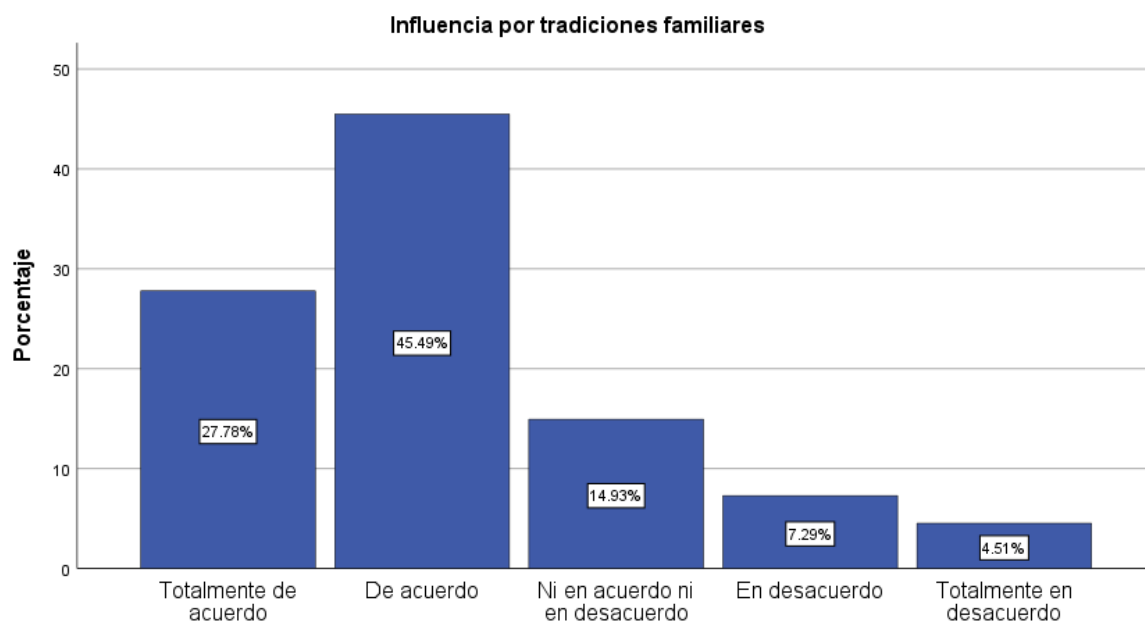
8 horas a más	81 (77.1)	24 (22.9)	
Menos de 8 horas	143 (78.1)	40 (21.9)	
Comidas al día			0,928
Una	44 (77.2)	13 (22.8)	
Dos	83 (76.9)	25 (23.1)	
Tres	97 (78.9)	26 (21.1)	
Consumo diario de agua			0,143
1 a 3 vasos	97 (74.1)	34 (25.9)	
4 a 5 vasos	82 (84.5)	15 (15.5)	
6 o más vasos	45 (75.0)	15 (25.0)	
Horas de juego semanal			0,143
3 a 29 horas	135 (75.0)	45 (25.0)	
30 a 82 horas	89 (82.4)	19 (17.6)	
* Prueba exacta de Fisher			

Fuente: Elaboración en software STATA

Interpretación: Se puede identificar la distribución de hábitos alimentarios adecuados o inadecuados según factores generales. El 84% de aquellos que tuvieron la clasificación de hábitos alimentarios inadecuados, consumieron en promedio de 4 a 5 vasos al día. El 25% de quienes clasifican con hábitos alimentarios adecuados juegan en promedio entre 3 a 29 horas a la semana. Solo

el 21% de quienes obtuvieron hábitos alimentarios saludables, consumieron 3 comidas principales al día.

Gráfico 16. Influencia de las tradiciones familiares en los hábitos alimentarios



Fuente: Elaboración propia en SPSS26

Interacción: 131 encuestados, correspondientes al 45%, manifestaron estar de acuerdo en considerar que las tradiciones de su familia tienen influencia en sus hábitos alimentarios actuales, seguido de un 27% de participantes quienes están totalmente de acuerdo con dicha consideración.

Tabla 11. Factores de los videojugadores asociados a los hábitos saludables con análisis bivariado con χ^2

Variables	Hábitos saludables		p
	Inadecuado (n=224)	Adecuado (n=64)	
	77.8 (%)	22.2 (%)	
Tiempo en videojuegos influye sobre su alimentación			0.053 *
Totalmente de acuerdo	22 (66.7)	11 (33.3)	
De acuerdo	69 (78.4)	19 (21.6)	
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	76 (74.5)	26 (25.5)	
En desacuerdo	41 (83.7)	8 (16.3)	
Totalmente en desacuerdo	16 (100.0)	0	
Propaganda en entorno Gamer influye sobre su alimentación			0.269
Totalmente de acuerdo	20 (69.0)	9 (31.0)	
De acuerdo	78 (78.8)	21 (21.2)	
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	70 (73.7)	25 (26.3)	
En desacuerdo	37 (88.1)	5 (11.9)	
Totalmente en desacuerdo	19 (82.6)	4 (17.4)	
Interacción con sus amigos o compañeros Gamers influye sobre su alimentación			0.037
Totalmente de acuerdo	7 (46.7)	8 (53.3)	
De acuerdo	56 (78.9)	15 (21.1)	
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	75 (77.3)	22 (22.7)	
En desacuerdo	59 (79.7)	15 (20.3)	
Totalmente en desacuerdo	27 (87.1)	4 (12.9)	
Videojuegos influyen sobre su alimentación			0.031 *
Totalmente de acuerdo	8 (53.3)	7 (46.7)	
De acuerdo	59 (80.2)	14 (19.2)	
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	74 (76.3)	23 (23.7)	
En desacuerdo	60 (76.0)	19 (24.0)	
Totalmente en desacuerdo	23 (95.8)	1 (4.2)	

Tradiciones del hogar influyen en su alimentación			0.092
Totalmente de acuerdo	56 (70.0)	24 (30.0)	
De acuerdo	106 (80.9)	25 (19.1)	
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	32 (74.4)	11 (25.6)	
En desacuerdo	17 (81.0)	4 (19.0)	
Totalmente en desacuerdo	13 (100.0)	0	

* Prueba exacta de Fisher

Fuente: Elaboración en software STATA

Interpretación: Existe asociación significativa entre el tiempo que los videojugadores y profesionales de los eSports utilizan para jugar y los hábitos alimentarios de la población participantes ($p=0.053$), también se pudo identificar una asociación significativa entre la interacción que tienen con amigos o compañeros del entorno gamer y los hábitos alimentarios ($p=0.031$) así como una asociación significativa entre la influencia de los videojuegos y hábitos alimentarios ($p=0.031$)

Tabla 11. Clasificación de hábitos alimentarios de los videojugadores

		Clasificación de hábitos alimentarios			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Hábitos alimentarios saludables	168	58.3	58.3	58.3
	Hábitos alimentarios no saludables	120	41.7	41.7	100.0
	Total	288	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia en SPSS26

Interpretación: Después de tabular las respuestas correspondientes a la variable hábitos alimentarios y utilizando los puntos de corte ya antes mencionados. Se obtuvo que un 58.2% ($n=168$) de los encuestados tienen

hábitos alimentarios saludables y un 41.7% (n=120). inadecuados hábitos alimentarios, la diferencia no es muy marcada entre ambos grupos.

Tabla 12. Tabla cruzada entre influencia por tiempo de juego al día y hábitos alimentarios

Tabla cruzada Influencia por tiempo de juego*hábitos alimentarios

		Hábitos alimentarios		Total
		Hábitos alimentarios saludables	Hábitos alimentarios no saludables	
Influencia por tiempo de juego	TA	16	17	33
	A	60	28	88
	I	48	54	102
	D	31	18	49
	TD	13	3	16
Total		168	120	288

Fuente: Elaboración propia en SPSS26

Interpretación: El 60% de encuestados con hábitos alimentarios adecuados, manifestó estar de acuerdo con considerar que el tiempo que le dedican a los videojuegos tienen influencia en sus hábitos alimentarios.

Tabla 13. Tabla cruzada entre influencia por publicidad gamer y hábitos alimentarios

Tabla cruzada Influencia por publicidad gamer *hábitos alimentarios

		Habitos alimentarios		Total
		Hábitos alimentarios saludables	Hábitos alimentarios no saludables	
Influencia por publicidad	TA	17	12	29
	A	61	38	99
	I	51	44	95
	D	25	17	42
	TD	14	9	23
Total		168	120	288

Fuente: Elaboración propia en SPSS26

Interpretación: El 38% de quienes clasifican con inadecuados hábitos alimentarios, refiere estar de acuerdo con que existe influencia de la publicidad en el entorno gamer en sus hábitos alimentarios. Por otro lado, el 51% de aquellos con adecuados hábitos alimentarios, manifiesta no estar ni de acuerdo ni en desacuerdo con la misma pregunta.

4.1.2. Prueba de hipótesis

No aplica

4.1.3. Discusión de resultados

La población evaluada ha sido objeto de diversas críticas en relación a su alimentación y estado de salud, en los cuales se les atribuía tener una alimentación poco balanceada o muy lejana a la realidad de la población en general.

Según los resultados de la aplicación de cuestionario, hemos podido observar que muy por el contrario de lo que se piensa sobre un excesivo consumo de bebidas energizantes, hemos evidenciado un consumo mayoritario por debajo de 1 vez al mes, así como en diversas bebidas alcohólicas.

Sin embargo, el consumo de frutas y verduras debería ser mejor. Según la OMS, es recomendado una ingesta de manera mínima con 400 gramos al día de dichos

alimentos ⁴⁹ y nuestra población tiene un consumo de entre 3 a 4 veces a la semana de diferentes tipos de frutas y verduras. Cabe resaltar también que se debería especificar aún más las porciones de estos alimentos, para poder así, verificar que haya un consumo adecuado de manera diaria. La posición de la academia de nutrición y dietética nos dice que, para reducir el riesgo de varias enfermedades crónicas no trasmisibles como lo son la diabetes tipo 2, la enfermedad cerebro vascular y algunos tipos de cáncer, se debe asegurar un consumo mínimo de fibra de 25g/día para mujeres y 38g/día para hombres. Así mismo, el asegurar esta ingesta mínima de fibra total, podría aumentar el consumo de alimentos bajos en grasas saturadas, trans, sodio y también de azúcares añadidos⁵⁰

Según el Instituto Nacional de Salud, el consumo de cárnicos en el país se encuentra entre uno de los más bajos de la región. Siendo el consumo promedio a la semana de 1.2 trozos a la semana.⁵¹ En el presente estudio se encontró que la mayor frecuencia de consumo (28%) corresponde a un consumo de 3 a 4 veces por semana y seguido muy de cerca por en 26% que lo consume entre 1 a 2 veces por semana. Hay que tener en cuenta que este alimento tiene una base de evidencia limitada pero que nos da indicio de que su consumo está asociado al desarrollo de cáncer colorectal siendo aún mayor la evidencia en la carne

procesada, por lo que evitar o restringir el consumo de este alimento sería beneficioso a largo plazo.⁵²

El consumo de carne de pollo en nuestro país sobrepasa en preferencia al de la carne de res, siendo el 53% del consumo total de carnes de los peruanos.⁵³

En un estudio realizado por Zuazo J y Amarista M en el año 2020, que lleva como título “Factores sociodemográficos y económicos que influyeron en el consumo de carne de pollo y otras aves en el Perú durante el período 2016-2020” Identificaron que existe un incremento del consumo de pollo debido al crecimiento de la población de consumo. Lamentablemente la tendencia de consumo puede haberse visto alterada en el periodo 2020-2023 debido a la pandemia y la actual alza de precios en la venta de pollo.⁵⁴

En un estudio realizado por Bickman P, Tholl C, et al. En el año 2021, se investigaron los hábitos alimentarios en torno a los videojugadores de diferentes niveles en los cuales se evidenció un consumo de casi 7 porciones de embutidos a la semana, 2.6 porciones de pollo a la semana, 3.5 filetes de carne a la semana y 2.7 porciones de arroz⁵⁵. Debido a nuestras diferentes costumbres alimentarias, encontramos en nuestro estudio un consumo en promedio de 1 porción a la semana de embutidos, un consumo de como mínimo 7 porciones

de arroz a la semana y según el porcentaje mayoritario de encuestados, existe un consumo de carne de pollo correspondiente a de 3 a 4 veces a la semana.

Un 27% de la población evaluada manifestó estar en desacuerdo en cuanto a tener influencia de sus amigos o personas relacionadas a su entorno gamer, sin embargo, un 34% del total sí refirió sentir influencia de la publicidad gamer al momento de elegir y mantener hábitos alimentarios.

En relación a la influencia que tienen las diversas marcas en la comunidad gamer, podemos observar aquellas que son endémicas y que están muy relacionadas a los videojuegos, como también a las marcas no endémicas que pueden influir de manera negativa en los patrones de alimentación.

Hacer una comparación entre los videojugadores y jugadores profesionales en proporciones y con características sociodemográficas parecidas, podría darnos mayores indicios en cuanto a los patrones de alimentación que tienen estas 2 poblaciones.

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Se pudo identificar que los participantes están lejos de los patrones alimentarios saludables, sin embargo, no tienen consumos muy por encima de lo general en cuanto a snacks, dulces, bebidas energizantes y en gran mayoría nulo o muy bajo consumo de bebidas alcohólicas.

La clasificación de hábitos alimentarios adecuados e inadecuados tuvo una diferencia significativa. Se evidenció un porcentaje alto (77.8%) de participantes con patrones de alimentación que a futuro podrían conllevar a enfermedades crónicas no transmisibles, por lo que se requiere reforzar la educación alimentaria a fin de modificar para bien estos hábitos, ya sea para continuar jugando de forma recreativa, así como para mantener un buen estado físico en las competiciones.

El factor que consideraron con mayor fuerza de influencia en sus hábitos alimentarios, fue el tiempo que dedican a jugar o practicar. Si bien un 72% de los participantes tiene un consumo de agua natural al día, existe un 45.5% con inadecuado consumo de agua por lo que se debería hacer más énfasis en la promoción de hábitos saludables entorno al consumo de líquidos bajos en azúcar. La promoción de bebidas naturales es clave para mantener patrones de alimentación saludable a largo plazo, así como también prevenir el consumo excesivo de gaseosas o bebidas altas en azúcar.

Aumentar el consumo de frutos secos, así como disminuir el de alimentos ricos en grasas saturadas podría ser de amplio beneficio en el rendimiento del profesional como en la vida diaria del jugador recreativo. Esto jugaría un rol importante en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles con el pasar de los años.

5.2. Recomendaciones

Se sugiere continuar con las investigaciones de manera aún más profunda, tanto para los videojugadores recreativos como también, y haciendo más hincapié, en los jugadores profesionales de eSports. Un estudio específico para la población profesional, serviría no solo como bases para futuras atenciones y cuidado, sino también para continuar incentivando reconocimiento de los jugadores como deportista calificados.

El identificar ciertos patrones alimentarios y las influencias que tiene esta población es de gran ayuda para el abordaje nutricional teniendo en cuenta

nutrientes importantes que mejoren el rendimiento, prevengan enfermedades y que ayuden en la recuperación de lesiones específicas en esta población.

Al identificar que un porcentaje alto de los participantes tienen malos hábitos alimentarios, se sugiere continuar las investigaciones y complementar con variables como la actividad física y clasificación de sedentarismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Andina – Agencia peruana de noticias. Perú inaugura su primer centro de rendimiento para esports. [En Línea]. 2023. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-peru-inaugura-su-primer-centro-alto-rendimiento-para-esports-956264.aspx>
0. Asociación peruana de Deportes Electrónicos y Videojuegos. InGame: El éxito de la preapertura que transforma los Esports en Perú. [En Línea]. 29 de septiembre, 2023. Disponible en: <https://apdev.org.pe/ingame-el-exito-de-la-preapertura-que-transforma-los-esports-en-peru/>

1. Laos D, Wong L. Cómo pasar al siguiente nivel: Desafíos y oportunidades de la industria de videojuegos en el Perú. InterAmerican Development Bank; 2020.
2. Abad G. Interactive Advertising Bureau Perú. Gamers:Perfiles, cultura y prioridades en la compra. Un Deep dive en la categoría de gaming peruano. GFK [Internet]. Agosto 2019. [citado 2022 Marzo 12]; 1-25. Disponible en: https://iabperu.com/wpcontent/uploads/2019/08/Promocio_n-Gamers.pdf
0. Crisólogo Y, Delgadillo J. Espacios de alto rendimiento e integración social de portiva para gamers en el distrito de Los Olivos, Lima 2020. Caso de estudio: Pro Gaming House en la Urbanización Puerta de Pro. Centro de alto rendimiento de e-sports en el distrito de los Olivos, Lima, Perú. 2020. [Tesis para optar por el título profesional de arquitecto]. Universidad Cesar Vallejo; 2020. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/76527>
0. Froböse I, Rudolf K, Bickmann, et al. eSport Studie 2021 Ernährung im eSport - Mehr als nur Pizza und Energydrinks?; Deutsche Sporthochschule Köln; 2021. 5-18 Disponible en: https://www.esportwissen.de/wpcontent/uploads/2021/02/Ergebnisbeschreibung-2021_HP-Design.pdf

0. Ortiz G, Uribe C. Acercamiento a la experiencia de ser gamer. Percepción de autoconcepto en videojugadores/as. [Tesis para optar por el grado de psicólogo]. Universidad Del Bío-Bío; 2015. Disponible en: <http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1320/1/Ortiz%20Galvez%2C%20Gustavo%20Adolfo.pdf>
0. Rudolf K, Bickmann P, Froböse I. Demographics and health Behaviour of video game and eSports players in Germany: The Esports Study 2019. International Journal of environmental research and public health. [En Linea]. 2019; 17(6). Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/6/1870/htm>
0. Bickman P, Tholl C, Soffner M et al. Nutritional behavior of video game and Esports players in Germany – The Esports Study 2021. Esports Research Network. Institut des sciences du sport-Santé de Paris; 2021. 70-72
0. Cha E, Hoelscher D, Ranjit N, et al. Effect of media use on adolescent body weight. Prev. Chronic Dis. [En Linea] 2018. Disponible en: <https://doi.org/10.5888/pcd15.180206>
0. Kenney E, Gortmaker S. United States adolescents' television, computer, video game, smartphone, and tablet use: associations with sugary drinks, sleep, physical activity, and obesity. 2017. The Journal of pediatrics, 182, 144-149.

0. Siervo M, Gan J, Fewtrell M, et al. Acute effects of video-game playing versus television viewing on stress markers and food intake in overweight and obese young men: A randomised controlled trial. 2018. *Appetite* 120 100-108.
0. Laos D, Wong L. Cómo pasar al siguiente nivel: Desafíos y oportunidades de la industria de videojuegos en el Perú. InterAmerican Development Bank. [En Línea]. 2020. Pag 17.
<https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Como-pasar-al-siguiente-nivel-Desafios-y-oportunidades-dela-industria-de-videojuegos-en-el-Peru.pdf>
0. Valcárcel N. 10 Marcas que dan “Support” a la comunidad gamer en el Perú.[EnLínea].Disponible en:
<https://www.mercadonegro.pe/marketing/marketing-digital/marcas/10-marcas-que-dan-support-a-la-comunidad-gamer-en-el-peru/>
0. Liquipedia Dota2. The international 2021. Prize pool. [En Línea].
Disponible en: https://liquipedia.net/dota2/The_International/2021
0. Liquipedia Dota2. The international 2022. Prize pool. [En Línea].
Disponible en: https://liquipedia.net/dota2/The_International/2022
0. Liquipedia Dota2. The Lima Major 2023.Overview. [En Línea].
Disponible en: https://liquipedia.net/dota2/Lima_Major/2023

0. Vasquez R. El impacto económico de La Lima Major en Perú. Esports Bureau. 2023. [EnLinea]. Disponible en: <https://esportsbureau.com/el-impacto-economico-de-la-lima-major-en-peru/>
0. APDEV. Gamers, hábitos de alimentación y actividad física. Asociación peruana de deportes electrónicos y videojuegos. 2020. [En Línea] Disponible en: <https://apdev.org.pe/gamers-habitos-de-alimentacion-y-actividad-fisica/>
0. Soffner, M. et al. Dietary behavior of video game players and esports players in Germany: A cross-sectional study. Journal of Health, Population and Nutrition. [En Línea]. BioMed Central. 2023. Disponible en: <https://jhpn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41043-023-00373-7>
0. Hernández A. Valoración del estado nutricional en jugadores de deportes. Universidad Católica San Antonio de Murcia. [En Línea]. 2018. Disponible en: <https://www.ucamdeportes.com/esports/noticias/valoracion-del-estado-nutricional-en-jugadores-de-esports>
0. Messeguer E. Hábitos de vida saludable en videojugadores: Diseño de un programa de salud. Universidad Pompeu Fabra Barcelona; 2017. [En Línea]. Disponible: <https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/32785/Messeguer%20Fernandez%20Elisabeth%20-%20H%c3%a1bitos%20de%20vida%20saludable%20en%20videojugadores>.

%20Dise%c3%b1o%20de%20un%20programa

%20de%20salud.pdf?sequence=1&isAllowed=y

0. Szot M, Frączek B, Tyrała F. Nutrition Patterns of Polish Esports Players. Department of Sports Dietetics, Gdansk University of Physical Education and Sport. [En Línea]. *Nutrients* 2023; 15 (149). Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu15010149>

0. Rudolf K, Bickmann P, Froböse I. Demographics and health Behaviour of video game and eSports players in Germany: The Esports Study 2019. *International Journal of environmental research and public health*. [En Línea]. 2019; 17(6). Disponible en <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/6/1870/html>

0. Morales J. Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con el nivel de uso de las tecnologías de información y comunicación en adolescentes de la región Callao. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2016. [Tesis para optar por el título de doctor en medicina]. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4949/Morales_qj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

0. Peralta V. Estilos de vida en usuarios de juegos en línea de la ciudad del Cusco. [Tesis de pregrado]. Cusco: Universidad Andina del Cusco; 2019. Recuperado a partir de:

https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/3519/Vianet_Tesis_bachiller_2019.pdf?sequence=1&isAllo wed=y

0. Caballero S. Patrones de consumo alimentario, estado nutricional y características metabólicas en muestras poblacionales urbanas del nivel del mar y altura del Perú. [Tesis para optar por el título de doctor en ciencias de la vida]. Disponible en:

http://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/358/3/2017_Caballero_Patrones-consumo-alimentario.pdf

0. Fundación Española de Nutrición. Hábitos alimentarios. [Internet]. Octubre 2014. [citado 2022 Marzo 20];. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitosalimentarios/#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20son%20comportamientos,unas%20influencias%20sociales%20y%20culturales>.

0. Moncada J, Chacón Y. El efecto de los videojuegos en variables sociales, psicológicas y fisiológicas en niños y adolescentes. RETOS. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. Federación Española de Docentes de educación física. 2012; 21, 43-49. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732287009.pdf>

0. Pérez O. Análisis de la significación del videojuego Fundamentos teóricos del juego, el mundo narrativo y la enunciación interactiva como

perspectivas de estudio del discurso. [Tesis Doctoral]. Universitat Pompeu Fabra. 2010. Disponible en:

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/7273/topl.pdf>

0. Sylvie S. Periodos y factores sensibles para la formación temprana de las preferencias alimentarias. European Childhood Obesity Group. Centro de Taste and Food Science, Dijon – Francia. 2010. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN CÓDIGO: UPNW-EES-FOR-021 VERSIÓN: 03 FECHA: 01/02/2023 REVISIÓN: 03

0. Campos S, Falcón M. Impacto de los videojuegos en la formación de una subcultura entre los jóvenes de Lima Metropolitana 2019. [Bachiller]. Universidad Tecnológica del Perú. 2019. Disponible en: https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/3121/Saskia%20Campos_Martha%20Falcon_Trabajo%20de%20Investigacion_Bachiller_2019.pdf?sequence=4&isAllowed=y

0. Chacón A. percepción de alimentos en el primer lustro de vida: aspectos innatos, causalidad y modificaciones derivadas de la experiencia alimentaria. REVISTA, Actualidades investigativas en Educación. 2011; 11(3)1-35. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/447/44722178004.pdf>

0. Montes F. La realidad de los gamers y los gamers en la realidad: una aproximación cualitativa. [Licenciatura]. Universidad de la República. 2016.

Disponible en:

https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/9810/1/TS_MontesFelipe.pdf

0. Nájera D. Los anglicismos híbridos de los esports. traducción y propuestas de adaptación terminológica (en-esp). [Licenciatura]. Universidad de Valladolid. 2019. Disponible en:

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/38589/TFG-O1659.pdf?sequence=1>

0. Herr J, Concepción M. Videojuegos y jugadores. Un estudio Delphi para su conceptualización. 2017; Revista LifePlay 6, 58- 77. Disponible en:

https://www.academia.edu/35040868/Videojuegos_y_jugadores_Un_estudio_Delphi_para_su_conceptualizaci%C3%B3n

0. Seo Y. Professionalized consumption and identity transformations in the field of eSports, Journal of Business Research. 2015, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbusres.2015.07.039>

0. Seo, Y., & Jung, S. Beyond solitary play in computer games: The social practices of eSports. Journal of Consumer Culture. 2014.

0. Abad G. Interactive Advertising Bureau Perú. Gamers:Perfiles, cultura y prioridades en la compra. Un Deep dive en la categoría de gaming peruano.

GFK [Internet]. Agosto 2019; 1-25. Disponible en: https://iabperu.com/wpcontent/uploads/2019/08/Promocio_n-Gamers.pdf

0. Nishiyama A. ¿Qué es Dota2? El juego de computadora que reparte millones en su mundial. RPP Noticias. Esports. [Internet]. Octubre 2019 [citado 2022 Marzo 15]; Disponible en: <https://rpp.pe/videojuegos/esports/dota-2-conoce-mas-sobre-el-juegoque-marca-tendencia-en-el-peru-noticia-692250>

0. Barrera J, Álvarez A. La emergencia de los Esports y su configuración como deporte. Revisión teórica. Educación Física y deporte. 2019; 38(1), 11-34.

0. Rollings, A, Adams, E. Fundamentals of Game Design. New Jersey, USA. Prentice Hall. 2006.

0. R. Daneels, S. Malliet, J. Koeman, and W. Ribbens, “The Enjoyment of Shooting Games : Exploring the Authors” Comput. Human Behav. 2018.

0. Sasmoko, Harsono, J., Udjaja, Y., Indrianti, Y., & Moniaga, J. (2019). The Effect of Game Experience from Counter-Strike: Global Offensive. 2019 International Conference of Artificial Intelligence and Information Technology (ICAIIIT). doi:10.1109/icaait.2019.8834521

0. Rhee H, Song D, Jeonghoon K. Comparative analysis of first person shooter games on game modes and weapons-militarythemed, overwatch, and

player unknowns' battleground. Indonesian Journal of Electrical Engineering and Computer Science. 13. 2019. 116-122. 10.11591/ijeecs.v13.i1.pp116-122.

0. Antón M, Los deportes electrónicos (esports): el espectáculo de las competiciones de videojuegos. [tesis doctoral]. Universidad Complutense de Madrid. 2019. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/54986/1/T41009.pdf>

0. Ramírez M. Las Culturas de participación clanes de videojugadores durante la narrativa del videojuego Fortnite. [tesis para Maestría]. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente. 2021. Disponible en: <https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/7356/Tesis%20Miguel%20Rai%C%81rez%20Final.%20docx.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

0. Ramírez M. Las Culturas de participación clanes de videojugadores durante la narrativa del videojuego Fortnite. [tesis para Maestría]. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente. 2021. Disponible en: <https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/7356/Tesis%20Miguel%20Rai%C%81rez%20Final.%20docx.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

1. OMS. Alimentación sana. [internet]. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

2. Academia de nutrición y dietética. Posición de la Academia de Nutrición y Dietética: implicaciones para la salud de la fibra dietética. 2015;115:1861-1870.
3. Instituto nacional de Salud. Minsa recomienda reducir el consume de carnes rojas . [Internet]. 2015. Disponible en:
<https://observateperu.ins.gob.pe/media/kunena/attachments/0/DietaResponsable.pdf>
4. Zhao Z, Feng Q, Yin Zifang, et al. Red and processed meat consumption and colorectal cancer risk: a systematic review and meta-analysis. *Oncotarget*. 2017.6;8(47):83306-83314
5. Benito L, Cortez J. Producción de carne de pollo en Perú. *Revista estudiantil AGRO-VET*. 2020. 4(1):494-480. Disponible en:
<https://agrovet.umsa.bo/index.php/AGV/article/view/27/24>
6. Avinews. Perú: ¿A qué se debe la tendencia alcista del precio de la carne de pollo? [Internet]. 2023. Disponible en: <https://avinews.com/peru-a-que-se-debe-la-tendencia-alcista-del-precio-de-la-carne-de-pollo/>

7. Soffner M, Bickmann P, Tholl C, et al. Dietary behavior of video game players and esports players in Germany: a cross-sectional study. *J Health Popul Nutr.* 2023; 42: 29.

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

Problema General	Objetivo General	Hipótesis	Metodología
¿Cuáles son los factores que influyen en los hábitos alimentarios de los videojugadores y jugadores profesionales de los eSports que residen en Lima Metropolitana 2023?	Identificar factores que influyen en los hábitos alimentarios de los videojugadores y jugadores profesionales de los eSports, Perú - 2023	No aplica	<p>Método: Descriptivo</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación: Básica</p> <p>Diseño de investigación: No experimental, transversal y prospectivo</p> <p>Población:</p> <p>288 participantes entre jugadores profesionales de los esports y jugadores recreativos hombres y mujeres entre los 18 y 40 años que residen en Perú.</p> <p>Muestra:</p> <p>288 participantes entre jugadores profesionales de los esports y jugadores recreativos hombres y mujeres entre los 18 y 40 años que residen en Perú.</p>
Problemas Específicos	Objetivos Específicos		
¿Cuáles serán los factores sociodemográficos de los videojugadores y jugadores profesionales de los Esports que residen en Lima Metropolitana 2023?	Determinar los factores sociodemográficos de los videojugadores y jugadores profesionales de los eSports, Perú - 2023,		
¿Cuáles serán los hábitos alimentarios de los videojugadores y jugadores profesionales de los Esports que residen en Lima Metropolitana 2023?	Determinar los hábitos alimentarios de los videojugadores y jugadores profesionales de los eSports, Perú - 2023		

			Muestreo: No probabilístico de tipo intencional con técnica de bola de nieve
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------

ANEXO 2: INSTRUMENTOS

CUESTIONARIO TRADUCIDO DE LA UNIVERSIDAD DEL DEPORTE DE COLONIA





LIC. MARÍA FÉ LOURDES GÜEMES AYLÓN
CTP N° 0968
TRADUCTORA COLEGIADA CERTIFICADA

TRADUCCIÓN CERTIFICADA N° 0007 – 2023
Página 1 de 11

(LOGO) Escuela Superior de Deportes de Alemania

Cuestionario

Estimado participante,

Gracias por tu interés en nuestra encuesta y por contribuir al avance de los eSports con tu participación. No se deje desanimar por la primera página. Desde el 25 de mayo, es obligatoria una descripción detallada del proyecto que incluya la protección de datos. En resumen, el siguiente texto contiene información sobre nuestro proyecto y que trataremos sus datos con cuidado. toda la información es anónima y no se transmitirá a terceros.

Nos complace que participe en el proyecto eSport del Instituto de Terapia del Movimiento y Prevención y Rehabilitación Orientadas al Movimiento de la Universidad Alemana del Deporte de Colonia y la AOK Rheinland/Hamburgo.

Nuestro proyecto de investigación aborda el desarrollo de un perfil de carga y requisitos para los deportistas electrónicos. A partir de los datos recogidos, queremos averiguar qué habilidades influyen en el rendimiento y la salud en los eSports. Estos hallazgos deberían ayudar a derivar medidas de formación adecuadas que aumenten el rendimiento y, al mismo tiempo, prevengan posibles factores de riesgo de forma preventiva.

Después de que las primeras encuestas de 2018 y 2019 recopilaran una imagen completa del estado de las medidas de entrenamiento y el comportamiento de salud en los eSports, el enfoque de la encuesta de este año versa sobre el tema de la "nutrición". Por ello, le pedimos que dedique un tiempo para responder a las siguientes preguntas. Completar el cuestionario lleva en total unos 15- 20min. Al final del cuestionario, también puede participar voluntariamente en un sorteo de varios premios (incluidos vales de Amazon, libro de entrenamiento eSport: Cómo convertirse en un TOP-GAMER, conocer y Batcría de pruebas eSport en la Universidad Alemana del Deporte de Colonia).

Por favor, responda a las preguntas completa y cuidadosamente. Lea atentamente las preguntas y con cuidado. No hay respuestas correctas o incorrectas: sólo su valoración personal de las preguntas es importante para nosotros y, por tanto, correcta. Si no está seguro sobre una pregunta elija la respuesta que tenga más probabilidades de ser correcta. Si no desea responder a una pregunta, naturalmente tiene la opción de omitir la pregunta correspondiente o seleccionar "no especificar". para seleccionar. En la parte inferior de la pantalla puedes ver tu progreso

Calle Jorge Chavez 285 Pueblo Libre
Teléfono/ Celular: 463-2292 / 920-770367
Correo Electrónico: guemes.ayllon95@gmail.com

María Fé Lourdes Güemes Ayllón
María Fé Lourdes Güemes Ayllón
CTP N° 0968

LIC. MARÍA FÉ LOURDES GÜEMES AYLLÓN
CTP N° 0968
TRADUCTORA COLEGIADA CERTIFICADA

TRADUCCIÓN CERTIFICADA N° 0007 – 2023
Página 2 de 11

Su declaración de consentimiento es necesaria debido al Reglamento General de Protección de Datos (RGPD) de la UE en vigor desde el 25 de mayo de 2018.

Por supuesto, toda la información es voluntaria y se evaluará de forma anónima y confidencial. tratados confidencialmente. Para las publicaciones, los resultados de las pruebas se presentan en grupos, de modo que no es posible sacar conclusiones sobre su persona.

Pueden participar las personas mayores de 14 años.

Tiene la posibilidad de cancelar su participación en cualquier momento sin que ello le suponga ninguna desventaja.

Si tiene alguna pregunta sobre la encuesta o el proyecto, póngase en contacto con la dirección del proyecto

Kevin Rudolf
Universidad Alemana del Deporte de Colonia
Instituto de Terapia del Movimiento y Prevención y Rehabilitación Orientadas al
Movimiento
Sportpark Müngersdorf 6

50933 Köln
Tel: +49 (0)221/4982-6165
Correo electrónico: k.rudolf@dshs-koeln.de

¡Desde ya le agradecemos su apoyo!

o He leído la declaración de intenciones y acepto el almacenamiento de mis datos [OBLIGATORIO].

María Fé Lourdes Güemes Ayllón
María Fé Lourdes Güemes Ayllón
CTP N° 0968

Calle Jorge Chavez 285 Pueblo Libre
Teléfono/ Celular: 463-2292 / 920-770367
Correo Electrónico: guemes.ayllon95@gmail.com

LIC. MARÍA FÉ LOURDES GÜEMES AYLLÓN
CTP N° 0968
TRADUCTORA COLEGIADA CERTIFICADA

TRADUCCIÓN CERTIFICADA N° 0007 – 2023
Página 3 de 11

1. Información Personal General

Las siguientes preguntas ayudarán a investigar o analizar los resultados de esta encuesta.

Es importante que los investigadores puedan analizar las respuestas a las siguientes preguntas en función de las características que describen a los grupos sociales. Para ello, necesitamos información detallada sobre usted para poder asignarle un grupo adecuado. Los investigadores no evalúan los datos para usted personalmente, sino para grupos a los que se le puede asignar, por ejemplo, según su grupo de edad, sexo o titulación escolar. Si no desea responder a una pregunta, puede optar por no hacerlo, puede, por supuesto, omitir la pregunta correspondiente.

1.0 ¿En qué país vive actualmente?

- Alemania
- otro país

1.1 ¿Cuántos años tiene? ____ años

1.2 Indica tu sexo:

- masculino
- mujer
- diverso
- sin información

1.3 Indique el grado académico que ostenta:

- Sin titulación escolar (aún)
- Certificado de estudios secundarios, certificado de estudios primarios.
- Realschulabschluss, Mittlere Reife, Polytechnische Oberschule
- Fachhochschulreife, finalización de una Fachoberschule (escuela técnica superior)
- Abitur/título de acceso a la enseñanza superior
- Título de especialista/universitario (por ejemplo, licenciatura, Diplom, Magister, Máster).
- Doctorado/Habilitación
- Otros: _____

1.4 ¿Cuál es su situación profesional actual?

- Alumno de un centro de enseñanza general.
- En formación profesional/aprendizaje
- En reciclaje
- Estudiante
- Empleado a tiempo completo (tiempo de trabajo semanal igual o superior a 35 horas)
- Empleado a tiempo parcial (jornada semanal de 15 a 34 horas)
- Empleo marginal o irregular (tiempo de trabajo semanal inferior a 15 horas)
- Año voluntario social/ecológico, servicio voluntario federal, servicio militar voluntario.
- Jubilado, pensionista, prejubilado
- Sin trabajo remunerado (desempleado, incapacitado permanente, ama de casa/ama de casa)
- Maternidad, crianza de los hijos, permiso parental u otro tipo de excedencia
- Otros: _____

María Fé Lourdes Güemes Ayllón
María Fé Lourdes Güemes Ayllón
CTP N° 0968

Calle Jorge Chavez 285 Pueblo Libre
Teléfono/ Celular: 463-2292 / 920-770367
Correo Electrónico: guemes.ayllon95@gmail.com

LIC. MARÍA FÉ LOURDES GÜEMES AYLLÓN
CTP N° 0968
TRADUCTORA COLEGIADA CERTIFICADA

TRADUCCIÓN CERTIFICADA N° 0007 – 2023
Página 4 de 11

- 1.5 ¿Cuál es su peso corporal actual? _____ kg
1.6 ¿Cuál es su estatura? _____ cm

2. Comportamiento en los videojuegos

A continuación nos gustaría saber más sobre tu comportamiento en los videojuegos. Los videojuegos se definen aquí como juegos digitales para PC, consola (por ejemplo, Sony PlayStation, Microsoft Xbox) o dispositivo móvil (por ejemplo, teléfonos inteligentes, tableta, Nintendo Switch). smartphones, tablet, Nintendo Switch).

2.1 ¿Cuál de estas categorías se ajusta más a su situación actual? (seleccione sólo una respuesta)

- Profesional de los eSports (estás entre los mejores de tu juego de eSports y obtienes regularmente ingresos importantes (a través de patrocinadores, organizaciones o premios)).
- Antiguo profesional de los eSports (era profesional de los eSports pero ya no lo es)
- Aficionado a los eSports (juega a videojuegos de forma competitiva sin ingresos significativos)
- Videojugador (juega a videojuegos con regularidad (varias veces a la semana), pero no compite compitiendo)
- Jugador ocasional (juega a videojuegos de forma irregular (varias veces al mes o menos))
- No jugador (no juega a videojuegos)
- No especificado

2.1.1a ¿Cuántas horas a la semana juegas a videojuegos solo o sin compañía contra oponentes humanos (PvP)? (sólo para jugadores ocasionales)

Horas semanales

2.1.1b ¿Cuántas horas a la semana juegas a videojuegos con jugadores humanos contra oponentes humanos (PvP cooperativo)? (sólo para jugadores ocasionales)

Horas semanales

2.1.2a ¿Cuántas horas a la semana juega a videojuegos solo o sin jugadores humanos contra oponentes controlados por ordenador (PvE)? (sólo para jugadores ocasionales)

Horas semanales

2.1.2b ¿Cuántas horas a la semana juega a videojuegos con jugadores humanos contra oponentes controlados por ordenador (PvE cooperativo)? (sólo para jugadores ocasionales)

Horas semanales

Maria Fé Lourdes Güemes Ayllón
María Fé Lourdes Güemes Ayllón
CTP N° 0968

Calle Jorge Chavez 285 Pueblo Libre
Teléfono/ Celular: 463-2292 / 920-770367
Correo Electrónico: guemes.ayllon95@gmail.com

LIC. MARÍA FÉ LOURDES GÜEMES AYLLÓN
CTP N° 0968
TRADUCTORA COLEGIADA CERTIFICADA

TRADUCCIÓN CERTIFICADA N° 0007 – 2023
Página 5 de 11

2.1.3 ¿A qué género de videojuegos juegas principalmente? (por favor, elija sólo una respuesta) (sólo para ≥ jugadores ocasionales)

- MOBA (por ejemplo, League of Legends, Dota 2, Smite, etc.)
- Battle Royale (por ejemplo, PUBG, Fortnite, Apex Legends, etc.)
- Shooter táctico (por ejemplo, Counter-Strike: Global Offensive, Valorant, Overwatch, Call of Duty etc.)
- Simulaciones deportivas y de carreras (por ejemplo, FIFA, Rocket League, eFootball PES, Gran Turismo, etc.)
- Auto Battler (por ejemplo, Dota Auto Chess, Teamfight Tactics, Dota Underlords, etc.)
- Estrategia en tiempo real (por ejemplo, Starcraft II, Age of Empires, etc.)
- Juegos de lucha (por ejemplo, SuperSmash Bros, Mortal Combat, Street Fighter, etc.)
- Coleccionar juegos de cartas (por ejemplo, Hearthstone, Gwent, etc.)
- MMORPG (por ejemplo, World of Warcraft, Guild Wars, etc.)
- Juegos para móviles (por ejemplo, Clash Royale, Clash of Clans, Arena of Valor, Summoners War, etc.)
- Juegos (basados en la historia) para un jugador (por ejemplo, acción-aventura (The Last of Us II), juegos de rol (Dark Souls), juegos de saltar y correr (Super Mario Bros.), simulaciones (Anno 1800 etc.)
- Otros: _____

2.1.4 ¿Cuántos ingresos personales tuvo en los últimos 12 meses en eSports a través de premios en metálico o salarios de jugadores (sin incluir ingresos por streaming, entrenamientos o similares)?

Para las ganancias en equipo, considere sólo su parte de las ganancias. (sólo para ≥ eSports amateur) sin ingresos

- 1 - 500 €
- 501 - 1.000€
- - 2.500€
- 2.501 - 5.000€
- 5.001 - 10.000€
- más de 10.000
- sin información

María Fé Lourdes Güemes Ayllón
María Fé Lourdes Güemes Ayllón
CTP N° 0968

Calle Jorge Chavez 285 Pueblo Libre
Teléfono/ Celular: 463-2292 / 920-770367
Correo Electrónico: guemes.ayllon95@gmail.com

LIC. MARÍA FÉ LOURDES GÜEMES AYLLÓN
CTP N° 0968
TRADUCTORA COLEGIADA CERTIFICADA

TRADUCCIÓN CERTIFICADA N° 0007 – 2023
Página 6 de 11

3. Comportamiento en materia de salud

Las siguientes preguntas se refieren a su actividad física y su salud durante las últimas cuatro semanas.
las últimas cuatro semanas. Sus respuestas deben ser lo más precisas posible y referirse a la mayoría de los días de las últimas cuatro semanas.

3.1 ¿Cómo describiría su salud en general?

- Excelente
- Muy bien
- Bueno
- No muy bueno
- Pobre

3.2 ¿Con qué frecuencia practica actualmente una actividad física intensa? Además de la actividad deportiva, esto incluye También se incluyen todas las actividades físicas en el trabajo o durante el tiempo de ocio en las que su pulso se eleva al menos ligeramente y hace ejercicio al menos una vez al día. ligeramente y te quedas al menos un poco sin aliento (por ejemplo, subir escaleras, montar en bicicleta, hacer ejercicio, jugar al fútbol).

aprox. _____ horas semanales.

3.3 ¿Cuánto tiempo pasa sentado o descansando en un día normal (sin contar el sueño nocturno)? dormir por la noche)?

aprox. _____ horas al día

María Fé Lourdes Güemes Ayllón
María Fé Lourdes Güemes Ayllón
CTP N° 0968

Calle Jorge Chavez 285 Pueblo Libre
Teléfono/ Celular: 463-2292 / 920-770367
Correo Electrónico: guemes.ayllon95@gmail.com

LIC. MARÍA FÉ LOURDES GÜEMES AYLLÓN
CTP N° 0968
TRADUCTORA COLEGIADA CERTIFICADA

TRADUCCIÓN CERTIFICADA N° 0007 – 2023
Página 7 de 11

3.4 Las siguientes afirmaciones se refieren a su bienestar en las dos últimas semanas. Por favor, marque para cada afirmación, marque el epígrafe que crea que describe mejor cómo se ha sentido en las dos últimas semanas. que has sentido en las últimas dos semanas

En las últimas dos semanas...	En ningún Tiempo	De vez en cuando	Un poco menos de la mitad del tiempo	Un poco más de la mitad del tiempo	La mayoría de las veces	Todo el tiempo
Estaba feliz y de buen humor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me sentí tranquilo y relajado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me sentía enérgico y activo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me sentí fresco y descansado cuando me desperté	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi vida cotidiana estaba llena de cosas que eran de mi interés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

María Fé Lourdes Güemes Ayllón
María Fé Lourdes Güemes Ayllón
CTP N° 0968

4. Nutrición

La siguiente parte se refiere a su dieta, es decir, a los alimentos que ha comido habitualmente en los últimos 3 meses. en los últimos 3 meses.

- 4.0 ¿Suele comer comida vegetariana o vegana?
- Sí, suelo comer comida vegetariana o vegana.
 - No

Calle Jorge Chavez 285 Pueblo Libre
Teléfono/ Celular: 463-2292 / 920-770367
Correo Electrónico: guemes.ayllon95@gmail.com

LIC. MARÍA FÉ LOURDES GÜEMES AYLLÓN
CTP N° 0968
TRADUCTORA COLEGIADA CERTIFICADA

TRADUCCIÓN CERTIFICADA N° 0007 – 2023
Página 8 de 11

4.1 ¿Cuál de los siguientes alimentos no comes? [respuesta múltiple] [pregunta adicional sólo para

4.0 = "sí"]

- Carne, aves o embutidos.
- Pescado
- Leche y productos lácteos (por ejemplo, yogur, queso, requesón).
- Huevos

4.2 ¿Con qué frecuencia tomó las siguientes bebidas en los últimos 3 meses? Indique también el número habitual de raciones al tomar cada bebida. Qué importe se considera para cada bebida como una porción, por favor vea las notas. [para todos]

	Nunca	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1-2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	diario	Sin respuesta	Cantidad Raciones
Agua, (por ejemplo, agua mineral, agua del caño)									
Frutas y Zumos de verduras/- Sritzers									
Refrescos azucarados bebidas excepto energéticas bebidas (por ejemplo limonada, cola, té helado)									
Bebidas energéticas									
Bebidas energéticas bajas en calorías (Productos ligeros, productos "cero")									
Café/bebidas que contienen café (por ejemplo, capuchino, latte macchiato)									
Té (excepto té helado)									
Cerveza/bebidas alcohólicas (con alcohol)									

María Fé Lourdes Güemes Ayllón
CTP N° 0968

Calle Jorge Chavez 285 Pueblo Libre
Teléfono/ Celular: 463-2292 / 920-770367
Correo Electrónico: guemes.ayllon95@gmail.com

LIC. MARÍA FÉ LOURDES GÜEMES AYLLÓN
CTP N° 0968
TRADUCTORA COLEGIADA CERTIFICADA

TRADUCCIÓN CERTIFICADA N° 0007 – 2023
Página 9 de 11

María Fé Lourdes Güemes Ayllón
CTP N° 0968

Vino/champán									
Bebidas mezcladas con alcohol (por ejemplo, tragos largos, Cócteles)									
Bebidas espirituosas /brandy Otras bebidas alcohólicas									
Otras bebidas sin alcohol									

4.2.1 ¿Cuánto bebe de media al día? ____ Litros

4.3 ¿Con qué frecuencia ha consumido los siguientes alimentos en los últimos 3 meses? Por favor, indique también el número habitual de raciones cuando consume el alimento respectivo. Consulte las notas para saber qué cantidad de porciones se considera una porción.

	Nunca	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1-2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	diario	Sin respuesta	Cantidad Raciones
Fruta									
Verduras									
Papas, excepto las fritas (por ejemplo, papas fritas)									
Pasta									
Arroz									
Cereal									
Muesli (incluidos los cereales de avena y las gachas de avena)									
Pan/panecillos									
Pasteles dulces									
Carne (por ejemplo, vacuno, cerdo), excepto embutidos y aves de corral									

Calle Jorge Chavez 285 Pueblo Libre
Teléfono/ Celular: 463-2292 / 920-770367
Correo Electrónico: guemes.ayllon95@gmail.com

LIC. MARÍA FÉ LOURDES GÜEMES AYLLÓN
 CTP N° 0968
 TRADUCTORA COLEGIADA CERTIFICADA

TRADUCCIÓN CERTIFICADA N° 0007 – 2023
 Página 9 de 11

María Fé Lourdes Güemes Ayllón
 CTP N° 0968

Vino/champán									
Bebidas mezcladas con alcohol (por ejemplo, tragos largos, Cócteles)									
Bebidas espirituosas /brandy Otras bebidas alcohólicas									
Otras bebidas sin alcohol									

4.2.1 ¿Cuánto bebe de media al día? ____ Litros

4.3 ¿Con qué frecuencia ha consumido los siguientes alimentos en los últimos 3 meses? Por favor, indique también el número habitual de raciones cuando consume el alimento respectivo. Consulte las notas para saber qué cantidad de porciones se considera una porción.

	Nunca	1 vez al mes	2-3 veces al mes	1-2 veces por semana	3-4 veces por semana	5-6 veces por semana	diario	Sin respuesta	Cantidad Raciones
Fruta									
Verduras									
Papas, excepto las fritas (por ejemplo, papas fritas)									
Pasta									
Arroz									
Cereal									
Muesli (incluidos los cereales de avena y las gachas de avena)									
Pan/panecillos									
Pasteles dulces									
Carne (por ejemplo, vacuno, cerdo), excepto embutidos y aves de corral									

Calle Jorge Chavez 285 Pueblo Libre
 Teléfono/ Celular: 463-2292 / 920-770367
 Correo Electrónico: guemes.ayllon95@gmail.com

LIC. MARÍA FÉ LOURDES GÜEMES AYLLÓN
 CTP N° 0968
 TRADUCTORA COLEGIADA CERTIFICADA

TRADUCCIÓN CERTIFICADA N° 0007 – 2023
 Página 10 de 11

María Fé Güemes Ayllón
 María Fé Lourdes Güemes Ayllón
 CTP N° 0968

Aves de corral (por ejemplo, pollo, pavo) excepto salchichas									
Embutidos (por ejemplo, salchicha de hígado, salami)									
Pescados, mariscos									
Productos lácteos (por ejemplo, yogur, quark) excepto el queso									
Queso (por ejemplo, queso en lonchas, queso duro, queso de untar)									
Platos precocinados (por ejemplo, pizza congelada, platos preparados)									
Comida rápida (por ejemplo, hamburguesas, pizza, kebab, patatas fritas)									
Dulces (por ejemplo, chicles de frutas, caramelos)									
Chocolate, tabletas de chocolate									
Papas fritas, galletas saladas, aperitivos salados									
Nueces									

4.4 ¿Cuáles de las siguientes comidas realiza con regularidad (es decir, la mayoría de los días días de la semana)? [Respuesta múltiple.]

- Desayuno
- Almuerzo (comida caliente)
- Almuerzo (comida fría)
- Cena (comida caliente)
- Cena (comida fría)

Calle Jorge Chavez 285 Pueblo Libre
 Teléfono/ Celular: 463-2292 / 920-770367
 Correo Electrónico: guemes.ayllon95@gmail.com

LIC. MARÍA FÉ LOURDES GÜEMES AYLLÓN
CTP N° 0968
TRADUCTORA COLEGIADA CERTIFICADA

TRADUCCIÓN CERTIFICADA N° 0007 – 2023
Página 11 de 11

4.5 ¿Con qué frecuencia a la semana prepara una comida caliente (comida o cena) con ingredientes básicos/alimentos frescos? (comida o cena) a partir de ingredientes básicos/alimentos frescos? (Por favor, excluya los platos preparados)

- Diario
- 5-6 veces por semana
- 3-4 veces por semana
- 1-2 veces por semana
- Nunca

¡Muchas gracias por su participación!

María Fé Güemes Ayllón
María Fé Lourdes Güemes Ayllón
CTP N° 0968

Calle Jorge Chavez 285 Pueblo Libre
Teléfono/ Celular: 463-2292 / 920-770367
Correo Electrónico: guemes.ayllon95@gmail.com

ANEXO 3: CARTA DE APROBACIÓN DE COMITÉ DE ÉTICA



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 11 de julio de 2023

Investigador(a)
Jimena María Mujica Caycho
Exp. N°: 0734-2023

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEI-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **“Factores que influyen en los hábitos alimentarios de los videojugadores y jugadores profesionales de los eSports, Perú – 2023” Versión con fecha 21/06/2023.**
- Formulario de Consentimiento Informado Versión **01** con fecha **21/06/2023.**

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Jimena María Mujica Caycho y a los investigadores colaboradores (**no aplica**).


La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años (24 meses)** a partir de la emisión de este documento.
2. El **Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEI-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, la **Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,


Yenny Marisol Bellido Fuente
Presidenta del CIEI-UPNW



ANEXO 4: INFORME DEL ASESOR DE TURNITIN

Reporte de similitud	
NOMBRE DEL TRABAJO	AUTOR
TESIS - JMMC.docx	Jimena MUjica
RECuento DE PALABRAS	RECuento DE CARACTERES
10855 Words	60026 Characters
RECuento DE PÁGINAS	TAMAÑO DEL ARCHIVO
74 Pages	110.1KB
FECHA DE ENTREGA	FECHA DEL INFORME
Dec 1, 2023 11:58 PM GMT-5	Dec 1, 2023 11:59 PM GMT-5
● 15% de similitud general	
El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos	
<ul style="list-style-type: none">• 14% Base de datos de Internet• Base de datos de Crossref• 6% Base de datos de trabajos entregados	<ul style="list-style-type: none">• 5% Base de datos de publicaciones• Base de datos de contenido publicado de Crossref
● Excluir del Reporte de Similitud	
<ul style="list-style-type: none">• Material bibliográfico• Material citado	<ul style="list-style-type: none">• Material citado• Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

ANEXO 5 – Validación de encuesta por juicio de expertos

Mg. Andrea López Cervera

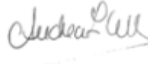
Quien suscribe, ANDREA DENISSE LÓPEZ CERVERA con número de documento de identidad N° 70444145, de profesión NUTRICIONISTA con grado de MAGISTER.
Ejerciendo actualmente como DOCENTE TIEMPO COMPLETO en la institución UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER.
Por medio de la presente, costa que he revisado con fines de validación de instrumento (encuesta) a los efectos de su aplicación en los videojugadores y jugadores profesionales de Esports Perú - 2023.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems				X
Redacción de ítems			X	
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

Opción de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Fecha: 18/8/2023


 Firma

Mg. Catherine Bonilla Untiveros


Quien suscribe, BEATRIZ CATHERINE BONILLA UNTIVEROS con número de documento de identidad N° 40930885, de profesión NUTRICIONISTA con grado de MAGISTER.
Ejerciendo actualmente como COORDINADORA DE INVESTIGACIÓN en la institución UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER.
Por medio de la presente, costa que he revisado con fines de validación de instrumento (encuesta) a los efectos de su aplicación en los videojugadores y jugadores profesionales de Esports Perú - 2023.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems				X
Redacción de ítems			X	
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

Opción de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Fecha: 18/8/2023


 Firma

Mg. Jose Alonso Narrea Vargas

Quien suscribe, JOSE ALONSO NARREA VARGAS con número de documento de identidad N° 70432582, de profesión NUTRICIONISTA con grado de MAGISTER.
Ejerciendo actualmente como DOCENTE TIEMPO PARCIAL en la institución UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER.
Por medio de la presente, consta que he revisado con fines de validación de instrumento (encuesta) a los efectos de su aplicación en los videojugadores y jugadores profesionales de Esports Perú - 2023.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones:

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems				X
Redacción de ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

Opción de aplicabilidad:	Aplicable	X	Aplicable después de corregir	No aplicable
Fecha:	9/9/2023			


Firma

ANEXO 6 : BASE DE DATOS TRABAJADA EN SPSS

	Sexo	Edad	Instrucción	Categoría	Frecuencia Agua	Frecuencia Jugos	Frecuencia Seos	Frecuencia Bidase	Frecuencia Caré	Frecuencia Té	Frecuencia Cerveza	Frecuencia Vin	Frecuencia Tragos	vasos de agua	Frecuencia Fruta	Frecuencia Verdura	Frecuencia Tubérculo.
1	1	29	1	2	4	4	4	1	4	6	3	3	3	2	3	5	5
2	1	30	3	1	7	4	4	3	4	4	4	2	2	1	4	7	7
3	1	29	1	1	7	7	4	2	3	3	2	1	2	1	7	7	4
4	1	26	4	1	3	3	2	1	1	3	2	2	2	2	3	3	3
5	1	22	4	2	7	2	3	1	1	2	1	1	1	2	2	7	6
6	1	24	3	2	3	3	2	1	1	3	3	1	2	1	3	3	3
7	1	29	1	1	7	5	4	1	7	5	3	2	3	2	7	7	5
8	1	35	3	1	7	2	3	1	3	3	2	1	1	2	3	3	3
9	1	23	1	2	7	4	2	4	2	1	3	1	1	1	5	5	5
10	1	26	4	1	7	4	4	2	5	2	2	2	2	1	5	5	5
11	1	30	2	1	7	2	3	3	3	3	3	2	3	3	7	7	4
12	1	31	3	2	7	7	7	1	7	4	3	2	2	3	3	3	3
13	1	34	3	2	7	4	4	2	5	5	3	2	1	2	5	6	6
14	1	20	4	2	2	4	2	2	3	3	1	1	1	2	4	5	3
15	1	26	1	1	7	6	4	5	1	4	3	3	3	3	5	6	3
16	1	35	4	1	7	4	4	1	1	1	2	3	3	1	5	7	4
17	1	22	4	2	3	2	2	1	1	3	2	1	2	3	3	2	2
18	1	21	1	1	7	2	3	3	7	1	3	2	4	2	1	5	4
19	1	33	2	1	5	4	5	3	4	5	3	3	3	2	5	5	5
20	1	27	3	1	7	4	2	1	7	7	2	2	3	2	5	6	4
21	1	31	4	1	7	4	2	1	5	6	1	1	1	3	5	6	4
22	1	25	1	1	7	2	1	1	1	4	1	1	1	2	5	5	4
23	1	30	1	1	7	3	3	1	1	1	4	2	2	1	3	4	4
24	1	21	4	1	7	1	1	1	2	2	2	1	1	1	7	7	5

Visión general **Vista de datos** Vista de variables

Turnitin

● 9% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 2% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	de.slideshare.net Internet	4%
2	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	1%
3	hdl.handle.net Internet	<1%
4	mdpi.com Internet	<1%
5	virtual.urbe.edu Internet	<1%
6	slideshare.net Internet	<1%
7	"Documento Técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos ... Crossref	<1%
8	Universidad Wiener on 2022-09-02 Submitted works	<1%