

IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO EM JOGADORES DE E-SPORT

VENERATO. V¹, RUAS, E², MARIN, T³

Palavras-chaves: Jogos, Nutrição, Atletas de E-sports

INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é uma prática cada vez mais aplicada para melhorar o desempenho de atletas pelo mundo todo. Quando um atleta se alimenta de forma adequada e individualizada, isso repercute em melhora do desempenho intelectual e motor, aumentando tanto a disposição quanto à concentração (DUNFORD, 2012).

Quando se fala em praticantes de e-sport a demanda nutricional também requer uma atenção maior pois os treinos podem durar em média entre 5 a 10 horas por dia, onde esses desafios são complicações musculoesqueléticas, comportamento sedentário, fatores sociais e neurológicos e a prevenção de doenças. (A.C.S.N, 2021).

Segundo Klosterhoff (2021) para as complicações musculoesqueléticas o controle de peso é essencial para evitar sobrecarga nas regiões que sofrem stress durante a posição sentada, entretanto para o comportamento sedentário uma alimentação que forneça as calorias adequadas evitará a principal complicação do sedentarismo que é criar um balanço calórico positivo que irá acarretar diversas complicações futuras. Enquanto isso, alguns micronutrientes têm papel determinante em diversos aspectos do sistema neurológico, e garantir que eles estejam presentes na dieta é papel do nutricionista.

¹Vitor Venerato. Acadêmico do Curso Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2022. E-mail: vitor_venerato@hotmail.com

²Eduardo Ruas – Eduardo Augusto Ruas. Docente da Faculdade de Apucarana. Doutor em Genética e Biologia Molecular;

³Tatiana Marin. Docente mestre em Ciência de Alimentos. Coordenadora do Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP;

Como atualmente, essa prática vem crescendo, a população consumidora de jogos eletrônicos vem cada dia mais desejando se tornar um atleta profissional de e-sport, porém um dos fatores que recebem menos atenção, é a orientação nutricional que esses atletas precisam ter, para que então eles possam ter um rendimento excelente durante as partidas.

OBJETIVO

Avaliar como a nutrição pode ajudar no desempenho dos jogadores.

METÓDO

Esse trabalho encontra-se classificado como uma revisão bibliográfica, que será feito através de outros trabalhos já publicados, sua abordagem será descritiva-exploratória por meio de pesquisa em livros, artigos etc. e com caráter qualitativo. A pesquisa descritiva se caracteriza por expor características de uma determinada população onde se tem ou possui certas técnicas para coleta de dados. Já a exploratória tem como visão proporcionar uma maior familiaridade com o problema imposto construindo hipóteses sobre ele (PRODANOV; FREITAS, 2013). Para coleta serão utilizados livros, entrevistas e artigos, conforme critérios de inclusão. As coletas vão ser realizadas de março de 2022 a maio de 2022, com seguintes descritores em português: atletas profissionais, atletas e nutrição, e-sport atletas, jogos online e nutrição e com os descritores em inglês: Professional Athletes, Athletes and Nutrition, Esports Athletes, Online Gaming and Athletes.

RESULTADOS

Para esses jogadores, jornadas de treinos intensos, de 12 a 14 horas em frente ao computador contribuem para aumentar o desempenho dos atletas, mas também causam cansaço e lesões que podem comprometer suas habilidades físicas.

¹Vitor Venerato. Acadêmico do Curso Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2022. E-mail: vitor_venerato@hotmail.com

²Eduardo Ruas – Eduardo Augusto Ruas. Docente da Faculdade de Apucarana. Doutor em Genética e Biologia Molecular;

³Tatiana Marin. Docente mestre em Ciência de Alimentos. Coordenadora do Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP;

Por isso, a necessidade de parar a cada hora de jogo e realizar exercícios físicos focados nas articulações (principalmente pulso, cotovelos e ombros), pescoço e coluna. A musculatura dos membros superiores também é muito exigida e importante de ser trabalhada. Uma proposta de alimentação saudável, para prevenção das doenças, há de propor dietas que estejam ao alcance da sociedade como um todo, e que tenham um impacto sobre os mais importantes fatores relacionados às várias doenças. Aumentar o consumo de frutas e verduras e estimular o consumo de arroz e feijão são exemplos de proposições que preenchem estes requisitos. (VARGAS SOL LOÇASSO et al., 2019)

Para esses atletas o fator mais importante é a atenção, para que então o seu rendimento durante os jogos seja o melhor, por conta disso a SupplySide West., (2019) fez um estudo no qual 60 indivíduos saudáveis que passavam mais de cinco horas por semana jogando foram designados para receber um suplemento com base em: Maltodextrina, ácido cítrico, dióxido de silício, ácido málico, sabores naturais e artificiais, sucralose, acesulfame de potássio, sal, por sete dias. Então 15 minutos antes e após a dosagem, os indivíduos receberam avaliações cognitivas, e questionários e depois jogar videogame por 60 minutos. Imediatamente após o jogo, testes cognitivos foram repetidos. O grupo suplemento teve níveis aumentados de energia percebida, raiva diminuída, fadiga diminuída e 66% menos erros em testes cognitivos.

Taylor., (2018) afirma que conforme os eSports estão se tornando mais profissionalizados, há um foco maior em a ligação entre a saúde física e o desempenho no jogo para atletas de eSports. Melhorando regimes de saúde, como treinamento de atividade física e uso de nutricionistas para planejar as refeições, tornaram-se parte do treinamento de atletas de eSports devido aos benefícios de melhorar o foco no jogo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

¹Vitor Venerato. Acadêmico do Curso Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2022. E-mail: vitor_venerato@hotmail.com

²Eduardo Ruas – Eduardo Augusto Ruas. Docente da Faculdade de Apucarana. Doutor em Genética e Biologia Molecular;

³Tatiana Marin. Docente mestre em Ciência de Alimentos. Coordenadora do Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP;

Com esse estudo conseguimos concluir que o assunto nutrição para atletas de e-sport é muito recente por mais que essa classe de atletas necessite igualmente de uma atenção redobrada nessa área, por conta de suas jornadas extensivas de treino e tempo de tela esses atletas podem acabar se tornando pessoas sedentárias e com um consumo alimentar de baixa qualidade, esses fatores acabam implicando num péssimo desenvolvimento durante os treinos e os jogos em si.

A discussão da saúde desses profissionais deve ter mais atenção como auxílio de um profissional da área nutricional, acompanhamento psicológico e educadores físicos, para que esses profissionais possam ter uma rotina alimentar correta com uso de suplementações para melhorar seu desempenho além de atividades físicas focadas em combater o sedentarismo e possíveis problemas psicológicos.

REFERÊNCIAS

Dunford, M. Fundamentos de Nutrição no Exercício e no Esporte. Barueri, SP: Manole, 2012

American Dietetic Association, Dietitians of Canada, American College of Sports Medicine. Position of American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and American College of Sports Medicine: nutrition and athletic performance. J Am Diet Assoc. 2021; 100(12):1543-56.

KLOSTERHOFF, Rafael. Otimizando o desempenho nos eSports. K iakaha Nutrindo Atletas, [S. l.], p. 1-1, jan. 2021.

PRODANOV, C. C., FREITAS, E. C. de. Metodologia do trabalho científico [recurso eletrônico]: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico – 2. ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

VARGAS SOL LOÇASSO, Victor *et al.* JOGOS ELETRÔNICOS: UMA NOVA MODALIDADE ESPORTIVA?. **Revista interdisciplinar sulear**, [S. l.], p. 62-80, 3 nov. 2019. Disponível em: <https://revista.uemg.br/index.php/sulear/article/view/4339/2423>. Acesso em: 24 ago. 2022.

Taylor, T.L. Watch Me Play: Twitch and the Rise of Game Live Streaming; Princeton University Press: Princeton, NJ, USA, 2018.

¹Vitor Venerato. Acadêmico do Curso Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2022. E-mail: vitor_venerato@hotmail.com

²Eduardo Ruas – Eduardo Augusto Ruas. Docente da Faculdade de Apucarana. Doutor em Genética e Biologia Molecular;

³Tatiana Marin. Docente mestre em Ciência de Alimentos. Coordenadora do Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP;