

RESUMO SIMPLES - REABILITAÇÃO E DESEMPENHO FUNCIONAL

TEMPO DE JOGO E REALIZAÇÃO DE PAUSAS: EFEITOS SOBRE DOR, SONO, INCAPACIDADE LOMBAR E SAÚDE MENTAL EM PRATICANTES DE E-SPORTS

Victor Jhonata Costa Sousa (victor.jhonata@ufvjm.edu.br)

Luan Pinheiro De Macedo (luan.pinheiro@ufvjm.edu.br)

Jéssica Pinheiro Dos Santos (jessicapinnheiro@gmail.com)

Ana Clara D'villa Gonçalves Barbosa (ana.dvilla@ufvjm.edu.br)

Douglas Novaes Bonifácio (drdouglassfisioo@gmail.com)

Fábio Luiz Mendonça Martins (fabio.martins@ufvjm.edu.br)

Renato Guilherme Trede Filho (trede@ufvjm.edu.br)

Introdução: O crescimento dos esportes eletrônicos (e-Sports) tem gerado preocupação quanto aos impactos sobre a saúde física e mental dos praticantes, especialmente em função de hábitos posturais inadequados e da ausência de pausas regulares. **Objetivo:** Analisar a associação entre o tempo diário de jogo, o hábito de realizar pausas e seus efeitos sobre sono, saúde mental e incapacidade funcional relacionada à dor lombar em praticantes de e-Sports. **Métodos:** Estudo transversal quantitativo, realizado com 135 participantes, com idade média de $22,1 \pm 4,7$ anos, recrutados por meio de formulário eletrônico. Para avaliação da incapacidade funcional relacionada à dor lombar, qualidade do sono e saúde mental, utilizaram-se o Oswestry Disability Index (ODI), a Athens Insomnia Scale (AIS) e o Mini Depression,

Anxiety and Stress Scale (Mini-DASS), respectivamente. As análises incluíram estatística descritiva, correlação de Pearson e regressão linear estratificada conforme o hábito de realizar pausas, adotando-se nível de significância de 5%. Resultados: O tempo médio de jogo foi de $3,2 \pm 1,5$ horas/dia, sendo que 70% dos participantes relataram realizar pausas. Observou-se correlação positiva entre maior tempo de jogo e pior qualidade do sono ($r = +0,21$; $p = 0,03$), bem como aumento do sofrimento psicológico ($r = +0,25$; $p = 0,02$). Nas análises de regressão linear estratificadas, a ausência de pausas esteve associada a aumentos significativos nos escores de depressão ($\beta_1 = +0,42$; $p = 0,02$), ansiedade ($\beta_1 = +0,22$; $p = 0,04$) e estresse ($\beta_1 = +0,38$; $p = 0,03$). Não foram observadas associações estatisticamente significativas entre o tempo de jogo e a incapacidade funcional relacionada à dor lombar. Conclusão: A realização de pausas durante as sessões de jogo atua como fator protetor frente aos efeitos da exposição prolongada, atenuando impactos sobre o sono e a saúde mental. Recomenda-se a adoção de pausas como estratégia preventiva para praticantes de e-Sports.

Palavras-chave: e-sports; ergonomia; saúde mental; dor lombar; sono.