



DESCRIÇÃO DO PÁDRÃO DE SONO DE JOGADORES PROFISSIONAIS DE E-SPORTS (COUNTER-STRIKE: GLOBAL OFFENSIVE)

Paulo Y. C. Umebara*, Victor S. M. Silva, Profa. Dra. Andrea M. Esteves

Resumo

Atualmente, os jogos eletrônicos também conhecidos como e-Sports vêm ganhando destaque tanto nacionalmente quanto internacionalmente, devido ao nível crescente do profissionalismo. Na literatura, estudos sobre esportes eletrônicos são escassos mesmo em escala global, porém como se trata de uma área nova e que está em ascensão sua visibilidade vem aumentando ao longo do tempo, como é possível observar em revistas internacionais eletrônicas que são especializadas em cobrir o e-Sport. Pensando neste contexto, o objetivo geral dessa pesquisa foi estabelecer um padrão do perfil de sono de atletas profissionais do jogo eletrônico "Counter Strike: Global Offensive" (CS:GO).

Palavras-chave: Sono, e-Sport, Counter Strike: Global Offensive

Introdução

Os jogadores profissionais de e-Sports realizam treinamentos diários, assim como em outras modalidades, e requerem da mesma forma uma preparação devida. No entanto, o que mais os diferem é o ambiente e o mecanismo que utilizam para a prática, sendo estes em frente ao computador durante longos períodos, deixando muitas vezes de lado a importância do sono. A qualidade do sono é um fator que influencia diretamente no desempenho desses jogadores^{1,2}, desse modo, é um âmbito a ser estudado. O objetivo geral dessa pesquisa foi estabelecer um padrão do perfil de sono de atletas profissionais do jogo eletrônico "Counter Strike: Global Offensive" (CS:GO). A amostra experimental constituiu de 13 jogadores profissionais de CSGO (3 equipes). Para o desenvolvimento da pesquisa os participantes foram avaliados por meio dos questionários: Horne & Ostberg (Cronotipo), Escala de Pittsburgh (Qualidade do sono), Escala de Epworth (Sonolência), diário do sono e Questionário de Atividade Física de Lazer de Gordin-Shephard.

Resultados e Discussão

A população foi composta inicialmente por um total de 13 atletas que pertenciam a equipes tanto profissionais quanto universitárias, no entanto ao desenvolver da pesquisa 1 dos integrantes da amostra se recusou a dar continuidade ao projeto, então o mesmo foi retirado da amostra final, totalizando 12 atletas.

DESCRIÇÃO GERAL DA POPULAÇÃO	
VARIÁVEL	MÉDIA (DP)
IDADE	21,58±0,5
CRONOTIPO – PONTOS	39,58±7,0
SONOLÊNCIA	9,16±1,4
PITTSBURGH – LATÊNCIA	38,75±7,0
PITTSBURGH – EFICIÊNCIA DE SONO	83,89±6,8
PITTSBURGH – SCORE	9,25±0,9
VARIÁVEL	
VARIÁVEL	N(%)
ATIVO	9(75,0%)
ATIVO MODERADO	2(16,6%)
INSUFICIENTE	1(8,3%)
INDIFERENTE	5(41,6%)
VESPERTINO MODERADO	5(41,6%)
VESPERTINO EXTREMO	2(16,6%)

Tabela 1. Descrição Geral da População

O público foi separado em dois grupos a partir dos cronotipos encontrados, sendo estes Indiferentes e Vespertinos. Observou-se que os vespertinos apresentaram uma maior latência de sono e um maior score do questionário de Pittsburgh, já os indiferentes uma maior eficiência do sono. Quanto ao questionário de Epworth, os vespertinos possuíam uma maior pontuação de sonolência.

A partir de uma análise de correlação entre a sonolência, a eficiência e latência com a idade dos atletas, foi possível apontar que quanto maior a idade dos atletas menor seria sua sonolência ($r = -,4859$), sua latência ($r = -,3997$), no entanto maior seria sua eficiência de sono ($r = ,82756$).

O fato de os jovens optarem por se deitar mais tarde, avaliado pelo diário do sono (Média 01:49), pode ser explicado a partir dos efeitos das luzes, que podem ser associadas aos monitores que utilizam para jogar. A luz tem como consequência a supressão da Melatonina, hormônio responsável pela indução ao sono³.

A partir das variáveis alteradas em relação aos valores de referência para latência de sono, eficiência de sono e score de Pittsburgh foi possível observar que independente do cronotipo dos atletas, os mesmos apresentaram uma qualidade de sono ruim.

Conclusões

Os resultados do presente estudo sugerem que os atletas de Counter Strike: Global Offensive não possuem uma boa qualidade de sono, demonstrando em resposta aos questionários de Pittsburgh e Epworth um aumento da latência do sono e redução na eficiência do sono, além de um escore para alterações no padrão de sono, bem como um aumento na sonolência diurna. Esses fatores podem estar atrelados a idade e fatores externos do ambiente, tal como as luzes dos monitores que utilizam para jogar.

Agradecimentos

Laboratório de Sono e Exercício Físico – LASEF, SAE e CNPq.

¹ WALKER, MP; BRAKEFIELD, T; MORGAN, A; HOBSON, JA; STICKGOLD, R. Practice with sleep makes perfect: sleep-dependent motor skill learning. *Neuron*, v.35, n.1, p.205-211, 2002.

² VALLE, LELR; VALLE, ELR; REIMÃO, R. Sono e Aprendizagem. *Rev. Psicopedag.*, v.26, n.80, 2009.

³ VAN DEN BULCK J. Television viewing, computer game playing, and Internet use and self-reported time to bed and time out of bed in secondary-school children. *Sleep*, 27(1):101-4., 2004.