



+ +  
+ +  
+ +  
+ +

# EMOÇÕES NOS ESPORTS: COMO MANEJÁ-LAS?

ARTHUR FREIRE GOMES DE ARAÚJO  
GABRIELLE GOUVEIA DA SILVA FLORENCIO  
RENATA TETI TIBURCIO MAIA  
ROSANGELA VIEIRA DORNELAS CÂMARA

Ficha Catalográfica  
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

---

A663e Araújo, Arthur Freire Gomes de

Emoções nos esportes: como manejá-las? / Arthur Freire Gomes de Araújo... [et al.]. – Recife: Do Autor, 2021.

46 f.:il.

Ebook

ISBN: 978-65-84502-19-2

1. Esports. 2. Emoções. 3. Psicologia. I. Florencio, Gabrielle Gouveia da Silva. II. Maia, Renata Teti Tiburcio. III. Câmara, Rosangela Vieira Dornelas. IV. Título.

CDU 159.942

---

# SOBRE OS AUTORES

*Arthur Freire Gomes de Araújo*

Graduando em Psicologia pela Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).

e-mail: [artfreire674@gmail.com](mailto:artfreire674@gmail.com)

*Gabrielle Gouveia da Silva Florencio*

Graduanda em Psicologia pela Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).

e-mail: [gabriellegouveia22@gmail.com](mailto:gabriellegouveia22@gmail.com)

# SOBRE OS AUTORES

*Renata Teti Tiburcio Maia*

*Psicóloga formada pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), especialista em Psicologia Clínica e Hospitalar. Mestre em Psicologia da Saúde pela Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS) e docente do curso de Psicologia da FPS.*

*e-mail: renatasteti@gmail.com*

*Rosângela Vieira Dornelas Câmara Paes*

*Psicóloga formada pela Universidade Católica de Pernambuco (UNICAP), pós-graduada em Treinamento Desportivo pelo Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas (UniFMU) e em Terapia Cognitivo-Comportamental pela Faculdade Frassinetti do Recife (FAFIRE). Docente do Curso de Psicologia na Faculdade Pernambucana de Saúde.*

*e-mail: rrvlucas@hotmail.com*

# AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos nossos familiares, amigos, orientadores e a todos que direta ou indiretamente contribuíram para a elaboração deste e-book.



# APRESENTAÇÃO

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 material visa apresentar como as emoções permeiam o ambiente dos esportes eletrônicos, trazendo algumas técnicas e intervenções para o manejo. É importante ressaltar que o material não visa substituir o acompanhamento psicológico clínico-esportivo.

# SUMÁRIO

I. Introdução .....	08
1.1 O que são eSports? .....	09
1.2 eSports e mercado de trabalho .....	10
1.3 eSports e emoções .....	12
1.4 Psicologia e eSports .....	15
II. Emoções .....	18
2.1 Ansiedade .....	19
2.2 Estresse .....	21
2.3 Medo .....	23
III. Guia prático: técnicas de manejo das emoções .....	25
3.1 Respiração diafragmática .....	26
3.2 Monólogo interno .....	30
3.3 Hábitos saudáveis .....	34
IV. Conclusão .....	38
V. Referências .....	41



# I INTRODUÇÃO

# O QUE SÃO ESPORTS?

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).

# ESPORTS E O MERCADO DE TRABALHO

Apesar de ter surgido como uma forma de entretenimento, atualmente os eSports vêm se consolidando enquanto profissão. Alguns países, como a China e os Estados Unidos já reconhecem os atletas de esportes eletrônicos como profissionais (SPORTV, 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).

# ESPORTS E EMOÇÕES

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, Tirch 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).

# PSICOLOGIA E ESPORTS

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 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.

# II EMOÇÕES

# ANSIEDADE

A ansiedade é uma resposta natural do nosso corpo a determinada situação, um mecanismo de sobrevivência para lidar com determinados eventos. Apesar de ser uma reação normal do corpo, esta pode se caracterizar como um transtorno quando passa a atrapalhar as atividades do dia a dia. Neste caso, a ansiedade pode ser definida como um sentimento de nervosismo e incerteza.

Essa emoção se revela, principalmente, quando se trata do tempo futuro, onde o atleta não sabe o que irá acontecer e quer antecipar os fatos para vivenciá-los o mais rápido possível. Alguns sintomas são típicos de quem está ansioso, como a insônia, dificuldade de concentração, inquietude, entre outros. Um exemplo disso é quando o jogador está a um dia de iniciar um campeonato que ele quer muito vencer e não consegue dormir.

# ESTRESSE

Assim como a ansiedade, o estresse também é uma reação natural do corpo a qualquer mudança que exija um ajuste. O corpo reage a esses estímulos com respostas físicas, mentais e emocionais. No entanto, quando esse mecanismo for acionado com muita facilidade ou quando houver muitos estressores ao mesmo tempo, pode ocasionar prejuízos à saúde mental.

Essa emoção pode se apresentar de diversas formas, tais como alteração do humor, aceleração dos batimentos cardíacos, respiração ofegante e tensão muscular. O estresse pode ocorrer, por exemplo, quando um atleta é eliminado na partida após cometer algum erro e, a partir disso, ele assume um comportamento reativo, elevando a voz e batendo na mesa, tomado pela frustração.

**MEDO**



O medo pode ser definido como uma sensação apreensiva em relação à algum evento, principalmente quando o sujeito se sente ameaçado. Essa emoção é inerente ao ser humano, contudo, em grandes escalas e em momentos inoportunos, pode gerar consequências negativas para sua saúde mental.

Essa emoção se revela de várias maneiras, como por exemplo: rosto pálido, tremor nas mãos, suor, fala rápida, voz embargada, entre outros. Em situações de jogo, pode ocorrer quando, por exemplo, o jogador está em um round decisivo e sua voz começa a falhar, suas mãos suam e ele teme por aquilo que pode acontecer.

III

**GUIA PRÁTICO:  
TÉCNICAS DE MANEJO  
DAS EMOÇÕES**

# RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

# COMO FUNCIONA?

Esta técnica de respiração consiste em concentrar o ar na região do diafragma (músculo que fica na altura do estômago), onde o indivíduo põe a mão na região do abdômen, próxima ao umbigo e inicia um processo lento de inspiração e expiração. Essa técnica promove relaxamento do corpo, trazendo bem-estar, por isso é recomendada em casos de ansiedade, medo e estresse.

# QUANDO UTILIZAR?

A respiração diafragmática pode ser utilizada em momentos antes da competição, para que o atleta relaxe e consiga visualizar os objetivos estabelecidos anteriormente. Durante o período competitivo, também podemos utilizar a respiração diafragmática em momentos de estresse e medo.

# REALIZANDO A TÉCNICA

1. Posicione-se de maneira confortável (sentado ou deitado).
2. Coloque a mão no abdômen (barriga) próxima ao umbigo.
3. Feche os olhos e concentre-se em sua respiração.
4. Agora, inspire lentamente pelo nariz contando mentalmente até quatro. Sinta o ar encher o pulmão e o abdômen subir.
5. Segure a respiração por dois segundos.
6. Expire lentamente pela boca, contando mentalmente até seis. Enquanto esvazia o pulmão perceba o abdômen baixando.

# MONÓLOGO INTERNO

# COMO FUNCIONA?

O monólogo interno é, basicamente, uma conversa do atleta com ele mesmo, visando manejar as emoções por meio da autopercepção e avaliação do seu estado. São efeitos do monólogo interno: bloqueio dos pensamentos negativos, aumento do número de pensamentos positivos, aumento da confiança, melhoria na tomada de decisão e aumento da motivação.

Essa técnica é bastante flexível e não exige muitas regras. Cada atleta precisa visualizar e discernir aquilo que ajuda daquilo que o atrapalha durante os treinamentos ou competições.



# QUANDO UTILIZAR?

Esta técnica é indicada em momentos de pré-jogo, no qual o atleta irá conversar consigo sobre as táticas e execuções planejadas durante os treinos. Além disso, é possível abordar pontos relativos a tomada de decisões durante a competição e, também, a motivação.

# REALIZANDO A TÉCNICA

1. Busque o máximo de concentração possível nos acontecimentos que estão por vir na competição. A técnica anterior (respiração diafragmática) pode te auxiliar nisso.
2. Depois de estar focado, o atleta deve pensar em lances da competição que serão realizados.
3. É importante que o atleta tenha pensamentos positivos e instrução própria, além da visualização bem-sucedida da ação ou jogada que está por vir.
4. Por fim o atleta deve tentar reproduzir tudo aquilo que foi mentalizado.

# HÁBITOS SAUDÁVEIS

Além das técnicas apresentadas, é essencial ressaltar a importância de se desenvolver hábitos saudáveis no cotidiano do atleta de esportes eletrônicos. Essa rotina pode se nortear por 3 pilares: sono, nutrição e exercício físico.

Dormir bem é fundamental para um atleta de alta performance. Isso se justifica pela necessidade do corpo de descansar. É importante recarregar as energias de maneira saudável para obter resultados expressivos dentro dos esportes eletrônicos.

Ter uma alimentação balanceada, aliado a um nível saudável de hidratação, é fundamental para a alta performance de um atleta de eSports. É importante destacar que alguns fatores podem influenciar as necessidades nutricionais específicas de um atleta: o tipo de treino, a época e o calendário de competições. Por isso é essencial o acompanhamento profissional de um nutricionista.

Apesar da prática esportiva nos jogos eletrônicos ser feita, em sua maioria, sentada, o exercício físico é valioso para uma melhora no tempo de reação do atleta.

Sabemos que durante uma competição, as características cognitivas são de grande destaque. Durante esse período, são tomadas decisões importantes, quer seja para um atleta, quer seja para o time completo. Alguns autores trazem que pessoas ativas produzem uma resposta cognitiva melhor do que os sedentários, de forma que elas têm um risco de desordem mental menor do que as não ativas fisicamente.

Vale ressaltar a importância de um acompanhamento profissional para cada indivíduo, visto que cada corpo reage de maneira diferente a uma atividade física.

# IV CONCLUSÃO

Os esportes eletrônicos vêm ganhando cada vez mais notoriedade no cenário mundial. Nesse contexto, os eSports movem milhares de atletas nas mais diversas competições das várias modalidades dispostas. Tendo em vista tal evolução, ressalta-se a importância do cuidado à saúde física e mental dos jogadores, a fim de promover equilíbrio e bem-estar, proporcionando assim um bom desempenho.

A psicologia, portanto, possui um papel fundamental neste cenário, visto que é comprovadamente eficaz no cuidado à saúde mental dos atletas, fornecendo um suporte para a elaboração de diversas questões como: autoconhecimento, autorregulação, comunicação e outros fatores que são de importância significativa na preparação do atleta.



Esse projeto destacou, também, algumas das principais emoções vivenciadas por atletas nos eSports, apresentando situações recorrentes no dia a dia dos jogos, além de demonstrar técnicas de manejo para o controle dessas emoções. É importante lembrar que nenhuma técnica busca a resolução total do problema enfrentado e, diante disso, recomenda-se que o atleta realize o acompanhamento psicológico clínico-esportivo.

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.

V  
REFERÊNCIAS

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 esportes [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/2OAK8T>>.

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.

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

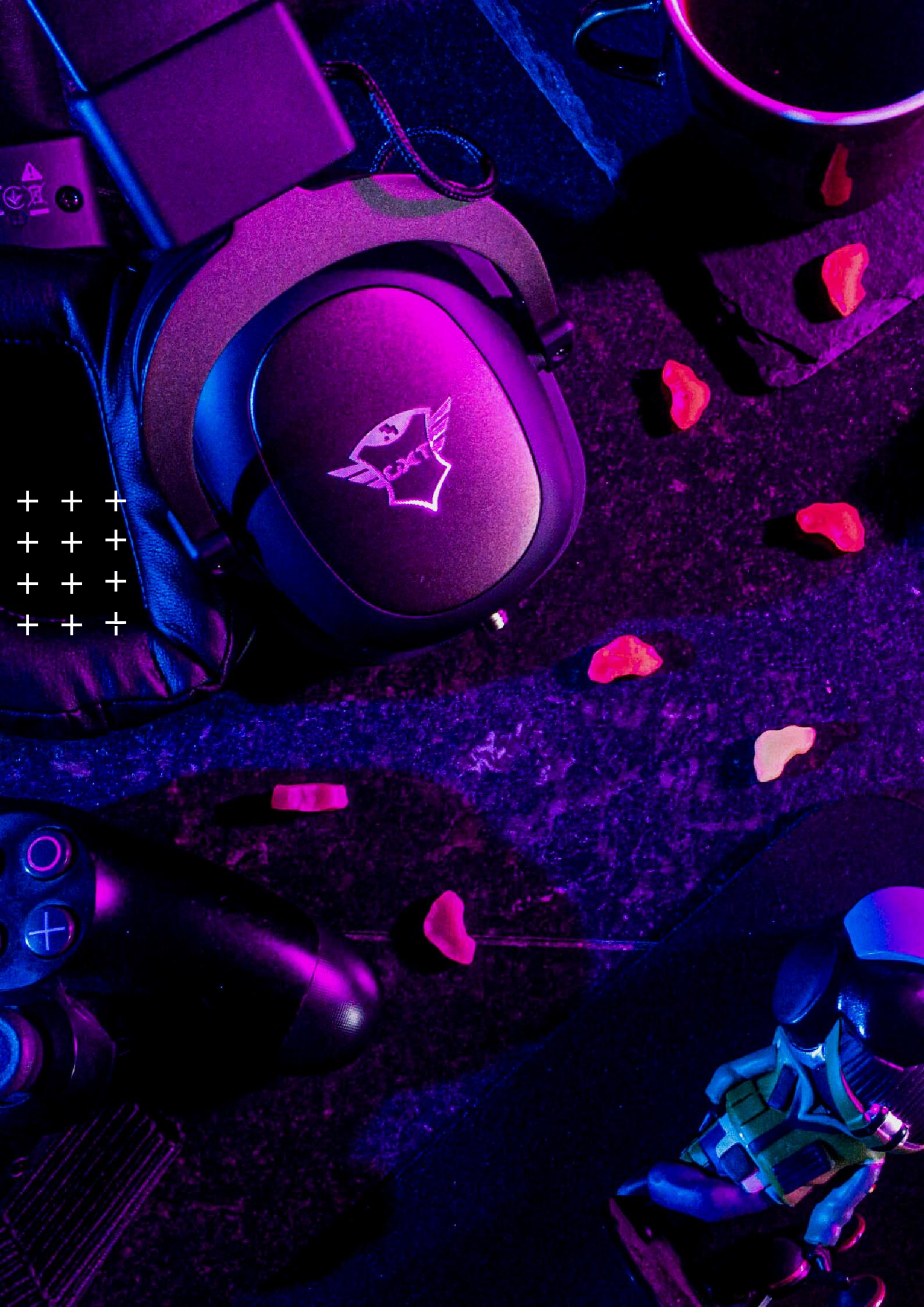
TREVELIN, F. & ALVES, C. F. Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta. *Psicologia Revista*, v. 27, p. 545-562, 2018.

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 ea qualidade de sono de atletas profissionais. *Revista Digital*, v. 12, n. 110, p. 1-2, 2007.



+ + +  
+ + +  
+ + +  
+ + +