

Consumo alimentar de praticantes e atletas de esportes eletrônicos

E-sports practioners and athletes food consumption

Consumo alimentar de practicantes y atletas de deportes electrónicos

Leonardo Souza de Freitas*

l.freitas21@unifesp.br

Emilson Colantonio, PhD**

colantonio@unifesp.br

*Graduando em Nutrição - Bacharelado

pela Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP

**Departamento de Ciências do Movimento Humano

Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP

Ficha catalográfica elaborada por sistema automatizado
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

F866cc Freitas, Leonardo.
Consumo alimentar de praticantes e atletas de
esportes eletrônicos. / Leonardo Freitas; Orientador
Emilson Colantonio. -- Santos, 2023.
20 p. ; 30cm

TCC (Graduação - Nutrição) -- Instituto de Saúde e
Sociedade, Universidade Federal de São Paulo, 2023.

1. Nutrição. 2. E-sports. 3. E-atletas. 4. Hábitos
Alimentares. I. Colantonio, Emilson, Orient. II.
Título.

CDD 613.2

Resumo

E-Sports, que é uma abreviação em inglês para Esportes Eletrônicos, consiste em confrontos de jogadores em arena virtual. Pela prática se dar em um ambiente caracterizado como sedentário, há uma discussão em relação à saúde e os riscos negativos que podem estar associados. Portanto, se torna intrigante investigar o comportamento nutricional dos praticantes de jogos eletrônicos e detectar possíveis problemas de saúde associados à essa prática. Objetivo: Identificar o consumo alimentar de atletas e praticantes de e-sports. Metodologia: Trata-se de um estudo observacional e transversal, onde foi aplicado um formulário semiestruturado que abordou questões pessoais e um Questionário de Frequência Alimentar (QFA). As variáveis quantitativas serão apresentadas em médias e desvio padrão e as variáveis categóricas em valores percentuais. Resultado: Houveram 40 respostas válidas, majoritariamente do sexo masculino, com idade média de 23 anos, maior parte dos participantes está localizado em São Paulo. 95% não tem acompanhamento nutricional e em sua maior parte passam três horas praticando a modalidade. Discussão: Na análise do consumo alimentar foi detectado um consumo mais alto de ultraprocessados do que processados, porém a base da alimentação foi de alimentos ultraprocessados. Quando separamos os grupos de jogadores recreativos e amadores/profissionais temos uma presença maior de ultraprocessados no grupo dos amadores/profissionais. Conclusão: Percebe-se uma presença grande de ultraprocessados na alimentação dos praticantes de esportes eletrônicos e dos atletas amadores e profissionais, que em conjunto com uma rotina sedentária pode oferecer riscos a essa população, como o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

Palavras-chave: Nutrição; E-sports; E-atletas; Hábitos Alimentares.

Abstract

E-Sports, which is an abbreviation in English for "Esportes Eletrônicos" (Electronic Sports), consists of player confrontations in a virtual arena. Due to the practice taking place in a sedentary environment, there is a discussion regarding the health and potential negative risks associated with it. Therefore, it becomes intriguing to investigate the nutritional behavior of electronic gaming practitioners and detect possible health problems associated with this practice. Objective: To identify the dietary intake of athletes and e-sports practitioners. Methodology: This is an observational and cross-sectional study, where a semi-structured questionnaire addressing personal questions and a Food Frequency Questionnaire (FFQ) were

administered. Quantitative variables will be presented as means and standard deviations, and categorical variables as percentage values. Results: There were 40 valid responses, predominantly from males, with an average age of 23 years. The majority of participants are located in São Paulo. 95% do not receive nutritional guidance, and most of them spend 3 hours practicing the sport. Discussion: The analysis of dietary intake revealed a higher consumption of ultra-processed foods compared to processed foods, with the foundation of the diet being composed of ultra-processed foods. When separating the groups into recreational players and amateur/professional players, there is a higher presence of ultra-processed foods in the amateur/professional group. Conclusion: There is a significant presence of ultra-processed foods in the diets of electronic sports practitioners and amateur and professional athletes, which, combined with a sedentary routine, can pose risks to this population, such as the development of non-communicable chronic diseases (NCDs).

Keywords: Nutrition, E-sports, E-athletes, Eating habits.

Resumen

Los E-Sports, que es una abreviación en inglés de "Esportes Eletrônicos" (Deportes Electrónicos), consisten en enfrentamientos de jugadores en una arena virtual. Debido a que esta práctica se lleva a cabo en un entorno caracterizado como sedentario, existe un debate sobre la salud y los posibles riesgos negativos asociados. Por lo tanto, resulta intrigante investigar el comportamiento nutricional de los jugadores de videojuegos y detectar posibles problemas de salud asociados a esta práctica. Objetivo: Identificar el consumo alimentario de atletas y jugadores de E-Sports. Metodología: Se trata de un estudio observacional y transversal, en el cual se aplicó un formulario semiestructurado que abordó cuestiones personales y un Cuestionario de Frecuencia Alimentaria (CFA). Las variables cuantitativas se presentarán como promedios y desviación estándar, y las variables categóricas como porcentajes. Resultados: Se obtuvieron 40 respuestas válidas, en su mayoría de hombres, con una edad promedio de 23 años. La mayoría de los participantes se encuentra en São Paulo. El 95% no recibe seguimiento nutricional y la mayoría pasa 3 horas practicando la modalidad. Discusión: En el análisis del consumo alimentario se detectó un mayor consumo de alimentos ultraprocesados en comparación con los alimentos procesados, pero la base de la alimentación se basó en alimentos ultraprocesados. Cuando separamos los grupos de jugadores recreativos y aficionados/profesionales, encontramos una mayor presencia de alimentos ultraprocesados en el grupo de aficionados/profesionales. Conclusión: Se observa

una alta presencia de alimentos ultraprocesados en la alimentación de los practicantes de deportes electrónicos y de los atletas aficionados y profesionales, lo cual, junto con un estilo de vida sedentario, puede plantear riesgos para esta población, como el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (DCNT).

Palabras clave: Nutrición; deportes electrónicos; atletas electrónicos; Hábitos alimenticios.

Introdução

Nos últimos anos, houve um grande avanço nas tecnologias, tornando o século XXI a chamada era digital (Dantas *et al.* 2022). Concomitante a isso, surgiram os jogos eletrônicos na década de 70, que foram se popularizando durante os anos e avançando para o meio esportivo (Dantas *et al.* 2022; Leal & Machado 2019). *E-Sports* é uma abreviação em inglês para Esportes Eletrônicos, e consiste em confrontos de jogadores em arena virtual (Dantas *et al.* 2022; Leal & Machado 2019), às vezes por dinheiro, às vezes assistido por outras pessoas que usam internet ou em eventos especialmente organizados (Cambridge, 2022). Visto como uma nova possibilidade de movimento cultural, essa prática atrai cada vez mais pessoas, com altos investimentos e premiações (Dantas *et al.* 2022; Leal & Machado, 2019).

Apesar de haver discussões acerca dessa modalidade ser considerada realmente um esporte em relação às práticas tradicionais, por questionarem a ausência de feitos atléticos e físicos (Summerley, 2020), a literatura traz diversas definições que sustentam esse status, já que essa prática também conta com torneios e regras regulamentadas, assim como cumpre o status de institucionalização visto como requisito para um jogo se tornar um esporte. Reforçando esse posto, o *e-sport* foi aceito nos Jogos Asiáticos de 2022 como evento de medalha e também existe a discussão sobre sua participação como esporte oficial nas olimpíadas (Wattanapisit, 2020).

Os e-atletas, como são denominados os jogadores dessa modalidade, se assemelham cada vez mais a atletas de alto rendimento, com comissão técnica guiando estratégias, exploração de habilidades, existência de competições regulamentadas e patrocínios. Para melhorar nos jogos, assim como nos esportes tradicionais, os jogadores se submetem a exaustivas sessões de treino, mesmo que o ambiente de treino seja caracterizado como sedentário, visto que se dá na frente dos computadores (Dantas, 2022; Leal, 2019; Summerley, 2020).

Alvo de críticas em saúde pública, já que a atividade em frente a uma tela por horas caracteriza um comportamento sedentário e também por questões de saúde mental como o risco de isolamento social e distúrbios de sono, o assunto vem sendo investigado (Motta *et al.* 2021), já que realmente é uma área recente e incita pesquisas (Dantas *et al.* 2022; Wattanapisit *et al.* 2020). De fato, os praticantes passam muitas horas em frente aos computadores para treinos, e se não associado a outras atividades em tempo livre, pode elevar o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, e a predisposição ao sobrepeso (Dantas *et al.* 2022; Dias *et al.* 2021; Leal & Machado, 2019).

O estresse, pouco tempo livre e a sensação de praticidade, pode tornar mais frequente o consumo de ultraprocessados por esse público. Segundo Carvalho *et al.* (2018), o consumo excessivo e desbalanceado de nutrientes pode levar a maior estresse oxidativo e acúmulo de gordura (Carvalho *et al.* 2018). Contrariando o estereótipo absoluto de jogadores, Masala & Iona (2018) traz um compilado de estudos relacionados à prática que demonstra resultados positivos relacionados ao desenvolvimento de habilidades sociais, cognitivas e comportamentais de âmbito emocional, demonstrando que os jogos podem ser um aliado da sociedade.

Diante desse cenário de estereótipos e poucas investigações sobre o real comportamento dos jogadores de *e-sports*, nota-se uma carência de estudos sobre o comportamento alimentar de e-atletas. Dessa forma, o presente projeto se propõe a investigar o comportamento nutricional dos praticantes de jogos eletrônicos; bem como, analisar o consumo alimentar dessa população. Ainda, detectar possíveis problemas de saúde associados à essa prática. Por conseguinte, os profissionais da área de saúde poderão identificar e realizar ações eficientes para esse público o qual vem crescendo exponencialmente. Hipotetiza-se que em virtude da rotina diária desses indivíduos, pouco tem sido feito em termos de orientação e organização de seus hábitos alimentares. O objetivo deste estudo é identificar o consumo alimentar dos atletas e praticantes de *e-sports*, e avaliá-los de acordo com as recomendações da literatura.

Metodologia

Foi conduzido um estudo observacional e transversal com 41 jogadores profissionais, recreativos e amadores de e-sports, de ambos os sexos. Os jogadores foram convidados a participar do estudo por meio das redes sociais na internet e por e-mail, e preencheram um questionário online através da plataforma do Google Forms. Através deste questionário semiestruturado foi avaliado primeiramente o perfil dos participantes como, contratação por uma organização de esportes eletrônicos, participação em campeonatos, tempo de prática profissionalmente e não profissionalmente, idade, número de campeonatos disputados, classificação do participante (recreativo, amador ou profissional), data de nascimento, sexo, cidade e estado de residência, acompanhamento nutricional e horas dedicadas ao esporte. Juntamente, o consumo alimentar dos voluntários, onde foi avaliado a frequência de ingestão de alimentos, como descrito nas tabelas 1, 2 e 3. Nesse estudo optamos por juntar a margarina e a manteiga nos grupos dos alimentos ultraprocessados e processados respectivamente, por serem os únicos ingredientes culinários do questionário de frequência alimentar

Os critérios de inclusão foram: (i) idade igual ou maior que 18 anos; (ii) praticar o e-sports com uma frequência de pelo menos três vezes por semana, e no mínimo a seis meses; (iii) ser praticante recreativo, amador ou profissional; (iv) caso fosse profissional, estar disputando nas plataformas de disputa online, por no mínimo seis meses e ter jogado pelo menos três campeonatos (v) não ter lesões que impeçam a prática. Todos os voluntários concordaram em participar do estudo mediante assinatura do Termo de Compromisso Livre e Esclarecido – TCLE sob parecer nº 6.024.428, tendo opção de recusar o uso dos dados. A partir disso, as variáveis foram inseridas em planilhas do Excel e a análise feita com o SQLite, as variáveis quantitativas foram apresentadas em médias e desvio padrão categóricas em valores percentuais e o número absoluto de participantes.

Resultados

Participaram da pesquisa 41 voluntários, porém um deles foi desconsiderado devido aos critérios de inclusão. Sendo assim, dos 40 participantes, oito (20%) deles contratados por alguma organização de esportes eletrônicos, todos estes jogam há pelo menos seis meses profissionalmente e também disputam campeonatos pela organização. A média de campeonatos disputados foi de 3.75 ± 4.92 . A amostra contou com 10 jogadores amadores, cinco profissionais e 25 recreativos. No momento da pesquisa, nenhum participante tinha lesões que impediam de jogar.

A média de idades dos participantes foi de 23 ± 2.635 anos, sendo 33 deles do sexo masculino, seis do sexo feminino e um preferiu não informar. Dos 40 participantes, 32 (80%) destes estavam localizados no estado de São Paulo no momento da pesquisa, o restante está distribuído entre Rio Grande do Sul, Rio de Janeiro, Pernambuco, Minas Gerais, Ceará e Bahia. Com base nos dados coletados, observamos que o jogo "League of Legends" foi mencionado 26 vezes, representando 62,5% das respostas. Em seguida, o jogo "Team Fight Tactics" foi mencionado nove vezes, correspondendo a 17,5% das respostas. O jogo "Counter Strike Global Offensive" foi mencionado quatro vezes, o que equivale a 7,5% das respostas. "Valorant" foi mencionado duas vezes, representando 5% das respostas. Houve também quatro respostas (7,5%) que mencionaram "Outro" sem especificar um jogo específico.

Na análise do acompanhamento nutricional dos participantes, constatamos que a maioria, representando 95% das respostas, afirmou não possuir acompanhamento nutricional com um nutricionista. Por outro lado, 5% dos participantes mencionaram ter acompanhamento nutricional com um nutricionista particular. Ao analisar a quantidade de horas por dia que os participantes treinam a modalidade, observamos que a maioria treina por três horas diárias, representando 60% das respostas. Em seguida, 12,5% treinam por quatro horas, enquanto 7,5% treinam por cinco horas. A opção de treinar por mais de 12 horas por dia foi mencionada por 5% dos participantes. Outros períodos de treinamento relatados incluem seis horas (7,5%), oito horas (2,5%) e 10 horas (5%).

A frequência de consumo dos alimentos do questionário resultou nas tabelas abaixo:

Tabela 1.
 Frequência de consumo de alimentos in natura ou minimamente processados (em porcentagem)

Alimento	Todos os dias	2 a 3 vezes por semana	1 a 2 vezes por semana	Raramente	Nunca
Arroz	65,0%	22,5%	2,5%	10,0%	0,0%
Arroz integral	47,5%	27,5%	17,5%	2,5%	5,0%
Banana	45,0%	0,0%	15,0%	12,5%	27,5%
Batata doce	30,0%	30,0%	15,0%	12,5%	12,5%
Batata Inglesa	17,5%	5,0%	37,5%	17,5%	22,5%
Café	15,0%	47,5%	30,0%	5,0%	15,0%
Café com leite	15,0%	30,0%	27,5%	20,0%	7,5%
Carne bovina com osso (costela, bisteca etc.)	12,5%	62,5%	17,5%	2,5%	5,0%
Carne bovina sem osso (alcatra, picanha, lombo, maminha etc.)	12,5%	40,0%	20,0%	10,0%	17,5%
Carne de frango ou galinha com osso	12,5%	2,5%	15,0%	17,5%	52,5%
Carne de frango ou galinha sem osso (filé, peito)	10,0%	30,0%	17,5%	27,5%	15,0%
Carne moída ou almôndega	7,5%	7,5%	27,5%	40,0%	17,5%
Carne suína	7,5%	7,5%	15,0%	37,5%	32,5%
Farinha de mandioca	7,5%	7,5%	12,5%	37,5%	35,0%
Feijão	5,0%	10,0%	32,5%	30,0%	22,5%

Feijoadada	5,0%	7,5%	7,5%	25,0%	55,0%
Goiaba	2,5%	27,5%	32,5%	27,5%	10,0%
Inhame	2,5%	22,5%	37,5%	30,0%	7,5%
Laranja	2,5%	20,0%	17,5%	45,0%	15,0%
Leite de vaca em pó integral	2,5%	5,0%	27,5%	20,0%	45,0%
Leite de vaca integral	2,5%	15,0%	15,0%	37,5%	30,0%
Maçã	2,5%	7,5%	20,0%	35,0%	35,0%
Mamão	2,5%	2,5%	15,0%	37,5%	42,5%
Mandioca/ macaxeira/aipim	2,5%	2,5%	12,5%	57,5%	25,0%
Manga	2,5%	0,0%	7,5%	25,0%	65,0%
Melancia	0,0%	42,5%	25,0%	25,0%	7,5%
Mingau (fubá, aveia, farinha etc.)	0,0%	20,0%	37,5%	20,0%	22,5%
Ovo de galinha	0,0%	17,5%	40,0%	35,0%	7,5%
Peixe (inteiro, em posta, em filé etc.)	0,0%	15,0%	35,0%	27,5%	22,5%
Pipoca de milho (natural)	0,0%	7,5%	20,0%	37,5%	35,0%
Salada ou verdura crua	0,0%	0,0%	25,0%	55,0%	20,0%
Sopa (legumes, carne etc.)	0,0%	2,5%	20,0%	50,0%	27,5%
Suco de fruta natural	0,0%	7,5%	15,0%	50,0%	27,5%
Tapioca	0,0%	5,0%	12,5%	45,0%	37,5%

Tomate		0,0%	0,0%	10,0%	45,0%	45,0%
Vitamina de Fruta		0,0%	2,5%	7,5%	30,0%	60,0%

Fonte: Os autores

Tabela 2.

Frequência de consumo de alimentos processados (em porcentagem)

Alimento	Todos os dias	2 a 3 vezes por semana	1 a 2 vezes por semana	Raramente	Nunca
Bolo simples e sem cobertura	25,0%	25,0%	27,5%	20,0%	2,5%
Carne de charque	10,0%	12,5%	42,5%	25,0%	10,0%
Cerveja (com ou sem álcool)	7,5%	25,0%	37,5%	22,5%	7,5%
Macarrão	5,0%	7,5%	37,5%	35,0%	15,0%
Manteiga com ou sem sal	2,5%	2,5%	17,5%	40,0%	37,5%
Outros queijos (búfala, reino, minas, canastra, ricota, provolone, cream cheese)	0,0%	25,0%	62,5%	7,5%	5,0%
Pão Doce	0,0%	12,5%	32,5%	22,5%	32,5%
Pão Francês	0,0%	5,0%	37,5%	20,0%	37,5%
Pastel	0,0%	2,5%	17,5%	40,0%	40,0%
Queijo de coalho	0,0%	0,0%	17,5%	65,0%	17,5%
Queijo mussarela	0,0%	2,5%	7,5%	75,0%	15,0%

Fonte: Os autores

Tabela 3.

Frequência de consumo de alimentos ultraprocessados (em porcentagem)

Alimento	Todos os dias	2 a 3 vezes por semana	1 a 2 vezes por semana	Raramente	Nunca
----------	---------------	------------------------	------------------------	-----------	-------

Bebida achocolatada	10,0%	35,0%	22,5%	20,0%	12,5%
Biscoito doce	10,0%	25,0%	30,0%	22,5%	12,5%
Biscoito recheado	7,5%	22,5%	42,5%	27,5%	0,0%
Biscoito salgado	7,5%	15,0%	37,5%	20,0%	20,0%
Cachorro-quente	7,5%	17,5%	32,5%	27,5%	15,0%
Chocolate	7,5%	7,5%	12,5%	57,5%	15,0%
Coxinha	5,0%	7,5%	20,0%	47,5%	20,0%
Doce de frutas de qualquer sabor	2,5%	2,5%	60,0%	32,5%	2,5%
Farofa Pronta	2,5%	7,5%	55,0%	30,0%	5,0%
Iogurte de qualquer sabor (industrializado)	2,5%	12,5%	42,5%	30,0%	12,5%
Lasanha (industrializada)	2,5%	5,0%	22,5%	22,5%	47,5%
Linguiça (suína, bovina, frango, mista etc.)	0,0%	5,0%	42,5%	45,0%	7,5%
Macarrão instantâneo	0,0%	7,5%	27,5%	40,0%	25,0%
Margarina com ou sem sal	0,0%	7,5%	27,5%	35,0%	30,0%
Mortadela	0,0%	2,5%	30,0%	42,5%	25,0%
Pão de forma industrializado	0,0%	5,0%	25,0%	42,5%	27,5%
Pizza	0,0%	2,5%	27,5%	45,0%	25,0%
Refresco (artificial)	0,0%	5,0%	25,0%	47,5%	22,5%
Refrigerante	0,0%	7,5%	22,5%	45,0%	25,0%
Salame	0,0%	0,0%	25,0%	42,5%	32,5%
Salsicha	0,0%	2,5%	22,5%	45,0%	30,0%

Sanduiche de frios (queijo, presunto, salame, misto)	0,0%	5,0%	20,0%	47,5%	27,5%
Sanduiche tipo hambúrguer, cheesebúrguer etc.	0,0%	0,0%	22,5%	60,0%	17,5%
Sorvete de qualquer sabor industrializado	0,0%	0,0%	15,0%	42,5%	42,5%

Fonte: Os autores

Discussão

A dificuldade em conseguir voluntários profissionais resultou num número baixo de atletas entrevistados, o que impossibilitou uma comparação entre a alimentação dos atletas e dos praticantes, talvez por ser uma questão negligenciada pelas organizações em não trazer benefício direto; ou ainda, pela quantidade de mensagens e e-mails que eles recebem em redes sociais ofuscarem as propostas de pesquisas.

O Guia Alimentar para a População Brasileira, documento que define as diretrizes as propostas oficiais para a alimentação dos brasileiros, classifica os alimentos de quatro formas com base na classificação de Monteiro (2010), sendo eles: (i) in natura ou minimamente processados, aqueles que derivados de plantas ou animais sem terem sofrido qualquer tipo de alteração após deixarem a natureza; (ii) os ingredientes culinários que são óleos, gorduras, sal e açúcar; (iii) os processados que são aqueles onde se adiciona a um produto in natura ou minimamente processado, algum ingrediente culinário; (iv) e por último os ultraprocessados, que são formulações industriais geralmente com cinco ou mais ingredientes em sua composição (Brasil, 2014).

A regra de ouro na escolha dos alimentos é dar preferência por alimentos in natura ou minimamente processados, fazendo deles a base da alimentação (Brasil, 2014). Da classificação dos alimentos do questionário, os cinco alimentos mais respondidos como

consumidos “todos os dias” foram em sequência: arroz, feijão, café, salada ou verdura crua e pão francês, sendo este último o único alimento processado, nos estudos de Dias et al e Louzada et al destacaram-se também o consumo de arroz. Além disso, na alimentação diária, os alimentos in natura representaram 74% das ocorrências, o que vem de encontro ao que preconiza o guia alimentar citado.

Dentre os alimentos que foram mais frequentes pelo menos uma vez na semana (ou seja, frequências de “1 a 2 vezes por semana”, “2 a 3 vezes por semana” e “todos os dias”), 57,3% dos alimentos são in natura, 25,7% ultraprocessados e 17 % processados, dados que vão de encontro com os achados de Louzada et al (2023) onde a base da alimentação dos pesquisados também foi alimentos in natura ou minimamente processados.

É sabido que os alimentos ultraprocessados são nutricionalmente desbalanceados, favorecem o consumo excessivo de calorias (Brasil, 2014) e são normalmente densos caloricamente pela alta quantidade de açúcares e gorduras, em conjunto com a falta de micronutrientes e fibras alimentares (Louzada et al, 2023). Relações significativas e graduais foram feitas por Monteiro (2019) entre o percentual de ultraprocessados na dieta com obesidade, problemas cardiovasculares, doenças metabólicas, câncer, depressão, distúrbios gastrointestinais e outras doenças não transmissíveis. Por esse motivo tendem a prejudicar a saúde, sendo associados a doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (Pan American Health Organization, 2015) e síndromes metabólicas (Tavares, 2011) quando consumidos em excesso.

Foi percebido que os jogadores amadores e profissionais passam mais tempo se dedicando a modalidade, em média o dobro do tempo. Os jogadores recreativos ficaram em média $3,36 \pm 1,12$ horas praticando a modalidade, enquanto os profissionais e amadores $6,2 \pm 2,84$ horas, e é sabido que os jogos eletrônicos listados no questionário são praticados sentados promovendo pouco gasto calórico (Costa, 2017). Esse comportamento menos ativo

da população dos amadores e profissionais demanda um cuidado maior em relação às atividades físicas para que não sofram com os problemas relacionados ao alto consumo de ultraprocessados em conjunto com o sedentarismo.

Quando comparamos a alimentação do grupo dos amadores e profissionais, e o grupo dos recreativos, percebemos que o sanduíche de frios é o ultraprocessado mais consumido semanalmente, aparecendo em 64% dos jogadores do grupo recreativo, já nos amadores e profissionais é o chocolate, onde 87% dos jogadores consomem semanalmente no mínimo. Entretanto, os alimentos mais frequentes foram arroz e feijão em ambos os grupos, no grupo dos recreativos também se destacou a presença do café diariamente. Ao analisar os alimentos consumidos por pelo menos uma vez na semana por no mínimo metade da amostra, no grupo recreativo percebemos que 74% das ocorrências eram de alimentos são in natura ou minimamente processados, logo após 18% são alimentos processados e 8% são alimentos ultraprocessados, o que conversa mais com a proposta do guia alimentar do que o grupo dos profissionais e amadores, onde 50% dos alimentos são in natura ou minimamente processados, logo após 19% são alimentos processados e 31% são alimentos ultraprocessados, mesmo ainda sendo majoritariamente alimentos in natura ou minimamente processados, os ultraprocessados tiveram espaço maior nessa parte da amostra.

O chocolate também foi o ultraprocessado com maior ocorrência pela amostra do estudo, ele aparece pelo menos uma vez na semana em 72% da alimentação dos participantes. Pizza, sanduíches (de frios e hambúrgueres), refrigerantes, margarinas, linguiças e pão de forma industrializado ocorreram semanalmente por pelo menos metade da amostra entrevistada. Essa alta ocorrência de chocolate pode ter relação com a ansiedade relatada no estudo de Dantas et al (2022) sobre essa população, e no estudo de Maynard et al (2020) que relatou que o consumo de doces pode estar associado aos sintomas da ansiedade.

Essa presença dos ultraprocessados pode ser explicada pela renda, onde é percebido que com uma maior renda há maior consumo de ultraprocessados (Simões et al, 2018). Apesar de os participantes não terem sido questionados sobre renda no presente estudo, outras respostas proferidas, como por exemplo o acesso à internet e a computadores, pode-se imaginar que esses indivíduos possuem um status socioeconômico médio; visto que mais de 90% dos jogos apresentados são exclusivamente praticados em computadores. Segundo a TIC Domicílios (2022), pesquisa que mensura, entre outras coisas, a posse e o uso da população brasileira em relação às Tecnologias da Informação e Comunicação, apenas a partir da faixa de três salários mínimos até cinco salários mínimos, é observado presença representativa (acima de 50%) de computadores nos domicílios.

Conclusão

Foi identificado a prevalência dos alimentos in natura e minimamente processados na alimentação da amostra, porém um número consideravelmente mais alto de ultraprocessados, que aliados a uma rotina sedentária podem levar a problemas de saúde. Os alimentos mais frequentes nas respostas foram arroz, feijão e café. Nenhum dos profissionais e amadores entrevistados tinha acompanhamento nutricional, o que mostra falta de suporte a alimentação balanceada e adequada por parte das organizações.

Chocolates, pizzas e sanduíches foram os ultraprocessados mais frequentes na amostra e este primeiro aparece semanalmente em 72% da amostra. Desse modo, são necessárias mais pesquisas a fim de definir qual o consumo alimentar do atleta de esporte eletrônico, para que esse esporte cresça ainda mais e que a saúde dos atletas seja valorizada.

6. REFERÊNCIAS

Brasil, Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª Edição. Brasília, DF; 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

CAMBRIDGE Dictionaries Online. [Internet] [Citado em 01 de agosto de 2022] Disponível em: <<https://dictionary.cambridge.org/pt/dicionario/ingles/e-sports>>.

Carvalho CM, Mezzomo TR, Filho LL. Perfil nutricional de atletas de futebol de categorias de base na pré temporada e meio da temporada de um clube de futebol brasileiro da Série A. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. [Online]. 2018, v 12 n 73 [Acessado 27 de julho de 2022], 660-669. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1108/800>>

CETIC. Centro de Estudos sobre as Tecnologias da Informação e Comunicação. Pesquisa sobre o uso das tecnologias da informação e da comunicação no Brasil 2022: TIC domicílios. São Paulo, 2022. Disponível em: <https://cetic.br/pt/tics/domicilios/2022/domicilios/A1/> Disponível em: < <http://www.cetic.br/sobre-ceticbr/>>. Acesso em Out. 2021

Costa, Paulo Ricardo de Almeida, Meireles, Cláudio Luiz de Souza. Jogos eletrônicos ativos, uma nova ferramenta no combate ao sedentarismo. Repositório Institucional da UFPB. 2017. Acesso em 21 de julho de 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/12227>

Dantas DN, Silva D dos S, Albuquerque ERS, Silva DRP, Wichi RB, Bastos AA. Características físicas, comportamentais e estado de ansiedade somática de jogadores de e-Sports. RSD [Internet]. 30 de março de 2022 [citado em 26 de julho de 2022];11(5):e6911528007. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28007>

Dias IRR, Silva GC, Cardoso LGV, França VF, Sousa LFB, Rocha LS. Perfil antropométrico e de consumo alimentar de jogadores virtuais league of legends (jogos eletrônicos). Act. Eli. Sal. [Internet]. 11º de junho de 2021 [citado 27º de julho de 2022];4(1):1-12. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/salutis/article/view/27198>

Leal LS, Machado RPT. Esports e esporte: aproximações entre cultura corporal de movimento virtual e megaeventos cibernéticos. Jornal de Estudos Olímpico [Internet]. Março de 2019 [citado em 26 de julho de 2022]; v3. ISSN-e 2526-6314. Disponível em: <https://doi.org/10.30937/2526-6314.v3.id69>

Louzada, MLCosta *et al.* Consumption of ultra-processed foods in Brazil: distribution and temporal evolution 2008–2018. Revista de Saúde Pública [online]. v. 57 [Acessado 20 Junho 2023] 12. Disponível em: <<https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004744>>. ISSN 1518-8787. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004744>.

Maynard, DC; Anjos, HA; Magalhães, ACV.; Grimes, LN; Costa, MGO; Santos, RB. Food

consumption and anxiety among the adult population during the COVID-19 pandemic in Brazil. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 9, n. 11, p. e4279119905, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i11.9905. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/9905>. Acesso em: 22 jun. 2023.

Masala D, Iona T. The Psycho-pedagogic Value of Video Games and E-sports. *Sense and Sciences* [Internet]. 31 de dezembro de 2018 [citado 27 de julho de 2022]; 2-8. Disponível em: <<https://sensesandsciences.com/index.php/Senses/article/view/153/136>>

Monteiro, CA; Levy, RB; Claro, RM; Castro, IRR; Cannon, G. (2010). A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. *Cadernos de Saúde Pública*, 26(11), 2039–2049. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2010001100005>

Monteiro, CA; Cannon, G; Lawrence, M; Costa Louzada, ML; Pereira Machado, P. 2019. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. Rome, FAO.

Motta, VWL; Lima, SCVC; Marchioni, DML; Lyra, CO. Questionário de frequência alimentar para adultos no Nordeste brasileiro: ênfase no nível de processamento de alimentos. *Revista de Saúde Pública* [Internet]. 16 de agosto de 2021 [citado em 26 de julho de 2022]; 55:51. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/189620>

Pan American Health Organization. Ultra-processed food and drink products in Latin America: Trends, impact on obesity, policy implications. Washington (DC): PAHO; 2013. Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7699/9789275118641_eng.pdf

Simões, BS; Cardoso, LO; Benseñor, IJM; Schmidt, MI; Duncan, BB; Luft, VC; *et al.* Consumption of ultra-processed foods and socioeconomic position: a cross-sectional analysis of the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health. *Cadernos de Saúde Pública* [Internet]. 2018; 34(3): e00019717. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00019717>

Summerley, RO. Desenvolvimento do Esporte: Uma Análise Comparativa da Institucionalização Precoce de Esportes Tradicionais e E-Sports. *Jogos e Cultura* [Internet]. 2020 [citado em 26 de julho de 2022];15(1):51-72. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1555412019838094>

Tavares, LF. Relationship between ultra-processed foods and metabolic syndrome in adolescents from a Brazilian Family Doctor Program. *Public Health Nutrition*, 2011 Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/198EA399730DBF2C5488F0F1360C9B6D/S1368980011001571a.pdf/relationship-between-ultra-processed-foods-and-metabolic-syndrome-in-adolescents-from-a-brazilian-family-doctor-program.pdf>

Wattanapisit, A; Wattanapisit, S; Wongsiri, S. Perspectivas de Saúde Pública em eSports. *Relatórios de Saúde Pública*. [Internet] 2020 [citado em 26 de julho de 2022];135(3):295-298. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0033354920912718>