

NÍVEL DE ESTRESSE EM JOGADORES DE E-SPORTS DURANTE A COMPETIÇÃO

Michael de Farias Jesus¹; Rafael Soares da Silva²; Daieny Panhan Theodório³

1. Estudante do curso de Psicologia; e-mail: michaelcalice@hotmail.com
2. Estudante do curso de Psicologia; e-mail: rsoares43@hotmail.com
3. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: daienytheodorio@umc.br

Área de Conhecimento: **Processos Psico-Fisiológicos**

Palavras-chave: E-sports; estresse; vício em videogames.

INTRODUÇÃO

Neste presente trabalho foi verificado o nível de estresse dos jogadores de E-sports durante competição no jogo mundialmente conhecido que tem por nome League of Legends, que faz parte do estilo MOBA com derivações de RPG (Role-Playing Game). Esse jogo possui um mapa com duas bases idênticas e que contém três rotas principais e o objetivo principal do jogo é ir em direção a base do inimigo e quebrar seu cristal principal chamado de “nexus”. Os jogadores poderão escolher seus heróis de sua preferência como em um clássico jogo de MOBA e ir à busca da vitória, e existem outros objetivos dentro do jogo e estratégias até a chegada do objetivo final (RIOT-GAMES, 2017). Os jogadores precisam controlar áreas de segurança e eliminar os perigos que aparecem. Nesse tipo de jogo existe duas equipes que se enfrentam. Cada equipe com cinco jogadores de cada lado (CANNIZZO; RAMÍREZ, 2015). Sobre o estresse segundo Lipp (2000) é um estado de tensão que causa um rompimento no equilíbrio interno do organismo, diante de desafios o coração acelera, o estômago tem dificuldade de digestão da refeição e insônia. Seyle (apud Lipp 2000) o estresse tem três fases: alerta, resistência e exaustão. E ainda nos estudos feitos pela autora Lipp, segundo Malagris e Fiorito (2006) foi encontrada a quarta fase a quase-exaustão que está entre as fases de resistência e exaustão.

OBJETIVO

Identificar o nível de estresse e comportamentos em pré-competição de jogos eletrônicos E-sports, bem como outras atividades, alimentação, sono, estudo, relacionamento social e familiar. Especificamente levantar o perfil, nível de estresse antes da partida e comportamentos dos participantes no ambiente virtual como: xingar, chutar, gritar, agir como o personagem do jogo.

METODOLOGIA

Para a identificação do nível de estresse e comportamentos foi utilizado o método de delineamento de pesquisa do tipo descritiva. Participaram da pesquisa 5 jogadores do gênero masculino acima de 18 anos, que residem no Estado de São Paulo. Os instrumentos utilizados para alcançar os objetivos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), um questionário –com 1 pergunta objetiva e 14 dissertativas e o ISSL - Inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp–Kit, que tem como objetivo identificar a presença de sintomas de Stress e a fase em que se apresentam. Foi explicado aos jogadores sobre a pesquisa e os objetivos, assim que foi aceito, foi entregue o TCLE em duas vias, sendo que uma via ficou

com o participante. Após foi entregue o Questionário e em seguida eles responderam ao teste de estresse de Lipp. O teste foi aplicado antes da partida do jogo que é realizado em equipe. Durante o jogo os pesquisadores observaram os comportamentos dos jogadores que foram anotados e descritos cada um em folha de registro apropriada para este fim.

RESULTADOS/ DISCUSSÃO

Os comportamentos observados durante o jogo, os dados dos questionários respondidos pelos jogadores e o resultado do teste de estresse estão abaixo.

Tabela 1 - Nível de estresse

Fases	F	%
Não respondeu	1	20
Sem estresse	3	60
Alerta		0
Resistência	1	20
Quase exaustão		0
Exaustão		0
Total	5	100
Predomínio	F	%
Físico	0	0
Psicológico	1	20

Conforme apresentado na Tabela 1 - dos 5 participantes apenas 1 apresentou estresse na fase de resistência com predomínio psicológico, os outros (n=3) não tem estresse e 1 não quis responder. Diferente do resultado do estudo realizado por Hérbert, Béland, Dione-Fournelle, Crête e Lupien (2005) demonstraram que jogadores de videogame com som apresentam liberação do hormônio do estresse, particularmente do cortisol. Os resultados mostraram que os níveis de cortisol após coletas seriadas foram significativamente mais elevados no grupo que jogou com música em relação ao grupo na presença de silêncio. Com base nas anotações realizadas nas observações dos comportamentos dos jogadores durante a partida, pode-se verificar que 2 jogadores costumam falar palavrões durante a partida, 1 costuma gritar e os outros 2 não se manifestaram. Dos 5 jogadores, 4 tem 21 anos e 1 tem 22, todos com ensino médio completo. Não estão estudando no momento. Não fizeram curso de idiomas. Quanto a prática de esportes, 2 apenas disseram que praticam às vezes, 1 vai à academia e o outro gosta de correr ao ar livre, os outros (n=3) 60% não praticam esportes. Os jogadores têm entre 1,71 e 1,77m de altura e pesam 80kg (n=2), 1 pesa 75kg, e 2 pesam 60 kg. Os últimos 2 estão com peso abaixo do esperado. Os participantes não têm amigos no bairro onde residem (n=4), apenas 1 relatou ter amigos no bairro. Nenhum participante assiste TV, 1 relatou que assiste Netflix após os treinos. A utilização de tecnologias de entretenimento, como a televisão, computador e videogame estimulam o cérebro de forma eficiente, de forma prolongada e de longa duração de vigília e reforçando a tendência de atrasar ou prejudicar sono (SANTOS; SOUZA, 2016). Foi questionado sobre a quantidade de tempo que joga, se joga com algum familiar e se utiliza jogos eletrônicos com frequência. Relataram que jogam desde quando eram crianças, desde os 4 anos (n=1); desde os 5 anos, 1 jogador; os outros (n=3) jogam há mais de 10 anos, o dia inteiro. Nenhum deles joga com familiar. Quanto a rotina dos jogadores, eles costumam acordar entre 11 e 13:00h (n=2), treinam durante 6 a 8

horas diárias com um intervalo de 1 hora para lanche, jogam até às 21:00 ou 22:00, após esse horário fazem uso da internet, assiste Netflix (n=1), os outros costumam jogar outros tipos de jogos até 2:00 ou 3:00h da manhã; 1 jogador escreveu que acorda às 8:30h e dorme por volta das 00:00h. O treino para todos começa às 13:00h. Pesquisas mostram que o ato de jogar videogame à noite pode atrasar a hora de dormir e encurtar as horas dormidas, jogar videogames estimula a rede de neurônios antes do dormir levando a sonolência antes de ir para a cama, esse processo aumenta a latência do sono e diminuiu o sono REM, mas esses efeitos sobre a arquitetura do sono e sua qualidade ainda não estão claros (ALVES; MASSOTE CARVALHO, 2011). Os jogadores costumam jogar mais de 20 horas por semana (n=3) e outros 2, disseram que jogam mais de 15 horas por semana (40%). Incoerente a informação dada, pois relataram em pergunta anterior que treinam durante 6 a 8 horas diárias. Foi indagado se há mudança no comportamento antes e após os jogos, 2 (40%) disseram que ficam estressados quando estão em competição, os outros 3 (60%) disseram que não há alteração no comportamento. Com relação à rotina e desempenho das atividades antes dos jogos eletrônicos, 2 (40%) disseram que estudavam apenas e 1 deles ajudava os pais, para 3 dos participantes (60%) não há diferença entre antes e depois. O desempenho era normal para eles (100%), pois sempre jogaram. Quanto a quantidade de horas de sono após o ingresso como jogadores E-sports, 100% disseram que antes do ingresso dormiam por volta das 21:00 e 00:00h e hoje dormem entre 01:00 e 4:00h da manhã. Foi questionado se há horário fixo para as refeições e se comem sozinhos ou acompanhados de seus familiares. Dois jogadores (40%) relataram que não tem horário fixo para as refeições e comem jogando. Os outros 3 (60%) disseram que geralmente almoçam às 12:00 e jantam às 20:00h, apenas 1 faz a refeição do jantar na companhia de amigos às vezes, ou seja, na maioria das vezes comem sozinhos, jogando. Para Caplan (2002) os jogos eletrônicos podem causar dependências tecnológicas classificado como um subgrupo das dependências comportamentais; apresentando componentes centrais como saliência, modificação do humor, tolerância, abstinência, conflito e recaída. Também classificado no DSM 5 como “Transtorno de Jogo pela Internet”. Um argumento defendido em um dos artigos de Grüsser, Thalemann, Griffiths (2007) é de que existem características encontradas nos games que também podem ser encontradas em jogos de azar, como um sistema de recompensa específico (reforçamento intermitente, conceito da Análise do Comportamento que designa um tipo de recompensa realizado em um intervalo entre as respostas). O uso excessivo de videogame causa dependência psicológica se mostra evidente quando o usuário apresenta experiência e sintomas de abstinência como depressão, fissura, insônia e irritabilidade. A dependência nesses jogos causa uma dependência comportamental semelhante a dependência de substâncias esse quadro geralmente evolui originalmente a dependência psicológica (MENESES, 2014).

CONCLUSÕES

De acordo com os objetivos: os participantes têm entre 21 e 22 anos, concluíram o ensino médio e não prosseguiram com os estudos, nenhum deles fez ou faz curso de inglês. Todos eles treinam mais de 8 horas diárias com pausa para lanche e jantar. Apenas um relatou que as vezes janta com um amigo, os outros jantam sozinhos, eles passam a maior parte do tempo em frente a um computador, jogando. Moram sozinhos, são independentes da família. Não praticam esportes ou atividades físicas, apenas 1 relatou que o faz às vezes. Os jogadores têm uma rotina diária que acabam por dormir até às 12:00 e vão para a cama após às 02:00 ou até às 4:00 da manhã. O lazer para apenas 1 é assistir a Netflix de vez em quando. Geralmente após os treinos eles continuam jogando. Durante as competições, os jogadores relataram que preferem passar a noite sem dormir antes de jogar, pois assim conseguem ficar “mais alertas”. Apenas 1 jogador apresentou estresse na fase de resistência com predomínio

psicológico, 3 não apresentaram estresse e 1 se recusou a preencher o teste. Com base na análise do questionário, os jogadores apresentam vício de videogame.

REFERÊNCIAS

ALVES, L., MASSOTE CARVALHO, A. Videogame: é do bem ou do mal? Como orientar pais. **Psicologia em estudo**, v. 16, n. 2, 2011.

CANNIZZO, Alejandro, RAMÍREZ, Esmitt, Towards Procedural Map and Character generation for the MOBA game genre, **INGENIERIA Y CIENCIA**, Medellín, v.11 nº22, p. 95-119, Mar. 2015.

CAPLAN, S. E. CAPLAN, Scott E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. **Computers in human behavior**, v. 18, n. 5, p. 553-575, 2002.

GRÜSSER, S.M.; THALEMANN, R.; GRIFFITHS, M.D. Excessive Computer Game Playing: Evidence for Addiction and Aggression? **DCYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR**, Volume 10, Number 2, 2007.

LIPP, Marilda, Emmanuel, Novaes; NOVAES, Lucia, Emmanuel. **O Stress**, 3. ed. São Paulo: Contexto, 2000. 64 p.

MALAGRIS, Lúcia, Emmanoel, Novaes, FIORITO, Aurineide, Canuto, Cabraíba, Avaliação do nível de stress de técnicos da área de saúde. Campinas: **Estudos de Psicologia**, v. 23 nº 4. p. 391-398, out.2006.

MENESES, G. P. Controvérsias em torno das noções de dependência e vício em jogos eletrônicos. **Rede de antropologia da ciência e tecnologia**, v. 1, n. 1, 2014.

RIOT-GAMES, **Informações do jogo, o que é League of Legends**, 2017. Disponível em: <http://gameinfo.br.leagueoflegends.com/pt/game-info/get-started/what-is-lol/> Acesso em: 13/04/2017 às 15:01:55

SANTOS, N. M. G., SOUZA, G. A. D. B. Influência Negativa Dos Jogos Eletrônicos No Desenvolvimento Cognitivo. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 14, n. 1, p. 458-463, 2016.