



Hábitos de vida saludable en videojugadores

Diseño de un programa de salud



New game
Continue
Exit

Elisabeth Messeguer Fernandez

Directora: Dra. Carme Rosell

Trabajo Final de Grado

Grado en Enfermería 2016-2017



Querría expresar mi reconocimiento y agradecimiento a todas aquellas personas que, gracias a su colaboración, han contribuido a la realización de este Trabajo de Fin de Grado:

En primer lugar, mi sincero agradecimiento a la Dra. Rosell, tutora de este proyecto, por su consejo, ayuda y dedicación durante el desarrollo de este trabajo.

A Vicente, por su colaboración en la difusión del estudio.

Y a mis compañeros de juego, por su gran apoyo y confianza durante todo el proceso de realización.

Índice

1. Resumen	3
2. Introducción	4
3. Objetivos	9
4. Metodología	9
4.1. Diagnóstico comunitario	9
4.1.1 Datos epidemiológicos	10
4.1.2 Hábitos de juego	11
4.1.3 Descanso	11
4.1.4 Dieta	12
4.1.5 Ejercicio	12
4.1.6 Ergonomía	13
4.1.7 Otros hábitos	14
4.1.8 Implicación en salud	14
4.2. Población diana	15
4.3. Modelo de aprendizaje	15
4.4. Diseño de las actividades	16
4.4.1 Aspectos previos	16
4.4.2 Descripción de las actividades	19
5. Evaluación	23
6. Cronograma	24
7. Recomendaciones para investigaciones futuras	26
8. Implicaciones potenciales en la práctica profesional e innovación	26
9. Referencias bibliográficas	27
10. Anexos	31
10.1. Anexo 1	31
10.2. Anexo 2	31
10.3. Anexo 3	33

Memoria Final Trabajo de Fin de Grado II

1. Resumen

El mundo de los videojuegos ha experimentado un gran cambio en las últimas décadas. Su extrapolación a nuevos ámbitos y el éxito de la aparición de los *e-Sports*, entre otros, ha hecho aumentar drásticamente el número de usuarios. Estos datos han aumentado la necesidad de realizar un estudio más profundo de esta población. Este proyecto ha sido diseñado tanto para detectar posibles necesidades o problemas ya existentes, como para actuar de forma precoz sobre éstos. **Objetivo principal:** Incrementar un 10% el número de videojugadores varones, participantes en el programa, de entre 18 y 45 años, hispanohablantes, de juegos online en ordenador, que cumplen las recomendaciones nutricionales y de actividad física de la OMS en un intervalo de 2 años. **Metodología:** Se ha realizado un diagnóstico comunitario a través de una encuesta diseñada específicamente para el estudio. Ésta ha mostrado unos resultados preocupantes en relación a la actividad física y la dieta, justificando la realización del diseño de este programa de salud. **Población diana:** Un total de 2467 participantes varones de entre 18 y 45 años que jueguen en ordenador en modo online. **Modelo de aprendizaje:** Se utilizará la teoría del cambio de Kelman. **Diseño:** Se ha diseñado una campaña a través de plataformas online que promueve y refuerza los hábitos de salud entre los videojugadores. Las actividades constan de vídeos, retransmisiones en directo y *rewards* y están especialmente diseñadas por y para jugadores. **Evaluación:** al finalizar el programa, se volverá a realizar una encuesta similar a los mismos participantes y se evaluará: Estructura: Cantidad; calidad; disponibilidad y organización de los recursos humanos, materiales, físicos y financieros. Proceso: Calidad, penetración, satisfacción, idoneidad y cobertura del programa y sus actividades. Resultado: Pertinencia, impacto, eficacia y efectividad del programa.

Abstract

The world of videogames has experimented a huge change in the last decades. The extrapolation to new areas and the success of the apparition of e-Sports, among other things, has drastically increased the number of users. This data has increased the necessity for a deeper study of this population. This project has been designed both to detect possible necessities or problems already existing and act early on those. **Main objective:** To increase by 10% the number of spanish-speaking male gamers, participating in the program, ranging from 18 to 45 years old, that comply the WHO's nutritional and physical activity recommendations in a 2 year period. **Methodology:** A community diagnosis was made

through a survey designed specifically for the study. This has shown worrying results in relation to physical activity and diet, justifying the realization of the design of this health program. **Target population:** A total of 2467 male participants between 18 and 45 years old, who play online computer games. **Learning model:** Kelman's change theory. **Design:** An online campaign promoting and reinforcing healthy habits among gamers has been designed. The activities include videos, live *streamings* and rewards and are specially designed by and for gamers. **Evaluation:** At the end of the program, a similar survey will be carried out to the same participants. And we will evaluate: Structure: Quantity; quality; availability and organization of the human, material, physical and financial resources. Process: Quality, penetration, satisfaction, suitability and coverage of the program and its activities. Result: Relevance, impact, effectiveness and effectivity of the program.

2. Introducción

En la actualidad, es incuestionable el aumento masivo que ha experimentado la utilización de las nuevas tecnologías. Un tema que no ha pasado desapercibido es el uso de los videojuegos en ámbitos como la educación, sanidad, construcción, etc. Ya que numerosos estudios demuestran su eficacia y el avance que ello ha supuesto como beneficio para la sociedad. Esto ha promovido no sólo el uso del videojuego en sí, sino también la utilización de la gamificación, que se define como el uso de la ideología de los videojuegos en otros contextos con la idea de aislar aquello que les hace adictivos, para utilizarlo a nuestro favor en otros ámbitos. [1,2]

Con los avances en tecnología actuales, el interés de diseñar y usar videojuegos para la prevención y promoción de la salud está emergiendo y es, cada vez más, una realidad.

Existe una creciente evidencia de los beneficios potenciales de los videojuegos para la mejora de la salud. Por ejemplo, son facilitadores de intervenciones para aumentar el conocimiento y el cambio de comportamientos en la población, especialmente entre los más jóvenes. [3-5]

Pero este nuevo uso de los videojuegos ha hecho resurgir un asunto candente desde hace años. Se trata del riesgo-beneficio que existe en su utilización, para los jugadores habituales.

Desde este punto de vista, numerosos estudios han querido evidenciar la gran cantidad de beneficios perceptivos, sociales y cognitivos, entre otros, que aporta al jugador. Otros estudios, en cambio,

defienden su relación con el sedentarismo y otros malos hábitos de vida, además de la peligrosidad de su adicción. [6-9]

Haciendo alusión a la adicción, se aconseja la prevención para evitar los problemas que los videojuegos y las nuevas tecnologías pueden provocar al respecto. [10] Y en relación a la actividad física y el sedentarismo, algunos estudios comparan la energía utilizada en videojuegos no activos con la utilizada en juegos activos, ya que su hipótesis es que éstos últimos podrían contribuir a disminuir el sedentarismo entre los videojugadores y que incluso se podría sustituir el ejercicio físico diario por su utilización.

Se entiende por videojuego activo, aquel que necesita del movimiento o esfuerzo físico del jugador para su utilización, las acciones del avatar dentro del juego están sincronizadas con los movimientos y gestos del usuario. Algunos ejemplos podrían ser la Wii de Nintendo o el Kinect de Xbox. [11-16]

En los estudios anteriormente mencionados se promueve la búsqueda de una solución a un problema real en una población muy numerosa y poco estudiada desde el ámbito de la salud, a pesar de que no especifican los hábitos de vida de los videojugadores ni la utilización general de este tipo de juegos.

Los datos existentes sobre esta población muestran que el número de videojugadores se ha visto aumentado drásticamente los últimos años, en España ya hay 15 millones de usuarios de videojuegos, lo que supone más de un 42% del total de la población. Si tenemos en cuenta que hay muchos jugadores no contabilizados ya sea por, juegos compartidos, juegos pirateados, menores, etc. Se podría estimar que en España ya existe más población jugadora que no jugadora. [17]

Cada vez se empieza a jugar a una más temprana edad y se mantiene este hábito durante más años. La edad media de los jugadores de entre 15 y 45 años es de 32, a pesar de que el número de videojugadores de entre 35 y 44 años se ha visto aumentado de 15,6% a un 37% en dos años. Además, también se ha visto incrementado el tiempo que se le dedica, llegando a una media de 48 horas semanales en jugadores extremos.

En España, se juega una media de 6,2 horas semanales y las personas que más horas dedican a este hábito tienen entre 7 y 34 años. [18]

Todos estos cambios se hicieron especialmente visibles desde finales del año 2000, debido al desarrollo de videojuegos enfocados a facilitar la competición entre jugadores y con ello, la creación de los *e-Sports* (deportes electrónicos) en los que jugadores profesionales compiten en tiempo real en diferentes títulos con temática variada. Han experimentado un gran incremento de popularidad,

participación y audiencia. Esta actividad es capaz de congregar a una gran cantidad de público, tanto presencial como en las retransmisiones, superando en cifras económicas y en espectadores a los deportes convencionales. [19]

Ante la magnitud de las cifras y el potencial que presenta este fenómeno social, muchas empresas y medios están empezando a invertir en este sector, donde se empieza a normalizar la compra-venta de jugadores y equipos. Pero no solo apuestan por este sector grandes marcas, si no también personas como Gerard Piqué o Ronaldo Ruiz, futbolistas profesionales, que afirman la estrecha similitud que existe entre los deportes convencionales y los electrónicos. [20-23]

Los numerosos viajes, los contratos y el aumento de la compra-venta de jugadores profesionales entre equipos han hecho que los mejores, dentro de las mejores ligas sean reconocidos con el carnet P-1A visa, como deportistas de élite. Éstos, deberían ser considerados semejantes a los jugadores de deportes más comunes como los futbolistas o nadadores profesionales, pero a pesar de ello, no es así. Los jugadores de los *e-Sports*, no reciben una asistencia protocolarizada por parte de los profesionales pertenecientes al sistema sanitario, algo muy relevante y necesario en los demás deportes.

Enfermería concretamente, tiene un papel muy importante en la preparación y seguimiento de jugadores de deportes convencionales, incluso antes de llegar a profesionales. Algunas áreas donde se encuentra presente, en estos casos, son;

- Promoción y educación de la salud.
- Prevención y seguimiento de lesiones, enfermedades y riesgos consecuentes a la práctica deportiva.
- Actuación ante emergencias.
- Colaboración en el tratamiento de los jugadores.
- Soporte psicológico.
- Ergonometría.
- Cineantropometría.

A pesar de que se ha demostrado la existencia de necesidades idénticas en los usuarios de videojuegos, para enfermería aún es un tema sin explorar donde no se ha abierto paso a pesar de su potencial importancia tanto para jugadores profesionales como para amateurs. [24-26]

Algunos jugadores de élite de los *e-Sports* han hecho público su deseo de tener una vida saludable compatible con lo que para ellos es su trabajo y su pasión, pero actualmente deben pagar por una

asistencia privada sin relación con el equipo o federación, que además, no será específica, ya que no existe preparación concreta para este ámbito.

También existe una escasez de recursos y conocimientos para abordar el tema desde Atención Primaria, donde se atienden constantemente jugadores amateur con problemas de salud relacionados con este hábito, que pasa inadvertido. Es un asunto que, a pesar de haber existido siempre, cobra más importancia debido a que los videojuegos, cada vez abarcan a un mayor número y tipo de población. Además, el aumento de las horas que se le dedica a éste hábito, en muchas ocasiones, reduce las horas que se dedican a otros hábitos más activos o saludables, casi siempre por desconocimiento o por no tener una ayuda para saber compaginar ambos.

Este crecimiento, la despreocupación por parte del Sistema Sanitario y ser un hábito que pasa desapercibido ya que está aceptado por la sociedad, lo ha convertido en un problema que actualmente está afectando a este colectivo, y que puede traer importantes complicaciones para la salud de las personas, a medio y largo plazo, que sólo se podrán prevenir o minimizar con una actuación temprana.

La percepción obtenida como videojugadora y futura enfermera es que tanto los jugadores como los videojuegos son un ámbito aún muy desconocido e incluso desprestigiado. Muchas personas tienen una gran cantidad de prejuicios y una falsa idea preconcebida sobre ellos, esto hace que no se les de la importancia que merecen y por ello, se pasan por alto tanto los beneficios, como los problemas reales que pueden provocar.

Enfermería es una profesión que se adapta a las necesidades de la población en constante cambio y desarrollo. Sin olvidar aquellos problemas que tratamos habitualmente, hemos de observar la sociedad actual y, al igual que profesionales de otros sectores, aceptar que la tecnología, los juegos y sus usuarios van a ser nuestro nuevo punto de mira. La respuesta de los profesionales no debe ser eliminar o prohibir jugar, ya que esto solo conduce a una mala respuesta por parte del paciente, que creará resistencias y que puede perjudicar en los beneficios que recibe el jugador. Un profesional preparado sabrá motivar al jugador para poder compaginar una vida saludable con la utilización de los videojuegos.

Deberíamos aprender más sobre las aportaciones de este colectivo, estudiar sus necesidades y actuar sobre ellas de la forma más adecuada posible para procurar que este nuevo ámbito no se convierta en pocos años, en un grave problema.

En la actualidad pocos profesionales reconocen la importancia de los videojuegos y la necesidad de actuar sobre los jugadores en temas relacionados con la salud. Pero encontramos algunos que defienden esta ideología y están teniendo un fuerte impacto y una muy buena acogida por el público jugador. Algunos de ellos son:

- Anna Sort: Enfermera especializada en gamificación aplicada a la salud (TIC-Salud). Es la fundadora de la empresa PlayBenefit donde ha creado la aplicación Benergy. También es profesora asociada a universidades internacionales (Stanford, UB, UAB, IL3, etc.) ponente en eventos de salud e innovación y colaboradora de proyectos internacionales de *serious gaming*. Miembro fundadora de la Women of Health IT Community HIMSS. [27]
- Dr. Levi Harrison: Cirujano ortopeda y director médico de atletas en las Special Olympics de los Ángeles. Se ha especializado en atender y mejorar la condición física de gamers profesionales. Utiliza medios como YouTube y Twitch, entre otros, para compartir sus conocimientos con los jugadores. [28]
- Jane McGonigall: Diseñadora de videojuegos y escritora estadounidense defensora de uso de las nuevas tecnologías para resolver problemas reales y mejorar la calidad de vida de las personas. Famosa por utilizar esta ideología en sus libros y juegos. Ponente en TED. [29]

Esto demuestra que la preocupación por parte de los profesionales está aceptada por el público a quien va dirigido. Pero no somos conscientes de las consecuencias que puede conllevar no actuar de forma precoz.

Sabemos la importancia que tiene la prevención y la proactividad en la población general, pero se ha detectado una comunidad de riesgo que comparte intereses que se pueden utilizar a nuestro favor con tal de lograr un alto impacto y obtener una gran respuesta. Es algo beneficioso tanto para profesionales de la salud como para esta población y no se está explotando actualmente.

Con este trabajo, espero impulsar la exploración de este nuevo campo para enfermería, iniciar otros muchos estudios con esta población de riesgo y motivar la utilización de las nuevas tecnologías como medios para llegar a la población. Todo ello nos permitirá adecuarnos a las nuevas generaciones y tipos de población, con una amplia gama de métodos más actuales, con tal de ofrecer unos cuidados de calidad adaptados totalmente a la persona y a la comunidad.

3. Objetivos

Objetivo general:

- Incrementar un 10% el número de videojugadores varones, participantes en el programa, de entre 18 y 45 años, hispanohablantes, de juegos online en ordenador, que cumplen las recomendaciones nutricionales y de actividad física de la OMS en un intervalo de 2 años. [Anexo 1] [Anexo 2]

Objetivos intermedios:

- Aumentar un 15% el número de jugadores que cumplen las recomendaciones relacionadas con el ejercicio de la OMS.
- Aumentar un 10% los participantes que cumplen las recomendaciones nutricionales de la OMS

Objetivos específicos:

- Proporcionar información sobre las recomendaciones relacionadas con el ejercicio de la OMS.
- Aumentar la participación en el ejercicio reconociendo, a través de incentivos, el esfuerzo de los jugadores más activos.
- Informar sobre las recomendaciones nutricionales de la OMS.
- Proporcionar ejemplos de hábitos nutricionales saludables a través de ídolos en plataformas audiovisuales online.

4. Metodología

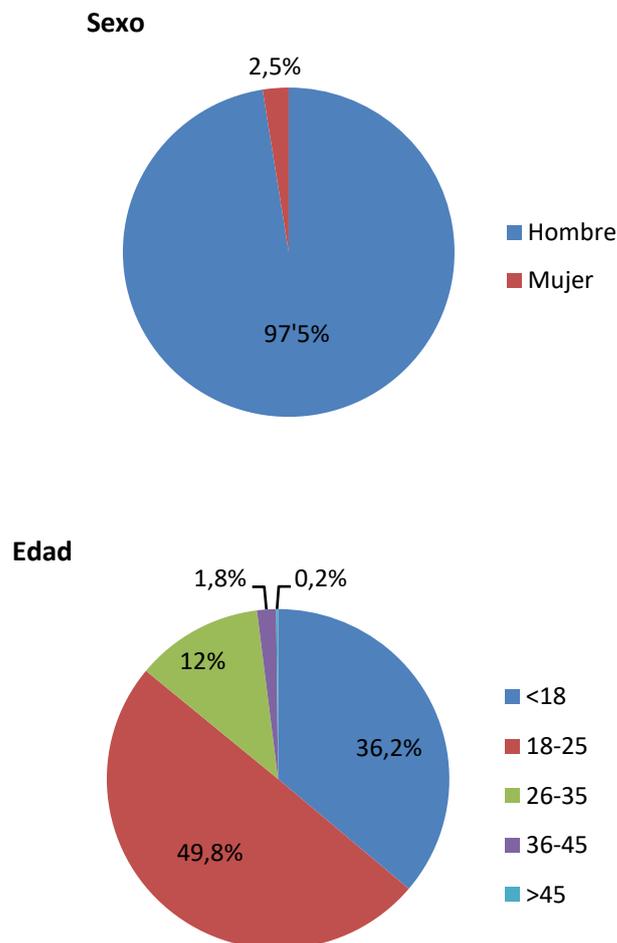
4.1. Diagnóstico comunitario

Para realizar el programa de Salud y con el fin de definir los objetivos, ya que no existen datos epidemiológicos específicos para este tema, se ha diseñado una encuesta para determinar las características de la comunidad a estudio, los videojugadores. Se trata de un cuestionario online y ha sido difundido a través de redes sociales y plataformas audiovisuales. Está relacionado con sus hábitos de salud y se han tenido como referencia las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y del Sistema Nacional de

Salud (SNS) para la realización de las preguntas. También se añaden otras cuestiones relacionadas con los hábitos de juego. [Anexo 3][30-33].

Se han recibido un total de 4.050 respuestas y se han obtenido los siguientes resultados:

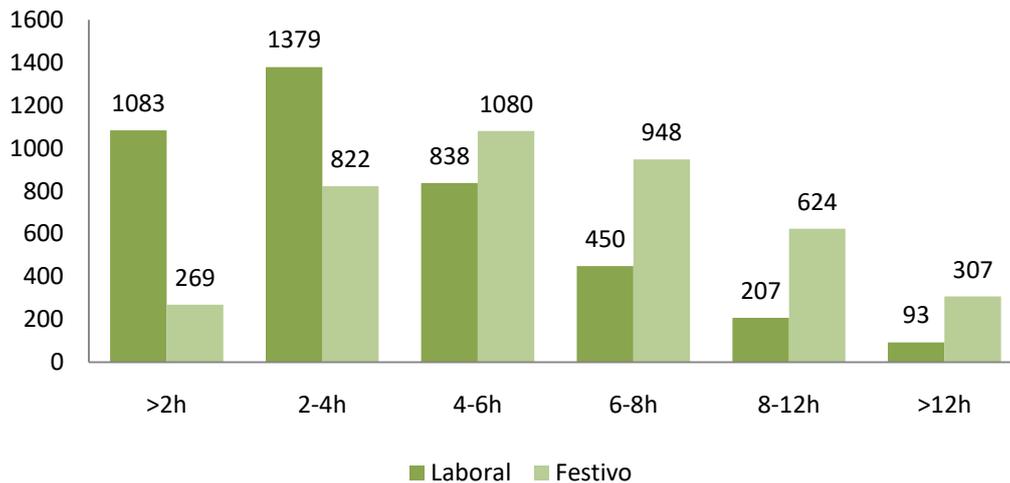
4.1.1. Datos sociodemográficos



- Sólo un 19,7% acude a eventos relacionados con los videojuegos, muchos manifiestan el deseo de asistir pero refieren no tener la posibilidad de ir.
- El motivo que les impulsa a jugar es, en un 92,4% el ocio, a pesar de que existen personas que lo practican por temas laborales.

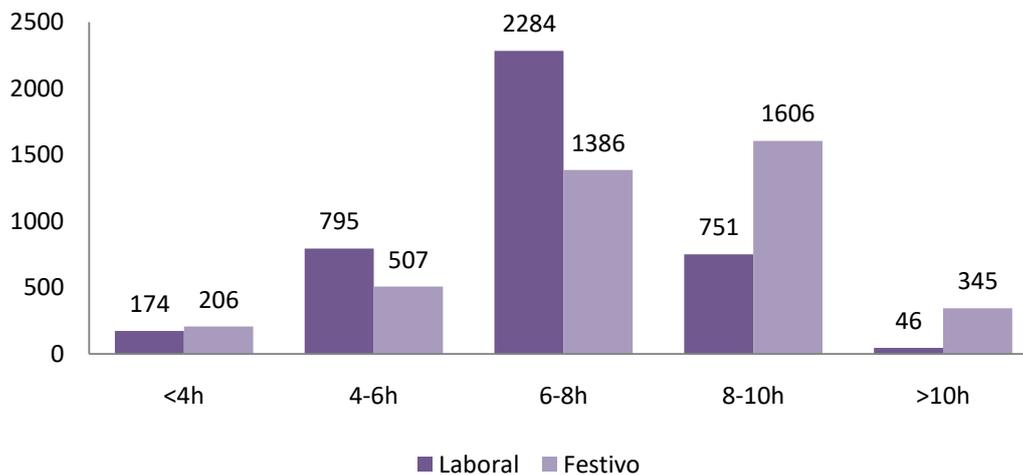
4.1.2. Hábitos de juego

- La plataforma más utilizada para jugar es el ordenador, seguido de las videoconsolas y el teléfono móvil.
- Los juegos a los que dedican actualmente más tiempo, entre otros, son League of Legends y World of Warcraft, dos tipos de juego totalmente distinto pero ambos online.
- Horas de juego diarias:



4.1.3. Descanso

- Horas de sueño diarias:



4.1.4. Dieta

- Nunca realiza 5 comidas diarias: 31,58%
- No consume las frutas y verduras recomendadas: 71,1%
- Nunca come pescado: 20,1%
- Consume carne en exceso: 86,5%
- Pica entre horas: 81,4%
- Come mientras juega: 68,77%
- Consume bebidas energéticas: 34,35%
- Consume bebidas azucaradas: 78,32%
- Consume alimentos precocinados o fritos: 83,26%
- Consume bollería industrial: 53,11%

Sólo el 49,21% consume 2 litros de agua al día. El 53,11% tiene un horario regular para las comidas a pesar de que el 49,53% tarda poco tiempo en comer.

4.1.5. Ejercicio

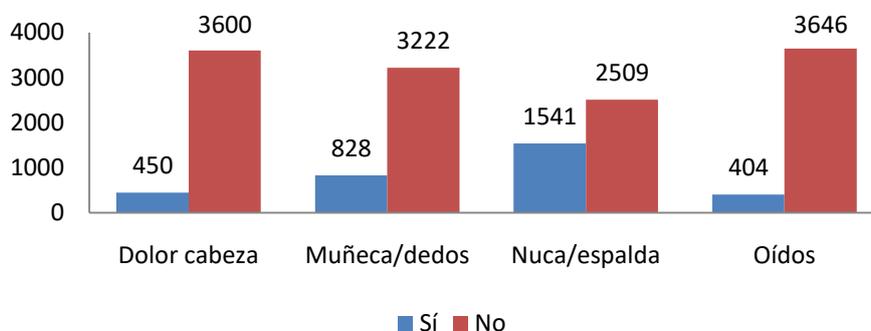
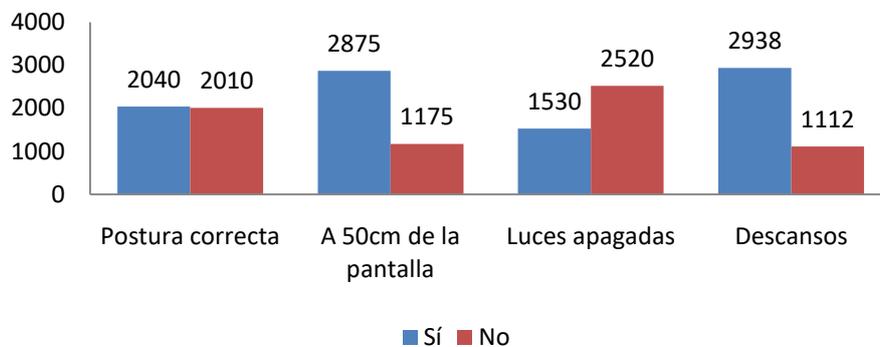
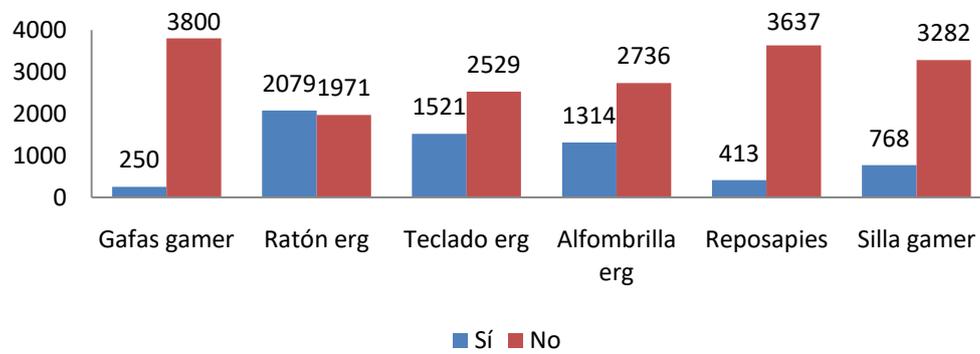
La mayoría de las personas que realiza algo de ejercicio, no asume los niveles mínimos que la OMS recomienda.

- No realiza nunca actividad física aeróbica leve: 33,6%
- No realiza nunca actividad física aeróbica moderada: 41,58%
- No realiza nunca actividad física aeróbica vigorosa: 54,07%.
- No realiza nunca ejercicios de flexibilidad: 52,1%
- No realiza nunca ejercicios de fortalecimiento muscular: 40,74%

A pesar de que los estudios demuestran que los juegos activos pueden utilizarse para la realización de la actividad física diaria, el 71,7% de los jugadores no los utilizan con tal fin.

4.1.6. Ergonomía

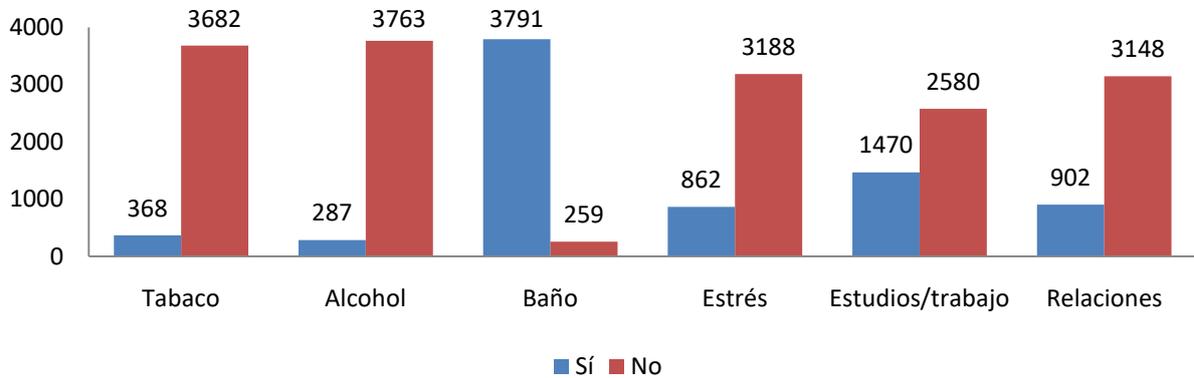
Se preguntó sobre la utilización de material de juego ergonómico, sobre su posición al jugar y posibles dolencias tras las partidas.



- El 19,9% de los participantes no conocía todos los dispositivos mencionados relacionados con la ergonomía.

4.1.7. Otros hábitos

Se preguntó sobre otros hábitos durante el juego y si éste había interferido negativamente en su vida.



4.1.8. Implicación en Salud

- El 64,9% acudiría a un profesional para que le ayudara a cambiar sus hábitos de vida si con ello mejorara su estado de salud actual.
- El 70,2% acudiría si además pudiera incrementar con ello su eficacia o rendimiento jugando.
- El 80,5% no ha acudido nunca a un profesional para temas referentes a los hábitos de vida.

Se preguntó si se deberían tener en cuenta los hábitos de juego en una consulta relacionada con los hábitos de vida saludables y si creían/sabían que ya se tienen en cuenta, su opinión sobre si se abordan correctamente.

- No lo considera necesario: 34,2%
- Deberían ser considerados: 30,7%
- Ya se tienen en cuenta y se abordan de forma correcta: 21,9%
- Se tienen en cuenta pero no se abordan correctamente: 13,2%

Dado los resultados obtenidos a través del diagnóstico comunitario, se realizará un programa de salud con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los videojugadores fomentando hábitos saludables en relación al ejercicio y la nutrición.

4.2. Población diana

La población diana seleccionada serán los participantes varones de entre 18 y 45 años que jueguen en ordenador en modo online.

- No se incluirán a menores de 18 años por posibles problemas legales.
- No se incluirán las mujeres por no tener una muestra significativa. Además de no presentar las mismas motivaciones de juego que podría influir en el diseño de las actividades.

Estos parámetros dejan un total de 2467 encuestas válidas, por lo tanto, la población diana es de 2467 personas.

De esos 2467 participantes:

- El 78,84% no cumple las recomendaciones mínimas de la OMS en referencia a la actividad física, dentro de los cuales, un 23,8% no realiza ningún tipo de actividad.
- El 85,65% no cumple las recomendaciones mínimas de la OMS en referencia a una alimentación sana.

El amplio abanico de edades que esta población presenta ha sugerido la necesidad de categorizar a los participantes por sus hábitos de salud, en los que todos presentan un déficit potenciado por la utilización de videojuegos. Se tendrán en cuenta las horas que utilizan en esta actividad y su desconocimiento para compaginar o incluir hábitos saludables en ella.

Se consideró la opción de actuar a través de una aplicación móvil que potenciaría sus hábitos saludables mientras se divierten jugando. Pero la mala adherencia que han presentado este tipo de aplicaciones, dedicadas a tratar temas como el sedentarismo, como por ejemplo Pokemon Go, ha sugerido la necesidad de implementar el programa sobre los juegos que los participantes ya utilizaban con regularidad, por lo que se utilizarán estos mismos como medio de actuación y motivación. [34,35]

4.3. Modelo de aprendizaje

El modelo de aprendizaje utilizado será la teoría del cambio de Kelman, la cual, defiende que existen tres procesos de cambio: el cumplimiento, la identificación y la interiorización.

- Cumplimiento: Los componentes clave de los videojuegos incluyen reglas que los jugadores deben cumplir tanto jugando en casa, como en campeonatos, *streamings*, etc. Además se trata de una población mayor de 18 años por lo que, con más seguridad, seguirán estas normas que a su vez, serán más estrictas.
- Identificación: En la comunidad sobre la que se trabaja en este proyecto, son muy importantes los ídolos; videojugadores profesionales que son imitados por millones de jugadores amateur. Los participantes realizarán o corregirán una conducta como consecuencia de este aliciente exterior de sentirse identificados con sus ídolos y con lo que éstos les recomienden.
- Interiorización: A partir de la encuesta realizada se ha observado un deseo de cambio por parte de los jugadores, por lo que también actuarán por decisión propia.

4.4. Diseño de las actividades

4.4.1. Aspectos previos

Las actividades propuestas en este proyecto están diseñadas de tal forma que se relacionen entre sí y vayan evolucionando durante el programa. Todas las actividades se implantan en plataformas online ya que es la única vía de acceso a este tipo de población.

Cada una de las actividades ha sido diseñada para alcanzar cada uno de los objetivos específicos.

Las actividades tratan de la creación de una campaña que promueve los hábitos saludables llamada *E-Healthy Gamer*. La campaña contará con cuentas de usuario oficiales en plataformas como Twitch, Twitter, Facebook, Instagram y Youtube.

Otras campañas similares como la llevada a cabo por GymVirtual, han tenido un gran éxito y una gran acogida por el público, por lo que se ha decidido utilizar una metodología similar. Se ha diseñado un contenido adaptado al tipo de población teniendo en cuenta sus motivaciones, gustos y hábitos.

- Motivaciones: Se utilizan los *rewards* (reconocimiento o recompensas). Una de las mayores motivaciones de los jugadores es el coleccionismo, conseguir objetos únicos o raros, por ello, algunas recompensas se tratan de objetos especialmente diseñados para la campaña dentro de sus juegos habituales, así como otros objetos raros o especiales. Por otro lado, los jugadores aprecian el reconocimiento de su esfuerzo, que se verá

recompensado con por ejemplo: dándose a conocer en nuestras plataformas o conociendo personas importantes dentro de los videojuegos. La competitividad también es otra motivación entre los jugadores, el crear una comunidad con un gran *feedback* y al escoger sólo dos ganadores por mes, creará una competición sana entre los participantes.

- Gustos: Se utilizan los juegos más utilizados según el diagnóstico comunitario y se contactará con aquellas figuras importantes dentro del mundo del videojuego o *fitness* que la comunidad decida dentro de una votación.
- Hábitos: Se han adjudicado las fechas y horarios de los directos y vídeos según la popularidad actual en estas plataformas. Los consejos e información que se proporcionará será adaptada a sus hábitos de juego sin imponer la necesidad de eliminar ese hábito. Se ha reducido el contenido durante las fechas vacacionales de invierno pero no de verano, ya que en general, se reduce el tiempo de juego durante las navidades pero no durante las vacaciones veraniegas.

Para los criterios de evaluación de cada actividad, se ha tenido en cuenta;

- YouTube permite la reproducción de los vídeos en muchas plataformas, además se pueden visualizar las veces que la persona desee, el vídeo quedará colgado para su uso. Teniendo en cuenta otros vídeos en la plataforma, se estima que el 70% de los participantes visualizará los vídeos.
- A pesar de que Twitch mantiene los vídeos grabados y guardados un largo tiempo, lo importante de esta actividad es su realización en directo, tendrá menos visualizaciones una vez el vídeo quede colgado en la plataforma. Es más difícil que un mayor número de personas se conecten a una misma hora, por lo que el número de visualizaciones se reduce a un 50% teniendo como referencia otros canales dentro de esta plataforma.
- La participación en la actividad “E - Healthier Gamer” implica una acción de cambio por parte del participante. Es algo que puede conllevar más tiempo o más esfuerzo por parte de los jugadores. Por ello y teniendo en cuenta otros proyectos similares, se espera una participación aproximada del 45%.

Para la difusión de las actividades;

- Los tres vídeos de presentación informarán detalladamente en qué consisten las actividades y las fechas en las que se realizarán. También se informarán de las diferentes cuentas oficiales que se crearán en diferentes plataformas. En ellas se irá informando de la realización de las actividades, su inicio, recordatorios y *feedback* entre los participantes.
- Youtube informa vía mail o a través de una notificación en el buscador de Internet la existencia de un nuevo vídeo en el canal.
- Twitch informa de la misma manera del inicio del directo.
- Algunos juegos notifican el inicio de un evento o actividad de un jugador importante.

Para la realización de las actividades;

- Se contratarán varios creadores de contenido que realizarán los vídeos y directos.
- Se contratarán varios moderadores que administrarán las cuentas oficiales además de intervenir en el chat de los directos. Éstos son los encargados de anunciar las actividades, ganadores, contestar, corregir infracciones, etc.
- Se contratarán editores de vídeo para aquellos creadores de contenido que no quieran o puedan realizar la edición.
- La diseñadora del programa se encargará de la preparación de la información o contenido que se desea mostrar en cada vídeo o directo. Se encargará de los videos de; presentación y *rewards*. También realizará la selección de personal, empresas promotoras y premios. Además se encargará, junto a los moderadores, de la gestión de las cuentas oficiales.

4.4.2. Descripción de las actividades

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: E - Healthy Gamer: Ejercicio	
FECHA: Primer lunes de cada mes (YouTube) excepto noviembre y diciembre.	TIEMPO: 12min
METODOLOGÍA: Campaña informativa con material audiovisual en plataforma YouTube.	
OBJETIVO: Proporcionar información sobre las recomendaciones relacionadas con el ejercicio de la OMS.	
DESCRIPCIÓN ESPECÍFICA: Se realizarán vídeos informativos para YouTube. Los vídeos también proporcionarán ejemplos de actividades, ejercicio, promoción de aplicaciones u otros canales donde poder encontrar contenido saludable, además de técnicas motivacionales. Los participantes dispondrán de diversas plataformas con las que crear una comunidad para que los vídeos puedan tener <i>feedback</i> con ellos para responder dudas, compartir consejos, etc. Las plataformas utilizadas serán: Youtube, Facebook, Instagram, Twitter y Twitch.	
IDENTIFICACIÓN FASES PREVIAS: Creación de un canal oficial para la campaña en las diferentes plataformas. (YouTube, Instagram, Twitch y Twitter). Contacto con diferentes figuras importantes en YouTube relacionadas con el ejercicio que quieran participar en el proyecto: Patry Jordan (Gymvirtual), Sergio Peinado, OneStrikeLoL, etc. Contacto con diferentes empresas de videojuegos y <i>fitness</i> que quieran apoyar el proyecto de forma promocional: Gfuel, Riot, L.Gamer, etc.	
RECURSOS MATERIALES: Ordenador con conexión a Internet Programa de edición WebCam Micrófono	
RECURSOS PRESUPUESTARIOS/FINANCIEROS: Empresas promotoras Gfuel Beca Bifrutas: 2.000€ - Contrato de creadores de contenido	RECURSOS HUMANOS: Editor de vídeos Creador de contenido
Criterios de evaluación: Visualizaciones de un mínimo del 70% de participantes	

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: E - Healthy Gamer: Dieta	
FECHA: Tercer lunes de cada mes (YouTube) excepto noviembre y diciembre.	TIEMPO: 12min
METODOLOGÍA: Campaña informativa con material audiovisual en plataforma YouTube.	
OBJETIVO: Informar sobre las recomendaciones nutricionales de la OMS.	
DESCRIPCIÓN ESPECÍFICA: Se realizarán vídeos informativos para YouTube. Los vídeos también proporcionarán ejemplos de dieta, alimentos saludables, promoción de aplicaciones u otros canales donde poder encontrar contenido saludable, además de técnicas motivacionales. Los participantes dispondrán de diversas plataformas con las que crear una comunidad para que los vídeos puedan tener <i>feedback</i> con ellos para responder dudas, compartir consejos, etc. Las plataformas utilizadas serán: Youtube, Instagram, Twitter y Twitch.	
IDENTIFICACIÓN FASES PREVIAS: Creación de un canal oficial para la campaña en las diferentes plataformas. (YouTube, Instagram, Twitch y Twitter) Contacto con diferentes figuras importantes en YouTube relacionadas con el ejercicio que quieran participar en el proyecto: Patry Jordan (Gymvirtual), Mariale, Mario Luna, etc. Contacto con diferentes empresas de videojuegos y <i>fitness</i> que quieran apoyar el proyecto de forma promocional: Gfuel, Riot, L.Gamer, etc.	
RECURSOS MATERIALES: Ordenador con conexión a Internet Programa de edición WebCam Micrófono	
RECURSOS PRESUPUESTARIOS/FINANCIEROS: Empresas promotoras Beca Bifrutas: 2.000€ - Contrato de creadores de contenido	RECURSOS HUMANOS: Editor de vídeos Creador de contenido Moderadores
Criterios de evaluación: visualizaciones de un mínimo del 70% de participantes	

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: E - Healthier Gamer	
FECHA: Último viernes de cada mes (varias plataformas)	
METODOLOGÍA: Premiar a los participantes que demuestren haber sido más activos a través de diferentes plataformas.	
OBJETIVO: Aumentar la participación en el ejercicio reconociendo, a través de incentivos, el esfuerzo de los jugadores más activos.	
DESCRIPCIÓN ESPECÍFICA: Cada mes se premiará a los dos jugadores que hayan demostrado más participación en la campaña. A través de comentarios, fotos, consejos, etc., en las diferentes plataformas. También se nombrarán a dos participantes más que merezcan una especial mención por esfuerzo, originalidad, etc. Los premios variarán cada mes: Entrevista en el canal, conocer a una figura importante dentro de los videojuegos, ítems exclusivos dentro de su videojuego habitual, etc.	
IDENTIFICACIÓN FASES PREVIAS: Contacto con diferentes figuras importantes dentro de los videojuegos que quieran participar en el proyecto: xPeke, Ocelote, Alexelcapo, Whitezunder, Huni, DontomasGamer, etc. Contacto con varias empresas de videojuegos que apoyen la campaña con la creación y facilitación de ítems, premios, etc.: Blizzard, Riot, Razer, Nintendo.	
RECURSOS MATERIALES: <i>Rewards</i>	
RECURSOS PRESUPUESTARIOS/FINANCIEROS: Empresas promotoras Beca Bifrutas: 2.000€ - Compra de <i>rewards</i>	RECURSOS HUMANOS: Editor de vídeos Creador de contenido Moderadores
Criterios de evaluación: Participación mínima de un 45% según criterios de participación.	

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: E - Healthy Gamer: Sigue al Streamer	
FECHA: Dos jueves al mes (Twitch) intentando que no coincida con vídeos en otra plataforma.	TIEMPO: 1.30h
METODOLOGÍA: Visualización en directo de jugadores que realizarán ejemplos de hábitos saludables mientras juegan.	
OBJETIVO: Proporcionar ejemplos de hábitos nutricionales saludables y ejercicio a través de ídolos en plataformas audiovisuales online.	
DESCRIPCIÓN ESPECÍFICA: Cada semana se invitará a una figura importante de diferentes videojuegos que se le podrá ver en directo mientras juega y realiza hábitos de vida saludable. La persona interactuará con los seguidores y el contenido podrá ir acorde con las peticiones ya que el chat se mantendrá abierto para tener mayor <i>feedback</i> .	
IDENTIFICACIÓN FASES PREVIAS: Contacto con jugadores interesados en participar en el proyecto: Chincheto, Ethien, Adbeto, Egezor, DontomasGamer, etc. Creación de cuenta PayPal para el ingreso de las donaciones.	
RECURSOS MATERIALES: Ordenador con conexión a Internet Programa de edición WebCam Micrófono	
RECURSOS PRESUPUESTARIOS/FINANCIEROS: Donaciones Suscripciones Empresas promotoras Beca Bifrutas: 2.000€ - Contrato de creadores de contenido	RECURSOS HUMANOS: Creador de contenido Moderadores
Criterios de evaluación: Visualizaciones de un mínimo del 50% de participantes	

5. Evaluación

Estructura

Se valorará si el número de personas contratadas ha sido el correcto, además se estudiará si la selección ha sido adecuada. Se contemplará la necesidad de un mayor número de recursos financieros además de la idoneidad y cantidad de material. Se evaluará el cumplimiento de la organización de las actividades y si ha sido la más acertada.

- Eficiencia: Sólo se precisa de una inversión inicial ya que las actividades generan beneficios por sí mismas. El programa se considerará eficiente si puede recuperar la inversión inicial y mantener los niveles de coste-beneficio.

Proceso

Se valorará la calidad de las actividades a partir de unos criterios de evaluación definidos según la actividad. Se evaluará una correcta penetración teniendo en cuenta las visualizaciones de las actividades, con la premisa de que la repetición refuerza la conducta en la población. Se evaluará la satisfacción de los participantes y la idoneidad de las actividades a través de un cuestionario entregado al finalizar el programa. Se comprobará si la cobertura ha sido máxima gracias a las plataformas utilizadas a través del número de personas inscritas.

Resultado

Se volverá a administrar el cuestionario a través de las mismas plataformas, pidiendo que lo rellenen sólo aquellas personas que ya lo hicieron anteriormente. Se realizará el análisis de esos datos y se comprobará si se han alcanzado los objetivos deseados. Con ellos se evaluarán los cambios en el estado de salud de los participantes, el impacto del programa de salud y su eficacia y efectividad.

- Eficacia: Con la segunda encuesta, se comprobará si el programa ha tenido un resultado favorable para la población que cumplimentó inicialmente la encuesta. Se considerará un programa eficaz si ha cumplido su objetivo principal.
- Efectividad: Se comparará el número de segundas encuestas recibidas con el número de personas activas partícipes en las actividades. Si el número de personas es mayor al de encuestas, se considerará un programa efectivo ya que un mayor número de personas recibe sus beneficios.

6. Cronograma

Presentación	
E - Healthy Gamer: Ejercicio	
E - Healthy Gamer: Dieta	
E - Healthy Gamer: Sigue al Streamer	
E - Healthier Gamer	

Calendario 2017

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
1 D	1 M	1 M	1 S	1 L	1 J	1 S	1 M	1 V	1 D	1 M	1 V
2 L	2 J	2 J	2 D	2 M	2 V	2 D	2 M	2 S	2 L	2 J	2 S
3 M	3 V	3 V	3 L	3 M	3 S	3 L	3 J	3 D	3 M	3 V	3 D
4 M	4 S	4 S	4 M	4 J	4 D	4 M	4 V	4 L	4 M	4 S	4 L
5 J	5 D	5 D	5 M	5 V	5 L	5 M	5 S	5 M	5 J	5 D	5 M
6 V	6 L	6 L	6 J	6 S	6 M	6 J	6 D	6 M	6 V	6 L	6 M
7 S	7 M	7 M	7 V	7 D	7 M	7 V	7 L	7 J	7 S	7 M	7 J
8 D	8 M	8 M	8 S	8 L	8 J	8 S	8 M	8 V	8 D	8 M	8 V
9 L	9 J	9 J	9 D	9 M	9 V	9 D	9 M	9 S	9 L	9 J	9 S
10 M	10 V	10 V	10 L	10 M	10 S	10 L	10 J	10 D	10 M	10 V	10 D
11 M	11 S	11 S	11 M	11 J	11 D	11 M	11 V	11 L	11 M	11 S	11 L
12 J	12 D w	12 D	12 M	12 V	12 L	12 M	12 S	12 M	12 J	12 D	12 M
13 V	13 L	13 L	13 J	13 S	13 M	13 J	13 D	13 M	13 V	13 L	13 M
14 S	14 M	14 M	14 V	14 D	14 M	14 V	14 L	14 J	14 S	14 M	14 J
15 D	15 M	15 M	15 S	15 L	15 J	15 S	15 M	15 V	15 D	15 M	15 V
16 L	16 J	16 J	16 D	16 M	16 V	16 D	16 M	16 S	16 L	16 J	16 S
17 M	17 V	17 V	17 L	17 M	17 S	17 L	17 J	17 D	17 M	17 V	17 D
18 M	18 S	18 S	18 M	18 J	18 D	18 M	18 V	18 L	18 M	18 S	18 L
19 J	19 D	19 D	19 M	19 V	19 L	19 M	19 S	19 D	19 J	19 D	19 M
20 V	20 L	20 L	20 J	20 S	20 M	20 J	20 D	20 M	20 V	20 L	20 M
21 S	21 M	21 M	21 V	21 D	21 M	21 V	21 L	21 J	21 S	21 M	21 J
22 D	22 M	22 M	22 S	22 L	22 J	22 S	22 M	22 V	22 D	22 M	22 V
23 L	23 J	23 J	23 D	23 M	23 V	23 D	23 M	23 S	23 L	23 J	23 S
24 M	24 V	24 V	24 L	24 M	24 S	24 L	24 J	24 D	24 M	24 V	24 D
25 M	25 S	25 S	25 M	25 J	25 D	25 M	25 V	25 L	25 M	25 S	25 L
26 J	26 D	26 D	26 M	26 V	26 L	26 M	26 S	26 M	26 J	26 D	26 M
27 V	27 L	27 L	27 J	27 S	27 M	27 J	27 D	27 M	27 V	27 L	27 M
28 S	28 M	28 M	28 V	28 D	28 M	28 V	28 L	28 J	28 S	28 M	28 J
29 D		29 M	29 S	29 L	29 J	29 S	29 M	29 V	29 D	29 M	29 V
30 L		30 J	30 D	30 M	30 V	30 D	30 M	30 S	30 L	30 J	30 S
31 M		31 V		31 M		31 L	31 J		31 M		31 D

Calendario 2018

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
1 L	1 J	1 J	1 D	1 M	1 V	1 D	1 M	1 S	1 L	1 J	1 S
2 M	2 V	2 V	2 L	2 M	2 S	2 L	2 J	2 D	2 M	2 V	2 D
3 M	3 S	3 S	3 M	3 J	3 D	3 M	3 V	3 L	3 M	3 S	3 L
4 J	4 D	4 D	4 M	4 V	4 L	4 M	4 S	4 M	4 J	4 D	4 M
5 V	5 L	5 L	5 J	5 S	5 M	5 J	5 D	5 M	5 V	5 L	5 M
6 S	6 M	6 M	6 V	6 D	6 M	6 V	6 L	6 J	6 S	6 M	6 J
7 D	7 M	7 M	7 S	7 L	7 J	7 S	7 M	7 V	7 D	7 M	7 V
8 L	8 J	8 J	8 D	8 M	8 V	8 D	8 M	8 S	8 L	8 J	8 S
9 M	9 V	9 V	9 L	9 M	9 S	9 L	9 J	9 D	9 M	9 V	9 D
10 M	10 S	10 S	10 M	10 J	10 D	10 M	10 V	10 L	10 M	10 S	10 L
11 J	11 D	11 D	11 M	11 V	11 L	11 M	11 S	11 M	11 J	11 D	11 M
12 V	12 L	12 L	12 J	12 S	12 M	12 J	12 D	12 M	12 V	12 L	12 M
13 S	13 M	13 M	13 V	13 D	13 M	13 V	13 L	13 J	13 S	13 M	13 J
14 D	14 M	14 M	14 S	14 L	14 J	14 S	14 M	14 V	14 D	14 M	14 V
15 L	15 J	15 J	15 D	15 M	15 V	15 D	15 M	15 S	15 L	15 J	15 S
16 M	16 V	16 V	16 L	16 M	16 S	16 L	16 J	16 D	16 M	16 V	16 D
17 M	17 S	17 S	17 M	17 J	17 D	17 M	17 V	17 L	17 M	17 S	17 L
18 J	18 D	18 D	18 M	18 V	18 L	18 M	18 S	18 M	18 J	18 D	18 M
19 V	19 L	19 L	19 J	19 S	19 M	19 J	19 D	19 M	19 V	19 L	19 M
20 S	20 M	20 M	20 V	20 D	20 M	20 V	20 L	20 J	20 S	20 M	20 J
21 D	21 M	21 M	21 S	21 L	21 J	21 S	21 M	21 V	21 D	21 M	21 V
22 L	22 J	22 J	22 D	22 M	22 V	22 D	22 M	22 S	22 L	22 J	22 S
23 M	23 V	23 V	23 L	23 M	23 S	23 L	23 J	23 D	23 M	23 V	23 D
24 M	24 S	24 S	24 M	24 J	24 D	24 M	24 V	24 L	24 M	24 S	24 L
25 J	25 D	25 D	25 M	25 V	25 L	25 M	25 S	25 M	25 J	25 D	25 M
26 V	26 L	26 L	26 J	26 S	26 M	26 J	26 D	26 M	26 V	26 L	26 M
27 S	27 M	27 M	27 V	27 D	27 M	27 V	27 L	27 J	27 S	27 M	27 J
28 D	28 M	28 M	28 V	28 D	28 M	28 S	28 M	28 V	28 D	28 M	28 V
29 L		29 J	29 D	29 M	29 V	29 D	29 M	29 S	29 L	29 J	29 S
30 M		30 V	30 L	30 M	30 S	30 L	30 J	30 D	30 M	30 V	30 D
31 M		31 S		31 J		31 M	31 V		31 M		31 L

	2016					2017					2018					2019									
	J	A	S	O	N	D	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	E	F	M	A	M		
Encuesta																									
Entrevistas																									
Análisis de datos																									
Diag. comunitario																									
Diseño programa																									
Inicio programa																									
Actividades																									
Fin programa																									
Evaluación																									

7. Recomendaciones para investigaciones futuras

Ya que se trata de un tema novedoso poco o nada tratado en salud, cualquier tipo de investigación en esta población y sus hábitos de salud será beneficiosa.

Sería muy útil realizar más estudios descriptivos para acercarse a las cifras reales de jugadores en la actualidad, así como de sus hábitos de salud.

También serían interesantes los estudios enfocados a menores de edad o al género femenino dentro de esta población. Los menores de edad están muy influenciados por las nuevas tecnologías y creadores de contenido que podría utilizarse como medio para la educación sanitaria en esta población. Por otro lado, teniendo en cuenta que en general, las motivaciones del público femenino en relación a los videojuegos son diferentes a las de los hombres, sería un campo interesante de estudio.

El diagnóstico comunitario realizado, demuestra que esta población presenta otros problemas relacionados con su salud, futuras investigaciones o nuevos programas de salud deberían ir enfocados a actuar sobre éstos.

8. Implicaciones potenciales en la práctica profesional e innovación

Se trata de una idea totalmente innovadora. Tenemos herramientas para llegar a un tipo de público concreto que no estamos utilizando. Enfermería podría especializarse en este ámbito, no solo en los deportes electrónicos, sino también en salud online, la utilización de las nuevas tecnologías, herramientas y plataformas más populares para facilitar y mejorar el cuidado de nuestra comunidad.

9. Referencias bibliográficas

1. Cugelman B. Gamification: What It Is and Why It Matters to Digital Health Behavior Change Developers. *JSG*. 2013;1(1):e3.
2. Theng Y, Lee J, Patinadan P, Foo S. The Use of Videogames, Gamification, and Virtual Environments in the Self-Management of Diabetes: A Systematic Review of Evidence. *Games Health J*. 2015;4(5):352-361.
3. Fiellin L, Hieftje K, Duncan L. Videogames, Here for Good. *Pediatrics*. 2014;134(5):849-851.
4. Thompson D, Bhatt R, Vazquez I, Cullen K, Baranowski J, Baranowski T et al. Creating action plans in a serious video game increases and maintains child fruit-vegetable intake: a randomized controlled trial. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2015;12(1).
5. Rahmani E, Boren S. Videogames and Health Improvement: A Literature Review of Randomized Controlled Trials. *Games Health J*. 2012;1(5):331-341.
6. Hall A, Chavarria E, Maneeratana V, Chaney B, Bernhardt J. Health Benefits of Digital Videogames for Older Adults: A Systematic Review of the Literature. *Games Health J*. 2012;1(6):402-410.
7. Oei AC, Patterson MD. Are videogame training gains specific or general?. *Front Syst Neurosci*. 2014; 8 (54).
8. Schneider K, Ferrara J, Lance B, Karetas A, Druker S, Panza E et al. Acceptability of an Online Health Videogame to Improve Diet and Physical Activity in Elementary School Students: "Fitter Critters". *Games Health J*. 2012; 1(4):262-268.
9. Ferrari G, Araújo T, Oliveira L, Matsudo V, Fisberg M. Association between electronic equipment in the bedroom and sedentary lifestyle, physical activity, and body mass index of children. *J. Pediatr*. 2015; 91(6):574-582.

10. Achab S, Nicolier M, Mauny F, Monnin J, Trojak B, Vandell P et al. Massively multiplayer online role-playing games: comparing characteristics of addict vs non-addict online recruited gamers in a French adult population. *BMC Psychiatry*. 2011; 11(1).
11. Graves L, Riders ND, Williams K, Stratton G, Atkinson G, Cable NT. The physiological cost and enjoyment of Wii Fit in adolescents, Young adults, and older adults. *J Phys Act Health*. 2010; 7(3): 392-401.
12. Mitre N, Foster RC, Lanningham-Foster L, Levine JA. The Energy Expenditure of an Activity-Promoting Video Game compared to Sedentary Video Games and TV Watching. *J Pediatr Endocrinol Metab*. 2011; 24(0): 689-695.
13. Sween J, Wallington S, Sheppard V, Taylor T, Llanos A, Adams-Campbell L. The Role of Exergaming in Improving Physical Activity: A Review. *J Phys Act Health*. 2014;11(4):864-870.
14. Miyachi M, Yamamoto K, Ohkawara K, Tanaka S. METs In Adults While Playing Active Video Games. *Med Sci Sports Exerc*. 2009;1.
15. Graf D, Pratt L, Hester C, Short K. Playing Active Video Games Increases Energy Expenditure in Children. *Pediatrics*. 2009;124(2):534-540.
16. Staiano A, Flynn R. Therapeutic Uses of Active Videogames: A Systematic Review. *Games Health J*. 2014;3(6):351-365.
17. Asociación Española de videojuegos. El videojuego en el Mundo [Sede Web]. Asociación Española videojuegos; 2016 [acceso 2 de octubre de 2016]. Disponible en: <http://www.aevi.org.es/la-industria-del-videojuego/en-el-mundo/>
18. Asociación Española de Distribuidores y Editores de Software de Entretenimiento. El videojugador español: perfil, hábitos e inquietudes de nuestros gamers [Internet]. Asociación Española de videojuegos; 2011 [acceso 2 de octubre de 2016]. Disponible en: http://www.aevi.org.es/web/wp-content/uploads/2015/12/EstilodeVidayvaloresdelosjugadoresdevideojuegos_resumenpresentacion.pdf

19. International e-Sports Federation [Sede Web]. ie-sf.org. [acceso 28 de octubre de 2016]. Disponible en: <http://ie-sf.org/>
20. Trasgo.net. Mark Cuban también invierte en los deportes electrónicos [Internet]. Trasgo.net; 2015 [acceso 22 de abril de 2017]. Disponible en: <http://trasgo.net/noticias-esports/general/mark-cuban-tambien-invierte-en-los-deportes-electronicos>
21. Orello P. La eclosión de los deportes electrónicos: un negocio de cifras millonarias de presente y futuro [Internet]. Eleconomista.es; 2016 [acceso 22 de abril de 2017]. Disponible en: <http://www.eleconomista.es/tecnologia-videojuegos/noticias/7395064/03/16/La-eclosion-de-los-deportes-electronicos-un-negocio-de-cifras-millonarias-de-presente-y-futuro.html>
22. Cassanova J. Ronaldo se aventura en los eSports comprando parte de un equipo de LoL [Internet]. AS.com; 2017 [acceso 22 de abril de 2017]. Disponible en: http://as.com/esports/2017/01/22/mas_esports/1485049811_331996.html
23. González S. Gerard Piqué anuncia su proyecto de eSports en RAC1 [Internet]. Vandal Sports; 2017 [acceso 22 de abril de 2017]. Disponible en: <http://es.vandalsports.com/articulos/1932/gerard-pique-anuncia-su-proyecto-de-esports-en-rac1>
24. Fabo Díez M. Atención integral de enfermería en el ámbito de la salud deportiva. Incorporación del profesional de enfermería en el equipo técnico de competición. [Internet] Navarra: Universidad Pública de Navarra [acceso 14 de diciembre de 2016]. Disponible en: <http://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/9565/Mireya%20Fabo.pdf?sequence=5>
25. García D, Medina E. e-Sports: videojuegos que llenan estadios. El tiempo [Internet] 2015 [acceso 15 de enero de 2017]. Disponible en: <http://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/videojuegos-e-sports-videojuegos-que-llenan-estadios/16208035>

26. Beltrán-Carrillo V, Valencia-Peris A, Molina-Alventosa, J. Los videojuegos activos y la salud de los jóvenes: revisión de la investigación. Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte. 2011;10(41):203-219.
27. PlayBenefit [Sede Web]. Playbenefit.com; 2017 [acceso 22 de abril de 2017]. Disponible en: <https://www.playbenefit.com/es/>
28. Levi Harrison [Internet]. Breaking Muscle. [acceso 22 de abril de 2017]. Disponible en: <https://breakingmuscle.com/coaches/levi-harrison>
29. McGonigall J. Bio [Internet]. you found me. [acceso 22 de abril de 2017]. Disponible en: <https://janemcgonigal.com/meet-me/>
30. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [Internet]. WHO; 2015 [acceso 15 de agosto de 2016]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
31. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud [Internet]. Organización Mundial de la Salud. Ginebra; 2010 [acceso 15 de agosto de 2016]. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf
32. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guía de la alimentación Saludable. Madrid: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria; 2004.
33. Sistema Nacional de Salud. Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2015.
34. Althoff T, White R, Horvitz E. Influence of Pokémon Go on Physical Activity: Study and Implications. Journal of Medical Internet Research. 2016;18(12):e315.
35. Howe K, Suharlim C, Ueda P, Howe D, Kawachi I, Rimm E. Gotta catch'em all! Pokémon GO and physical activity among young adults: difference in differences study. BMJ. 2016.

10. Anexos

10.1. Anexo 1 - OMS: Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud

- Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- La actividad aeróbica se realizará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- Para obtener mayores beneficios, los adultos deberían incrementar esos niveles hasta 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o bien 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Deberían realizar ejercicios de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más días a la semana.

10.2. Anexo 2 - OMS: Alimentación Sana

- Comer frutas, verduras, legumbres (por ejemplo, lentejas, judías), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz integral no procesados).
- Al menos 400 g (5 porciones) de frutas y hortalizas al día. Las patatas, batatas (camote, boniato), la mandioca (yuca) y otros tubérculos feculentos no se consideran como frutas ni hortalizas.
- Limitar el consumo de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, si bien para obtener mayores beneficios, se recomienda idealmente reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total. Son los fabricantes, los cocineros o el propio consumidor quienes añaden a los alimentos la mayor parte de los azúcares libres. El azúcar libre también puede estar presente en el azúcar natural de la miel, los jarabes, y los zumos y concentrados de frutas.
- Limitar el consumo de grasa al 30% de la ingesta calórica diaria. Las grasas no saturadas (presentes, por ejemplo, en el aceite de pescado, los aguacates, los frutos secos, o el aceite de girasol, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes, por ejemplo, en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, el ghee y la

manteca de cerdo). Las grasas industriales de tipo trans (presentes en los alimentos procesados, la comida rápida, los aperitivos, los alimentos fritos, las pizzas congeladas, los pasteles, las galletas, las margarinas y las pastas para untar) no forman parte de una dieta sana.

- Limitar el consumo de sal a menos de 5 gramos al día (aproximadamente una cucharadita de café) y consumir sal yodada.
- Frutas, verduras y hortalizas
 - incluir verduras en todas las comidas;
 - comer una selección variada de frutas y verduras.
- Grasas
 - Cocinando los alimentos o cocinándolos al vapor o al horno, en lugar de freírlos;
 - Evitando el consumo de alimentos procesados que contengan grasas de tipo trans;
 - Reduciendo el consumo de alimentos con un contenido alto en grasas saturadas (por ejemplo, queso, helados, carnes grasas).
- Azúcar
 - Limitando el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar (por ejemplo, bebidas azucaradas, aperitivos azucarados y golosinas).
 - Comiendo frutas y verduras crudas en lugar de aperitivos azucarados.

Hábitos de vida saludable en videojugadores

La siguiente encuesta forma parte de un Trabajo de Final de Grado realizado por una estudiante de enfermería.

El objetivo es estudiar los hábitos relacionados con la salud entre los videojugadores.

Su participación en el estudio es voluntaria y de carácter anónimo.

Se garantiza la confidencialidad en el manejo de los datos.

Usted tiene derecho a negar su participación, retirarse cuando lo desee y pedir que sus datos sean retirados.

Los datos obtenidos serán utilizados con fines exclusivamente científicos.

Para continuar deberá verificar previamente su consentimiento. En caso de ser menor de edad, deberá solicitar el consentimiento del padre/madre o tutor legal para su realización.

*Obligatorio

Este consentimiento autoriza su participación en el estudio además de la utilización de los datos solicitados en la encuesta.

*

Acepto mi participación y la utilización de los datos de esta encuesta.

Hábitos de vida saludable en videojugadores

Sexo *

Hombre

Mujer

Edad *

- <18
- 18-25
- 26-35
- 36-45
- >45

¿Ha acudido o acudirá a algún evento "Gamer" en el 2016? *

- Sí
- No

En caso afirmativo especifique cual

Tu respuesta

Motivo por el cual juega *

- Ocio
- Laboral
- Ambas

¿Qué plataforma utiliza para jugar? *

Puede marcar más de una opción

- PC
- Consola
- Móvil

Especifique los juegos a los que dedica más tiempo actualmente

De cualquier tipo de plataforma. Puede poner más de una opción y juego.

Tu respuesta

Hábitos de vida saludable en videojugadores

¿Cuántas horas juega al día? *

	<2h	2-4h	4-6h	6-8h	8-12h	>12h
Día laboral	<input type="radio"/>					
Día festivo	<input type="radio"/>					

¿Cuántas horas duerme al día? *

	<4h	4-6h	6-8h	8-10h	>10h
Día laboral	<input type="radio"/>				
Día festivo	<input type="radio"/>				

Dieta *

	Siempre	5-6 veces por semana	3-4 veces por semana	1-2 veces por semana	Nunca
Realizo 5 comidas diarias	<input type="radio"/>				
Consumo frutas y verduras	<input type="radio"/>				
Como pescado	<input type="radio"/>				
Como carne	<input type="radio"/>				
Como legumbres	<input type="radio"/>				
Pico entre horas	<input type="radio"/>				
Como mientras juego	<input type="radio"/>				
Consumo bebidas energéticas	<input type="radio"/>				
Consumo bebidas azucaradas o refrescos	<input type="radio"/>				
Consumo alimentos precocinados o fritos	<input type="radio"/>				
Consumo bollería industrial	<input type="radio"/>				
Consumo 2L de agua al día	<input type="radio"/>				
Tengo un horario regular para las comidas	<input type="radio"/>				
Tardo poco tiempo en comer	<input type="radio"/>				

Ejercicio semanal *

- Leve: Realización de actividades cotidianas y andar. - Moderada: Aumenta la sensación de calor y el ritmo cardíaco y respiratorio. Se inicia una ligera sudoración, pero se puede hablar sin sentir que falta el aire. - Vigorosa: La sensación de calor y sudoración es más fuerte. El ritmo cardíaco es más elevado y cuesta más respirar, por lo que resulta difícil hablar mientras se practica.

	No realizo	<30min	30-75min	75-120min	120-150min	>150min
Actividad física aeróbica leve	<input type="radio"/>					
Actividad física aeróbica moderada	<input type="radio"/>					
Actividad física aeróbica vigorosa	<input type="radio"/>					
Ejercicios de flexibilidad	<input type="radio"/>					
Ejercicios de fortalecimiento muscular	<input type="radio"/>					

Utilizo juegos activos para la realización de una parte o la totalidad del ejercicio *

Ejemplos: Pokemon Go, Wii, Kinect, etc.

- Sí
- No

Ergonomía *

	Sí	No
Utilizo gafas gamer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utilizo un ratón ergonómico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utilizo un teclado ergonómico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utilizo una alfombrilla ergonómica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utilizo un reposapiés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utilizo una silla gamer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantengo una postura correcta mientras juego	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me sitúo a más de 50cm de la pantalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suelo tener dolor de cabeza después de jugar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me suele doler la muñeca o los dedos cuando juego	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me suele doler la espalda o la nuca mientras juego	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me duelen los oídos tras jugar varias horas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Juego con las luces apagadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Realizo descansos mientras juego	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Conocía todos los dispositivos anteriormente enumerados?

- Sí
- No

Otros hábitos *

	Sí	No
Fumo mientras juego	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tomo bebidas alcohólicas mientras juego	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voy al baño cuando lo necesito aunque esté jugando	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugar me provoca estrés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugar ha interferido negativamente en mis estudios/trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugar ha interferido negativamente en mis relaciones interpersonales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hábitos de vida saludable en videojugadores

¿Acudiría a un profesional sanitario para que le ayudara a cambiar sus hábitos de vida si con ello pudiera mejorar su estado actual de salud y bienestar? *

- Sí
- No

¿Y en el caso de que además pudiera incrementar su eficacia o rendimiento jugando? *

- Sí
- No

¿Ha acudido en alguna ocasión a un profesional para que le ayude con sus hábitos de vida? *

- Sí
- No

En ese caso ¿Se tuvieron en cuenta sus hábitos de juego? *

- En el caso de haber contestado "sí" a la pregunta anterior: responda en base a su experiencia. - En el caso de haber contestado "no" a la pregunta anterior: responda en base a lo que cree que pasa en esa situación.

- Sí y considero que se han abordado de forma correcta.
- Sí pero considero que no se han abordado de forma correcta.
- No pero creo que deberían ser considerados.
- No pero no lo considero necesario.