Artigo original Recebido em: 04/02/2017 Parecer emitido em: 23/02/2018

# PERCEPÇÃO DE ATLETAS DE E-SPORTS SOBRE ANSIEDADE ESTADO EM PRÉ-COMPETIÇÃO: UM ESTUDO FENOMENOLÓGICO

Iara dos Santos Barbosa da Silva
Hortência Gabrielly Fonseca Costa
Ana Kariny Cabral Araújo
Raphael Moura Rolim
Centro Universitário Facex

**RESUMO**

O presente estudo apresenta um panorama sobre a percepção dos esportistas da modalidade *e-sports* sobre a ansiedade no período de pré-competição, essa pesquisa disserta relatos de cinco profissionais da modalidade, vistos com a ótica fenomenológica sobre o fenômeno em questão, começa com um breve histórico a respeito de como surgiu essa nova modalidade, seus avanços, levantamento de dados sobre o acervo de estudos no esporte pesquisado, discorrendo sobre fenômenos psicológicos e físicos, visando estratégias de prevenção e promoção acerca de como ajudar os atletas em suas competições.

**Palavras-chave:** Ansiedade. e-sports. Psicologia do esporte.

# PERCEPTION OF E-SPORTS ATHLETES ON STATE OF ANXIETY IN PRE-COMPETITION: A PHENOMENOLOGIC STUDY

**ABSTRACT**

The study presents an overview of the athletes perception of the e-sports modality on the pre-competition anxiety. This research reports the phenomenological perspective of the five professionals in this modality. A brief history about how this new modality emerged, its advances, collection of studies in the sport were researched. Besides, the psychological discuss and physical phenomena, seeking prevention and promotion strategies on how to help athletes in their competitions.

**Keywords:** Anxiety. e-sports. Sports psychology.

SILVA, I. dos S.B. da; COSTA, H.G.F.; ARAÚJO, A.K.C.; ROLIM, R.M.; Percepção de atletas de e-sports sobre ansiedade estado em pré-competição: um estudo fenomenológico. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 17, n. 01, p.93-100, 2018. ISSN; 1981-4313.

## INTRODUÇÃO

Este trabalho visa compreender aspectos relacionados ao seu tema central, ansiedade em jogadores de esportes eletrônicos ou *e-sports*, e desdobramentos existentes através desta pesquisa. Para isso, considera-se importante através de literaturas já existentes entendermos a conceituação a respeito do sentimento de ansiedade, sabendo que este faz parte da estrutura emocional do ser humano, e de seus desdobramentos em comportamentos em atletas que praticam *e-sports*.

A pretensão em estudar sobre *e-sports* é conhecer a percepção dos próprios atletas em relação ao sentimento da ansiedade durante a competição, especificamente a ansiedade estado, e em especial, perceber se a emoção representada como ansiedade interfere na prática do *e-sports*, assim como perceber se há estratégias individuais para tentar aliviar a tensão ocasionada pelo sentimento da ansiedade.

Partimos da hipótese de que os atletas de *e-sports* (que exigem muita concentração) se encontram ansiosos durante a prática, e que a percepção da mesma pode atrapalhar o desenvolvimento do atleta e da equipe durante o jogo e a competição. Procuramos artigos na base de dados brasileira *Scielo, Pepsic*, e Periódicos CAPES, pelas palavras "*e-sports*", "Esportes eletrônicos" e "Ansiedade" com o único filtro de estarem presentes em qualquer parte do conteúdo de artigos, o resultado não trouxe nenhuma pesquisa com essas palavras.

Em seguida procuramos por "Jogos Eletrônicos" na revista *Pepsic* e encontramos quatorze (14), no *Scielo,* sete (7), porém em nenhuma encontramos descobertas a respeito do sentimento de ansiedade neste público. Este estudo se faz importante por haver poucos estudos neste campo de pesquisa teórico-prático dos *e-sports, a*ssim, espera-se com este estudo poder contribuir para futuras pesquisas da psicologia esportiva em *e-sports,* relacionando os desdobramentos da ansiedade nestes jogadores, prejuízos, benefícios, e aspectos terapêuticos e interventivos, assim como também de promoção à saúde do *e-atleta*.

## REFERENCIAL TEÓRICO

### *E-SPORTS:* UMA NOVA REALIDADE ESPORTIVA

Quando falamos sobre os *e-sports*, um dos primeiros questionamentos que surgem é: os *e-sports* são esportes? Para pensarmos e refletirmos sobre isso, primeiramente teremos que conceituar o que é esporte, pois precisamos de definições sobre o tema que está a ser estudado. Há três condições para se refletir quando se conceitua o esporte: 1) afirma que esportes se referem a tipos específicos de atividades; 2) o esporte depende das condições em que estas atividades acontecem; 3) o esporte depende ainda da orientação subjetiva do participante que se encontra envolvido na atividade (BARBANTI, 2006). Definições comuns de esporte afirmam que ele é uma atividade física, que possui características do uso de atividades motoras, proeza física e esforço físico. Porém, as diferentes atividades físicas variam quanto à sua habilidade motora, como por exemplo o xadrez, a dama, o cartaz, e outros (BARBANTI, 2006). O xadrez, por exemplo, possui uma exigência motora muito pequena, tanto em intensidade como em complexidade, com a habilidade de somente movimentar as peças do tabuleiro. Embora o esforço físico e psicológico seja alto, as capacidades cognitivas no jogo de xadrez é que são determinantes para o desenvolver da atividade, e por isso não se classifica como esporte (BARBANTI, 2006).

Em comparação ao xadrez, pode-se exemplificar o esporte de automobilismo, que exige uma concentração mental intensa e habilidades motoras relativamente complexas relacionadas a reações rápidas e coordenadas. Porém, as classificações de atividade física e não física, de tarefa complexa e simples, de atividade vigorosa e não vigorosa, são apenas arbitrárias e não existem regras para classificar o que é ou não esporte em termos de fatores físicos (BARBANTI, 2006).

Quanto às condições, Barbanti (2006) relata que existe uma regra para classificar a atividade como esporte, ou não. Segundo ele, a atividade deve ocorrer em condições específicas, e acrescenta que, "de acordo com muitos sociólogos do esporte, o esporte é caracterizado por alguma forma de competição que ocorre sob condições formais e organizadas" (p. 55). Assim, para ser esporte, é necessário existir atividade física competitiva e também institucionalizada. A definição de competição refere-se à comparação de sucesso de indivíduos que executam dada atividade, sob as mesmas regras e condições padronizadas. Institucionalização, é concernente a um conjunto de comportamentos padronizados durante certo tempo (BARBANTI, 2006).

Compreende-se, que para que a atividade possa ser classificada como esporte precisa existirem regras específicas para que seja praticado em condição de igualdade e oportunidade em qualquer lugar e

hora. O cumprimento dessas regras é feito por uma entidade oficial, como por exemplo a FIFA (entidade) e o Futebol (esporte). Além disso, há a finalidade de aumento de rendimento e desenvolvimento de habilidades: treinamentos com estratégias e programas racionais, bem como equipamentos e uniformização. Ao cumprir esses quesitos de regularização e padronização, a atividade passa por um processo de institucionalização (BARBANTI, 2006).

Pode-se questionar e refletir se a classificação de esporte depende das orientações subjetivas do participante, onde a participação no esporte seria classificada apenas através do "espírito esportivo", uma motivação intrínseca à atividade. E, que, entretanto, nos esportes de alto nível esse "espírito esportivo" é substituído por uma motivação extrínseca baseada no ganho de troféus, medalhas, dinheiro e fama. É necessário haver uma harmonia entre a satisfação intrínseca e as recompensas externas, a fim de que a atividade esportiva não transforme-se em simples brincadeira ou em algo que pode ser chamado de "espetáculo" (BARBANTI, 2006).

Ao final, Barbanti (2006) apresenta uma definição do que é esporte de acordo com os comentários supramencionados sobre as três (3) condições esportivas: "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" (p. 57). Com esta definição, podemos refletir sobre os *e-sports*: assim como o automobilismo, os *e-sports* exigem uma concentração mental intensa e habilidades motoras relacionadas a reações rápidas e coordenadas, ou seja: possui esforço físico relativamente baixo e uso de habilidades motoras relativamente complexas.

Com o advento da tecnologia, o contexto esportivo se amplia e também alcança a interferência do progresso virtual, por isso, surgem novos paradigmas da cultura de movimento, como em jogos eletrônicos que exigem movimentação para cumprir com objetivos (jogos de *Kinect*). Essas novas atividades virtuais que podem ser consideradas como esporte de acordo com sua estrutura de participação, como é o caso dos *e-sports, t*ambém sofrem veementemente influência midiática e mercadológica, assim como o futebol, *rugby*, e o vôlei, por exemplo. Há grandes competições nacionais e mundiais que atraem grandes públicos, e é evidente que tudo isto envolve patrocínios e dinheiro, e consequentemente ascensão social.

São práticas competitivas institucionalizadas, como por exemplo, o Campeonato Brasileiro de *League Of Legends* – LOL (CBLoL) e campeonato mundial. A motivação para a participação também possui as mesmas influências dos esportes ditos tradicionais, como o futebol: há troféus e medalhas, patrocínios, premiações em dinheiro, bolsas, o prazer competitivo, a fama (são transmitidos em canais de TV e até via *live* através do *Facebook*), e até grandes públicos de espectadores por partida.

Um ponto importante que vale elucidar é a participação direta das mulheres nos esportes eletrônicos, sendo a mesma de uma sociedade patriarcal que normatizam e distribuem papéis para ambos os sexos, quantos preconceitos estas mulheres não levam consigo desde o tempo que os jogos eram considerados coisas para meninos? Sendo o jogo um reflexo do que a sociedade estigmatiza, em um estudo realizado por Senna *et al.,* (2017, p. 20) ele se pergunta "onde está a representação feminina dentro do universo de *e-sports*?", em um estudo realizado por ele foi-se perguntado sobre a participação das mulheres em times, e em apenas 29,1% dos times havia participação. A mesma autora relata uma pesquisa realizada com alunos do curso de Jogos Digitais na Universidade Católica de São Paulo por Fortim no ano de 2013, que trazem dados significativos, "43,5% das mulheres que participaram da análise afirmaram que sentem que seu gênero influencia a maneira com a qual são avaliadas dentro dos jogos [...] além da reprovação dos meninos, os próprios pais muitas vezes não aceitavam suas filhas jogando jogos digitais" (SENNA *et al.,* 2017, p. 27) Muitos homens ainda nem compreendem porque da aproximação das mulheres ao universo dos games, "uma das formas para que a mulher comece a ter mais reconhecimento dentro do universo competitivo de qualquer *e-sport*, ou de videogames em geral, seria 'apenas continuar existindo' " (STAGNI, 2016 *apud* SENNA *et al.,* 2017) Consideramos importante elucidar estas questões de gênero que ainda necessitam de discussão, as mulheres ainda, infelizmente, tem seus espaços geograficamente e virtualmente negados, necessitando assim de ressignificação de papéis, e de uma reestruturação social que reverbere nos comportamentos e pensamentos dos indivíduos em sociedade, para que se pense o que é ser mulher, e qual o seu papel.

Não podemos nos esquecer também que assim como muitos jogam *e-sports* profissionalmente, outros jogam apenas por lazer, prazer, apenas por procurar excitação, tensão, desejo de vivenciar novas emoções cotidianamente, Reis e Cavichiolli (2008, p. 170) nos relatam que "é a excitação, e não o relaxamento, que constitui o elemento principal em grande parte das atividades de lazer", "talvez a possibilidade de experimentar situações excitantes e elevar os níveis de tensão seja um componente importante, senão o principal dessa prática de lazer" (p. 176) Tendo essa compreensão, não podemos mercadologizar, patologizar e nem atribuir

sentidos e significados aos esportes eletrônicos sem compreender a sua significação particular a partir das vivência de cada indivíduo. "Sendo considerado a maior indústria do entretenimento moderno, os jogos eletrônicos não estão, absolutamente, imunes aos interesses da indústria cultural. [...] os jogos eletrônicos estão inseridos numa lógica capitalista dominante e são criados com o objetivo de obter o maior retorno financeiro possível." (REIS; CAVICHIOLLI, p. 190) Nossa atuação profissional e prática com jogos eletrônicos, não necessitam e nem deve servir-se de alienação diante desses fenômenos, pois temos compromisso direto com a saúde mental desses usuários.

O Ministério do Esporte no Brasil, infelizmente, não reconhece ainda os *e-sports* como esporte, mesmo com todas as características que podemos comparar em igualdade com os esportes tradicionais. Entretanto, percebe-se que é apenas uma questão de tempo (e conhecimento) para o *e-sports* ser reconhecido como um esporte. Faz-se necessário saber que, os *e-sports* são um novo campo de atuação para os profissionais esportivos, e que possui tais características competitivas, sociais, financeiras e psicológicas que são quase idênticas aos outros esportes. Os estudos sobre estados emocionais neste campo não devem ser negligenciados, muito pelo contrário, devem ser aprofundados cada vez mais e observados como um campo novo de estudos por parte de pesquisadores, esperamos com este estudo ampliar os olhares acadêmicos para a necessidade de se estudar sobre suas competições e fatores que podem alterar o rendimento humano e esportivo do participante.

## ANSIEDADE

A ansiedade pode ser definida como um estado emocional de medo, tensão, desconforto, ou preocupação advindos da antecipação de algo desconhecido que apresenta algo negativo (CASTILLO, 2000). Ela é benéfica ao se manifestar em seu nível normal, pois adverte os indivíduos acerca de perigos e os prepara para lidar com tais situações, porém, ao caracterizar-se de forma intensa e duradoura, pode ser considerada patológica, constituindo-se como um dos problemas contemporâneos da nossa sociedade. (LAVOURA; MACHADO, 2006) Quando a ansiedade no esporte é vivenciada por longos períodos, normalmente, ela é confundida por medo, por gerar nos atletas um estado de tensão que só diminui diante do confronto com o evento, como é o caso de competições (LAVOURA; MACHADO, 2006).

O medo deve ser tratado como uma ameaça concreta e real, um temor por um evento iminente, imediato. Do contrário, reitera-se, poderá confundir-se facilmente com estados ansiosos. Em relação ao medo, estudos demonstram que ele é aprendido, em especial, no esporte. Sua disfuncionalidade comportamental implica em inibir novos aprendizados, criatividade, ousadia em novas estratégias de ação; afeta significativamente a autoestima, auto eficácia e a socialização, nos casos mais graves (SIDMAN, 1995 apud MACHADO, 2006). Ou seja, afeta componentes que podem se tornar essenciais para atletas de *e-sports*.

A partir do conhecimento de que a ansiedade pode afetar tanto o psicológico como o fisiológico e o social, passou-se a investigá-la dentro do contexto esportivo, juntamente com os impactos que os efeitos podem desencadear no atleta, afetando seu desempenho, sejam no contexto profissional ou escolar, nas mais diversas modalidades. (VERÍSSIMO, 2010) Tomando por base a linha Analítico Comportamental, abordagem que é referência para tratamento de questões emocionais que se expressam no comportamento, Borges e Cassas (2012) dissertam que o medo e a ansiedade estão diretamente relacionados em comportamentos respondentes e em alguns operantes.

O medo é eliciado diante de um aversivo iminente, presente no ambiente. Já a ansiedade, eliciada ou evocada, acontece em situações ameaçadoras, eventos de potencial risco de deparar-se com um aversivo, ou seja, ele ainda não se encontra no ambiente. Os sintomas físicos respondentes podem ser: aumento na frequência cardíaca e respiratória, sudorese, hipertensão arterial, midríase pupilar, exoftalmia, hiper-reflexia, desconforto abdominal etc. E os operantes estão ligados ao comportamento verbal e aos eventos públicos ou privados/encobertos, em contingências que normalmente carregam a partícula "se", relacionada a uma punição positiva, negativa, caracterizada por uma preocupação excessiva (FARIAS, 2010).

A ansiedade, pode, ainda, ser definida como um efeito do excesso de nervosismo no desempenho esportivo (MARTIN, 2001), complementando e contextualizando o que os autores dos parágrafos anteriores afirmam. Este comportamento problema tem origem na introdução de um estímulo aversivo, no aspecto público ou privado.

Há quatro razões que a ansiedade (nervosismo) interfere no esporte:

- 1ª a redução dos níveis de atenção e reações fisiológicas respondentes;

- 2ª o consumo extra de energia devido às mudanças fisiologias, o consumo de energia é positivo para atletas de provas curtas, e mesmo para eles, o excesso de consumo energético é prejudicial e pode levar a perda do "fôlego" nas práticas esportivas (p.ex.: o salto com vara, arremesso de disco);
- 3ª o aumento da adrenalina traz prejuízos significativos, a precipitação nos jogos é um resultado deste fator, no basquete por exemplo, um passe antecipado ou um arremesso antes de chegar a uma distância segura e estratégica para a cesta; e
- 4ª o acréscimo de estímulos adicionais, fruto da ansiedade, durante as competições, estímulos estes que não estavam presentes durante o treino. Estes fatores interferem no desempenho com o bloqueio ou redução das habilidades que deveriam ser alvo de generalização na competição, uma vez que foram aprendidas e desenvolvidas nos treinos (MARTIN, 2001).

A ansiedade ainda pode ser dividia em dois tipos: ansiedade-traço e ansiedade-estado, esta última, alvo de nosso estudo. A ansiedade-traço faz parte da estrutura e é permanente no sujeito que a percebe. Ou seja, este sentimento constitui uma parte presente ao longo de toda a vida do indivíduo, faz parte do seu traço de personalidade, e é um modo habitual e constante de reação (VERÍSSIMO, 2010). Já a ansiedade-estado é momentânea, e ocorre em decorrência de situações estressoras, como por exemplo a pré-competição ou a competição, e é consequência da percepção do sujeito diante de situações que lhe causam desconforto e estresse. "Deste modo, quando uma situação indutora de stress é sinalizada, pelo indivíduo como perigosa ou ameaçadora, verifica-se a evocação de uma reação de estado de ansiedade, com uma intensidade proporcional à dimensão da ameaça que o episódio representa" (VERÍSSIMO, 2010, p. 45).

Assim, faz-se justificado o porquê do estudo da ansiedade-estado. A intensidade de sua percepção é atribuída ao valor que o indivíduo que está competindo dá a sua competição. É um estado sentimental momentâneo que o sujeito pode sentir durante (e/ou antes) da competição.

## METODOLOGIA

A pesquisa possibilita uma aproximação e um entendimento da realidade, sendo um processo contínuo, fornecendo-nos subsídios para uma intervenção no real. Ela tem como objetivo resolver um problema, recorrendo a procedimentos científicos (GERHARDT; SILVEIRA, 2009).

A amostragem é de caráter não-probabilístico, foi pesquisada com cinco (5) praticantes de qualquer *e-sports*, do sexo masculino, com média de idade de 26,0 anos. O único critério de seleção era já ter participado de alguma competição *online*, de exclusão era não ter participado de nenhuma competição *online*. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado uma entrevista semiestruturadas com nove (9) perguntas. Sua finalidade foi descobrir as percepções do atleta sobre a ansiedade-estado durante o período pré-competitivo. As dimensões contempladas na entrevista eram alteração nos sentimentos em treino e competição, quais sensações sente durante a competição, sentimentos que baixam rendimento, sensação que impediu de dar o melhor na partida, alterações fisiológicas antes ou durante a competição, e estratégias pessoais para eliminar os sentimentos negativos. As entrevistas foram aplicadas presencialmente e duraram em média quinze minutos. As entrevistas foram gravadas e transcritas com a autorização dos mesmos, pois antes da pesquisa foi aplicado um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), ao qual os indivíduos se declararam voluntários da pesquisa e que estão em consentimento com a mesma.

Essa pesquisa tem uma abordagem qualitativa, de uma natureza básica, pretendendo gerar novos conhecimentos para o avanço de novos conhecimentos científicos (GERHARDT; SILVEIRA, 2009). O objetivo é descritivo, pretendendo descrever fatos e fenômenos do problema pesquisado: a ansiedade-estado em jogadores de *e-sports* durante competições.

Dentre as várias maneiras de se buscar e interpretar dados, o método fenomenológico nos pareceu mais apto para esta pesquisa. Isto porque a fenomenologia é fundamentada na descrição do fenômeno assim como ele é, como ele é vivido e experimentado pelo participante. A fenomenologia é mais identificada com pesquisas de fenômenos onde a experiência vivida é sua melhor fonte de dados, pois "é apropriada principalmente para as questões relacionadas à experiência de vida das pessoas" (p.46). Sendo uma tarefa hermenêutica: compreensão-interpretação-nova interpretação (MARTINS; THEÓPHILO, 2016). A fenomenologia se dispõe como um método e um "modo de ver" o dado. É o estudo das essências, o sentido real ou verdadeiro de alguma coisa. Assim, o método fenomenológico "é a exploração do fenômeno tal como é dado à consciência, livre de qualquer crença e de qualquer juízo" (MARTINS; THEÓPHILO, 2016, p.43).

A redução fenomenológica (método básico da fenomenologia) foi empregada em nossa análise das respostas da entrevista. Esse método de análise consiste, segundo os autores Martins e Theóphilo (2016), em suspender todas as crenças nas tradições e nas ciências. Se faz necessário para poder analisarmos o conteúdo puro, sem interferência de possíveis conceitos e preconceitos sobre o tema a ser analisado. É uma suspensão de julgamento, livres das teorias. Além da redução fenomenológica, também foi empregada a redução eidética para a análise de conteúdo.

> A redução eidética tem por objetivo separar do fenômeno tudo o que não lhe é necessário, para atingir apenas sua estrutura essencial (o *eidos*). São eliminados todos aqueles aspectos que são regulares nos fenômenos, mas não necessários, bem como aqueles tão somente acidentais (MARTINS; THEÓPHILO, 2016, p. 43).

Isto é realizado a partir da "desnudação de sua forma", em que ao final desse processo restará apenas a essência deste conteúdo, ou seja: a experiência assim como ela é vivida, a percepção da ansiedade assim como ela realmente é experimentada pelos atletas de *e-sports*. Assim, o método de análise não foi apenas uma descrição passiva do problema, mas sim uma tarefa de hermenêutica, de constante interpretação, redirecionando o olhar para perceber a essência do problema assim como ele realmente é.

## ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Depois de analisar a amostra foi constatado que fenômenos como a ansiedade e a adrenalina aparecem na resposta de todos os participantes da pesquisa. Podemos observar que esses fenômenos aparecem de formas elevadas na competição comparando com os treinos, em uma fala, I.S. relata: "*sim, o nível de adrenalina sempre sobe mais para quando a gente tá jogando*", já o nervosismo apareceu como algo negativo ao ponto de podermos fazer uma correlação, no sentido de compreender o comprometimento e a mobilidade do praticante, logo fazendo com que o seu rendimento diante de um período pré-competitivo e competitivo caiam. Dentre os sentimentos positivos foram externados alegria ao cumprir os objetivos, reconhecimento e um J.A. exprime: "*Quando eu ganhava eu sentia êxtase, consegui, se sentia invencível, você via que ia ganhar todas a partir dali, que* não ia perder mais nunca", e até o sentimento de raiva aparece como um sentimento positivo. Os praticantes afirmam numa escala de 0 a 10 darem entre 8 e 10 para envolvimento com a competição, eles afirmam que tudo varia de acordo com a premiação em jogo e com o adversário. Sobre as sensações que os impediram de darem o melhor de si, eles citaram aspectos acerca das relações interpessoais em grupo, "*a decepção com os companheiros, já que era em grupo*", relata H.C. Dentre as alterações fisiológicas que se destacaram na fala da amostra, podemos citar: taquicardia, sudorese, cefaleia, e vontade excessiva de ir ao banheiro. Estes estudos podem desdobrar-se também para compreender a variável das relações interpessoais que são de natureza estressora, ou não, influenciando diretamente nos períodos de pré-competição e competição.

Para tais reações sabemos que a Psicologia do Esporte pode intervir de maneira significativa para que possa haver o acolhimento e a intervenção necessária aos praticantes da modalidade a controlar tais sentimentos. Deve-se estimular o planejamento de estratégias de enfrentamento para alcançar as metas de cada competição, e, sabemos, que para isso devemos trabalhar de forma interdisciplinar, compartilhando saberes com outros profissionais que venham a acolher as demandas de saúde/treinamento dos mesmos.

Para uma prática esportiva regular e saudável se faz necessário compreender a importância do desenvolvimento tático, técnico e físico. Dentre as possibilidades que o Psicólogo do Esporte pode trabalhar com esses atletas encontra-se o treino mental, junto à estimulação do desenvolvimento de Estratégias de *Coping*.

O treino mental, também chamado de treinamento psicológico, treinamento autógeno, ou visualização imagética é uma técnica bastante eficaz, usada em movimentos ou situações específicas dentro do contexto esportivo, que permite ao atleta ampliar através da imaginação a experimentação de realidades diferentes. O principal benefício deste treino é o de proporcionar ao atleta um equilíbrio emocional (MONTIEL *et al.*, 2013). Esse procedimento pode ser realizado através da autoverbalização, na qual se repete mentalmente a atividade; olhar para si próprio, com fins a observar a própria mobilidade de ângulo externo; e ideomotora, que ocupa-se em antever quais sentimentos a execução de tal movimento trará (EBERSPACHER, 1990 apud MONTIEL *et al.*, 2013). Com isso, cria-se o cenário na mente, e é possível manter e aperfeiçoar capacidades cognitivas para executar sua performance, especialmente em competições, as quais demandam energia psíquica maior, havendo em muitos casos quadros ansiosos e de estresse.

Não existe na Língua Portuguesa uma palavra que traduza o termo Coping. Mas podemos definir o conceito como estratégias que os indivíduos utilizam a fim de se adaptarem, lidarem ou enfrentarem circunstâncias estressoras (ANTONIAZZI; DELL' AGLIO; BANDEIRA, 1998). Sabendo que a ansiedade e demais desordens emocionais podem ser decisivas para o desempenho do atleta, se constitui como fator importante analisar os aspectos individuais de cada atleta, para que através da identificação dos agentes estressores, possam ser desenvolvidas habilidades de enfrentamento.

O profissional da educação física vem somar com o trabalho de preparação desses esportistas tendo com uma opção intercalar os treinos com exercícios físicos para não comprometer as suas condições físicas, atuando de maneira preventiva para evitar lesões como a LER (lesão por esforço repetitivo), aumentando, assim, o preparo e dando uma melhor condição de preparo técnico, tático e operacional no esporte para seus praticantes.

## CONCLUSÃO

Diante do exposto, fica evidente que ergue-se contemporaneamente mais um tipo de esporte para onde os olhares científicos devem se voltar, emerge no mundo mais uma possibilidade de atuação e exploração, o mundo dos *e-sports* ou esportes eletrônicos, neste universo a compreensão dos fenômenos sentimentais e como se apresentam diante dos praticantes é imprescindível à nossa prática científica e profissional.

O uso dos métodos apresentados anteriormente se fizeram necessários para a construção desta pesquisa e de forma concisa conseguimos obter êxito; o primeiro foi conhecer a percepção dos próprios atletas em relação ao sentimento da ansiedade durante a competição, especificamente a ansiedade estado, e o segundo, perceber se a emoção representada como ansiedade interfere na prática do *e-sport*, fica explícito a sua interferência significativa em sua prática, assim como percebe-se que há estratégias individuais para tentar aliviar a tensão ocasionada pelo sentimento da ansiedade.

Por isso, compreender o sentimento de ansiedade-estado através da fenomenologia possibilitou ampliarmos nossos olhares para um sentimento que nem sempre é dada a devida importância no universo dos *e-sports*, assim as hipóteses antes mencionadas se concretizaram, a ansiedade-estado faz parte do processo de pré-competição, não só como um aspecto de natureza cognitiva negativa mas também positiva, no sentido de influenciar, a percepção da mesma pode atrapalhar o desenvolvimento do atleta e da equipe durante o jogo e a pré-competição, ou até melhorar; fica o desdobramento para outras pesquisas, descobrir mais das Estratégias de *coping* desenvolvidas por cada praticante, e o desenvolvimento de técnicas interventivas de proteção, promoção, recuperação e reabilitação em saúde psíquica relacionadas ao esporte, e aplicabilidade das já existentes, psicoeducação por exemplo.

Achamos importante explicitar que através da fala de cada um se trazia um pouco da sensação percebida, algo que sempre se deve evidenciar em estudos de natureza qualitativa e descritiva; na Psicologia, a fala do indivíduo sempre é elegível para análise, pois contém diversos conteúdos intra-psíquicos antes simbolizados que trazem vivências significativas, já as ciências da Educação Física se valem das sensações e da consciência corporal estabelecidas, por isso essas duas ciências devem andar em comum acordo, entendendo que a elaboração da compreensão das diversas variáveis humanas nos esportes precisam de vários olhares, olhares esses interdisciplinares.

## REFERÊNCIAS


ANTONIAZZI, A.S.; DELL'AGLIO, D.D.; BANDEIRA, D.R. O conceito de Coping: Uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**, v.3, n.2, p.273-294, 1998.

BARBANTI, V. O que é esporte? **Revista Brasileira de Educação Física & Saúde,** São Paulo, v.11, n.1, p.54-58, jan, 2006.

BORGES, N.B.; CASSAS, F.A. **Clínica analítico-comportamental:** aspectos teóricos e práticos. Porto Alegre: Artmed, p.312, 2012.

CASTILLO, A.R.G.L. et al. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria,** São Paulo, v.22, p.20-23, 2000.

FARIAS, A.K.C.R. de. **Análise Comportamental Clínica**: aspectos teóricos e estudos de caso. Porto Alegre: Artmed, p.342, 2010.

GERHARDT, T.E.; SILVEIRA, D.T. **Métodos de Pesquisa.** Porto Alegre: UFRGS Editora, p.20, 2009.

LAVOURA, T.; MACHADO, A. Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto eficácia**. Revista Motriz**, Rio Claro, v.2, n.2, p.143-148, 2006.

MACHADO, A.A. **Psicologia do Esporte:** da educação física ao esporte de alto rendimento. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p.3-17, 2006.

MARTIN, G.L. **Consultoria em Psicologia do Esporte:** orientações práticas em análise do comportamento. Campinas, SP: Instituto de Análise do Comportamento, p.1-85, 2001.

MARTINS, G. de A.; THEÓPHILO, C.R. **Metodologia da Investigação Científica para Ciências Sociais Aplicadas.** 3.ed. São Paulo: Atlas S.A., p.239, 2016.

MONTIEL, J.M., et al. Avaliação do Treinamento Mental Na Melhora de Desempenho do Saque no Voleibol. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v.4, n.1, p.46-63, jun., 2013.

REIS, L.J. de A.; CAVICHIOLLI, F.R. Jogos eletrônicos e a busca da excitação. **Movimento**, Rio Grande do Sul, v.3, n.14, p.163-183, 2008.

SENNA, S. et al. A participação de mulheres no universo dos esportes eletrônicos. In: **Anais.** GAMEPAD SEMINÁRIO DE GAMES E TECNOLOGIAS, 2017, Novo Hamburgo. Rio Grande do Sul: Feevale, 2017.v.10, p.18-38. Disponível em: <https://www.feevale.br/Comum/midias/fa9043c9-c9de-47d8-ae4d-02f75b795028/Gamepadv102017.pdf#page=18>. Acesso em: 16 jan. 2018.

VERÍSSIMO, S.M.A.C. **Relações entre Ansiedade-Estado e Ansiedade-Traço, Sintomas Depressivos e Sensibilidade ao Stresse em Puérperas.** 2010. 143 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Universidade Lusófona e Humanidades e Tecnologias, Lisboa, 2010.

Centro Universitário Facex – Unifacex
Rua Orlando Silva, 2896
Capim Macio
Natal/RN
59080-020