

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – CEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

CONSUMO E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM JOGADORES DE
JOGOS ELETRÔNICOS

Natasha Miki Kumamoto
Maína Ribeiro Pereira Castro

Brasília, 2022

Data de apresentação: 04 de julho de 2022

Local: Plataforma Google Meet - Sala Online

Membros da banca: Ana Lúcia Ribeiro Salomon e Paloma Popov Custódio Garcia

RESUMO

A pesquisa analisou o consumo e comportamento alimentar dos jogadores de jogos eletrônicos. Os videogames, também conhecidos como jogos eletrônicos, são um passatempo que surgiu há anos e está ficando cada vez mais popular com o decorrer do tempo. É muito comum os indivíduos ficarem a maior parte do dia sentados em frente ao computador ou consoles, por conta disso é frequente ocorrer sedentarismo e obesidade. O estudo foi do tipo transversal e descritivo, realizado com 126 jogadores de jogos eletrônicos, com idade média de 18 a 35 anos, residentes do Brasil. A coleta de dados ocorreu de forma digital, no qual os participantes responderam um questionário, com o objetivo de analisar o consumo alimentar e o comportamento dos jogadores. Em resumo, os resultados mostraram que a maior parte dos indivíduos (54%; n= 68) ficam mais de sete horas em frente ao computador e o maior percentual dos voluntários (38,9%; n=49) não praticam nenhuma atividade física. Observou-se o ato de petiscar em frente ao computador, a maior parte dos participantes relatam não “beliscar” em frente ao computador, porém os participantes restantes têm o hábito de “beliscar” alimentos ultraprocessados. Em relação ao delivery, foi visto que a maior parte dos participantes (57,9%; n=73) realizam o pedido de entrega de alimentos uma ou duas vezes por semana. A respeito do consumo, foi observado que a maior parte dos jogadores consomem diariamente carnes, cereais, leguminosas, leites e derivados. Conclui-se que, em média, o grupo social de jogadores de jogos eletrônicos possuem hábitos alimentares em média menos saudáveis que a população geral, mostrando que esse hábito muitas vezes leva ao consumo de comidas mais processadas e com redução do costume de se alimentar em grupo, com tendência da maioria a realizar refeições em frente ao computador.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar; Consumo Alimentar; Jogos Eletrônicos; Sedentarismo

INTRODUÇÃO

Os videogames, também conhecidos como jogos eletrônicos, são um passatempo que surgiu há anos e está ficando cada vez mais popular com o decorrer do tempo. Vários fatores influenciaram o aumento da popularidade dos jogos, tanto com o acesso mais facilitado a essa tecnologia, quanto com consoles de gerações passadas representando um custo benefício ótimo para os jogadores com menor poder aquisitivo (FARATH; NAGATA, 2008).

Dentre os jogadores, existe uma ampla variedade de idades, uma divisão quase que idêntica de gênero, com 51% de jogadores de gênero masculino e 49% de gênero feminino. Ainda mais, nesse grupo de jogadores, existem os que perseguem sucesso profissional dentro dos jogos, indo em direção aos jogos competitivos, que geralmente possuem campeonatos frequentemente ao longo do ano (GILBERT,2020).

Com o advento da popularização de videogames, houve uma explosão de popularidade das "livestreams", que são transmissões ao vivo realizadas em sites especializados para isso. Essas podem ser feitas por jogadores profissionais, por desenvolvedores de jogos mostrando seus projetos aos jogadores, personalidades famosas e até mesmo jogadores casuais, sem nenhuma presença virtual exacerbada anterior. Essas plataformas abriram portas para a nova fama de um novo tipo de celebridade, o "Streamer", que muitas vezes ganha milhares de dólares com sua rotina de fazer transmissões ao vivo com frequência muito similar ao horário de trabalho de pessoas com carteira assinada de trabalho. Com isso, as empresas começam a focar mais ainda nesse mercado, investindo em produtos para jogadores, em acordos de marcas com personalidades famosas e até mesmo com financiamento de competições profissionais (CBES, 2021).

Segundo a OMS (1946), saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou de enfermidade”. Além disso, a saúde e o acesso a cuidados de saúde são direitos fundamentais do ser humano que devem ser assegurados. Ademais, a espiritualidade e as práticas espirituais têm um grande impacto positivo no estilo de vida, a saúde espiritual tem sido definida como um estado onde o indivíduo é capaz de lidar com questões da vida cotidiana de uma maneira que leva à realização de seu pleno potencial,

significado e propósito de vida e realização interior (DHAR; CHATURVEDI; NANDAN, 2013). Entrando na visão nutricional, a nutrição no E-sport não é muito conhecida, mas nos esportes convencionais, o nutricionista é de extrema importância para fornecer orientações adequadas sobre alimentação e como manter uma rotina saudável. No e-sport dificilmente encontramos a visibilidade, dados e a presença de um profissional nutricionista na equipe dos jogadores profissionais (MIDDLETON, 2021).

É muito comum que os jogadores fiquem uma grande parte do dia sentados em frente ao computador ou consoles, levando isso em consideração, frequentemente ocorre o sedentarismo e a obesidade (KENJI, 2020).

Os jogadores normalmente preferem comer algo rápido e fácil, optando por alimentos industrializados na maior parte do tempo, conseqüentemente se esquecendo dos problemas de saúde que tais alimentos em excesso podem causar, como por exemplo: diabetes, hipertensão e colesterol alto (BUZZO et al. 2014). Um grande exemplo disso é o caso de Jian Zihao “Uzi”, um jogador profissional de *League of Legends*, que precisou se aposentar por conta de problemas de saúde causados por uma rotina irregular (USINGER, 2020).

Diante dos resultados observados, podemos constatar a importância da nutrição para os jogadores de jogos eletrônicos. Desta forma, é cada vez mais importante que avaliemos os hábitos alimentares e as práticas de consumo dos mesmos.

O estudo realizado mostra sua relevância e pertinência no aspecto de contribuir para a literatura científica, visto que esse tema carece de estudos focados, em contraste aos estudos gerais que muitas vezes acabam sendo usados de forma menos específica para esse grupo social, além de servir como base para futuras pesquisas voltadas à saúde alimentar dos jogadores.

Portanto, este estudo teve como objetivo analisar o consumo e o comportamento alimentar em jogadores de jogos eletrônicos.

OBJETIVOS

Objetivo primário

Analisar o consumo e comportamento alimentar em jogadores de jogos eletrônicos.

Objetivos secundários

- ✓ Identificar as horas gastas em frente ao computador;
- ✓ Verificar a frequência da realização de pedidos de compra de aplicativo “delivery” de alimentos;
- ✓ Analisar a relação que os jogadores têm com a comida;

MATERIAIS E MÉTODOS

Sujeitos da Pesquisa

Neste estudo participaram aproximadamente 126 jogadores de jogos eletrônicos com idade de 18 à 35 anos.

Desenho do estudo

Foi realizado um estudo do tipo transversal e descritivo.

Metodologia

Essa pesquisa contou com a participação de cerca de 126 jogadores de jogos eletrônicos, com idades em média de 18 à 35 anos, residentes do Brasil. Para dar início ao estudo foi publicado em redes sociais (Facebook, Twitter, Instagram), postagens convidando os jogadores a participar da pesquisa. Além disso, foi enviado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE A) para todos os indivíduos, deixando claro que a pesquisa é para fins acadêmicos e com anonimato de cada pessoa.

Em seguida, os participantes preencheram um formulário em relação a sua alimentação e seus hábitos do dia-a-dia (APÊNDICE B), previamente aprovado pelo orientador. Após o preenchimento do formulário por parte de todos participantes.

Análise de dados

Os dados foram analisados com o auxílio do programa Excel (versão de 2019) e do Software Statistical Package for the Social Science (SPSS), os resultados foram apresentados por meio de tabelas.

Crítérios de Inclusão

Foram incluídos indivíduos com envolvimento em jogos eletrônicos, com idade entre 18 à 35 anos. Além disso, foi necessária a assinatura de um termo de consentimento elaborado em antemão pela pesquisadora.

Critérios de Exclusão

Foram excluídos os participantes que se provaram ausentes ao longo da pesquisa ou que não preencherem todos os questionários corretamente.

Aspectos Éticos

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do referido comitê e assinatura dos participantes do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Na execução e divulgação dos resultados foi garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

O questionário utilizado no estudo foi submetido e aprovado pelos Comitês de Ética em Pesquisa (CEPs) e Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) pela Plataforma Brasil (PLATBR) pelo número de parecer 5.353.707/22, tendo sua aplicação iniciada após a aprovação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo utilizou como amostra 126 jovens adultos e adultos, jogadores de jogos eletrônicos, sendo 58,7% (n= 74) do gênero masculino e 30,2% (n=38) do gênero feminino, e outras identidades de gênero contabilizaram 11,1% (n=14) indivíduos totalizando da amostra. Desses, 48,4% (n=61) em maior parte tinham idades entre 21-25 anos, 35,7% (n=45) entre 18-20 anos, 13,5% (n=17) entre 26-30 anos, e entre 31 anos ou mais 2,4% (n=3).

Conforme a Tabela 1, observou-se que a maioria dos respondentes (54%; n=68) utilizam o computador por mais de 7 horas. Segundo Habibzadeh (2018), o uso desmoderado dos computadores e da internet aumentam o sedentarismo, que pode impactar no peso corporal, como também o índice de massa corporal (IMC), podendo causar condições de sobrepeso e obesidade em diferentes indivíduos. Além disso, no mesmo estudo foi retratado que permanecer na tela dos computadores por um longo período afeta a visão e leva a problemas oculares. Ademais, foi relatado que o uso excessivo do computador pode produzir vários resultados negativos na saúde mental, causando, depressão, estresse e distúrbios do sono entre jovens adultos.

Tabela 1 - Horas em frente ao computador e jogando. 2022.

		N	%
Quantas horas por dia você fica em frente ao computador?	Menos de 2 horas	3	2,4%
	2 a 3 horas	11	8,7%
	4 a 6 horas	44	34,9%
	7 ou mais horas	68	54,0%
Quantas horas em frente ao computador são gastos jogando?	Menos de 2 horas	17	13,5%
	2 a 3 horas	62	49,2%
	4 a 6 horas	38	30,2%
	7 ou mais horas	9	7,1%

Quanto à Tabela 2, constatou que o maior percentual dos voluntários (38,9%; n=49) não praticam nenhuma atividade física, já a minoria dos indivíduos (5,6%; n=7) pratica atividade física regularmente. Em contrapartida, a pesquisa realizada por Habibzadeh (2018) mostrou que o exercício físico regular pode reduzir os fatores de risco à saúde induzidos pelo uso excessivo do computador, o exercício pode

ajudar a reduzir a dor muscular adquirida pelo uso do computador, também pode prevenir a obesidade, síndrome metabólica e diabetes.

Tabela 2 - Prática de atividade física. 2022.

	N	%	
Quantas vezes por semana você pratica atividades físicas?	1 a 2 vezes por semana	27	21,4%
	3 a 4 vezes por semana	29	23,0%
	5 a 6 vezes por semana	14	11,1%
	Todos os dias	7	5,6%
	Não pratico	49	38,9%

Em relação ao ato de comer ou “beliscar” em frente ao computador, foi verificado que a maior parte dos participantes (22,7%; n=46) não tem o costume de petiscar em frente ao computador, porém os entrevistados restantes têm o hábito de “beliscar” alimentos ultraprocessados. Frequentemente, a necessidade de comer a qualquer hora, ou, “beliscar” aparece ou se torna mais aparente quando somos estimulados visualmente pela presença do alimento, a fonte do estímulo na maioria das vezes se consiste em alimentos ultraprocessados, como guloseimas, salgadinhos “de pacote” e outros produtos (BRASIL, 2014).

Em uma linha similar de análise, uma pesquisa realizada no período de 2006 a 2014, verifica o hábito de assistir televisão por períodos prolongados de tempo e o consumo de alimentos não saudáveis. Além do mais, o estudo obteve evidências de que o tempo gasto em frente à TV pode se relacionar com o ganho excessivo de peso por meio de três mecanismos: (i) o tempo gasto assistindo à TV implica na redução do tempo disponível para realizar o exercício físico; (ii) os indivíduos são encorajados a consumir alimentos de forma excessiva e desatenta enquanto estão na televisão; (iii) a exposição à publicidade de alimentos induz ao consumo dos produtos anunciados, sendo eles normalmente não saudáveis (MAIA, et al., 2016). Todavia, em outra questão foi relatado que a maioria dos respondentes (57,1%; n=72) realizam a refeição em frente ao computador, porém, outra parcela dos entrevistados (19,8%; n=25) realizam a refeição em frente à televisão. De acordo com o Guia alimentar para a população brasileira (2014), é importante sempre

realizar as refeições em horários semelhantes todos os dias e consumir com atenção e sem pressa para favorecer a digestão dos alimentos e também a fim de que não se coma mais do que o necessário, ademais, é de extrema importância prestar atenção nas características do ambiente onde comemos, pois o local influencia a quantidade de alimentos que ingerimos e o prazer que podemos desfrutar da alimentação.

Tabela 3 - Atitudes durante as partidas. 2022.

		N	%
O ato de "beliscar" algo enquanto estou no computador	Não costumo "beliscar" algo enquanto estou no computador	46	22,7%
	Salgadinhos	46	22,7%
	Biscoito recheado	40	19,7%
	Chocolate	40	19,7%
	Frutas	31	15,3%
Você se esquece de realizar alguma refeição enquanto está jogando/treinando? Se sim, com qual frequência?	Frequentemente	21	16,7%
	Às vezes	40	31,7%
	Raramente	37	29,4%
	Nunca	28	22,2%
Você costuma respeitar sua fome durante as partidas dos jogos? (Realizar pequenas pausas para comer algo)	Sim	65	51,6%
	Não	18	14,3%
	Às vezes	43	34,1%

Levando em consideração a frequência de uso dos aplicativos de "delivery", foi constatado que a maioria dos participantes (57,9%; n=73) realizam o pedido de entrega de alimentos uma ou duas vezes por semana. No geral, esses pedidos tendem a consistir de fast food (28,9%; n=72) e pizza (24,5%; n=61). A popularização dos deliveries surgiu pela falta de tempo devido ao estilo de vida e menor confiança e autonomia no preparo das refeições (MAIMAITI, et al., 2018).

Tabela 4. Comportamento alimentar. 2022

		N	%
Você costuma preparar a sua própria refeição?	Nunca	6	4,8%
	Raramente	44	34,9%
	Muitas vezes	54	42,9%
	Sempre	22	17,5%
Você costuma trocar a comida do almoço ou da janta por sanduíches, salgados ou pizza?	Nunca	6	4,8%
	Raramente	73	57,9%
	Muitas vezes	44	34,9%
	Sempre	3	2,4%
Quantas vezes por semana você costuma pedir delivery?	1 a 2 dias por semana	73	57,9%
	3 a 4 dias por semana	10	7,9%
	Nenhum dia	43	34,1%
O que você costuma pedir no delivery?	Fast food (Mc donalds, Giraffas, Burger King, entre outros)	72	28,9%
	Pizza	61	24,5%
	Comida japonesa	41	16,5%
	Marmita	30	12,0%
	Eu não tenho costume de pedir delivery	29	11,6%
	Sobremesas (doces e bolos)	16	6,4%

Os aplicativos de delivery constituem um ambiente alimentar digital, através da acessibilidade maior para compras online. Nesse ambiente, existe uma amplitude maior de locais de compra, o que aumenta a variedade e a disponibilidade dos alimentos preparados fora do lar. Porém, a saúde do consumidor pode ser afetada de forma negativa com uso excessivo desse hábito, levando em consideração que a composição nutricional desses alimentos tende a ser semelhante à comida servida nos estabelecimentos físicos (BOTELHO; CARDOSO; CANELA, 2020). Além do mais, a composição nutricional dos alimentos entregue nos aplicativos é, frequentemente, alta em calorias e baixa em nutrientes. Posto isto, a compra de alimentos por aplicativos pode contribuir para o aumento no consumo de alimentos prejudiciais à saúde e para o avanço de doenças crônicas não transmissíveis (KEEBLE M, et al., 2020).

Acerca do consumo alimentar de hortaliças, é visto que a maior parte dos participantes (24,6%; n=31) consomem de 3 a 4 dias por semana. Em relação às frutas, a maioria dos jogadores (30,2% n=38) tem o costume de consumir de 1 a 2 dias por semana. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é recomendado a ingestão diária de pelo menos 400 gramas de frutas e hortaliças, o equivalente ao consumo diário de cinco porções desses alimentos, além disso, o consumo adequado é um fator de proteção para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Sobre o grupo alimentar dos leites e derivados percebe-se que grande parte dos jogadores (34,1%; n= 43) possui o hábito de consumir diariamente. Quanto ao consumo de carnes e ovos, destaca-se que a grande maioria dos participantes (55,6%; n=70) comem diariamente na sua alimentação. Concernente ao consumo alimentar de embutidos, evidencia-se que a grande parte dos jogadores (38,9%; n=49) tem-se o costume de consumir de 1 a 2 dias por semana. Quanto ao consumo alimentar de cereais e leguminosas, nota-se que a maioria dos participantes (68,3%; n=86) consome os alimentos em questão diariamente.

Tabela 5 - Adequação de consumo por grupos alimentares. 2022.

		N	%
Consumo de verduras e legumes.	Consumo baixo	82	65,1%
	Consumo Satisfatório	44	34,9%
Consumo de frutas.	Consumo baixo	104	82,5%
	Consumo Satisfatório	22	17,5%
Consumo de leite e derivados.	Consumo baixo	126	100,0%
	Consumo Satisfatório	0	0,0%
Consumo de carnes e ovos.	Consumo baixo	30	23,8%
	Consumo Satisfatório	96	76,2%
Consumo de cereais e leguminosas.	Consumo baixo	24	19,0%
	Consumo Satisfatório	102	81,0%

Segundo dados encontrados no Vigitel (2022), na pesquisa foram apresentados indicadores do consumo de alimentos considerados marcadores saudáveis na alimentação (frutas e hortaliças, e feijão) e marcadores de padrões não saudáveis na alimentação (refrigerantes). Foi considerado o consumo regular de frutas e hortaliças quando ambos os alimentos foram consumidos em cinco ou mais

dias da semana. A frequência encontrada de adultos que consumiram de forma regular frutas e hortaliças, se manteve estável no período entre 2008 e 2021, variando de 33,0%, em 2008, a 34,2% em 2021. A frequência de adultos que consumiram o recomendado da OMS de frutas e hortaliças, se manteve estável no período entre 2008 e 2021, sendo 20,0% em 2008 e 22,1% em 2021. Em relação ao consumo de feijão com frequência de cinco ou mais dias por semana, no período entre 2007 e 2021 diminuiu, variando de 66,8% em 2007 para 60,4% em 2021. Quanto ao consumo de refrigerantes com frequência de cinco ou mais dias da semana, diminuiu no período de 2007 e 2021, variando de 30,9% em 2007 e 14,0% em 2021.

Conforme a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF, 2017-2018), o total da população brasileira com dez ou mais anos de idade, a maior parte (53,4%) das calorias consumidas foi proveniente de alimentos in natura ou minimamente processados, 15,6% de ingredientes culinários processados, 11,3% de alimentos processados e 19,7% de alimentos ultraprocessados. O consumo frequente de alimentos ultraprocessados está associado à maior densidade calórica da dieta, bem como ao teor de gordura saturada e excesso de gordura trans. Esse consumo mostrou-se pobre em fibras, proteínas e dessa forma mostra o potencial desses alimentos para o risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis (LOUZADA et al., 2015). Além disto, Caetano et al. (2017) destacam que o consumo calórico dos produtos processados e ultraprocessados, é um fator coadjuvante para o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

Em relação ao consumo de alimentos ultraprocessados, na pesquisa realizada por Canella et al. (2018), foi constatado que a aquisição domiciliar média representou 18% das calorias totais e o consumo individual de 20,5%. Ademais, a quantidade de alimentos ultraprocessados e de hortaliças aumentam com a elevação da renda e difere entre regiões: nas regiões de Sul, Sudeste e Centro-Oeste houve uma maior aquisição de hortaliças e para os ultraprocessados, nas regiões Sul e Sudeste. A respeito dos alimentos ultraprocessados, foi observado que a quantidade adquirida na área urbana é maior. Pensando na saúde a longo prazo dos jogadores é melhor optar por alimentos *in-natura*. Além disso, um ponto

importante a destacar é a hidratação, estar hidratado garante o funcionamento cerebral (MIDDLETON, 2018).

Em virtude do que foi exposto acima, não é comum a visita desses jogadores ao nutricionistas, foi verificado que a maior parte dos jogadores (81,7%; n=103) não compareceram nenhuma vez em uma consulta no último ano, já a minoria dos participantes (0,8%; n=1) foram 5 vezes ou mais no nutricionista.

A respeito da relação da comida, foi visto que a maioria dos jogadores (44,4%; n=56) acham que a relação deles com a comida é saudável, a minoria dos respondentes (5,6%; n=5) enxergam a comida como uma inimiga, além disso, uma parte dos indivíduos (15,9%; n=20) sentem culpa e ansiedade ao comer. De acordo com uma pesquisa realizada na Universidade de Brasília (UnB), foi analisado que sentimentos negativos influenciam uma adesão menor à dieta e à prática de hábitos saudáveis. Ao sentirem tristeza, raiva, depressão, ansiedade, dificuldades no relacionamento familiar, baixa autoestima e avaliação negativa da imagem corporal, os participantes da pesquisa relataram que se desestimularam a continuar a fazer dieta, praticar exercícios e cuidar de si mesmos. No entanto, sentimentos positivos como motivação e alegria, se mostram como força propulsora à mudança do comportamento alimentar e a prática de hábitos saudáveis (FRANÇA C, et al., 2012). Assim, percebemos que um dos mais essenciais fatores para a mudança no estilo de vida é a motivação, segundo Chapman et.al. (1995), o desejo de mudar, vindo do indivíduo, dá uma função para o conhecimento como um instrumento de mudança.

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), tem como princípio “A promoção do autocuidado e da autonomia”, que tem como foco principal apoiar as pessoas a terem autonomia em relação à sua saúde. Os principais objetivos do apoio à autonomia é gerar conhecimentos e competências que permitam às pessoas conhecer e identificar o seu contexto de vida e para que possam mudar e manter comportamentos que contribuam para sua saúde. Além disso, a Educação Alimentar e Nutricional representa um campo de conhecimento e prática contínua e permanente, intersetorial, multiprofissional e transdisciplinar, com o propósito de promoção da prática autônoma e voluntária da realização e manutenção de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve usufruir de

abordagens e recursos educacionais ativos e problematizadores que favorecem o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, levando em consideração todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar, interações e significados que são componentes do comportamento alimentar (BRASIL, 2012). Ademais, para o público dos jogadores é possível realizar ações de EAN exclusivas, utilizando metodologias participativas como jogos e dinâmicas temáticas que façam parte de sua própria realidade, para assim trabalhar com a autonomia para as escolhas alimentares saudáveis.

Tabela 6 - Nutricionista e relação com a comida.2022.

		N	%
Quantas vezes você foi ao nutricionista ao longo de 1 ano (pode ser o ano passado)?	Nenhuma vez	103	81,7%
	1 a 2 vezes	17	13,5%
	3 a 4 vezes	5	4,0%
	5 ou mais	1	0,8%
Qual a sua relação com a comida?	Acho que é uma relação bem saudável	56	44,4%
	Vejo ela como minha inimiga	7	5,6%
	Não sinto que tenho nenhum tipo de sentimento em relação a comida	43	34,1%
	Sinto ansiedade e culpa ao comer	20	15,9%

CONCLUSÕES

O principal resultado no questionamento que representou uma conclusão decisiva em relação ao objetivo inicial é quanto ao consumo alimentar e sobre o ato de beliscar em frente às telas. Essas perguntas remeteram à frequência do consumo de cada grupo principal de alimentos, e com suas respostas apuradas, podemos traçar uma ideia geral do consumo alimentar desse grupo. Quanto ao hábito de beliscar em frente ao computador, percebemos que é uma minoria que tende a esse costume, porém quem faz isso geralmente come alimentos ultraprocessados nesses momentos. Porém, em uma questão separada dessa de beliscar, a maioria dos entrevistados respondeu que tende a comer refeições em frente ao computador, por mais que não belisque na mesma frequência, o hábito de se alimentar na frente da tela é presente na maioria.

O resultado prático principal do estudo é a possibilidade de análise dos hábitos alimentares desse grupo para formar um paralelo geral entre os entrevistados e outros que se encaixam nesses parâmetros de esfera social. No quesito da área de pesquisa, esse trabalho possui uma natureza inovadora, trazendo ao foco um tema que cresce a popularidade conforme o tempo passa, oferecendo um meio de comparação e citação quanto ao consumo específico dessa classe de pessoas.

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou a aquisição de dados de forma mais diretamente relacionada aos hábitos alimentares de um grupo social cada vez mais abrangente. Esses dados podem ser usados posteriormente para análise específica de jogadores de jogos eletrônicos como um grupo exclusivo. Podendo assim contrastar objetivamente as peculiaridades e individualidades em suas dietas e hábitos alimentares.

A principal limitação do estudo em questão foi a quantidade de participantes que era menor do que o esperado, por mais que fosse de tamanho aceitável para as regras do estudo. O formato da aplicação do questionário apresenta uma limitação, em relação à análise do consumo alimentar que poderia ter sido feita de uma forma mais detalhada, caso houvesse tempo seria aplicado o questionário e além dele, uma entrevista realizada de forma online individual. No que diz respeito às propostas

futuras, recomenda-se a abordagem digital para a aplicação das pesquisas, através de redes sociais convencionais ou até mesmo redes focadas em jogos, além de que a análise dos hábitos alimentares dos jogadores em relação às suas idades e suas nacionalidades também oferece um campo novo analítico. Além do mais, pesquisas futuras podem focar ainda mais na análise dos consumos alimentares especificamente, podendo utilizar questionários de frequência alimentar (QFA) como base para as perguntas.

No presente estudo, o papel do nutricionista é fundamental para conscientizar os participantes sobre os possíveis riscos à saúde causados por um estilo de vida sedentário e pela manutenção de hábitos danosos, assim como analisar quais são esses e de que forma mudá-los de maneira com que os participantes possam adotar estilos de vida saudáveis a longo prazo. Ademais, a Educação Alimentar e Nutricional é essencial para este público para aumentar a compreensão dos indivíduos acerca de uma alimentação mais saudável e sobre mudanças no comportamento alimentar.

REFERÊNCIAS

BOTELHO, Laís Vargas; CARDOSO, Letícia de Oliveira; CANELLA, Daniela Silva. COVID-19 e ambiente alimentar digital no Brasil: reflexões sobre a influência da pandemia no uso de aplicativos de delivery de comida. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, 2020.

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília; 2012. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf>

Brasil. **Vigitel Brasil 2006 - 2022: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde. 2022. Secretaria de Vigilância em Saúde.

BUZZO, MÁRCIA, et al. Elevados Teores de Sódio Em Alimentos Industrializados Consumidos Pela População Brasileira. **Revista do Instituto Adolfo Lutz**, Mar. 2014. Disponível em: <www.researchgate.net/profile/Maria-Carvalho-55/publication/280134443_Elevados_teores_de_sodio_em_alimentos_industrializados_consumidos_pela_populacao_brasileira/links/55ac350808aea3d08685ead5/Elevados-teores-de-sodio-em-alimentos-industrializados-consumidos-pela-populacao-brasileira.pdf>. Acesso em: 10 out. 2021.

CAETANO VC et al. **Consumo de alimentos processados e ultraprocessados em indivíduos adultos com excesso de peso**. 9º de janeiro de 2019 [citado 8º de junho de 2022];43(4):355-62. Disponível em: <<https://periodicos.ufff.br/index.php/hurevista/article/view/2861>>

CANELLA, Daniela Silva et al. Consumo de hortaliças e sua relação com os alimentos ultraprocessados no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 52, p. 50, 2018.

CBES - Confederação Brasileira de eSports. **O que são os eSports?** Disponível em: <<http://cbesports.com.br/esports/esports-o-que-sao/>>. Acesso em: 19 set. 2021.

CHAPMAN, Karen M. et al. Applying behavioral models to dietary education of elderly diabetic patients. **Journal of Nutrition Education**, v. 27, n. 2, p. 75-79, 1995.

DHAR N, Chaturvedi SK, Nandan D. **Spiritual health, the fourth dimension: a public health perspective**. WHO South-East Asia J Public Health 2013;2:3-5.

ECENTRALSPORTS. **Uzi announces he's retiring to get a handle on some serious health issues**. Disponível em: <<https://ecentralsports.com/league-of-legends-icon-uzi-announces-hes-retiring-to-get-a-handle-on-some-serious-health-issues/>>. Acesso em: 22 set. 2021.

FARATH, Anna; Nagata, Bianca. **“Conheça a evolução histórica dos videogames”**. 2008. Disponível em:

<<http://www.metodista.br/rroonline/noticias/entretenimento/pasta-1/conheca-a-evolucao-historica-dos-videogames#:~:text=A%20partir%20das%20d%C3%A9cadas%20de,de%20ser%20jogado%20em%20rede.>>. Acesso em: 05 jul. 2022.

FRANÇA, Cristineide Leandro et al. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 17, n. 2, p. 337-345, 2012.

HABIBZADEH, Nasim. The Effect of Long - Term Computer Use on Health- Related Physiological Perspectives. **International Physiology Journal** - 1(3):9-14. 2018.

IBGE. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: análise da segurança alimentar no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE – Coordenação de Trabalho e Rendimento; 2020.

KEEBLE, Matthew et al. Use of online food delivery services to order food prepared away-from-home and associated sociodemographic characteristics: a cross-sectional, multi-country analysis. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 14, p. 5190, 2020. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/17/14/5190/htm>>. Acesso em: 13 maio. 2022.

KENJI V. **Nutrição e o alto desempenho nos esportes**. Disponível em: <<https://multiversomais.com/artigos/nutricao-e-o-alto-desempenho-nos-esports>>. Acesso em: 29 set. 2021.

LOUZADA, M. L. D. C., Martins, A. P. B., Canella, D. S., Baraldi, L. G., Levy, R. B., Claro, R. M., & Monteiro, C. A. (2015). Impacto de alimentos ultraprocessados sobre o teor de micronutrientes da dieta no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, 49. https://www.scielo.br/pdf/rsp/v49/pt_0034-8910-rspS003489102015049006132.pdf.

MAIA, Emanuella Gomes et al. Hábito de assistir à televisão e sua relação com a alimentação: resultados do período de 2006 a 2014 em capitais brasileiras. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 32, 2016.

MAIMAITI, Mayila et al. How we eat determines what we become: opportunities and challenges brought by food delivery industry in a changing world in China. **European journal of clinical nutrition**, v. 72, n. 9, p. 1282-1286, 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **O que significa ter saúde?** Disponível em: <<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-exercitar-mais/o-que-significa-ter-saude>>. Acesso em: 27 set. 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília; 2014. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2e>. Acesso em: 13 maio. 2022.

MIDDLETON J. **Training Room | The Importance of Nutrition for Esports Athletes**. Disponível em:

<<https://www.acer.com/ac/en/US/content/training-room-importance-of-nutrition>>.
Acesso em: 7 out. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Promoting fruit and vegetable consumption.** 2013. Disponível em: <<https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/activities/technical-support-to-member-states/promoting-fruit-and-vegetable-consumption#:~:text=The%20WHO%2FFAO%20report%20recommends,roughly%205%20portions%20per%20day>>. Acesso em: 1 jun. 2022.

World Health Organization (WHO). **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint.** WHO/FAO expert consultation Geneva: WHO; 2003.

World Health Organization (WHO). **GLOBAL STATUS REPORT on noncommunicable diseases.** 2014 Geneva: WHO; 2014.

APÊNDICE A

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

“Consumo e Comportamento Alimentar em Jogadores de Jogos Eletrônicos”

Instituição da pesquisadora: CEUB

Pesquisador(a) responsável: Maína Ribeiro Pereira Castro

Pesquisador(a) assistente: Natasha Miki Kumamoto

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo específico deste estudo é analisar o consumo e o comportamento alimentar de atletas e jogadores casuais do e-sport.
- Você está sendo convidado a participar exatamente por serem profissionais e jogadores casuais da área do e-sport.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste no preenchimento de um formulário.
- O procedimento é somente o preenchimento do formulário.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada pela plataforma Google formulários.

Riscos e benefícios

- Este estudo possui riscos mínimos dos participantes que envolvem o constrangimento, aborrecimento e desconforto.
- Medidas preventivas, em caso de desconforto, constrangimento ou aborrecimento. O participante está livre para se retirar da pesquisa para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo.
- Com sua participação nesta pesquisa você terá compreensão mais ampla em relação à sua alimentação na saúde física e mental, além de contribuir para maior conhecimento sobre a nutrição.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para

isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.

- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e formulário utilizado ficarão guardados sob a responsabilidade de Natasha Miki Kumamoto com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de _____.

Participante

Maína Ribeiro Pereira Castro, celular (61) 9655-5166 /telefone institucional (61) 3966-1201.

Natasha Miki Kumamoto assistente, email natasha.mk@sempreceub.com

Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: CEUB - Centro Universitário de Brasília

Endereço: Asa Norte, Brasília - DF Bloco: /Nº: /Complemento: SEPN 707/907

Bairro: /CEP/Cidade: 70790-075

Telefones p/contato: (61) 3966-1201

APÊNDICE B

Questionário do consumo e comportamento alimentar em atletas do e-sport e jogadores casuais

Que tipo de jogador você é?

- Casual
- Profissional/Atleta

Qual o seu gênero?

- Masculino
- Feminino
- Prefiro não dizer
- Outros..

Qual a sua idade?

- 18-20 anos
- 21-25 anos
- 26-30 anos
- 30 ou mais

Há quanto tempo você está envolvido com jogos eletrônicos?

- Menos de 1 ano
- 1 ano
- 1 a 3 anos
- 4 ou mais

Qual o seu gênero de jogo favorito? Selecione no MÁXIMO 3 opções.

- MOBA
- FPS
- Plataforma
- Simulação
- Sobrevivência
- MMORPG
- Terror
- Gacha

Outros..

Qual o seu jogo principal? Selecione no MÁXIMO 3 opções.

League of Legends

Dota 2

Valorant

Overwatch

Genshin Impact

Counter Strike

Apex Legends

Dead by Daylight

Grand Theft Auto V

Paladins

Smite

Outros..

Qual o seu nível de escolaridade?

Ensino fundamental

Ensino médio

Ensino superior

Pós-graduação

Mestrado

Doutorado

Curso técnico

Você realiza encontros locais com amigos ou familiares para jogar em conjunto?

Sim

Não

Se sim, o que vocês costumam comer?

Não me encontro de forma local para jogar

Salgadinhos

Pizza

Biscoitos recheados

Pipoca

Outros..

Quantas horas por dia você fica em frente ao computador?

Menos de 2 horas

2 a 3 horas

4 a 6 horas

7 ou mais

Quantas horas em frente ao computador são gastos jogando/treinando?

Menos de 2 horas

2 a 3 horas

4 a 6 horas

7 ou mais

Durante o período em que você fica em frente ao computador, costuma comer ou "beliscar" algo? Se sim, o quê?

Salgadinhos

Biscoito recheado

Chocolate

Frutas

Não costumo "beliscar" algo enquanto estou no computador

Outros..

Você se esquece de realizar alguma refeição enquanto está jogando/treinando? Se sim, com qual frequência?

Frequentemente

Às vezes

Raramente

Nunca

Você costuma respeitar sua fome durante as partidas dos jogos? (Realizar pequenas pausas para comer algo)

Sim

Não

Às vezes

Quantas refeições por dia você realiza? (conte também os lanches da manhã, tarde ou noite)

1 ou 2 vezes por dia

3 a 4 vezes por dia

Mais de 5 vezes por dia

Qual o seu consumo diário de água, em média?

Menos de 500ml

500ml

1L a 1,5L

2L

3L ou mais

Quão frequentemente você consome algum tipo de verduras ou legumes?

1 a 2 dias por semana

3 a 4 dias por semana

5 a 6 dias por semana

Todos os dias

Não tenho costume de consumir verduras e legumes

Com qual frequência você consome frutas na semana?

1 a 2 dias por semana

3 a 4 dias por semana

5 a 6 dias por semana

Todos os dias

Não tenho costume de consumir frutas

Com qual frequência você consome leites e derivados na semana?

1 a 2 dias por semana

3 a 4 dias por semana

5 a 6 dias por semana

Todos os dias

Não tenho costume de consumir leites e derivados

Com qual frequência você consome carnes e ovos na semana?

- 1 a 2 dias por semana
- 3 a 4 dias por semana
- 5 a 6 dias por semana
- Todos os dias
- Não tenho costume de consumir carnes e ovos

Com qual frequência você consome embutidos (linguiça, mortadela, salsicha, entre outros) na semana?

- 1 a 2 dias por semana
- 3 a 4 dias por semana
- 5 a 6 dias por semana
- Todos os dias
- Não tenho costume de consumir embutidos

Com qual frequência você consome cereais (Arroz, aveia, centeio, cevada, milho, entre outros) e leguminosas (Alfafa, amendoim, ervilha, fava, feijão, grão-de-bico, lentilhas, entre outros) na semana?

- 1 a 2 dias por semana
- 3 a 4 dias por semana
- 5 a 6 dias por semana
- Todos os dias
- Não tenho costume de consumir embutidos

Quando você faz lanches ao longo do dia, costuma comer frutas?

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre

Você costuma preparar a sua própria refeição?

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes

Sempre

Você costuma trocar a comida do almoço ou da janta por sanduíches, salgados ou pizza?

Nunca

Raramente

Muitas vezes

Sempre

Quantas vezes por semana você costuma pedir delivery?

1 ou 2 dias por semana

3 ou 4 dias por semana

5 ou 6 dias por semana

Todos os dias

Nenhum dia

O que você costuma pedir no delivery?

Marmita

Fast food (Mc donalds, Giraffas, Burguer King, entre outros)

Pizza

Sobremesas (Doces e bolos)

Comida japonesa

Outros

Eu não tenho costume de pedir delivery

Você costuma tomar refrigerante? Se sim, com qual frequência?

1 ou 2 dias por semana

3 ou 4 dias por semana

5 ou 6 dias por semana

Todos os dias

Não tenho o costume de tomar refrigerante

Você costuma tomar bebidas energéticas/café/produtos com alto teor de cafeína. Se sim, com qual frequência?

1 ou 2 dias por semana

- 3 ou 4 dias por semana
- 5 ou 6 dias por semana
- Todos os dias
- Não tenho costume de tomar bebidas energéticas/café/produtos com alto teor de cafeína

Quantas vezes por semana você pratica atividades físicas?

- 1 - 2 vezes na semana
- 3 - 4 vezes na semana
- 5 - 6 vezes na semana
- Todos os dias
- Não pratico nenhuma atividade física

O que você costuma beber durante as refeições?

- Refrigerante
- Suco
- Água
- Nada
- Outros..

Você costuma planejar o que vai comer ao longo do dia?

- Sim
- Não
- Às vezes

Em que ambiente você costuma realizar as suas refeições?

- Sentado à mesa
- Em frente a televisão
- Em frente ao computador
- Outros..

Você realiza as suas refeições com calma?

- Sim
- Não
- Às vezes

Você aproveita o horário das refeições para resolver outras coisas e acaba deixando de comer?

- Sim
- Não

Você costuma ler os rótulos dos alimentos?

- Nunca
- Às vezes
- Com frequência

Quantas vezes você foi ao nutricionista ao longo de 1 ano (pode ser o ano passado)?

- Nenhuma vez
- 1 a 2 vezes
- 3 a 4 vezes
- 5 ou mais

Quantas horas você dorme por dia?

- Menos de 3 horas
- 4 horas
- 5 horas
- 6 horas
- 7 horas
- 8 horas
- 9 horas
- Mais de 9 horas

Qual a sua relação com a comida?

- Acho que é uma relação bem saudável
- Vejo ela como minha inimiga
- Não sinto que tenho nenhum tipo de sentimento em relação a comida
- Sinto ansiedade e culpa ao comer