



CENTRO UNIVERISTÁRIO UNIFAMEC

EVELYN BICALHO LESNIKI

**PSICOLOGIA DO ESPORTE: PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO
EMOCIONAL PARA JOGADORES DE LEAGUE OF LEGENDS**

CAMAÇARI

2023

Psicologia do Esporte: Principais Estratégias de Regulação Emocional para jogadores de League of Legends

Evelyn Bicalho Lesniki¹

Resumo

A ascensão dos cybers atletas no mundo dos esportes eletrônicos, com destaque para jogos como League of Legends, trouxe à tona a importância da Psicologia do Esporte nesse contexto. Os jogadores profissionais enfrentam pressões intensas, que podem afetar seu desempenho e bem-estar emocional. Diante disso, este artigo tem como objetivo discutir sobre as principais estratégias de regulação emocional para os jogadores profissionais de League of Legends. Para realização desse estudo foi realizado uma revisão narrativa da literatura, sendo possível observar nos artigos encontrados que o esporte eletrônico é uma competição em ascensão em que os cybers atletas ainda são pouco assistidos. O acompanhamento dos cybers atletas por profissionais da psicologia provou-se ser um grande diferencial na competição do esporte eletrônico, pois estes fornecem suporte para regulação emocional e outros desafios advindos da competição.

Palavras-chave: Jogos eletrônicos, Cyber atletas, League of Legends, Regulação Emocional.

Abstract

The rise of cyber athletes in the world of e-sports, particularly in games like League of Legends, has brought to light the importance of Sports Psychology in this context. Professional players face intense that can affect their performance and emotional well-being. Therefore, this article aims to discuss the main strategies for emotional regulation for professional League of Legends players. To conduct this study, a narrative literature review was performed, and it was possible to observe from the articles found that e-sports is a growing competition where its athletes are still underserved. The support provided by psychology professionals in the guidance of cyber athletes has proven to be a significant differentiating factor in e-sports competitions, as they provide support for emotional regulation and other challenges arising from the competition.

Keywords: Eletronic game, Cyber Athletes, League of legends, Emotional Regulation.

¹ Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário UniFamec – BA. E-mail: elesniki@hotmail.com, orientada pelo Professor Mestre Alan Souza Pereira Silva do Centro Universitário UniFamec.

1 INTRODUÇÃO

Os avanços tecnológicos e a evolução da internet nas últimas décadas permitiram que os jogos eletrônicos se tornassem um esporte eletrônico (SCHOLZ & HILTSCHER, 2015). O esporte eletrônico é uma modalidade de jogo online individual, ou em equipe, em que os jogadores profissionais (cyber atletas) são contratados por organizações para competir em torneios (BIASSIO, 2021). Existem diversas modalidades de jogos online para a competição, sendo o *League of Legends* (LoL) um dos jogos mais conhecidos e assistidos mundialmente.

O LoL é um jogo eletrônico do gênero Multiplayer Online *Battle Arena* (MOBA), desenvolvido e publicado pela empresa Riot Games (RIOT GAMES, 2017). O jogo foi lançado em outubro de 2009, e é jogado em duas equipes de cinco pessoas em cada equipe. Em seu modo de competição oficial, os jogos acontecem no mapa chamado *Summoners Rift*. Nos últimos tempos, mais de 600 milhões de pessoas em todo o mundo jogaram LoL (ROX, 2021).

O LoL conta com dois Campeonatos Brasileiros de League of Legends (CBLOL) ao ano. A equipe classificada por nesse campeonato nacional compete em um campeonato internacional com equipes de diversos países para eleger a melhor equipe do mundo. De acordo com pesquisa da ESPN, o campeonato mundial de League of Legends, em 2022, se tornou o evento de esporte eletrônico mais assistido da história, com um público de 5,1 milhões de espectadores durante a final transmitida em 20 plataformas diferentes, em 16 idiomas distintos (FIGUEIREDO, 2023). O nível de dificuldade das competições internacionais, as altas premiações – que podem chegar a 4 milhões de dólares (ALMBEIGI, 2016) – e a cobrança por resultados requerem que as equipes profissionais tenham treinamento intenso para atingir bons resultados.

Nas equipes profissionais, a atuação de uma equipe multiprofissional para trabalhar a saúde física e mental dos cybers atletas, contendo fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas, treinadores e afins passou a ser essencial (BLASSIO et al, 2021). Mendoza et al. (2021) identificaram que atletas profissionais tem níveis de estresse e ansiedade maiores do que atletas amadores. E de acordo com Fabiani (2008), a ansiedade e o estresse são emoções que rondam as competições de alto nível. O excesso em que essas emoções são sentidas podem prejudicar a saúde mental e, conseqüentemente, o desempenho do cyber atleta. Além disso, a

capacidade de um atleta em regular emoções influencia diretamente no enfrentamento do estresse e, por isso, os cybers atletas podem se beneficiar diretamente de intervenções da Psicologia (POLUS et al, 2020). A Psicologia oferece um conjunto de estratégias para auxiliar os cybers atletas a regular suas emoções para que estejam melhor preparados para as competições. No entanto, a literatura sobre a prática da Psicologia na regulação emocional de cyber atletas, em especial, os de LoL, ainda é escassa.

Destaco também que o LoL fez parte da minha trajetória. Ao me deparar com o meio do esporte eletrônico, visualizei e senti - inclusive como única jogadora mulher - inúmeras sensações e sentimentos perpassarem simultaneamente pelo meu corpo e pensamento. Muitas vezes, essas emoções falaram mais alto e afetaram meu desempenho dentro da competição e, por isso, vejo a importância da regulação emocional para os cybers atletas que vivem no meio da competitividade.

Desse modo, o objetivo geral desse artigo é discutir os métodos de regulação emocional que podem ser utilizados pelos cybers atletas de LoL de forma eficiente. O trabalho será dividido em tópicos que seguem os objetivos específicos. Estes tópicos contam com a discussão sobre o esporte eletrônico, a regulação emocional e a importância da psicologia no esporte eletrônico. Inicialmente será apresentado o método utilizado para a pesquisa, em seguida, é realizada a discussão dos tópicos e, por fim, são feitas as considerações finais do trabalho.

2 MÉTODO

Para essa pesquisa foi realizada uma revisão narrativa da literatura, definida como um procedimento metodológico que visa a descrição e detalhamento de um tema específico. A revisão narrativa proporciona uma temática mais aberta e não exige um protocolo rígido para sua confecção (ROTHER, 2007). Os artigos de revisão narrativa são publicações amplas que reúnem informações pertinentes de caráter contextual e teórico para descrever, discutir e compreender o desenvolvimento de determinado assunto (ROTHER, 2007).

Constituindo-se de uma análise literária publicada em artigos, revistas ou livros, a revisão narrativa alinhou-se ao problema e ao objetivo da pesquisa porque proporcionou uma discussão ampla e flexível sobre as estratégias de regulação

emocional de cyber atletas. Além disso, permite ao leitor adquirir e atualizar seus conhecimentos referentes ao tema específico em um curto espaço de tempo,

Para realização desta pesquisa foram consultados sites oficiais, jornais online e artigos nas principais bases de dado como o Google Acadêmico, Scielo e o Periódico Capes, com as palavras chaves: regulação emocional, cyber atletas, League of Legends e Psicologia do Esporte. Foram encontrados 103 artigos e selecionados 23 artigos que discutiam sobre a psicologia do esporte no contexto dos cybers atletas.

3 O ESPORTE ELETRÔNICO

A partir dos anos 2000, os jogos eletrônicos começaram a tomar a forma de um esporte com grandes competições, patrocinadores, espectadores e uma preparação similar aos atletas de esporte tradicionais (BERDA et al, 2023). De acordo com a Confederação Brasileira de Esporte Eletrônicos (2006), as competições dos esportes eletrônicos são qualquer disputa entre dois ou mais jogadores por meio de um jogo eletrônico. Em virtude dessas competições, praticantes de jogos eletrônicos passam a ser reconhecidos como atletas profissionais, possuindo uma rotina de treinos baseadas em melhorias individuais e coletivas dentro de sua equipe.

Com as altas premiações ofertadas, as competições de esporte eletrônico tornaram-se interessantes para diversas equipes e patrocinadores, como a Logitech, a Coca-Cola, a Nike, a Redbull, entre outras (TONON, 2018). De acordo com Pereira (2018), em 2013 e 2014, os esportes eletrônicos bateram recordes em premiações ofertadas, quantidade de atletas, patrocinadores e espectadores. Nesse contexto, o esporte eletrônico deixou de ser para muitas pessoas um simples hobby, para se tornar uma profissão desejada e respeitada.

Referente à profissionalização dos esportes de jogos eletrônicos, Ferreira e Marchi (2022) colocam a internet como principal elemento em torno desse processo:

A rede de jogadores, que se desenvolvia em torno das arcades e do ambiente das máquinas de jogos, fizeram com que as competições comessem a surgir e, assim, uma comunidade junto disso. Uma

comunidade se desenvolvia na internet e nos lugares dentro dela, como redes sociais, fóruns e comunidades. É essa internet que, inclusive, coloca a diferença entre o profissional e o jogador que joga por lazer (FERREIRA & MARCHI, 2022, p. 9).

Os jogos eletrônicos passaram a formar uma comunidade sem discrepância entre fatores que geralmente poderiam afetar no mundo real, como, por exemplo, aspectos físicos. Nesse contexto, a internet desempenha um papel importante no mundo dos jogos, permitindo a conexão de jogadores de todo o mundo e a sua participação nas competições online. Para muitos, esses jogos são um hobby, em que se joga eventualmente algumas horas do dia para se divertir; para outros, como os cybers atletas, o jogo se tornou sua fonte principal de renda e trouxe um estilo de vida completamente novo, em que precisa trabalhar suas habilidades constantemente.

Dessa forma, com a profissionalização e a competitividade, a exigência para os competidores de jogos eletrônicos aumentou em termos de preparo cognitivo e emocional. De acordo com Berga et al. (2023), jogar em um ambiente competitivo aumenta três indicadores de estresse: os níveis de ansiedade, cortisol e ativação na fisiologia simpática. Além disso, a maioria dos competidores são jovens e apresentam níveis médios de ansiedade cognitiva, sendo que 84% não fazem preparação psicológica para as competições (DANTAS et al, 2022). Isso aponta para a necessidade de um cuidado com a saúde emocional de competidores de esporte eletrônico, especialmente os jogadores de League Of Legends cuja a faixa etária é de pessoas mais jovens.

3.1 League Of Legends

Lançado em outubro de 2009, o League Of Legends (LoL) é jogado em duas equipes de cinco pessoas em cada time, cada jogador tem uma função específica (topo, selva, meio, atirador e suporte). Definido como um jogo de estratégia em que duas equipes se enfrentam para destruir a base uma da outra até chegar no *nexus* e garantir a vitória, os jogadores assumem papel de “invocadores” os quais invocam um entre 163 campeões diferente disponibilizados para jogar em cada partida, cada um com habilidades e status diferenciados. Desde seu lançamento o jogo passa por diversas atualizações semanais, lançando novos campeões, alterando status e algumas mecânicas dentro do jogo. O LoL se

tornou um dos jogos mais populares no cenário competitivo, pertencendo aos jogos mais disputados em todo o mundo (ANGELO et al, 2022).

O primeiro campeonato mundial de LoL aconteceu em 2011, e a Riot Games inovou no aspecto do esporte eletrônico, ofertando uma grande infraestrutura, com muitos patrocinadores, narradores, comentaristas, analistas e apresentadores (MARCHI et al, 2021). Mesmo o jogo sendo online seus campeonatos contam com a presença do público nos estúdios da Riot Games em São Paulo. As finais, geralmente, ocorrem em grandes arenas como, por exemplo, O Allianz Parque e o Maracanãzinho. Seus campeonatos também contam com transmissões ao vivo em diversas plataformas como *Youtube*, *Twitch* e também no canal de televisão da SporTV (CORREIA, 2022).

De acordo com pesquisas do site Adrenaline, em 2022, o LoL acumulou 1.499.478.263 de horas assistidas se consagrando o jogo mais assistido na Twitch, uma das maiores plataformas de *streaming* de jogos. Com seu crescimento constante, o LoL tem, atualmente, 13 servidores: Brasil (BR), Europa Nórdica e Leste (EUNE), Europa Ocidental (EUW), América Latina Norte (LAN), América Latina Sul (LAS), América do Norte (NA), Oceania (OCE), Rússia (RU), Turquia (TR), Japão (JP), República da Coreia (KR), Garena Sudeste da Ásia (SEA) e a Rede de servidores da China (CN). Isso faz com que LoL, hoje, seja um dos maiores eventos de esporte eletrônico do mundo.

No Brasil, LoL chegou em 2012 e se destacou em pouco tempo, atraindo jogadores de outros jogos da mesma categoria MOBA. Por ser um jogo cheio de possibilidades, em que cada partida é única e possui atualizações frequentes, se tornou um fenômeno atingindo jogadores de diversas faixas etárias (BAFFA et al, 2016). De acordo com a ESPN eSports, a idade média dos jogadores profissionais de LoL é a menor que existe. Enquanto outros jogos no cenário profissional possuem uma média de 25,2 anos, as dos jogadores de LoL é de 21,2 anos (ESPN, 2017). Essa média levanta a questão se esses cybers atletas jovens lidarão com a pressão psicológica de forma saudável, pois o cérebro ainda está amadurecendo. Como afirma Maya Eigenmann:

O córtex pré-frontal, a região mais evoluída do nosso cérebro, a região responsável pela nossa regulação emocional, começa a amadurecer a partir dos 3 a 4 anos de idade. E o cérebro só fica completamente maduro por volta dos 25 anos de idade (EIGENMANN, 2022, n.p).

Segundo a neurociência, o processo de desenvolvimento do cérebro humano vai até os 25 anos, ou seja, a grande maioria dos jogadores profissionais de LoL ainda estão amadurecendo suas habilidades cognitivas e emocionais. Além disso, atletas mais jovens empregam estratégias menos eficazes para lidar com a ansiedade em comparação a atletas mais experientes (GONÇALVES & BELO, 2007). Por isso, cabe uma atenção maior a esses jovens cyber atletas que estão desde cedo expostos como figuras públicas e também com uma grande carga emocional.

3.2 Os Cyber Atletas

Os denominados cybers atletas são jogadores profissionais que jogam em alguma equipe e participam ativamente de competições. A rotina de trabalho de um cyber atleta, assim como a de um atleta de esporte tradicional, envolve a participação em campeonatos, treinamentos diários com seus companheiros de equipe, análise estruturada das partidas jogadas (*replays*) com os treinadores, acompanhamento com nutricionista, fisioterapeuta, psicólogo e períodos de gravação de mídia com os patrocinadores (TONON, 2018). Uma grande parcela dos competidores treina, em média, de 5 a 7 dias por semana, com no mínimo 8 horas de treinamento (FIELDS, 2014² apud TONON, 2018).

Durante os períodos de competição, os cybers atletas moram juntos em uma mesma casa, chamada de *gaming house*. As *gaming house* são centros de treinamentos e moradia para os cybers atletas, possuindo salários e recompensas, como um profissional reconhecido. No período de competição, os cybers atletas treinam em equipe de segunda a sexta, e jogam a principal competição de esporte eletrônico do Brasil, o CBLOL, aos finais de semana.

² FIELDS, F. The Hyperbolic Time Chamber. 2014. Disponível em: < LoL Esports>. Acesso em: 02 fev. 2018

No LoL existe a fila ranqueada que é um sistema que classifica os melhores jogadores de cada servidor a partir de um sistema de pontos. A fila ranqueada existe para todo servidor (profissionais e amadores), e é cobrada como melhoria individual dos jogadores profissionais para se manterem no topo. Ela também serve para encontrar novos jogadores, como um tipo de “peneira”. Todos os jogadores profissionais são incentivados a pegar o último elo (desafiante) e acumular o máximo de pontos que conseguir. Além disso, grande parte dos jogadores profissionais também rentabilizam, transmitindo suas partidas ao vivo em sites de streaming como a *Twitch*. Dessa forma, sua rotina dentro do jogo continua mesmo após finalizar o treino em equipe.

Passando grande parte do dia em frente ao computador, seja em treino com a equipe ou nas filas ranqueadas, os jogadores profissionais precisam lidar, além de uma rotina exaustiva, com uma grande carga emocional. A sua alta exposição nas redes sociais e nas mídias gera um alto grau de apego por parte da torcida. A torcida elege seu time favorito e o acompanha ao longo dos campeonatos anuais. No entanto, a base de fãs também pode ser exigente e se tornar uma fonte a mais de estresse, especialmente quando os resultados desejados não são obtidos, levando a ataques por parte de *haters* em suas redes sociais, pedindo até a expulsão do cyber atleta do time em que joga.

O cyber atleta é uma figura pública sujeita a críticas por um desempenho abaixo da média e a cobranças para melhorar sua performance. É uma profissão que requer um equilíbrio mental durante todo o processo competitivo, devido às constantes cobranças de seu time e fãs. Essas cobranças ocorrem antes, durante e depois das competições. Em virtude disso, cybers atletas estão propensos a desenvolver problemas emocionais como depressão, ansiedade e estresse (BARBOSA, 2021; POLUS et al, 2020). Sendo assim, utilizar estratégias de regulação emocional para suportar a carga emocional que é colocada sobre os cybers atletas passa a ser indispensável para evitar quadros graves de problemas emocionais.

Durante a competição esportiva, os cybers atletas estão suscetíveis a experimentar uma variedade de emoções que podem influenciar em seu desempenho. Essas emoções podem ser divididas em três fases: pré-competitiva, competitiva e pós-competitiva, conforme descrito por Gonçalves e

Belo (2007). Entre as emoções negativas mais observadas nos atletas estão a ansiedade, o estresse e o medo (ARAÚJO et al, 2021).

A ansiedade é uma reação normal do corpo humano, mas pode se transformar em um transtorno quando começa a interferir nas atividades cotidianas. É considerada uma condição psicológica caracterizada por sentimentos de apreensão, inquietação e preocupação em relação ao desempenho (GONÇALVES & BELO, 2007). Essa emoção se revela principalmente quando o atleta pensa sobre o futuro, quando uma partida importante se aproxima, tornando a dificuldade de concentração, para dormir e a inquietude sintomas presentes.

O estresse também é uma reação natural do corpo, reagindo com respostas fisiológicas e emocionais. O estresse pode se apresentar de diversas formas, como alteração no humor, aceleração dos batimentos cardíacos e até mesmo tensão muscular (ARAÚJO et al, 2021). Em níveis elevados, o estresse pode ocasionar prejuízos para a saúde mental do cyber atleta

O medo é uma emoção necessária para a sobrevivência, pode ser definido como uma sensação de apreensão sobre algo. Para o cyber atleta, o medo vem como resposta a um possível fracasso de algo que muito deseja. Em grande escala, o medo pode mudar significativamente o comportamento da pessoa, com comportamentos defensivos, falta de confiança e redução no desempenho esportivo (ARAÚJO et al, 2021).

A ansiedade, o estresse e o medo são reações emocionais que podem estar relacionados ao modo como cada cyber atleta lida com a competitividade. Gonçalves e Belo (2007) descrevem três tendências comportamentais referentes à competitividade dos atletas:

A competitividade entre atletas com tendências comportamentais que podem ser classificadas em competidor (reflete o prazer de competir em qualquer situação); determinado (caracterizado por estabelecer objetivos com desejos pessoais que podem ser de vitória ou de preparação para o desenvolvimento pela experiência); e vitorioso (busca a vitória como único objetivo em comparação interpessoal). Assim, alguns competidores ávidos por vencer podem superar desafios e ter suas melhores performances em competições difíceis, enquanto atletas mais apreensivos podem evitar desafios, se sentir mais pressionados e ter um desempenho abaixo das expectativas (GONÇALVES & BELO, 2007, p. 2).

As características comportamentais podem influenciar a forma como os atletas lidam com a competição, como enfrentam desafios e como respondem às pressões do ambiente esportivo. O âmbito da competição pode trazer o melhor ou o pior do atleta, o medo e anseio pelo resultado pode prejudicar o desempenho dele, fazendo com que o atleta perca antes mesmo de começar a competir, pois perdeu a batalha para suas emoções. Compreender essas tendências pode auxiliar no desenvolvimento de estratégias de treinamento e suporte psicológico adequado para cada tipo de atleta, visando otimizar seu desempenho e bem-estar durante as competições.

4 REGULAÇÃO EMOCIONAL

A emoção é um fenômeno complexo, um processo que envolve todo o organismo do ser humano (ROAZZI et al, 2011). Pode ser descrita como um estado afetivo ou fisiológico que um indivíduo apresenta sob determinadas condições (PERGHER et al, 2006). Existem emoções que podem ser positivas, negativas ou mistas. As emoções positivas refletem situações agradáveis, como a sensação de euforia ao ganhar um campeonato; as negativas emergem das situações desagradáveis, como, por exemplo, receber um *feedback* negativo do seu treinador, ou perder uma partida importante; e as mistas são uma mistura de ambas (ROAZZI et al, 2011). Cada indivíduo vivencia as emoções de forma única.

As emoções são uma constante montanha-russa que fazem parte do cotidiano, acompanhando-nos ao longo da vida. De acordo com Paul Ekman (1999), existem seis emoções básicas universais: medo, nojo, raiva, surpresa, felicidade e tristeza. O ser humano aprende a regular essas emoções na interação com o ambiente. Por exemplo, quando vemos alguém cair, mas seguramos a risada, ou quando recebemos uma notícia triste em um local público e contemos as lágrimas, ou então, quando ficamos com muita raiva perante uma situação e respiramos profundamente para não agir impulsivamente.

A regulação emocional é um processo fundamental em diversas esferas da vida social (GONDIM & ANDRADE, 2009), sendo necessária para evitar emoções aversivas ou inadequadas para o momento presente (XAVIER, 2019).

A regulação emocional pode ser intrínseca/intrapessoal, em que o indivíduo regula sua própria emoção, ou extrínseca/interpessoal, em que a emoção é direcionada a outra pessoa. De acordo com Vinicius Xavier (1999), existem três principais fatores que devem ser levados em consideração na estratégia para regulação emocional: a consciência adaptativa, a meta, e a estratégia.

A consciência adaptativa é o conhecimento que a própria pessoa tem sobre a emoção que está experienciando num determinado momento; é saber o que está sentindo e definir assertivamente a emoção. A meta consiste em aumentar ou diminuir a intensidade do que se está sentindo, por meio de expressões emocionais (sorriso, choro) ou reações fisiológicas (sudorese, palpitação). A estratégia reflete sobre meios de lidar com aquela emoção, seja com a manipulação da situação (aumentando ou diminuindo a probabilidade que aquilo ocorra), a modificação da situação (evitando que a situação aconteça), implantação da atenção ou na modulação da resposta do indivíduo.

No âmbito das competições de esportes eletrônicos, suprimir ou expor as emoções é uma tarefa mais difícil do que em pequenas ações do cotidiano, pois, no âmbito competitivo, além de ser repletos de estímulos que aumentam a carga emocional (presença de oponentes, avaliação, torcida e comparação) também existe uma maior intensidade emocional que geram maiores consequências significativas para aquele indivíduo, que dependem diretamente do seu desempenho. Diante disso, a regulação das emoções assume um papel importante na vida dos cybers atletas, norteando a sua forma de pensar e agir ao longo das competições. A raiva, a ansiedade, a culpa, a tristeza, o receio, a alegria, o orgulho, a esperança e a gratidão são expressões emocionais que estão sempre presentes no contexto da competição (LAZARUS, 2000). A regulação emocional serve como uma ferramenta para estabilizar essas emoções dos atletas nos âmbitos das grandes competições, principalmente em vista da idade dos jogadores profissionais que ainda estão em amadurecimento cognitivo.

4.1 Estratégias da Regulação Emocional

As principais estratégias de regulação emocional que podem ser usadas por cyber atletas são a respiração diafragmática, o monólogo interno, a

atenção posicionada, a seleção da situação e a desenvoltura de hábitos saudáveis. A respiração diafragmática consiste na concentração do ar na região do diafragma em que o atleta posiciona a mão na região do abdômen e inicia um processo lento de respiração, com inspiração e expiração. Essa técnica promove o relaxamento em situações de ansiedade, estresse e medo trazendo uma sensação de bem-estar e maior foco para o atleta, podendo ser utilizada momentos antes de uma competição importante, ou até durante o período competitivo (ARAÚJO et al, 2021).

O monólogo interno também é outra técnica muito utilizada por cybers atletas. É uma conversa do atleta com ele mesmo, visando manejar as emoções através da autopercepção e da autoavaliação do seu estado emocional. Essa técnica pode ser utilizada na pré-competição, em que o cyber atleta pensa no seu treinamento e que está preparado para o que vem a seguir. Alguns benefícios dessa técnica são o bloqueio de pensamentos negativos, o manejo nas emoções, o aumento da confiança e a motivação (ARAÚJO et al, 2021).

A atenção posicionada trabalha com o foco do indivíduo. Em situações de possível estresse ou ansiedade, seus esforços são para manter o bom humor, fixando a mente em pensamentos positivos. Essa é uma boa estratégia para ser usada em momentos antes de uma partida importante ou mesmo após uma derrota. Dessa forma, evita-se uma emoção negativa numa hora inadequada (GONDIM et al, 2009).

A seleção da situação é caracterizada por evitar situações emocionalmente negativas. Quando se percebe que uma situação vai trazer emoções negativas, o indivíduo se retira daquele ambiente ou evita o uso de algo que fomente a situação de ocorrer. (GONDIM et al, 2009).

A desenvoltura de hábitos saudáveis envolve a alimentação, o sono e a prática de exercícios físicos. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), é recomendado 8 horas de sono diária, uma alimentação balanceada e entre 150 a 300 minutos de atividade física por semana (HOLCOMBE, 2022). A manutenção desses hábitos permite que o atleta mantenha uma alta performance, pois o atleta terá sua atenção e concentração com maior foco. Embora o esporte eletrônico seja uma modalidade em que o cyber atleta joga sentado, a manutenção de hábitos saudáveis (principalmente o exercício

físico) permite uma melhora na atenção, no foco, no tempo de reação e na própria regulação das emoções (ARAÚJO et al, 2021). Os cybers atletas que seguem recomendações mínimas de atividades físicas possuem uma maior motivação e a melhoram necessidades psicológicas básicas, como competência, autonomia e relacionamento (FERREIRA, 2022). Dessa forma, mesmo que o cyber atleta não utilize de esforço físico para suas competições, o comportamento sedentário não é aconselhável pois afeta diretamente o foco, a atenção, a concentração e o desempenho.

Nesse contexto, percebe-se que existem diversas estratégias para que o cyber atleta regule suas emoções efetivamente. As estratégias variam conforme o componente da emoção que é abordado: o comportamental, o cognitivo e o fisiológico. Abordagens comportamentais envolvem a esquiva da situação ou a mudança nos comportamentos observáveis; as cognitivas, o uso de habilidades intelectuais e emocionais; e as fisiológicas, o controle da respiração, por exemplo (MOCAIBER et al, 2008).

Em vista disso, as abordagens apresentadas possuem relevância diferente a depender do momento em que são utilizadas, as cognitivas e as fisiológicas são mais recomendadas para os cybers atletas durante o período da competição. Enquanto que a abordagem comportamental se torna mais proveitosa em períodos fora da competição, onde os hábitos saudáveis devem continuar sendo uma rotina para os cybers atletas.

5 O PAPEL DO PSICÓLOGO

No Brasil, de acordo com a Resolução CFP N.º 013/2007, a atuação do psicólogo no esporte é descrita como: “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” (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2007, p. 20). No entanto, não existe uma atuação específica para o cuidado com os cybers atletas, sendo utilizadas estratégias tradicionais (RODRIGUES, 2022). A psicologia nos esportes é uma área relativamente nova, que tem sido incorporada como uma ferramenta para potencializar os atletas. No contexto dos esportes eletrônicos, essa abordagem é ainda mais recente.

Ainda de acordo com a resolução CFP N.º 013/2007, o psicólogo que atua no meio de esporte deve orientar pais ou responsáveis nas questões que se referem a escolha da modalidade esportiva e a consequente participação em treinos e competições. Deve também orientar os pais ou responsáveis sobre o desenvolvimento de uma carreira profissional, e as implicações dessa escolha no ciclo de desenvolvimento da criança. No entanto, essa motivação para adentrar na competição esportiva é direcionada ao aspecto físico do esporte tradicional, existindo poucas orientações para a atuação no esporte eletrônico.

A psicologia do esporte veio obter destaque a partir de 2012, nas equipes da Europa. Atualmente, as maiores equipes do cenário mundial contam com uma *staff* completa, composta por fisioterapeuta, treinadores e psicólogos. O profissional da fisioterapia auxilia devido a carga de movimentos repetitivos que os cybers atletas possuem, principalmente no punho, evitando problemas como a tendinite. Os treinadores são a “cabeça” do time, eles auxiliam no treinamento, assistem partidas juntos e montam composições para as competições, e, por fim, o psicólogo atua regulando esses atletas mentalmente, auxiliando na pressão que sofrem e nas emoções sentidas (MELO, 2020). Essa *staff* é essencial para auxiliar os cyber atletas, visto que a saúde desses estão em pauta devido ao aumento do público, torcedores, investimento e toda mídia que hoje possuem.

O papel do psicólogo dentro de uma equipe de esporte é muito mais do que apenas um alívio dos estressores presentes, é um trabalho contínuo em que há reuniões com o grupo todo e, se necessário, individualmente (BLASSIO, 2021). A psicologia do esporte hoje trabalha principalmente com os aspectos das habilidades cognitivas (atenção, foco, motivação e percepção) e com a saúde mental de forma preventiva (ansiedade, estresse, autoconfiança e coesão do grupo), tornando-se peças chaves para que os cybers atletas mantenham uma boa saúde mental e um alto rendimento para sua atuação (TONON, 2018).

Nessa perspectiva, as emoções desempenham um papel fundamental na influência do comportamento dos cybers atletas, que lidam diretamente com ansiedade e estresse antes, durante e após as competições. A habilidade de lidar com essas emoções de forma construtiva, aproveitando-as como impulsionadoras ao invés de obstáculos, torna-se uma ferramenta crucial para sucesso nas competições. O profissional da psicologia, nesse sentido, desempenha um papel fundamental, ajudando a lidar com desafios mentais e emocionais que surgem nas

competições do esporte eletrônico, através do gerenciamento do estresse, desenvolvimento de habilidades mentais, gerindo a motivação e a autoconfiança, auxiliando no trabalho da equipe e na comunicação, e, claro, também gerenciando as emoções.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo objetivou discutir as principais estratégias de regulação emocional para cybers atletas de LoL. Conforme a literatura, temos as estratégias cognitivas, com o uso de habilidades intelectuais e emocionais, as e fisiológicas, com o controle da respiração, como as estratégias mais eficazes para cyber atletas durante as competições. Essas estratégias foram identificadas como as mais eficazes devido às características do próprio esporte eletrônico que dependem mais de preparo cognitivo e emocional do que físico, apesar de também ser importante para fatores do bem-estar do atleta. Além disso, este artigo fornece subsídios para avançar no conhecimento, trazendo informações que podem ser utilizadas pelos cybers atletas e pelos profissionais que atuam com esse público.

Os resultados indicam que cybers atletas representam um grupo promissor para a atuação dos profissionais de Psicologia. A Psicologia do Esporte ainda é um campo de atuação e área de conhecimento em desenvolvimento, especialmente para o esporte eletrônico. Os métodos e as estratégias utilizadas para o esporte eletrônico são os mesmos dos esportes tradicionais. No entanto, os dois tipos de atletas possuem especificidades em suas vivências que devem ser levadas em consideração. O treinamento intenso em frente ao computador gera uma longa exposição à tela que pode causar problemas na sua saúde física e mental. Ser cyber atleta requer diferentes habilidades, como reflexos rápidos, coordenação olho mão precisa, raciocínio estratégico e rápida tomada de decisões. Além disso, enquanto os atletas de esporte físico estão mais sujeitos a lesões físicas, os cybers atletas enfrentam mais problemas relacionados à saúde mental, tais como ansiedade e o estresse. Considerando a importância dessa discussão, as especificidades do esporte eletrônico e o potencial crescimento da profissão de cyber atleta,

recomenda-se o desenvolvimento de mais estudos sobre a atuação do psicólogo com cybers atletas. Embora a literatura sobre o tema seja escassa, os artigos revisados possibilitaram atingir o objetivo do artigo com algumas limitações.

Os poucos estudos relacionando cybers atletas e a Psicologia, especificamente, sobre a regulação emocional desses atletas, restringiu a ampliação da discussão sobre esse tema. Além disso, todas as amostras dos estudos revisados são com cybers atletas homens. As mulheres ainda não se encontram dentro dessa esfera, limitando que este artigo fizesse uma comparação entre gêneros na questão da regulação das emoções em jogos eletrônicos. Sugere-se mais pesquisas na área com a participação de cybers atletas mulheres, e de outros gêneros, e de psicólogos especialistas no tópico do esporte eletrônico.

REFERÊNCIAS

- ANGELO, Daniela et al. Basic Psychological-Need Satisfaction and Thwarting: A Study with Brazilian Professional Players of League of Legends. *Sustainability*, v. 14, n. 3, p. 1701, 2022.
- ARAÚJO, Arthur; FLORENCIO, Gabrielle. Emoções no esportes: como manejá-las? 2021.
- BAFFA, Matheus; RAMALHO, Matheus; MOREIRA, Gabriel; MACHADO, Alex. Construindo Jogos de Sucesso: Uma Análise de League of Legends. **Simpósio Brasileiro de Games**, v. 15, p. 2179-2259, 2016.
- BARBOSA, Michele Alves Ferreira et al. Funções cognitivas e regulação emocional de atletas de e-sports. 2021.
- BERGA, David et al. Physiology on Esports, a League of Legends study. **arXiv preprint arXiv:2302.14269**, 2023.
- BIASSIO, Alisson; RIBEIRO, Vinícius Schmidt; BARSZCZ, Marcos Vinícius. O TRABALHO DO PSICÓLOGO JUNTO A ATLETAS DE ESPORTES. **Trabalhos de Conclusão de Curso-Faculdade Sant'Ana**, 2021.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GAMES E ESPORTS. **Sobre nós**, 2006. Disponível em: <https://cbge.com.br/a-inclusao-do-esporte-eletronico/>. Acesso em: 29 de junho, 2023.
- CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Consolidação das resoluções relativas ao título profissional de especialista em psicologia. Resolução CFP N.º 013/2007, de 14 de set de 2007.
- CORREIA, Marco. **A evolução do estudo sobre o e-sports** – uma revisão sistemática de literatura. Tese de Doutorado. Instituto Superior de Economia e Gestão. Portugal, 2022.
- DANTAS, Dayane Nunes et al. Características físicas, comportamentais e estado de ansiedade somática e cognitiva de jogadores de esportes eletrônicos. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 5, p. e6911528007-e6911528007, 2022.
- DE BIASSIO, Alisson; RIBEIRO, Vinícius Schmidt; BARSZCZ, Marcos Vinícius. O TRABALHO DO PSICÓLOGO JUNTO A ATLETAS DE ESPORTES. **Trabalhos de Conclusão de Curso-Faculdade Sant'Ana**, 2021
- EKMAN, Paul et al. Basic emotions. **Handbook of cognition and emotion**, v. 98, n. 45-60, p. 16, 1999.
- FABIANI, Marli. Psicologia do Esporte: A ansiedade e o estresse pré-competitivo. In: **Congresso Nacional de Educação: EDUCERE**. 2009. p. 12337-12345.

FERREIRA, Jéssica; MARCHI, Wanderley. “Bem-vindos à summoners rift”: apontamentos sobre o processo de profissionalização do league of legends. Paraná, 2021. **Journal of Physical Education**, v. 32, p. e3267, 2022.

FERREIRA, Samuel Cardoso. **Motivação e atividade física no contexto dos esportes eletrônicos**. 2022.

FIGUEIREIDO, Caio. ESPN. League of Legends foi o jogo competitivo mais assistido em 2022. **ESPN**. 6 de janeiro, 2023. Disponível em: https://www.espn.com.br/esports/artigo/_/id/11441865/lol-jogo-mais-assistido-de-2022-esports. Acesso em: 17 de junho, 2023.

GONÇALVES, Marina Pereira; BELO, Raquel Pereira. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico-USF**, v.12, p.301-307. 2007.

GONDIM, Sonia; ANDRADE, Jairo. Regulação emocional no trabalho: um estudo de caso após desastre aéreo. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 29, p. 512-533, 2009.

HOLCOMBE, Madaline. Estudo indica quanto exercício você precisa fazer para ter uma vida mais longa. **CNNBRASIL**, 2022. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/estudo-indica-quanto-exercicio-para-vida-mais-longa/#:~:text=Segundo%20a%20Organização%20Mundial%20da,atividade%20física%20intensa%20por%20semana>. Acesso em: 02 de julho, 2023.

JUVENTUDE importa? Confira a média de idade dos atletas de esports. **ESPN**, 2017. Disponível em: http://www.espn.com.br/noticia/729490_juventude-importa-confira-a-media-de-idade-dos-atletas-de-esports#:~:text=A%20idade%20média%20dos%20principais,jovem%3A%2021%2C2%20anos. Acesso em: 05 jun, 2023.

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

MELO, Gabriel. Fisioterapia nos esports: como o cenário está cuidando da prevenção a lesão dos jogadores. **ESPN**, 2020. Disponível em: https://www.espn.com.br/esports/artigo/_/id/6870786/fisioterapia-nos-esports-como-o-cenario-esta-cuidando-da-prevencao-a-lesoes-dos-jogadores. Acesso em: 02 de julho, 2023.

MENDOZA, Guillermo et al. The role of experience, perceived match importance, and anxiety on cortisol response in an official esports competition. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 6, p. 2893, 2021.

MOCAIBER, Izabela et al. Neurobiologia da regulação emocional: implicações para a terapia cognitivo-comportamental. **Psicologia em estudo**, v. 13, p. 531-538, 2008.

Nossa aspiração é ser, a nível global, a empresa de jogos mais focada nos jogadores. **RiotGames**, 2017. Disponível em: <https://www.riotgames.com/pt-br>. Acesso em: 29 de junho, 2023.

PEREIRA, Rafael. Associações entre personalidade e coping na qualidade de vida em jogadores profissionais de League of Legends no Brasil. 2018.

PEREIRA, Rafael; WILWERT, Maria Lucia; TAKASE, Emilio. Contributions of sport psychology to the competitive gaming: an experience report with a professional team of league of legends. **International Journal of Applied Psychology**, v. 6, n. 2, p. 27-30, 2016.

PERGHER, Giovanni Kuckartz et al. Memória, humor e emoção. **Revista de psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 28, p. 61-68, 2006.

POULUS, Dylan et al. Stress and coping in esports and the influence of mental toughness. **Frontiers in psychology**, v. 11, p. 628, 2020.

ROAZZI, Antonio et al. O que é emoção? Em busca da organização estrutural do conceito de emoção em crianças. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 24, p. 51-61, 2011.

RODRIGUES, Moises. Psicologia e eSports: As contribuições da atuação do Psicólogo. 2022.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisión sistemática X Revisión narrativa. **Acta paulista de enfermagem**, v. 20, p. v-vi, 2007.

ROX, Maximilian. **MAISESPORTS**. League of Legends chega a 180 milhões de jogadores mensais. 1 de novembro, 2021. Disponível em: <https://maisesports.com.br/league-of-legends-180-milhoes-jogadores-mensais/>. Acesso em: 21 de junho, 2023.

HOLCOMBE, Madeline. Estudo indica quanto exercício você precisa fazer para ter uma vida mais longa. **CNNBrasil**, 2022. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/estudo-indica-quanto-exercicio-para-vida-mais-longa/#:~:text=Segundo%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20da,atividade%20f%C3%ADsica%20intensa%20por%20semana>. Acesso em: 29 de junho, 2023.

SCHOLZ, Tobias M.; HILTSCHER, Julia (Ed.). **eSports Yearbook 2015/16**. BoD–Books on Demand, 2017.

TONON, Pedro. **A preparação psicológica dos cybers-atletas**. São Paulo, 2018.

XAVIER, Vinícius. Emoção, regulação emocional e comportamento: aspectos históricos, conceituais e práticos. **Singular. Sociais e Humanidades**, v. 1, n. 1, p. 31-39, 2019. Goiânia, 2019.