

**UNIVERSIDADE DE UBERABA**

**MOISES FERNANDO BARBOSA DE SOUZA RODRIGUES**

Psicologia e eSports: As contribuições da atuação do Psicólogo.

Uberaba - MG

2022

**UNIVERSIDADE DE UBERABA**

**MOISES FERNANDO BARBOSA DE SOUZA RODRIGUES**

Psicologia e eSports: As contribuições da atuação do Psicólogo.

Trabalho de conclusão de curso apresentado a Universidade de Uberaba como exigência para a obtenção do título de psicólogo.

Orientadora: Profa. Mestre Janete Tranquila Gracioli.

Uberaba - MG  
2022

## Agradecimentos

Não poderia começar sem dizer obrigado aos que me proporcionaram condições para que eu adentrasse esse mundo, foram diferentes pessoas que colaboraram para que eu conseguisse juntar um Hobbie com os estudos e deixo aqui meu agradecimento a todas as pessoas.

Obrigado mãe, por as intensas horas de trabalho para que eu pudesse focar nos estudos, obrigado pai por a sua forma olhar com cuidado para gente, obrigado irmã por suportar as várias horas que passei a madrugada a fazer este trabalho. Agradeço também aos colegas de turma que agregaram não só no meu conhecimento como também na construção da minha personalidade, obrigado a todos.

Não posso também deixar de agradecer as políticas públicas criadas nesse país, pois me formo como um aluno Prouni, vindo de uma família que nunca sequer pisou em uma universidade e desconhece todos os movimentos que são feitos no ambiente acadêmico, agradeço a essa política que se não existisse, eu não possuiria condições de frequentar uma universidade particular. “O amanhã é uma esperança, nunca uma promessa”

(Kindred)

RODRIGUES, Moises Fernando Barbosa de Souza; **Psicologia e eSports: as contribuições da atuação do Psicólogo**. Uberaba/MG, 2022. Monografia 25 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) Universidade de Uberaba. Orientadora: Prof. Ms. Janete Tranquila Gracioli.

## Resumo

O Esports é considerado um fenômeno mundial e recentemente no Brasil surge também como uma área de atuação de vários profissionais e o psicólogo é um deles que auxilia na saúde biopsicossocial dos jogadores e equipe para as competições. Este trabalho teve como objetivo descrever sobre a Psicologia do Esporte mais especificamente do Esport, trazendo as contribuições da atuação do Psicólogo junto equipe de jogadores, identificando as diferenças e semelhanças desses campos de trabalho. Foi utilizado uma revisão narrativa da literatura com pesquisa nas bases de dados eletrônicas Scielo e Google Acadêmico, no período de 2015 a 2022, e sites de referência nacional e

internacional sobre a temática. Os resultados revelaram que existem muitas similaridades e diferenças entre Esporte convencional e o Esports, e que atuação do psicólogo é fundamental para desenvolver técnicas de controle das emoções, autoconfiança, demonstrando os impactos positivos na alta performance e na saúde psicossocial dos jogadores. Constatou-se também, que o Esport oferece ao psicólogo diversas possibilidades de atuação desde intervenções psicológicas individuais, como contribuições positivas de trabalho em equipe a fim de obter excelentes resultados nas competições.

Palavras-chave: Psicologia. Esporte, Esport, Atuação do Psicólogo.

## Sumário

|  |    |
|--|----|
| 1. Introdução .....                                | 7  |
| 2. Fundamentação teórica: .....                    | 9  |
| 3. Contextualizando o esports .....                | 9  |
| 4. Esporte e esports - Um paralelo .....           | 14 |
| 5. A psicologia e o esports .....                  | 17 |
| 5.1 Psicologia, esports e saúde psicossocial ..... | 18 |
| 6. Discussão e análise dos resultados .....        | 21 |
| 7. Referências .....                               | 23 |



## 1. Introdução

A Psicologia do Esporte, refere-se a mais uma área de atuação profissional dentro da Psicologia que também faz parte das Ciências ligadas ao esporte a Antropologia, Sociologia e no contexto esportivo começa um novo segmento de esporte - os jogos eletrônicos.

De acordo com (SANTAELLA; FEITOZA, 2009) os jogos eletrônicos são considerados fenômeno no mundo todo, sendo um produto da indústria cultural expressivo em movimentação financeira, se igualando e até ultrapassando as demais como da música e do cinema.

Os jogos eletrônicos e os videogames ressignificaram os jogos, brinquedos e brincadeiras na Sociedade da Informação. As brincadeiras foram remodeladas com a nova era da tecnologia e comunicação: polícia e ladrão, brincar de carrinho, dirigir aviões, brincar de casinha, de escolinha. Todas essas brincadeiras e jogos infantis lúdicos, hoje, tomaram formas digitais e com o avanço das TICs utilizam recursos gráficos, sonoros e tecnológicos (LOÇASSO, VENÂNCIO, 2019, p. 71).

Dessa maneira o contexto do esporte foi totalmente ampliado possibilitando novas áreas de atuação profissional, sendo o psicólogo uma das categorias requisitada a fazer parte deste novo mundo do trabalho.

O objetivo deste estudo foi descrever sobre a Psicologia do Esporte mais especificamente do Esport e as contribuições da atuação do Psicólogo junto equipe de jogadores bem como identificando as diferenças e semelhanças do campo de trabalho entre o Esporte e o Esports.

Para tanto utilizou uma revisão narrativa da literatura com busca de produções científicas na base de dados eletrônicas Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Google Acadêmico, no período de 2015 a 2022, respeitando as palavras-chave: Psicologia. Esporte, Esport, Atuação do Psicólogo.

Também foi realizado pesquisas em sites de referência nacional e internacional sobre a temática, resultando no total de vinte cinco artigos, porém selecionados e aproveitados para este estudo dezenove artigos científicos.

Este trabalho de conclusão de curso foi estruturado da seguinte forma:

O capítulo 1 *Contextualizando o Esports*: apresentou o contexto de trabalho do Esports, mostrando desde o surgimento internacional e nacional e os dados principais que consolidaram esse mercado promissor.

O capítulo 2 *Esporte e Esports - Um Paralelo*: descreveu um comparativo entre o Esporte e o Esports, apontando as diferenças e semelhanças e a representação social para os diferentes públicos.

O capítulo 3 *A Psicologia e o Esports*: foi abordado a atuação profissional do psicólogo no Esport, bem como as contribuições para o comportamento do atleta e a performance da equipe.

Por fim a *Discussão e Análise dos Resultados e Considerações Finais*: os resultados obtidos revelaram que a atuação do psicólogo é imprescindível no contexto esportivo tanto do Esporte como do Esports, para desenvolver junto as equipes alto desempenho, competitividade, autoconfiança, a fim de proporcionar também, saúde, qualidade de vida e convivência produtiva para atletas e colaboradores no ambiente de trabalho.

## 2. Fundamentação teórica:

### 3. Contextualizando o esports

Atualmente tem se tornado recorrente ouvir o termo sports já que esse cenário tem se consolidado de diferentes formas ao redor do mundo, e com o avanço da tecnologia, o cenário de jogos eletrônicos não é algo que fica apenas no âmbito do entretenimento, diversão ou acadêmico.

Neste contexto o setor de Esports é conhecido amplamente por jovens e adolescentes que gostam de jogos, o que levou a se tornar uma profissão, ou seja o mercado de games tem cada vez mais movimentado a economia internacional, inclusive no Brasil, onde já representa o terceiro maior público mundial, mesmo com todo o contexto de déficit sócio-histórico-cultural que envolve o país (MCCUTCHEON, HITCHENS, DRACHEN, 2018).

Os mesmos autores supracitados trazem a definição de esports como um termo genérico para jogos que se assemelham aos esportes convencionais na medida em que têm superestrelas, playoffs, torcedores, uniformes, voltas e reviravoltas, porém toda a ação nos esports ocorre online e os competidores dificilmente se movem. Além disso, são assistidos pelos fãs e adeptos presencialmente ou através de uma plataforma de *streaming*.

Um grande marco registrado pela Confederação Brasileira de Esports (CBeS) em seu site em 2017, diz que a primeira competição esportiva eletrônica datada foi em 19 de outubro de 1972, na universidade de Stanford nos Estados Unidos, a competição teve o jogo Spacewar como foco e o nome dado a competição foi “Olimpíadas intergalácticas de SpaceWar”, com grandes premiações.

Assim este acontecimento ficou conhecido como o primeiro do que viria a ser uma grande categoria, logo depois, as próprias desenvolvedoras de games e organizações responsáveis passaram a adotar cada vez mais esse método competitivo no qual continuava a atrair e ampliar os horizontes. Dessa forma há oito anos mais tarde, ocorreu o primeiro grande evento nos estados Unidos em

grande escala e repercussão e mediante a citação acima, foi só uma questão de tempo para este tipo de prática popularizar exclusivamente mediada pela internet.

No que tange ao cenário esportivo nacional, o autor Alves (2021) faz uma crítica a acessibilidade dos jogos eletrônicos em seu lançamento, visto que o acesso à internet era limitado e de alto custo, os computadores também possuíam preços exorbitantes e nem todo brasileiro possuía condições econômicas de ter acesso a esta prática gamer. Entretanto a abertura de lan houses e casas de jogos trouxeram muitas vantagens para este público consumidor, o que tornou uma “mania” entre os praticantes de jogos eletrônicos.

[...] A importância das Lan Houses na história dos jogos eletrônicos é diversa e passa por temas que vão além do próprio “jogar”, envolvendo questões sociais, raciais e econômicas. Porém, uma das principais contribuições dessas casas, que mais revolucionou toda a indústria de jogos, foi mostrar que o mundo competitivo de esportes eletrônicos era algo extremamente lucrativo e havia um apelo e um público jovem sedento para consumir e participar (ALVES, 2021, p.3).

Esse fenômeno esportivo favoreceu a questão econômica e competitiva, e todos os segmentos eletrônicos e digitais foram afetados de forma equivalente ao crescimento deste mercado.

Em uma publicação da revista americana Forbes (2019) foi constatado que o Brasil tem hoje o terceiro maior público de Esports do mundo. Para o site estatístico Newzoo, são mais de 10 milhões de telespectadores ocasionais e mais de 7 milhões de fãs, assíduos e interessados sobre esta prática esportiva, com tendência que este número alcance maiores índices de seguidores nos próximos anos.

Segundo dados da própria desenvolvedora do jogo League Of Legends; Riot Games, a partida final do jogo realizado em 2020 foi transmitida em 16 idiomas e em 21 plataformas e atingiu um recorde de 23,04 milhões de média de audiência por minuto. Enquanto o prêmio da final do campeonato mundial de League of Legends de 2019 aproxima-se de US\$ 1 milhão, cerca de R\$ 4,1 milhões, a desenvolvedora ainda ressalta que o campeonato do ano de 2018

atraiu quase 100 milhões de espectadores, colocando o evento no mesmo patamar do Super Bowl, maior evento da televisão dos Estados Unidos (MCCUTCHEON, HITCHENS, DRACHEN. 2018).

De acordo com Oliveira (2008) neste contexto de ascensão dos jogos eletrônicos por meio de redes mais avançadas de computadores também do ciberespaço, esta prática vai além da diversão, entretenimento e acaba fazendo parte de grandes eventos competitivos e assim o Esports acaba ter que seguir as mesmas diretrizes e normas e formas estruturais do Esporte tradicional.

Exemplificando o fenômeno do Esports e sua abrangência tem-se os maiores como exemplo: Counter Strike: Global Offensive, Dota 2, Fortnite e Free Fire entre outros jogos que arrecadam equivalente ou em alguns casos mais do que o conhecido da modalidade League of Legends, conforme o autor Sandossi (2019).

Os autores (GARCÍA-LANZO, CHAMARRO, 2018) definiram o League Of Legends ou Lol como um jogo de estratégia em tempo real jogado em equipes, onde se coloca duas equipes de cinco membros para disputarem entre si, cada membro da equipe tem posições e papéis específicos, identificados como:

- *Atiradores ou carregadores* (são jogadores focados em atacar o adversário e causar a maior quantidade possível de danos, e em contraponto são frágeis e normalmente causam danos físicos);
- *Suporte* (jogadores que se concentram em apoiar os seus aliados, fornecendo ajuda médica ou dificultando as atividades dos seus inimigos);
- *Top* (jogadores que podem defender, proteger, e também atacar, são equilibrados e na maioria das vezes são responsáveis por fazer a linha de frente);
- *Mid* (jogadores que se concentram em causar dano ou controlar terrenos, normalmente são versáteis dentro jogo) e *Jungler* (jogadores se encontram na selva, esses são mais ativos que os outros jogadores e podem influenciar em todo o mapa).

Ainda os mesmos autores, explicam que o local onde jogo acontece chama-se Summoner's Rift, e está dividido em três pistas (Top, Mid e Bot) e Selva; lar dos monstros neutros, tendo como objetivo final do jogo destruir a base principal da equipe adversária, chamado Nexus. Assim os jogadores vencedores podem obter recompensas como ouro e experiência, a fim de ajudar a fortalecer uma equipe.

Os jogadores de LoL também são chamados de invocadores e podem escolher diferentes personagens para performar dentro do jogo, são mais de 140 personagens diferentes, e cada um deles com habilidades únicas que podem ser usadas em qualquer ponto, além das habilidades oferecidas a todos conhecidos como feitiços de invocador, na qual possibilita mais estratégias dentro jogo, como passar por paredes, ganhar vida, uma barreira que te impeça de tomar dano entre outros, conforme explicam os autores supracitados (GARCÍA-LANZO, CHAMARRO, 2018).

Segundo Guerrini (2021), é necessário dentro do jogo a utilização de uma comunicação clara e eficiente, com um sistema de voz adequado e sinalizações (*pings*) que o jogo chama de sinais inteligentes, que possibilita ao jogador fazer de maneira rápida, um sinal em qualquer lugar do mapa para alertar de algum movimento, esses *pings* estão categorizados por: perigo, ajude-me, a caminho, inimigo desaparecido.

Em relação ao funcionamento das organizações transmissoras, sempre atuam de forma inovadora, composta pelos *casters*, conhecidos como narradores e comentaristas responsáveis por trazer voz as transmissões e comentários sobre os jogares; os *coachs*, que são os treinadores do time com um conhecimento técnico e tático do que ocorre no jogo e sempre orientam e acompanham seus jogadores para que tenham alta performance e consigam a vitória dentro do jogo (MCCUTCHEON, HITCHENS, DRACHEN. 2018).

É de saber popular para aqueles que jogam o lifestyle vivido pelos jogadores, os jogadores costumam ficar em Gaming Houses: casas alugadas ou construídas pelos times ou organizações, onde são oferecidos aos jogadores as condições de treinamento necessárias e criam um ambiente competitivo junto

aos profissionais, a Confederação Brasileira de esportes em uma publicação de 2017 teceu um comentário em relação a esse modo de configurar os jogadores no Brasil, visto que se pararmos para analisar o momento socioeconômico que vem enfrentando o país pode ser prejudicial, pois além das profissões anteriormente citadas, uma Gaming House pode precisar de um Chefe de cozinha, zeladores entre outros profissionais (ALVES, 2021, p. 9).

#### 4. Esporte e eSports - Um paralelo

Apesar de todo crescimento e espetacularização do Esports presente em toda mídia, também estão presentes na sociedade aqueles que questionam se realmente é uma prática esportiva, algumas pessoas acreditavam que seria apenas um hobby, outras não consideram esporte por não haver atividade física de fato.

[...] Esporte é uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos, cuja participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos (BARBANTI,2006, p.55).

Já o dicionário eletrônico Brasileiro da Língua Portuguesa, Michaelis, traz a definição de esporte como “[...] O conjunto das atividades físicas ou de jogos que exigem habilidade, que obedecem a regras específicas e que são praticados individualmente ou em equipe; desporte, desporto.”

Segundo os autores (MCCUTCHEON, HITCHENS, DRACHEN, 2018), a presença da fisicalidade é uma construção social, as habilidades cognitivas e psicomotoras também são necessárias, ou seja, existem similaridades e diferenças entre Esporte e Sports além da fisicalidade, também as potencialidades e os benefícios para outras dimensões da saúde estão nas duas modalidades.

[...] o E-Sports como esporte precisa ser estudado a partir de sua própria lógica, levando em consideração suas questões históricas, seu processo de desenvolvimento próprio no decorrer do tempo e, principalmente, perceber que por ser um “corpo esportivo”, recheado de diferentes tipos de agentes, esses agentes possuem diferentes capitais e diferentes interesses que fazem força entre si, gerando na maioria das vezes conflitos (ALVES, 2021, p. 6).

Dessa maneira ficam evidentes que existem fatores comerciais, profissionalizantes e competitivos que abarcam os dois segmentos Esporte e Esport, tais como: a capitalização de ganhos comerciais, geração de novos espectadores, diferentes ligas, negociação de novos patrocinadores além das torcidas, e dos jogadores serem estrelas.

Nos aspectos psicológicos, as dificuldades enfrentadas pelos atletas acontecem nas duas modalidades, pois as emoções fazem parte da natureza humana. Neste sentido “as emoções são um conjunto de processos que envolvem variáveis como, avaliação do evento, sensação física, comportamento motor, intencionalidade e expressão interpessoal”, conforme definido pelos autores (TREVELIN, ALVES, 2019. *apud* LEAHY, TIRCH, NAPOLITANO, 2013).

Em referência a saúde dos atletas, os autores (TREVELIN & ALVES, 2019), postulam que os momentos da pré e pós-competição causam sinais de alterações emocionais e até fisiológicas no atleta, bem como as expectativas da vitória e a derrota. Assim, a alta performance que precisa alcançar tem influência direta no rendimento do atleta, fazendo com que a carga psíquica aumente, ou seja, o modo como o atleta controla sua ansiedade, as suas emoções representam muito na sua performance e impactam diretamente no rendimento no esporte. Além disso, também tem as expectativas e emoções da família, da torcida e dos técnicos exercendo pressão sobre o atleta a todo instante.

O esporte nas diferentes modalidades tem um significado social representando o convívio com diferentes públicos, torcidas, entretenimento, saúde biopsicossocial, aspectos políticos, econômicos e sociais. Sobretudo o aspecto relevante no esportes refere-se ao poderio econômico, ou seja, para acontecer sua prática existe a necessidade de um computador, notebook ou até smartphone em caso de Mobile Games, dessa forma, é um fator que devido as atuais crises econômicas do país podem ser um ponto excludente para novos adeptos, muito diferente dos demais esportes mais populares, como por exemplo o futebol no Brasil (MCCUTCHEON, HITCHENS, DRACHEN, 2018).

De acordo com Guerrini (2021), a comunicação é algo a se destacar também na prática do Esport, sobretudo na relação do técnico com os jogadores pois uma comunicação efetiva, humanizada, com feedback não violento e críticas construtivas geralmente traz para o ambiente de trabalho uma convivência produtiva e de confiança, além de impulsionar o desempenho dos atletas.

O mesmo autor supracitado pontua que no Esports consideram estratégias importantes junto aos atletas, quando a comunicação está mais adaptada ao país, pois esta modalidade possui muitos termos em inglês e sem uma definição clara, objetiva e facilitadora para a comunicação entre os times, promovendo assim algumas barreiras de comunicação interna entre jogadores.

O esporte nas diferentes modalidades tem um significado social representando o convívio com diferentes públicos, torcidas, entretenimento, saúde biopsicossocial, aspectos políticos, econômicos e sociais. Sobretudo o aspecto relevante no Esports refere-se ao poderio econômico, ou seja, para acontecer sua prática existe a necessidade de um computador, notebook ou até smartphone em caso de Mobile Games, dessa forma, é um fator que devido as atuais crises econômicas do país podem ser um ponto excludente para novos adeptos, muito diferente dos demais esportes mais populares, como por exemplo o futebol no Brasil (MCCUTCHEON, HITCHENS, DRACHEN, 2018).

## 5. A psicologia e o Esports

A American Psychological Association (APA) define a psicologia do esporte em duas subcategorias de atuação, o educacional e o clínico, sendo o educacional responsável pela análise das atividades relacionadas ao ensino e a pesquisa, tendo seu foco na área pedagógica, enquanto a área clínica se volta para realizar intervenções individuais ou grupais, através do psicodiagnóstico esportivo.

Enquanto no Brasil por meio da Resolução CFP N.º 013/2007 identificamos a atuação do psicólogo no esporte por: “ajudando atletas, técnicos e comissões técnicas a fazerem uso de princípios psicológicos para alcançar um nível ótimo de saúde mental maximizar rendimento e otimizar a performance” (CFP, 2007, p. 20), porém em nenhum dos casos há orientações diretas para o esports, o que ocasiona na importância dessa revisão de literatura, pois mesmo com toda a movimentação mundial e o crescimento econômico da área, ainda não há técnicas e estudos suficientes demonstrando a atuação efetiva do papel do psicólogo no mundo dos esports.

Dentro do campo de atuação os profissionais que já atuam na área utilizam do embasamento fornecido pela psicologia, e pela psicologia do esporte, visto que o esports é considerado esporte, com isso, temos a possibilidade de diferentes formas de atuação, o que tange a parte técnica são muitas as possibilidades.

Em uma entrevista ao canal de televisão - SporTV, a psicóloga da equipe *Intz* na qual seria campeã daquele torneio, Natália Zakalski, 2019 disse que:

*“Fiz atividades em grupo focadas para o alto rendimento do time, buscando o melhor desempenho deles nos treinos e também recursos de fortalecimento mental, tanto individual quanto em grupo. Busquei trabalhar a coesão de grupo dos jogadores, visando maior eficiência. Além disso, fiz atendimentos individuais, inicialmente para o vínculo com as atletas e, mais tarde, para melhora do desempenho - às vezes em questões pessoais importantes para cada um deles. No acompanhamento durante a competição, fazíamos uma preparação mental*

*anterior aos jogos, visando regulação da ansiedade competitiva e, também, motivação e melhor desempenho”.*

Segundo os autores (NOVAES, DI CILLO, 2020), dentro da prática do Esports os atletas podem ser submetidos a avaliação psicológica, ela se dá por meio de testes como o teste de atenção concentrada (TEACO-FF), o Inventário Fatorial de Personalidade (IFP II), além de entrevistas e observações tendo a sua funcionalidade voltada para a coleta de dados sobre os atletas e mapeamento sobre a necessidade de intervenção, sendo de responsabilidade dos psicólogos do esporte.

O autor Vaamonde (2019) revela se imprescindível que o psicólogo que atua no Esports precisa ter também prévio dos jogos e domínio de seu funcionamento, já que pode ser um fator a influenciar a atuação, bem como também situações e o ciclo social frequentado pelo atleta de esports. está diretamente ligada ao jogo.

Ainda o autor supracitado pontua que o psicólogo deve possuir uma mentalidade competitiva e estrategista atuar não somente com os atletas, mas com toda a equipe multidisciplinar que engloba a organização do Esports, isso inclui fisioterapeutas, nutricionistas entre outros.

### **5.1 As contribuições da atuação do psicólogo no Esports**

A atuação do psicólogo neste segmento de trabalho do Esports possui um amplo leque de possibilidades e contribuições segundo os autores, Trevelin & Alves citam que:

O psicólogo poderá analisar os pensamentos e crenças disfuncionais do atleta que produzem respostas desadaptativas e trabalhar na reestruturação cognitiva do atleta, para que ele possa iniciar um processo de mudança e desenvolver novas estratégias de enfrentamento (TREVELIN & ALVES, 2019, p. 556).

Dessa maneira, o psicólogo do esports trabalha com foco na saúde psicossocial do atleta, prevalecendo os atendimentos no grupo bem como podendo fazer atendimentos individuais quando necessário.

De acordo com Fabiani (2008) a ansiedade e o estresse são emoções que rondam competições de alto nível, a autora também traz que essas emoções podem ter efeitos positivos no atleta, pois ajudam na preparação psicológica do atleta, porém é preciso ficar atento quando o excesso dessas reações emocionais dos atletas pode prejudicar o seu desempenho e sua saúde mental.

Para a prática profissional do Esports, a exigência de alta performance e a pressão psíquica sobre a equipe é uma constante em todos os jogos. Em um depoimento publicado ao site Canaltech em 2021, o jogador Matheus “Drop” Herdy conta que:

*“A ansiedade geralmente vem, pois talvez o jogador se sinta insuficiente ou talvez por não estar conseguindo performar tão bem. Em relação ao estresse, picos são também bem comuns nesse meio, principalmente para quem trabalha ativamente dentro de uma equipe. Isso se dá devido aos mesmos fatores que [desencadeiam] as crises de ansiedade, como pressão, não conseguir bater uma meta estipulada, e assim por diante”.*

As diferentes técnicas utilizadas na psicologia aplicada ao Esports estão relacionadas principalmente a desenvolver o autocontrole da respiração e concentração a fim de ajudar os jogadores a se concentrarem e diminuir o estresse pré e pós jogo. Contudo as intervenções do psicólogo podem acontecer também por meio de dinâmica de grupo e os relatos das vivências comportamentais utilizando técnicas de vivência comportamental dramatizando toda a situação acontecida no momento real (NETO, 2011).

O especialista em Psicologia Esportiva em Esportes Eletrônicos e em ansiedade pela Faculdade de Medicina da USP, *Claudio Godoi* traz em uma entrevista ao GE (2020) a importância da saúde mental do atleta para conseguir ter um bom desempenho destacando a importância de valorizar outros setores da vida, como família e amigos já que os atletas profissionais passam mais de cinco horas diárias jogando durante cinco a seis dias da semana, ou seja uma rotina intensa de trabalho conforme apresentado pelo autor (VAAMONDE, 2019).

Ainda o mesmo autor supramencionado, demonstra a rotina de trabalho desses jogadores, onde eles têm de alcançar as exigências de atuação diferentes que vão se intensificando conforme os campeonatos vão sendo realizados, aumentando ainda mais a pressão e sobrecarga mental aos atletas. Assim é fundamental um trabalho multidisciplinar de conscientização de promoção e prevenção de saúde e hábitos saudáveis nos treinamentos de capacitação para toda equipe de jogadores.

O psicólogo deve também trabalhar com o jogador a integração entre corpo e mente, Alves (2021, p. 16) diz que “Não é apenas o corpo que está sendo modificado nas muitas horas diárias de treinos práticos e teóricos, mas também o espírito[...], ou seja, a rotina intensa dos jogadores pode na maioria das vezes se mostrar limitada apenas ao ambiente e aos objetos, excluindo as condições psicológicas que o permeiam.

A terapia cognitiva comportamental se mostra referência de atuação do psicólogo nos atendimentos realizados com os atletas. Este modelo cognitivo de intervenção é usado para reconhecer as emoções dos atletas e o quanto podem estar influenciando diretamente na sua performance. Assim, por meio de uma psicoeducação pode-se trabalhar com os atletas as reações emocionais e os comportamentos respondentes (TREVELIN, ALVES, 2021.).

Ainda dentro dessa abordagem o psicólogo pode colaborar na identificação das habilidades do atleta, localizando assim os pontos fracos e distorções cognitivas, para que resulte num atleta com maior facilidade de resolução de problemas além de prevenir a ansiedade e nervosismo, as técnicas de autoconhecimento e relaxamento já utilizadas, como dramatização, roleplaying e meditação apresentam considerável impacto no desempenho dos atletas de esportes e também apresentam contribuições relevantes para o bemestar dos atletas de Esports, conforme os mesmos autores supramencionados.

## **6. Discussão e análise dos resultados e considerações finais**

Por meio das informações coletadas nos artigos científicos e especialistas no contexto esportivo foi possível constatar que, com o avanço das tecnologias aconteceram mudanças expressivas em todos os segmentos e em especial no mercado de jogos eletrônicos, representando uma nova prática de esporte chamada de Esports com novas demandas e possibilidades.

No âmbito do Esports é importante ressaltar que a rotina de trabalho exigida para estes jogadores consta de dedicação exclusiva, de capacitação, e de concentração intensa, para obter uma alta performance e excelência em resultados nos campeonatos.

Os resultados obtidos também revelaram que existem similaridades e diferenças entre Esporte convencional e o Sports, e que atuação do psicólogo do esporte se aplica ao Esport.

Neste sentido fica evidente que o mercado de trabalho deve apoiar e promover estratégias de divulgação e contratação do psicólogo para fazer parte da equipe multiprofissional que geralmente compõe a estrutura e gestão organizacional do Esport.

Vale ressaltar que a atuação do psicólogo na prática do Esports aponta uma melhora no desempenho da equipe e na qualidade de vida dos atletas, estes colaboram na preparação psicológica e controle de emoções do atleta para o jogo, promovendo a saúde psicossocial do atleta, a fim de favorecer o seu desempenho.

É oportuno também dizer que mesmo com a expansão deste fenômeno do Esports e tendo variadas publicações científicas, e visibilidade dada por ser uma prática de esporte de alto investimento ainda existem lacunas sobre como seria as inúmeras possibilidades de atuação de trabalho para o psicólogo. Contudo é fundamental que os estudos práticos com pesquisas de campo e relatos de experiências profissionais necessários se intensifiquem, principalmente no Brasil, já que para essa área, a maioria das produções científicas ainda são estrangeiras.

Por fim ainda há caminhos a trilhar pelos profissionais psicólogos que se identificam com a área da psicologia do Esporte e principalmente do Esport, os psicólogos devem ter a atuação voltada para a promoção da saúde psicossocial dos jogadores bem como, para as relações de trabalho de equipe, a fim de obter excelentes resultados e qualidade de vida neste mercado de trabalho.

## **7. Referências**

ALVES. T. B. (2021). **Técnica e aprendizagem: como funciona o método de aprendizagem no e-sport**. Revista do Núcleo de Estudos e Pesquisas sobre Esporte e Sociedade. Edição n. 32 (2021): março de 2021. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/esportesociedade/article/view/49491/28785>. Acessado em 15/05/2022.

BARBANTI, V. **O que é esporte?** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 54–58, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.11n1p54-58. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/833>. Acesso em: 21 out. 2021.

**CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ESPORTS. O que são os eSports?**. [S. l.], 3 jun. 2018. Disponível em: <http://cbesports.com.br/esports/esports-o-quesao/>. Acesso em: 3 jun. 2022.

**CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (2007). RESOLUÇÃO N.º 013.**

Disponível em: [https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2008/08/Resolucao\\_CFP\\_nx\\_013-2007.pdf](https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2008/08/Resolucao_CFP_nx_013-2007.pdf). Acesso em 03/06/2022

CORREIA, Thiago. **Psicólogo dos esports fala sobre cuidados com saúde mental em tempos de quarentena**. [S. l.], 26 mar. 2020. Disponível em: <https://ge.globo.com/e-sportv/noticia/psicologo-dos-esports-fala-sobrecuidados-com-saude-mental-em-tempos-de-quarentena.ghtml>. Acesso em: 3 jun. 2022.

FABIANI, Marli Terezinha. **Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo**. [S. l.]: 1 maio 2008. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0483.pdf>. Acesso em: 5 nov. 2021

GARCÍA-LANZO S., & CHAMARRO, A. (2018). **Basic psychological needs, passion and motivations in amateur and semi-professional esports players**. *Aloma: revista de psicologia, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 36(2), 59-68. Data de acesso: 25/11/2021

GOEDERT, M., & SOARES, A. (2020). **Esporte eletrônico: revisão sistemática da produção de conhecimento em psicologia**. *Psicologia Argumento*, 37(97), 398-415. Data de acesso: 25/11/2021

GUERRINI, Pedro Belluco **Efetividade da comunicação entre atleta e técnico em esportes coletivos e individuais**. Universidade Estadual Paulista (Unesp), 2021. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/214108>. Data de acesso: 25/11/2021

LOÇASSO, V. V. S., & VENÂNCIO, L. S. (2019). **Jogos Eletrônicos: uma nova modalidade esportiva?** Revista Interdisciplinar Sulear, (3). Recuperado de <https://revista.uemg.br/index.php/sulear/article/view/4339>.

MCCUTCHEON C., HITCHENS M., DRACHEN A. (2018) **esport vs irlSport**. In: Cheok A., Inami M., Romão T. (eds) Advances in Computer Entertainment Technology. ACE 2017. Lecture Notes in Computer Science, vol 10714. Springer, Cham. Data de acesso: 25/11/2021.

NETO, Armando Ribeiro das Neves. **Técnicas de respiração para a redução do estresse em terapia cognitivo-comportamental** Arq Med Hosp Fac Cienc Med Santa Casa São Paulo. 2011;56(3):158-68. Disponível em: <https://arquivosmedicos.fcmsantacasasp.edu.br/index.php/AMSCSP/article/download/366/399/691>. Data de acesso: 25/11/2021

NOGUEIRA, Elena. **Adaptação e crescimento: os impactos da pandemia nos esports**. In: Adaptação e crescimento: os impactos da pandemia nos esports. [S. l.], 13 out. 2020. Disponível em: <https://br.millennium.gg/noticias/4206.html/>. Acesso em: 30 set. 2021.

NOVAES, G.; DI CILLO, E. **Atuação de psicólogos em equipes de esportes eletrônicos**. Jornada de Iniciação Científica e Mostra de Iniciação Tecnológica - ISSN 2526-4699, Brasil, dez. 2020. Disponível em: <http://eventoscopq.mackenzie.br/index.php/jornada/xvijornada/paper/view/1898>. Data de acesso: 25 nov. 2021.

OLIVEIRA, Gabriel. **Clubes de esports no Brasil têm mais de 50 casos de covid-19; atleta morreu**. [S. l.], 11 set. 2021. Disponível em: <https://www.uol.com.br/start/ultimas-noticias/2021/05/11/mais-de-50-membrosde-clubes-de-esports-tiveram-covid-19-atleta-morreu.htm>. Acesso em: 30 set. 2021.

OLIVEIRA, R. B. C. **Ciberesporte: Os jogos esportivos eletrônicos e a educação física**. 2008. Disponível em: . Acesso em: 24 mar. 2016.

PEDRAZA-RAMIREZ, I. (2019). **Generación LoL: entrenamiento psicológico mediante una propuesta holística con un equipo profesional de esports**. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico, 4(1), 1-10. Data de acesso: 25/11/2021

REIS, Gabriel. **CBLol: trunfo da INTZ, psicóloga revela como motivou time antes de título sobre Flamengo**. [S. l.], 17 abr. 2019. Disponível em: <https://sportv.globo.com/site/e-sportv/noticia/cblol-trunfo-da-intz-psicologarevela-como-motivou-time-antes-de-titulo-sobre-flamengo.ghtml>. Acesso em: 3 jun. 2022.

SANTAELLA, L.; FEITOZA, M. **Mapa do jogo: a diversidade cultural dos games**. São Paulo: Cengage Learning, 2009.

SOMMADOSSI, Guilherme. **Carreiras nos esports: conheça 7 caminhos profissionais no setor**. [S. l.], 3 out. 2019. Disponível em: <https://forbes.com.br/carreira/2019/10/carrreiras-nos-esports-conheca-7caminhos-profissionais-no-setor/>. Acesso em: 30 set. 2021.

TREVELIN, F., & Alves, C. F. (2019). **Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta**. Psicologia Revista, 27, 545–562. <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2018v27i3p545-562>

VAAMONDE, A. G. (2019). **MAD Lions Esports Club: Experiencia profesional del psicólogo del deporte**. Revista de Psicología Aplicada al deporte y el Ejercicio Físico, 4, e7, 1 - 11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a6>

VIEIRA, Nathan. **Esports: a rotina de um gamer e sua saúde mental**. [S. l.], 2021. Disponível em: <https://canaltech.com.br/comportamento/esports-a-rotinade-um-gamer-e-sua-saude-mental-188054/>. Acesso em: 3 jun. 2022.

ZWIBEL, Hallie, DIFRANCISCO-DONOGHUE, Joanne, DEFEO, Amanda and YAO, Sheldon. **An Osteopathic Physician's Approach to the Esports Athlete** Journal of Osteopathic Medicine, vol. 119, no. 11, 2019, pp. 756-762.

<https://doi.org/10.7556/jaoa.2019.125>.