**Monitoramento de Saúde Física e Mental em E-sports — HealthPlay**

*(Junção de “Health” e “Gameplay”: ponto central do cuidado com a saúde no universo competitivo dos jogos)*

**1. Identificação do Problema**

Um estudo brasileiro observou que 94% dos atletas de E-sports relataram dores musculoesqueléticas, com incidência especialmente na coluna lombar (76%), seguido por punhos (63,5%), mãos (50,2%) e pescoço (42,9%).

Um levantamento com jogadores profissionais brasileiros de League of Legends e Valorant mostrou que fatores ergonômicos, como posição do teclado e tipo de pegada do mouse, foram associados à ocorrência de dores nos dedos e membros superiores de forma significativa.

Em termos de saúde mental, uma pesquisa do Instituto de Psicologia da USP identificou que aproximadamente 28% dos adolescentes brasileiros apresentam uso problemático de jogos eletrônicos, enquadráveis como Transtorno de Jogo pela Internet (TJI), com consequências como má postura, insônia e dores articulatórias.

Outro estudo brasileiro relatou que 76% dos jogadores de E-sports consideram a saúde mental crucial para o sucesso competitivo, com dificuldades evidentes em manter hábitos saudáveis diante da rotina intensiva de treino.

Esses dados mostram que a saúde física e mental dos jogadores de E-sports no Brasil é comprometida por fatores de risco ocupacionais e psicológicos.

**2. Contexto e Impacto**

* **Impactos Individuais**:
  + Comprometimento da performance competitiva e aumento do tempo de recuperação.
  + Afastamento ou encerramento precoce da carreira em jogadores amadores e profissionais.
* **Impactos Organizações / Mercado**:
  + Redução do rendimento técnico das equipes.
  + Perda de visibilidade e de contratos por ausência dos jogadores-chave.
* O problema tende a **aumentar**, dado o crescimento exponencial do setor de E-sports nacional e internacional, com jornadas de treinos cada vez mais rigorosas sem apoio médico ou psicológico estruturado.

**3. Solução Proposta**

**HealthPlay** — Aplicativo e dashboard integrado para monitoramento da saúde física e mental dos jogadores de E-sports:

* **Coleta de dados**: tempo de tela, pausas, qualidade do sono.
* **Monitoramento de saúde mental**: por meio de questionários curtos sobre bem-estar mental e fadiga.
* **Dashboard interativo**: níveis de dor, estresse, fadiga, sono e padrões de jogo.
* **Alertas preventivos**: sobrecarga, má postura prolongada, burnout, com recomendações personalizadas.
* **Relatórios mensais** com evolução, riscos identificados e orientações preventivas.

A ferramenta seria **simples**, **segura** e **visual**, facilitando o entendimento de dados complexos por profissionais e atletas.

**4. Público-Alvo**

* Equipes profissionais e semi-profissionais de E-sports no Brasil.
* Organizações amadoras que desejam cuidar da saúde de jogadores.
* Academias e centros de treinamento especializados em E-sports.

**5. Conclusão**

O monitoramento contínuo da saúde física e mental dos atletas de E-sports é uma **necessidade urgente** no contexto brasileiro, diante da alta prevalência de dores musculoesqueléticas e do uso problemático de jogos entre jovens.

O **HealthPlay** propõe uma solução tecnológica e visual para essa lacuna, com potencial de:

* Prolongar carreiras
* Melhorar desempenho
* Aumentar a sustentabilidade econômica das equipes
* Tornar o cuidado com o atleta um diferencial competitivo.

**Fonte:**

[https://revistaft.com.br/prevalencia-de-lesoes-musculoesqueleticas-em-atletas-de-esporte-eletronico-e-sua-relacao-com-alta-carga-horaria-em-frente-ao-computador-uma-revisao-de-literatura/](https://revistaft.com.br/prevalencia-de-lesoes-musculoesqueleticas-em-atletas-de-esporte-eletronico-e-sua-relacao-com-alta-carga-horaria-em-frente-ao-computador-uma-revisao-de-literatura/?utm_source=chatgpt.com)

<https://gamearena.gg/esports/valorant/estudo-revela-causas-lesoes-esports/>

<https://sol.sbc.org.br/index.php/sbsi_estendido/article/view/21574>

<https://www.ip.usp.br/site/noticia/saude-mental-quando-o-excesso-de-jogos-eletronicos-vira-um-problema/>

<https://tibahia.com/games-jogos/76-dos-jogadores-de-esports-acreditam-que-saude-mental-e-a-chave-para-o-sucesso/>

<https://www.dimensaoesportiva.com.br/post/saude-mental-e-o-impacto-da-pandemia-nos-esports>