



## Módulo 3. La intersección entre los eSports y el deporte tradicional: aspectos de rendimiento (...)

### (...) competencia y bienestar

 Módulo 3. La intersección entre los eSports y el deporte tradicional: aspectos de rendimiento, compe

 Referencias

 Descarga en PDF

## Módulo 3. La intersección entre los eSports y el deporte tradicional: aspectos de rendimiento, compe

---

### Introducción

En el mundo contemporáneo, los *eSports* han emergido como una forma de competición en línea que ha ganado terreno y reconocimiento. En este módulo, se destacan las perspectivas de expertos sobre la relación entre los *eSports* y el deporte tradicional, centrándose en temas cruciales como la cultura del equipo, los valores compartidos y el impacto en la salud y el rendimiento de los atletas. El objetivo de este texto académico es analizar y contextualizar estos aspectos, explorando cómo los *eSports* se entrelazan con las bases fundamentales del deporte tradicional.

### Cultura del equipo y comunicación

Uno de los aspectos destacados en relación con este crossover es la importancia de generar una cultura sólida de trabajo en los equipos de *eSports*, similar a los equipos tradicionales. Esta cultura engloba la forma de comunicar, entrenar y trabajar en equipo. Se subraya que la cultura debe trascender más allá de los streamers y jugadores e involucrar a todos los miembros del equipo. Esta cohesión es esencial para fomentar la colaboración, el respeto y la confianza mutua, valores que también son pilares del deporte tradicional.

### Valores compartidos y enseñanzas

Los *eSports* comparten valores similares con el deporte tradicional, como el trabajo en equipo, los roles definidos, la disciplina y la capacidad para enfrentar la frustración y la derrota. Estos valores han sido enseñanzas clásicas del deporte que los *eSports* incorporan de manera intrínseca en su dinámica competitiva. Asimismo, se argumenta que la habilidad para canalizar las emociones y aprender a convivir con el error es una lección valiosa tanto para los *eSports* como para el deporte tradicional.

Muchas veces se hace referencia a la actividad física como agente único en la definición de la práctica deportiva. Sin embargo, los valores que se ponderan del deporte (luego vamos a hablar sobre lo que tiene que ver con marcadores fisiológicos que son relevantes en los *eSports*) son el trabajo en equipo, los roles, el respeto por las normas de juego; aprender a canalizar frustraciones, a convivir con el error, convivir con la derrota. Estos son todos valores que el deporte tradicional siempre ponderó como enseñanza para la vida y están todos absolutamente involucrados dentro de los *eSports*. Entonces, realmente el desafío es armar equipo, construir la cultura de trabajo y

demás actividades beneficiosas que en edades tempranas hoy encontramos en los *eSports*, esto, la verdad, que es maravilloso.

A la hora de considerar el armado de un equipo (o varios) de *eSports* dentro de una organización deportiva tradicional como puede ser un club, es fundamental hacer foco en algunos ejes conceptuales para que la práctica sea virtuosa, es decir, que la práctica de deportes electrónicos en clubes sea duradera y con objetivos a largo plazo.

### Salud y bienestar

Según la Carta Europea del Deporte del Consejo de Europa, originalmente adoptada en 1992 y revisada en 2001, el deporte "significa todas las formas de actividad física que, a través de la participación casual u organizada, tienen como objetivo expresar o mejorar la aptitud física y el bienestar mental, formar relaciones sociales u obtener resultados en la competición en todos los niveles" (Consejo de Europa, 2001, s. f.). Esta definición también ha sido utilizada por la Comisión Europea en su Libro Blanco sobre el Deporte de 2007 (Comisión Europea, 2007). Rodgers (1977) argumentó que en todo deporte siempre deben estar presentes dos factores: (a) involucrar actividad física y (b) practicarse con fines recreativos. Idealmente, el deporte debería incluir otros dos factores: (c) involucrar un elemento de competición y (d) tener un marco de organización institucional (Rodgers, 1977). Además de estos cuatro criterios, Gratton y Taylor (2000) mencionaron la aceptación general (por ejemplo, por parte de los medios de comunicación o agencias deportivas) como otro criterio importante para que una actividad sea considerada un deporte. Estos cinco criterios se utilizan para discutir si los *eSports* van más allá de ser una actividad recreativa. (Hallmann y Gielm, 2018, <https://bit.ly/3PAI2p9>).

Por lo tanto, un aspecto crítico que se debe abordar es la relación entre el bienestar físico y mental de los jugadores de *eSports* y su rendimiento. Aquí resaltamos la importancia de establecer rutinas de práctica virtuosas, evitando excesos y cuidando aspectos como la cantidad de horas de juego, la calidad del sueño y la nutrición, también, por supuesto, la actividad física. No olvidemos que la alteración del sueño puede tener un impacto significativo en la producción hormonal y, por lo tanto, en el rendimiento. La intervención nutricional y la actividad física se presentan como herramientas esenciales para prevenir lesiones y mantener un estado de salud óptimo. La falta de moderación puede llevar a la práctica excesiva de videojuegos, lo que puede tener consecuencias perjudiciales para la salud física, emocional y mental de los individuos. En este sentido, es crucial comprender los riesgos asociados con el juego excesivo y promover hábitos saludables para un equilibrio adecuado entre el mundo virtual y el mundo real.

**Tabla 1. Riesgos de la excesiva práctica de videojuegos**

Impacto en la salud física	El sedentarismo es uno de los riesgos más evidentes de la práctica excesiva de videojuegos. El prolongado tiempo frente a la pantalla puede llevar a un estilo de
----------------------------	---

	<p>vida sedentario, lo que, a su vez, puede contribuir al aumento de peso, problemas de postura y dolencias musculares. La falta de actividad física también puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes.</p>
Deterioro emocional	<p>La inmersión constante en los mundos virtuales puede tener un impacto en las emociones de los jugadores. La práctica excesiva de videojuegos puede llevar a la disminución de las interacciones sociales cara a cara, lo que puede aumentar el aislamiento y la sensación de soledad. Además, el contenido de algunos videojuegos puede provocar emociones negativas intensas, como frustración, ira o ansiedad, que afectan el equilibrio emocional.</p>
Efectos en la salud mental	<p>La línea entre la realidad y la ficción puede volverse borrosa para quienes practican videojuegos en exceso. Esto puede contribuir a problemas de identidad y confusión en la percepción de la realidad. Además, algunos estudios sugieren que la práctica excesiva de videojuegos puede estar relacionada con problemas de adicción y trastornos de salud mental, como la depresión y la ansiedad.</p>
Desarrollo cognitivo limitado	<p>Aunque algunos videojuegos pueden tener beneficios cognitivos, como el desarrollo de habilidades de resolución de problemas y toma de decisiones rápidas, el juego excesivo puede llevar a un enfoque desequilibrado. El tiempo dedicado a los videojuegos puede restar tiempo a otras actividades educativas y de desarrollo, lo que podría afectar negativamente el crecimiento cognitivo y académico.</p>
Alteración del ritmo de sueño	<p>La práctica excesiva de videojuegos, a menudo, conlleva largas sesiones de juego nocturnas, lo que puede interrumpir los patrones de sueño. La exposición a la luz de las pantallas antes de dormir puede afectar la calidad del sueño hasta el punto de la privación. Esta privación de sueño puede tener consecuencias graves para la salud mental y el bienestar general.</p>
Riesgos sociales	<p>La adicción a los videojuegos puede afectar las relaciones interpersonales. La dedicación excesiva a los videojuegos puede llevar a la negligencia de las relaciones familiares y amistades, lo que puede dar lugar a tensiones y conflictos. La falta de habilidades sociales también puede ser un resultado de la limitada interacción cara a cara.</p>
Interrupción del equilibrio vida - videojuegos	<p>El juego excesivo puede resultar en la pérdida del equilibrio entre las actividades diarias y la práctica de videojuegos. Las responsabilidades laborales, académicas y familiares pueden quedar en segundo plano, lo que lleva a la negligencia de deberes importantes y compromisos sociales.</p>

Potencial impacto en el desempeño laboral y académico	Cuando la práctica excesiva de videojuegos se vuelve dominante en la vida de una persona, puede afectar su rendimiento laboral y académico. La disminución de la concentración, la fatiga y la falta de motivación pueden tener un impacto negativo en la productividad y el logro de metas personales.

Fuente: elaboración propia.

**Promoción de hábitos saludables**

Para mitigar los riesgos de la práctica excesiva de videojuegos, como así también cualquier práctica que se lleve a cabo en exceso (incluso, la de los deportes tradicionales) es esencial establecer límites y hábitos saludables. Esto incluye la creación de horarios de juego equilibrados, la promoción de actividades físicas regulares y la priorización de las interacciones sociales en la vida real. Los padres, educadores y el club en su conjunto desempeñan un papel crucial en la educación sobre el uso responsable de los videojuegos y la importancia de un equilibrio entre el mundo virtual y el mundo real.

En un estudio realizado por DiFrancisco-Donoghue et al. (2019) en Estados Unidos, se detectaron los siguientes marcadores:

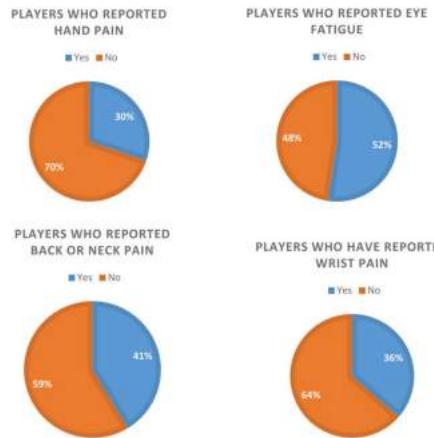
- Más del 50 % de las universidades ya cuentan con equipos de eSports.
- El 40 % de los jugadores no participa en ningún programa de salud física organizacional ni por voluntad propia.
- El tiempo de exposición a la pantalla (tiempo de práctica) oscila entre las 5 y las 10 horas diarias.
- La mayoría de los jugadores presentan fatiga ocular, seguida de dolor de cabeza, cuello, hombro, brazo, muñeca y mano.

**Ergonomía y bienestar visual**

Es crucial hacer hincapié en la importancia de la ergonomía en el entorno de juego de los eSports. Asegurar una posición adecuada, monitores a la altura correcta para trazar una vista horizontal entre la cabeza y el monitor, contemplando una distancia óptima para evitar tensiones musculares y problemas visuales. Esto se considera esencial para el bienestar a largo plazo de los jugadores. Tengamos en cuenta que producto de los microesfuerzos constantes que llevamos adelante cuando miramos la pantalla y, sobre todo, bajo el estrés del juego y el trabajo,

provocaremos a mediano plazo disfunciones posturales y funcionales que se reflejarán, entre otros síntomas, a través del dolor (ver figura 1).

**Figura 1. Percepción de dolor y fatiga en gamers**



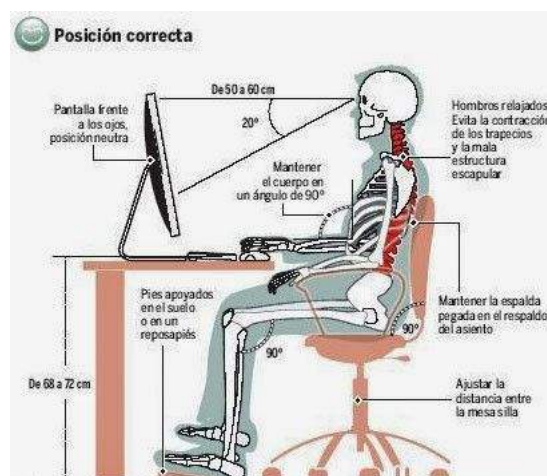
Fuente: DiFrancisco-Donoghue et al., 2019. p. 3.

En relación con los riesgos mencionados anteriormente, es de suma importancia no dejar el factor ergonómico librado al azar. Sobre todo, sabiendo que no se requiere de una gran inversión en materia de recursos económicos para lograr una correcta disposición a la hora de permanecer frente a la computadora. Estas son algunas de las consideraciones:

- 1 Silla y altura del monitor: utiliza una silla ajustable con soporte lumbar y asegúrate de que tus pies estén planos en el suelo. El monitor debe estar a la altura de los ojos para evitar mirar hacia abajo o arriba.
- 2 Ángulo de los codos: mantén los codos cerca del cuerpo, formando un ángulo de 90 grados. Los antebrazos deben estar paralelos al suelo.
- 3 Teclado y mouse: coloca el teclado y el mouse a una distancia cómoda, evitando estirar los brazos.
- 4 Postura de la espalda: mantén la espalda en una posición cómoda y apoyada en el respaldo de la silla. Evita encorvarte o inclinarte hacia adelante.
- 5 Pausas y estiramientos: realiza pausas cada 30-60 minutos, dependiendo del cronograma de actividad física. Estas pausas deben involucrar las acciones de levantarte, hacer tareas de estiramiento y movilidad articular e incluso de relajación. Estiramientos de cuello, hombros y muñecas son especialmente útiles.

- 6 Iluminación adecuada: asegúrate de tener una iluminación adecuada para reducir el cansancio visual. Bajar el brillo en la pantalla y, en lo posible, utilizar filtros, ya sea en el monitor o en anteojos.
- 7 Distancia a la pantalla: mantén una distancia de aproximadamente un brazo de longitud entre tus ojos y la pantalla.
- 8 Uso de auriculares: si usas auriculares, elige unos cómodos y ajustables para evitar presiones en la cabeza. Además, que tengan una calidad de sonido que permita utilizarlos de manera prolongada.
- 9 Descanso visual: parpadea con frecuencia para mantener los ojos hidratados. Además, sigue la regla "20-20-20": cada 20 minutos, mira algo a 20 pies de distancia durante, al menos, 20 segundos.
- 10 Entorno adecuado: asegúrate de que la habitación esté ventilada y a una temperatura confortable para prevenir incomodidades físicas.

**Figura 2. Ergonomía para gamers**



Fuente: [Imagen sin título sobre ergonomía para gamers]. (s. f.). <https://bit.ly/488IEtf>

### Transición y adaptación para deportes tradicionales

Es fundamental abordar la transición de los equipos tradicionales hacia los *eSports* a la hora de considerar el armado de un equipo de *eSports* dentro de un club de deportes tradicionales. Para ello, es vital la incorporación de principios de bienestar y entrenamiento específico para los *eSports*.

Según un estudio llevado adelante por Emara et al. (2020):

El futuro de la medicina en los deportes electrónicos no solo abarcará la gestión de riesgos y la promoción de la salud, sino que también implicará el desarrollo de una plataforma para la optimización

y mejora del rendimiento de los atletas de *eSports*. El cuadro presenta diversas recomendaciones para la promoción de la salud y la optimización del rendimiento que los autores han propuesto para varios ámbitos relacionados con la participación en los deportes electrónicos. Estos ámbitos incluyen el sistema musculoesquelético, el psicomotor, el cardiorrespiratorio, el cognitivo y el psicológico; la nutrición, la visión y la audición.

Los atletas de *eSports* tienen métricas de rendimiento cognitivo similares, así como algunas quejas musculoesqueléticas experimentadas por los atletas en deportes tradicionales. Al igual que en el caso de los atletas tradicionales, estas métricas pueden mejorar potencialmente y prevenir lesiones con programas de acondicionamiento diseñados para el entrenamiento cardiovascular, la flexibilidad y la estabilidad. En la literatura, existe una fuerte asociación entre la actividad física y el entrenamiento de rendimiento con mejoras en la cognición, la plasticidad neuronal, la velocidad de procesamiento y el tiempo de reacción, además de los beneficios físicos. (<https://bit.ly/45Nw5AI>)

En este sentido, es muy importante tener en claro que el uso excesivo de videojuegos es la característica común entre los jugadores de deportes electrónicos y los adolescentes adictos a los juegos. Los jugadores profesionales pueden jugar videojuegos más de 22 horas a la semana, y el 30 % de los adolescentes interesados en los deportes electrónicos juegan videojuegos durante más de cinco horas al día. Las actividades físicas hacen que las personas sean más felices al aumentar sus niveles de serotonina, pero jugar videojuegos en exceso durante mucho tiempo puede desencadenar la depresión y problemas sociales, como una disminución en el rendimiento académico y problemas de conducta.

Además, el uso excesivo de videojuegos puede tener efectos negativos en la salud mental de los jóvenes. La adicción a los videojuegos puede llevar a un aislamiento social, ya que los adolescentes pueden pasar muchas horas frente a la pantalla en lugar de interactuar con amigos y familiares. También se ha observado que el rendimiento académico sufre debido a la falta de tiempo dedicado al estudio. Esto puede resultar en una disminución en los logros académicos y en problemas de comportamiento en la escuela.

Por otro lado, los deportes tradicionales y la actividad física tienen beneficios comprobados para la salud mental y emocional. El ejercicio físico regular aumenta los niveles de serotonina en el cerebro, lo que puede mejorar el estado de ánimo y reducir el riesgo de depresión. Además, participar en deportes fomenta la socialización y el trabajo en equipo, lo que puede ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades sociales importantes.

Si bien los videojuegos y los deportes electrónicos pueden ser una forma entretenida de pasar el tiempo, es esencial encontrar un equilibrio entre estas actividades y el ejercicio físico, así como el tiempo dedicado al estudio. El uso excesivo de videojuegos puede tener consecuencias negativas para

la salud mental y el rendimiento académico de los adolescentes, por lo que es importante promover un estilo de vida equilibrado que incluya tanto la actividad física como el entretenimiento digital de manera responsable (Palanichamy et al., 2020).

Desde una perspectiva de salud pública, la preocupación solo surge cuando la participación en los videojuegos es excesiva, en este caso, el objetivo es minimizar el daño tanto para los jugadores como para los espectadores. En la versión más reciente del Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales - V (DSM - V) (2013), el trastorno del juego en línea se incluyó en el apéndice como una condición que requiere más investigación. En junio de 2018, la OMS incluyó el trastorno de juego como una condición de salud mental en la CIE-11. El trastorno de juego se caracteriza, generalmente, por no poder controlar el juego, darle una prioridad mayor al juego en comparación con la rutina diaria y la presencia de consecuencias negativas. Esto resulta en un deterioro significativo en áreas importantes de funcionamiento personal, familiar, social, educativo, ocupacional y otras. La inclusión del juego como una condición mental llevó a los profesionales de la salud a explorar las actividades de los deportes electrónicos y su papel en la contribución del juego problemático. El auge de los deportes electrónicos profesionales ha llevado a un aumento en los deportes electrónicos. El término estrés se ha utilizado para expresar las "demandas ambientales a las que se enfrentan los individuos". Dado que los atletas de deportes electrónicos compiten en entornos altamente presionados y competitivos comparables a los deportes más tradicionales, es probable que exista estrés en un entorno de rendimiento de deportes electrónicos. Otro estudio identificó las habilidades mentales y las técnicas utilizadas por el jugador de deportes electrónicos para lograr un rendimiento óptimo en un entorno de juego altamente competitivo. Para un rendimiento exitoso, el jugador de deportes electrónicos necesita conocer los videojuegos, pensar estratégicamente, tomar decisiones rápidas e inteligentes, estar motivado para seguir avanzando, evitar distracciones, enfrentar el acoso de manera adaptativa y mantener una actitud positiva. Si el jugador de deportes electrónicos necesita lograr un rendimiento óptimo, debe adaptarse a sus oponentes, comunicarse adecuadamente con los compañeros de equipo y confiar en sus habilidades. Este estudio también identificó las posibles barreras para el rendimiento, como problemas de confianza, estrategias de afrontamiento inadecuadas para la ansiedad, logros y errores pasados, acoso, falta de desarrollo personal y de equipo, y dificultad para separar la vida y el juego. Algunas habilidades psicológicas involucradas en los deportes electrónicos incluyen un alto nivel de atención sostenida, planificación, memoria de trabajo e inhibición para controlar los impulsos. Todos estos factores contribuyen o afectan al estado psicológico de los jugadores. Otra exploración sobre la mentalidad de los jugadores y equipos ganadores en los deportes electrónicos sugiere que hasta el 50 % de la mejora del rendimiento está relacionada con la preparación mental y el estado mental del jugador. La investigación ha identificado que los atletas de élite están bajo una presión intensa para tener éxito y enfrentan diversas demandas al actuar en un entorno de élite. Los investigadores han estudiado estas demandas, principalmente, mediante métodos cualitativos para entrevistar a participantes de élite sobre los estresores específicos a los que se enfrentan al actuar. Por ejemplo, en una entrevista a 20 atletas universitarios australianos para comprender sus estresores, combinaron la

participación en deportes de élite con la educación superior. Los resultados revelaron una variedad de estrés que incluía choques de horarios, presión financiera y falta de flexibilidad por parte de los entrenadores. En otro estudio se entrevistó a cinco jugadores de alto nivel de League of Legends sobre factores psicosociales en los deportes electrónicos competitivos y se encontraron muchos obstáculos que impedían un rendimiento óptimo. Estos obstáculos incluían la presión de la competencia, el acoso por parte de otros y la comunicación negativa durante el rendimiento. Los jugadores de deportes electrónicos compiten en entornos cada vez más presionados. Es probable que el estrés tenga un impacto negativo en el rendimiento en un entorno así. La presente revisión tuvo como objetivo desarrollar y mejorar la comprensión de los problemas psicológicos entre los jugadores de deportes electrónicos. A pesar de la popularidad de los deportes electrónicos, solo unos pocos estudios han investigado el perfil de salud de los jugadores (físico y psicológico). (Palanichamy et al., 2020, <https://bit.ly/4617wQs>)

Por otro lado, es importante destacar que los equipos de deportes tradicionales pueden beneficiarse de lo aprendido en la práctica de *eSports*, como el entrenamiento visual y la toma de decisiones inmediatas.

### **Conclusión**

En resumen, el texto revela la compleja y fascinante relación entre los *eSports* y el deporte tradicional. Los valores compartidos, la importancia de la cultura del equipo, la atención al bienestar y el rendimiento óptimo emergen como elementos clave en ambos campos. La transición y adaptación entre estos dos mundos plantean desafíos y oportunidades, con la necesidad de abordar la salud física y mental como una prioridad. A medida que los *eSports* continúan evolucionando, esta intersección entre lo virtual y lo tradicional redefine las narrativas sobre la competencia deportiva y la importancia del bienestar en su esencia misma.

Debemos reforzar la importancia de llevar adelante determinadas actividades y hábitos para preservar la salud física y mental. Esto se aplica a todas las profesiones y actividades deportivas):

- Recomendar estiramientos dinámicos en cortes programados durante la práctica.
- Comenzar con 3 a 5 minutos de estiramientos de calentamiento y 5 minutos de estiramiento cada 2 horas.
- Los ejercicios deben incluir:
  - Flexión, extensión y rotación de la columna cervical, torácica y lumbar.
  - Fortalecimiento de los músculos cervicales y los músculos del núcleo.
  - Estiramiento de los músculos pectorales y los hombros anteriores.
  - Fortalecimiento de los músculos periescapulares, tratamiento de la discinesia escapular.

- Estiramiento de los músculos cuádriceps e isquiotibiales.
  - Fortalecimiento de los glúteos y los músculos profundos de la cadera.
  - Estiramiento de los músculos de la pantorrilla y levantamiento regular de los dedos de los pies mientras juegas.
- Mantener una postura adecuada:
    - Ajustar la silla o el sofá para que las rodillas estén posicionadas horizontalmente con respecto al suelo y los brazos estén en línea con el torso.
    - La columna vertebral debe estar en una posición neutral de manera que la cabeza, el pecho y las caderas se apilen una sobre otra.
    - Considerar el uso de soporte de muñeca acolchado durante el juego.
    - Mayor conciencia de la posibilidad de una trombosis venosa profunda (TVP) si el atleta informa dolor, hinchazón o enrojecimiento en las extremidades inferiores. Debería considerarse la detección de factores de riesgo subyacentes antes de la temporada de competición (por ejemplo, mutaciones del factor V Leiden o el uso de anticonceptivos orales).
    - Considerar una presentación por parte de un médico de medicina deportiva y un fisioterapeuta con respecto a estas recomendaciones (Emara, 2020).

CONTINUAR

## Referencias

---

**DiFrancisco-Donoghue, J., Balentine, J., Schmidt, G. y Zwibel, H.** (2019). Managing the health of the eSport athlete: an integrated health management model. *BMJ Open Sport Exerc. Med.* 5(1). <https://bmjopensem.bmj.com/content/5/1/e000467>

**Emara, A. K., Cruickshank, J. A., Kampert, M. W., Piuzzi, N. S., Schaffer, J. L. y King, D.** (2020). Gamer's Health Guide: Optimizing Performance, Recognizing Hazards, and Promoting Wellness in ESports. *Current Sports Medicine Reports*, 19(12).

**[Imagen sin título sobre ergonomía para gamers].** (s. f.). <https://fisiolution.com/ergonomia-en-gamers/>

**Palanichamy, T., Sharma, M. K., Sahu, M., Kanchana, D. M.** (2020). Influence of ESports on stress: A systematic review. *Ind. Psychiatry J.*, 29(2). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8188925/>

**Hallmann, K. y Giel, T.** (2018). eSports – Competitive sports or recreational activity? *Sport Management Review*, 21. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1016/j.smr.2017.07.011?journalCode=rsmr20>

CONTINUAR

## Descarga en PDF

---