



SAÚDE NOS E-SPORTS: ASPECTOS MENTAIS E FÍSICOS

VINICIUS MESQUITA FONSECA; ALEX LIMA NORONHA; MARIA CLARA TEIXEIRA CARDOSO; RAUL BATISTA DO NASCIMENTO; JOAO PEDRO DE OLIVEIRA MIRANDA; ANNA SARAH CRISTINA MATOS GOMES; JOSE LEONARDO VIANA DE SOUSA; VICTOR MACEDO PAES

INTRODUÇÃO: Os esportes eletrônicos (e-Sports) representam ações atléticas realizadas de maneira digital, abrangendo tanto competições coletivas como individuais, e representam uma crescente no âmbito das competições. **OBJETIVOS:** Conhecer a prevalência e os impactos na saúde geral de atletas de E-sports. **METODOLOGIA:** Foram encontrados 9 artigos, dos quais 8 foram selecionados. Foram usados como critério de inclusão artigos publicados em bases de dados como Scielo e PubMed e em revistas científicas, publicados nos últimos 5 anos, nos idiomas Português e Inglês. **DISCUSSÃO:** No estudo de Scorza (2023) foi concordado que os eSports são realmente um esporte e os autores acreditam que é essencial tratar os atletas de eSports como qualquer outro atleta. As Lesões mais prevalentes nos jogadores de eSports ocorreram nas regiões de punhos, mãos, dedos das mãos e coluna vertebral, sendo que maioria das lesões ocorreram durante a prática do jogo. Segundo Xavier (2023) Evidenciou-se alta prevalência de cefaleia e o uso de dispositivos eletrônicos mostrou-se fator de risco para cefaleia. Para Sousa (2023) A presença de dores musculoesqueléticas foi relatada pela maioria dos indivíduos, sendo mais prevalente na coluna lombar, seguida por punhos, mãos e pescoço. O estudo de Montovani (2018) apontou que as rotinas de treinamento predominantemente negativos á saúde física podem contribuir para desenvolver diversos tipos de síndromes. **CONCLUSÃO:** A pesquisa sobre a saúde dos atletas de e-Sports revelou a complexidade dos desafios enfrentados por esses competidores no ambiente digital. A análise destacou a prevalência de lesões musculares, articulares e o impacto significativo no bem-estar. O uso prolongado de dispositivos tecnológicos, aliado ao estresse competitivo, evidencia a necessidade de intervenções específicas que promovam a saúde integral desses atletas. Portanto, é fundamental que haja um enfoque em estratégias de prevenção e manejo, incluindo práticas de ergonomia, pausas regulares e suporte psicológico. Este estudo contribui para uma compreensão mais ampla da saúde no contexto dos e-Sports e ressalta a importância de cuidar não apenas do desempenho, mas também da qualidade de vida dos atletas.

Palavras-chave: **E-SPORTS; SAÚDE; LESÕES**