

**FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

EMOÇÕES NOS ESPORTS: COMO MANEJÁ-LAS?

ARTHUR FREIRE GOMES DE ARAÚJO

GABRIELLE GOUVEIA DA SILVA FLORENCIO

RECIFE

2021

ARTHUR FREIRE GOMES DE ARAÚJO

GABRIELLE GOUVEIA DA SILVA FLORENCIO

EMOÇÕES NOS ESPORTS: COMO MANEJÁ-LAS?

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Pernambucana de Saúde - FPS como requisito para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Renata Teti Tiburcio Maia

Coorientadora: Rosangela Vieira
Dornelas Câmara Paes

RECIFE

2021

RESUMO

Os esportes eletrônicos ganharam notoriedade nos últimos anos e o número crescente de competições e atletas comprovam que este cenário ainda tem muito a crescer. Neste contexto, observa-se uma série de emoções que afetam os jogadores no período pré-competitivo, dentre elas estão: ansiedade, estresse e medo. A psicologia do esporte possui um papel fundamental no cuidado à saúde mental dos atletas, auxiliando no manejo emocional, no processo de autoconhecimento e regulação, o preparando para a competição e otimizando seu desempenho. Esse trabalho propôs um e-book sobre o manejo das emoções nos eSports como material educacional para atletas, organizações esportivas e demais interessados no tema. Para a elaboração do produto no formato de e-book foi realizada uma revisão bibliográfica integrativa e o percurso metodológico se deu a partir de uma pesquisa nas bases de dados *Scielo* e *Pepsic* a partir dos descritores “*psicologia do esporte*”, “*emoções*” e “*esportes eletrônicos*”, no qual foram selecionados 12 artigos para análise. Por fim, sugere-se que sejam realizados novos estudos sobre a temática, a fim de aprofundar os conteúdos e, posteriormente, desenvolver técnicas e estratégias de manejo direcionadas ao cenário dos eSports.

palavras-chave: esportes eletrônicos; emoções; psicologia do esporte.

ABSTRACT

Electronic sports have gained notoriety in recent years and the growing number of competitions and athletes shows that this scenario still has a lot to grow. In this context, a series of emotions that affect players in the pre-competitive period can be noted, e.g. anxiety, stress and fear. Sport psychology fulfils a fundamental role in caring for the mental health of the athletes, supporting in emotional management, in the process of self-knowledge and regulation, preparing them for competition and optimizing their performance. This work proposed an e-book on the management of emotions in eSports as educational material for athletes, sports organizations and others interested in the subject. To create the e-book, a literature review was carried out based on a search in the Scielo and Pepsic databases using the descriptors "sport psychology", "emotions" and "electronic sports", in which, 12 articles were selected for analysis. Ultimately, it is suggested that further studies be carried out on the subject, to deepen the contents and, later, develop techniques and management strategies aimed at the eSports scenario.

keywords: electronic sports; emotion; sport psychology.

SUMÁRIO

I. INTRODUÇÃO	06
II. JUSTIFICATIVA	10
III. OBJETIVOS	11
3.1. Objetivo Geral	11
3.2. Objetivos Específicos	11
IV. METODOLOGIA	12
V. RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
VI. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	15

I. INTRODUÇÃO

O esporte é caracterizado como um fenômeno sociocultural que abrange inúmeras práticas, as quais são regulamentadas, institucionalizadas e norteadas para um aspecto competitivo (MARQUES, 2007). O número crescente de praticantes e o espaço cada vez maior ocupado na mídia mostram a importância do esporte na modernidade. No Brasil 30,1% da população pratica algum exercício físico e, dentre estes, futebol, vôlei, natação e basquete são os destaques (VASCONCELOS, 2020). Diante das mudanças sociais e o avanço tecnológico, surgem novas modalidades esportivas. Com a popularização dos jogos eletrônicos e o crescimento das competições neste meio, os eSports chegam para revolucionar este cenário.

Os esportes eletrônicos, popularmente conhecidos por eSports, consistem em competições dos mais variados gêneros de jogos eletrônicos. Antes da década de 70, alguns jogos eletrônicos começaram a ser produzidos, porém o surgimento da modalidade se dá em 1972 na Universidade de Stanford com o jogo *Spacewar*. Diante desse novo cenário, emergem competições que atraíram milhares de pessoas, movimentaram o mercado financeiro e tornaram-se populares em todo o mundo (CBES, 2018).

A partir dos anos 2000 foi fundada a Electronic Sports League (ESL), uma grande marca dentro do cenário responsável pela organização de campeonatos de eSports. Atualmente a ESL abrange milhões de usuários e impulsiona os investimentos nesse mercado competitivo. Em 2010 houve um crescimento notório do esporte eletrônico mundial, principalmente quando plataformas de streaming iniciaram as transmissões em larga escala dessas competições (CANCELIER, 2016).

No Brasil, acompanhando a evolução mundial, o eSports se popularizaram e, em 2020, 73,4% dos brasileiros consumiram algum tipo de jogo eletrônico, independente da plataforma. Ademais, o cenário nacional movimentou cerca de 1,5 bilhão de dólares no segmento, sendo o país que mais faturou na América Latina (LORDELLO, 2020). Dentro desse contexto, o Brasil vem atraindo grandes campeonatos como por exemplo a ESL Pro League, campeonato mundial de Rainbow Six: Siege, um dos principais jogos de tiro em primeira pessoa (FPS). Com isso, empresas multinacionais, como a BMW, despertaram interesse em investir nos esportes eletrônicos, mesmo não sendo seu mercado de origem (CAETANO, 2019).

Além do atrativo financeiro, diversos fatores contribuem para a escolha dos eSports como prática. A inclusão, seja de raça, gênero, classe social e idade, é um ponto fundamental

na popularização dos esportes eletrônicos (ESPN, 2020). O meio virtual possibilita interações competitivas sem que necessariamente ocorra um deslocamento ou se tenha a necessidade de um preparo físico, o que proporciona uma ampla participação nesta modalidade esportiva.

Apesar de ter surgido como uma forma de entretenimento, atualmente os eSports vêm se consolidando enquanto profissão. Alguns países, como a China e os EUA já reconhecem os atletas de esportes eletrônicos como profissionais (SPORTV, 2019). Esse movimento é um avanço fundamental para o desenvolvimento desse cenário no contexto global, além de garantir um respaldo legal do Estado. No Brasil ainda não há uma consolidação em termos legais para o exercício profissional dessa prática, entretanto grandes organizações privadas vem investindo nesses atletas e na formação de equipes competitivas, buscando profissionalizar os eSports (OLIVEIRA, 2019).

LOUD (Brasil), Team Liquid (Holanda) e Team SoloMid (EUA) são exemplos de organizações presentes no cenário de esportes eletrônicos. Estas, por sua vez, oferecem uma infraestrutura de alto nível para o desenvolvimento dos jogadores (players), contando com moradia (game house), centros de treinamento, corpo técnico (headcoach, analista, manager) e equipe multiprofissional de saúde. Em um contexto em constante crescimento, permeado por grandes investimentos, pressões e expectativas associadas à performance, o cuidado à saúde mental emerge como essencial, tornando a atuação da psicologia imprescindível no contexto do esporte (AMBRÓS, 2019).

A Psicologia do Esporte é uma área recente que surgiu a partir do interesse em compreender como os aspectos psicológicos interagem com o esporte (PUJALS & VIEIRA, 2002; COSTA, 2007; SONOO et. al. 2010). Segundo Gill e Williams (2008), esse campo de estudo se refere à análise comportamental do sujeito inserido no ambiente esportivo. Com o crescimento da prática dos eSports, e sendo este um cenário que está inserido no conjunto dos esportes, torna-se essencial a atuação da Psicologia a fim de promover cuidado e bem-estar para o atleta, auxiliando em sua preparação e no seu rendimento (WEINBERG & GOULD, 2017).

O ambiente esportivo desperta inúmeras emoções que podem auxiliar ou prejudicar na performance do atleta no período de competição, este por sua vez se divide em pré-competitivo, competitivo e pós-competitivo (GONÇALVES & BELO, 2007). De acordo com Leahy, Tirsch e Napolitano (2013) as emoções são condições complexas que envolvem várias áreas do

funcionamento fisiológico, como alterações no comportamento motor, e psicológico, como a expressão interpessoal e a intencionalidade.

No âmbito do esporte, as emoções assumem papéis essenciais, tais como nortear e organizar a forma de agir dos atletas. Raiva, ansiedade, receio, culpa, vergonha, tristeza, alegria, orgulho, alívio, esperança e gratidão são exemplos presentes nesse contexto (LAZARUS, 2000). Ainda neste recorte, é importante observar o modo que essas emoções são expressas, pois de acordo com a intensidade e a situação relacionada a estas os efeitos podem ser positivos ou negativos (SAMULSKI, 2009 apud TREVELIN & ALVES, 2018). Vale ressaltar que o campo das emoções é complexo e envolve uma série de fatores internos e externos ao sujeito que estão em constante mudança (GIL & WILLIAMS, 2008 apud WEINBERG & GOULD, 2017). Diante disso, a forma como o atleta maneja esses eventos impacta diretamente no seu desempenho e, posteriormente, no resultado.

No ambiente competitivo é possível constatar diversos fatores que influenciam as emoções do atleta, dentre eles pode-se ressaltar a família, a torcida e a comissão técnica. Estes elementos podem auxiliar no rendimento, através do apoio, da motivação e do cuidado. Em contrapartida, é comum ocorrer uma cobrança excessiva, seja de resultados ou da performance individual e coletiva, o que gera uma enorme pressão dentro da competição (MACHADO et al., 2016). Fazendo um recorte específico para o contexto pré-competitivo, destaca-se a presença de um elevado índice de estresse, insegurança e ansiedade. Essas emoções costumam acontecer nesse período como consequência de uma antecipação do evento e, com isso, a preocupação, o medo e a inquietação podem surgir (SAMULSKI, 2009 apud TREVELIN & ALVES, 2018).

“Em tempos onde se busca o preparo físico ao limite do corpo, trabalhar os aspectos psicológicos para auxiliar os atletas em seus treinamentos e competições pode ser fator determinante na busca de bons resultados” (TREVELIN & ALVES, 2018, p. 548). O papel da psicologia, nesse contexto, é auxiliar o atleta no manejo das emoções vividas dentro e fora do espaço competitivo. Esta, por sua vez, possui diferentes formas de trabalhar os aspectos emocionais dos atletas e as intervenções podem variar de acordo com a abordagem do profissional, e uma delas seria a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC).

A abordagem da TCC no campo de estudo da Psicologia permite a utilização de uma visão de sujeito que considera a análise da cognição e sua influência nas emoções e no comportamento. Utilizando-se essa visão no campo específico deste estudo, é aberto um espaço

para a análise das especificidades do cenário competitivo e o processamento cognitivo dos atletas, considerando seus pensamentos, emoções e comportamentos (WRIGHT, BASCO & THASE, 2008). Além disso, esta abordagem possui ferramentas que auxiliam no manejo emocional dos atletas, como o relaxamento, no controle da ansiedade, na concentração e na mentalização das metas a serem alcançadas.

Tendo em vista o crescimento do cenário dos esportes eletrônicos e levando em consideração a relevância da atuação da psicologia neste contexto, o seguinte trabalho propõe elaborar um e-book abordando questões sobre o cenário dos eSports, as emoções no período pré-competitivo e a importância do trabalho psicológico na preparação dos atletas.

II. JUSTIFICATIVA

A ascensão dos esportes eletrônicos é um fenômeno global e trouxe consigo a necessidade do cuidado voltado aos atletas desse cenário. Ao revisar a literatura acerca deste contexto, é possível constatar a relação entre as emoções vivenciadas no período pré-competitivo e a performance do jogador. Diante disso, a psicologia assume um papel fundamental no manejo emocional, auxiliando o atleta no processo de autoconhecimento e regulação, otimizando seu desempenho. Portanto, esse trabalho visa uma ampliação do conhecimento na área da Psicologia Esportiva e suas possíveis intervenções.

III. OBJETIVOS

3.1. Objetivo Geral

Propor um e-book sobre o manejo das emoções nos eSports como material educacional para atletas, organizações esportivas e demais interessados no tema.

3.2. Objetivos Específicos

- Identificar a bibliografia sobre esportes, emoções e a atuação da psicologia;
- Explicar a modalidade dos eSports;
- Descrever o que são emoções e como elas atuam no período pré-competitivo;
- Debater o papel da psicologia no manejo das emoções em atletas de eSports.

IV. METODOLOGIA

Para a elaboração do produto no formato de e-book foi realizada uma revisão bibliográfica integrativa. Esta se configura a partir da busca de registros disponíveis, decorrente de estudos anteriores, como documentos impressos ou digitais, livros e artigos científicos. Sendo assim, o percurso metodológico cumprido foi a realização de uma pesquisa nas bases de dados *Scielo* e *Pepsic* a partir das seguintes palavras-chave: “*psicologia do esporte*”, “*emoções*” e “*esportes eletrônicos (eSports)*”. Para compor o estudo, foram selecionados 12 artigos, os quais atenderam os critérios de inclusão: artigos que estivessem completos e em PDF (português/inglês/espanhol), publicados a partir do ano de 2000. Após a análise do conteúdo, foi feita a síntese das informações e a sistematização para a elaboração do e-book.

V. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a confecção deste trabalho, foram utilizados 12 artigos dos quais abordaram os temas: esportes, emoções e o papel da psicologia no contexto esportivo.

Título do artigo	Ano de publicação
Esporte de alto rendimento: produção social da modernidade - o caso do vôlei de praia.	2007
Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas.	2007
How emotions influence performance in competitive sports.	2000
Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis.	2016
Esporte e qualidade de vida: reflexão sociológica [Dissertação].	2007
Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo.	2002
Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino.	2010
Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta.	2018
O treinamento desportivo e a qualidade de sono de atletas profissionais.	2007

A importância do exercício físico sistematizado para atletas de vídeo jogos.	2019
A influência da alimentação no rendimento desportivo: estudo feito com atletas de atletismo da AMAN.	2018
Psicologia do esporte: influência dos aspectos psicológicos no rendimento de atletas de alto nível.	2018

Os resultados deste trabalho de conclusão de curso serão apresentados no formato de e-book que aborda o manejo das emoções no cenário dos eSports e a importância do trabalho psicológico neste contexto.

VI. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMBRÓS, G. **Cada vez mais profissionais, eSports abrem espaço para psicologia do esporte.** Gazeta Esportiva, [S.l.], 10 ago. 2019. Disponível em: <<https://bit.ly/2OzIOVs>>. Acesso em: 15 fev. 2021.

BROCHADO, M. M. V. **O medo no esporte.** Motriz, v. 8, n. 2, p. 69-77, 2002.

CAETANO, R. **O que são os esports?** [internet]. ESPN, 2019. Disponível em: <<https://bit.ly/3eOs1sB>>. Acesso em: 27 fev. 2021.

CANCELIER, M. (Ed.). **Ciberatletas falam sobre carreira, indústria de games e crescimento dos e-Sports no Brasil.** 2016. Disponível em: <<https://goo.gl/jqyWWT>>. Acesso em: 23 fev. 2021.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ESPORTS. **História dos esports** [internet]. 2018. Disponível em: <<https://bit.ly/2ODrrDd>>. Acesso em: 23 fev. 2021.

COSTA, M. M. Esporte de alto rendimento: produção social da modernidade - o caso do vôlei de praia. **Sociedade e Estado**, v. 22, n. 1, p. 35-69, 2007.

ESPN. **Uma conversa sobre inclusão e diversidade nos esports** [online]. 2020. Disponível em: <<https://bit.ly/30ZrMT4>>. Acesso em: 15 mar. 2021.

FABIANI, M. T. Psicologia do Esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. In: Congresso Nacional de Educação: EDUCERE. 2009. p. 12337-12345.

GILL, D. L.; WILLIAMS, L. & REIFSTECK, E. J. **Psychological dynamics of sport and exercise.** Human Kinetics, 2017.

GONÇALVES, M. P. & BELO, R. P. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico-USF**, v. 12, n. 2, p. 301-307, 2007. Disponível em: <<https://bit.ly/38KssQB>>. Acesso em: 01 de março de 2021.

LAZARUS, R. S. How emotions influence performance in competitive sports. **The sport psychologist**, v. 14, n. 3, p. 229-252, 2000.

LEAHY, R. L.; TIRCH, D. & NAPOLITANO, L. A. **Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental.** Artmed Editora, 2013.

LORDELLO, V. **Pesquisa aponta que 3 em cada 4 brasileiros jogam jogos eletrônicos.** Revista Exame, 08 de jul. 2020. Disponível em: <<https://bit.ly/3bUFL3b>>. Acesso em: 25 fev. 2021.

MACHADO, T. A. et al. Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, n. 4, p. 1061-1067, 2016. Disponível em: <<https://bit.ly/3bPYsoD>>.

MARTINS, M. V. A. **Psicologia do esporte: influência dos aspectos psicológicos no rendimento de atletas de alto nível** [Dissertação]. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Rio Claro, 2018.

MARQUES, R. F. R. **Esporte e qualidade de vida: reflexão sociológica** [Dissertação]. Faculdade de Educação Física - Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), Campinas, 2007.

OLIVEIRA, G. **Projetos de lei sobre esportes no Brasil ainda geram divergências**. 2019. Disponível em: <<https://bit.ly/2OAOQ8T>>.

PEQUENO, I. F. S. **A influência da alimentação no rendimento desportivo: estudo feito com atletas de atletismo da AMAN** [Dissertação]. Resende, 2018.

PUJALS, C. & VIEIRA, L. F. Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. **Journal of Physical Education**, v. 13, n. 1, p. 89-97, 2002. Disponível em: <<https://bit.ly/30OD6BI>>.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas**. Barueri: Manole, 2009.

SANTO, R. G. E. **A importância do exercício físico sistematizado para atletas de vídeo jogos**. Ponta Grossa: Atena Editora, 2019.

SONOO, C. N. et al. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 3, p. 629-637, 2010.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, mar. 2010.

SPORTV. **China reconhece oficialmente atleta de eSports como profissão**. 2019. Disponível em: <<https://glo.bo/3tmBR8N>>. Acesso em: 27 fev. 2021.

TREVELIN, F. & ALVES, C. F. Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta. **Psicologia Revista**, v. 27, p. 545-562, 2018.

VASCONCELOS, G. **Quase um terço dos brasileiros praticam atividade física como lazer**. Valor-Globo [online]. Disponível em: <<https://glo.bo/3eXHoiu>>. Acesso em: 18 de mar. 2021.

WEINBERG, R. S. & GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2017.

WRIGHT, J. H. et al. **Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental: Um Guia Ilustrado**. Artmed Editora, 2018.

ZANETTI, M. C.; LAVOURA, T. N. L.; MACHADO, A. A. O treinamento desportivo e a qualidade de sono de atletas profissionais. *Revista Digital*, v. 12, n. 110, p. 1-2, 2007.