



CENTRO UNIVERSITÁRIO REDENTOR – UNIRENTOR - AFYA

CURSO PSICOLOGIA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

**TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL: Um olhar sobre a ansiedade causada
pelas redes sociais em atletas de e-sports**

MIGUEL ALMEIDA DA SILVA GARCIA

Miguelasg.98@gmail.com¹

CAMILA MEDINA NOGUEIRA MOÇO

camilamedinapsi@outlook.com²

¹ Acadêmico do curso de Psicologia da UNIRENTOR

² Psicóloga; Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental e em Gestão estratégica de Recursos Humanos. E-mail: camilamedinapsi@outlook.com.

RESUMO

Almeida da Silva Garcia, Miguel. Medina Nogueira Moço, Camila. Terapia Cognitivo Comportamental: Um olhar sobre a ansiedade causada pelas redes sociais em atletas de E-Sports. Itaperuna: UNIRENTOR/ AFYA, 2022.

O presente trabalho busca compreender de que formas as redes sociais podem interferir na ansiedade de atletas de esporte eletrônico, principalmente no contexto atual, no qual as redes sociais ganham cada vez mais espaço nos meios de comunicação e relevância mundial, tornando-se muitas vezes indispensável para pessoas públicas como os jogadores. O esporte eletrônico está em crescimento constante, capitando muita audiência e valores astronômicos, porém, ainda pouco conhecido se comparado com outros esportes tradicionais, o que explica uma dificuldade para encontrar trabalhos sobre o tema quando se trata da psicologia dentro do *eSport*, o que pode dificultar a formação de novos profissionais e o preparo deles para a inserção no campo. Portanto o trabalho de pesquisa objetiva avaliar os possíveis impactos da ansiedade em atletas de *e-Sports* causados pelas redes sociais, buscando avaliar como a TCC pode intervir e manejar a ansiedade, a fim debater e problematizar esse assunto para novos profissionais da área. Para tanto, procede-se uma pesquisa qualitativa descritiva, na qual o procedimento usado para a coleta de dados consiste numa pesquisa bibliográfica, com uma abordagem qualitativa. Parte-se da hipótese de que atletas de esporte eletrônico podem ser afetados diariamente com o uso constante do aparelho celular e das redes sociais, aumentando seus níveis de ansiedade e, por consequência, trazendo um prejuízo no desempenho desses atletas. A partir dessa revisão, serão traçadas formas e técnicas para que o psicólogo do esporte possa trabalhar com os jogadores no dia a dia, a fim de diminuir a ansiedade por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental.

Palavras-chave: Ansiedade. Terapia Cognitivo-Comportamental. E-Sports.

Abstract: The present work seeks to understand how social networks can interfere with the anxiety of electronic sports athletes, especially in the current context, in which social networks are gaining more and more space in the media and worldwide relevance, often becoming indispensable for public persons such as players. Electronic sport is in constant growth, capturing a lot of audience and astronomical values, however, it is still little known compared to other more traditional sports, which explains the difficulty in finding works on the subject when it comes to psychology within eSport, the which can hinder the training of new professionals and their preparation for insertion in the field. Therefore, the research work aims to evaluate the possible impacts of anxiety in e-Sports athletes caused by social networks, seeking to assess how CBT can intervene and manage anxiety, in order to discuss and problematize this subject for new professionals in the area. Therefore, a descriptive qualitative research is carried out, in which the procedure used for data collection consists of a bibliographical research, with a qualitative approach. It starts from the hypothesis that e-sports athletes can be affected daily by the constant use of cell phones and social networks, increasing their anxiety levels and, consequently, impairing the performance of these athletes. Based on this review, ways and techniques will be outlined so that the sports psychologist can work with players on a daily basis, in order to reduce anxiety through Cognitive-Behavioral Therapy.

Key Words: Anxiety. Cognitive Behavioral Therapy. E-Sports.

1. INTRODUÇÃO

Os esportes eletrônicos vêm crescendo a cada dia e, junto com ele, mais visibilidade e mais reconhecimento, tanto para o esporte quanto para os atletas, fato este que propicia que atletas tenham mais fãs e estejam mais ligados a eles. Como citado pelo Globo Esporte (2020, online):

“Ao longo das décadas, os eSports ganharam contornos competitivos e deixaram de ser apenas games. Quem chegou a frequentar as *lan houses* jamais poderia imaginar que aqueles jogos que conquistaram o público *gamer* casual da época virariam parte de um negócio multimilionário, que atinge um público imenso e movimenta inúmeras indústrias e empresas no mundo inteiro”

A ligação público/atleta é feita através de suas redes sociais e através de canais de *streams*. Diante disso, busca-se compreender como as redes sociais têm afetado principalmente a ansiedade nos atletas – que é de grande importância para seu desempenho em jogo, já que falamos de um esporte de alta concentração, atenção e foco. Através dessa pesquisa, pretende-se entender de que forma a terapia cognitivo-comportamental pode trabalhar a ansiedade causada pelas redes sociais em atletas de e-Sports, uma vez que a psicologia tem ganhado cada vez mais espaço nas organizações (times) trabalhando próximo aos atletas a fim de obter uma melhor seu rendimento.

Nesse sentido, é necessário destacar que a ansiedade é algo intrínseco ao ser humano, sendo muito importante para a sobrevivência da espécie e para a proteção do mesmo no dia a dia, já que nos ajuda a enxergar perigos, e a prevenir riscos, entretanto, quando essa ansiedade se torna patológica ela pode causar problemas sérios, não só emocionalmente, mas também fisicamente, além de tornar situações comuns do cotidiano difíceis de se enfrentar. Essa ansiedade, caso se torne patológica em um atleta, pode atrapalhar seu sono, seu treinamento, alterar sua alimentação (como comer mais para aliviar ou não conseguir comer), entre outras situações do dia a dia, causando uma diminuição do seu rendimento. Por isso, é importante que ela seja identificada e trabalhada pelos psicólogos nesse campo de atuação.

Por se tratar de um esporte emergente, ainda existem poucas pesquisas sobre o tema, o que dificulta que novos profissionais da psicologia tenham acesso às informações e aos métodos de trabalho do e-Sporte. Com o crescimento cada vez mais acelerado do esporte eletrônico no Brasil e no mundo, faz-se necessário a discussão e produção de artigos sobre o tema, para que novos profissionais da psicologia tenham fontes de estudo e também uma forma de entender esse mundo para uma possível descoberta de linha profissional a se seguir. Como foi apresentado por Dantas et al. (2022, p. 2):

[...]ao buscar investigar sobre características e comportamentos desses jogadores, é possível perceber a necessidade de exploração desse campo, ainda escasso na literatura, bem como, o comportamento dos mesmos, momentos antes das partidas, no que diz respeito ao estado de ansiedade, variável que pode se tornar um problema nas partidas a depender dos seus níveis.

Ainda que em crescimento constante, principalmente depois da pandemia de COVID-19, o mundo do esporte eletrônico, suas formas de existir, as profissões que o fazem seguir e seu manejo, ainda é algo desconhecido para muitos. Por se tratar de um esporte relativamente novo na sociedade em comparação com os esportes tradicionais - como futebol, vôlei, basquete e outros-, existem poucas informações sobre ele. Com isso, grande parte dos profissionais que estão presentes no campo em questão acabam por ter que aprender na prática maneiras de conduzir e de aperfeiçoar os jogadores, o que torna o trabalho ainda mais difícil. Esse artigo pode ajudar os profissionais que já atuam e os que querem atuar no futuro a terem embasamento e formas de lidar com a ansiedade dos jogadores, principalmente se tratando das redes sociais, que se tornou algo intrínseco na sociedade em que vivemos hoje.

Com o crescimento das redes sociais e o atleta cada vez mais dependente delas – para a criação de uma imagem visando seu futuro e crescimento profissional – o jogador acabar desenvolvendo cobranças e medos, possibilitando um aumento de ansiedade para render sempre mais, o que pode acabar por adoecê-lo afetando seu rendimento esperado. Essa falta de rendimento pode aumentar ainda mais a pressão sobre o e-atleta e criar um ciclo vicioso que pode aumentar seu sofrimento psíquico, e por consequência, física e social.

A Terapia Cognitivo-Comportamental irá trabalhar para que se reduza os níveis de ansiedade a curto prazo, através de técnicas como relaxamento muscular e respiração diafragmática, além do uso de meditações que podem ajudar os atletas em momentos de pico de ansiedade ou antes de partidas. Ainda, essa abordagem psicológica também pode ajudar a entender como essa ansiedade patológica tem surgido para aquele sujeito subjetivamente através do registro de pensamentos automáticos (RPD) que será um trabalho de longo prazo para entender melhor a relação do sujeito com o aumento da ansiedade.

Para que tais discussões fossem possíveis, a fim de construir o presente trabalho, foram usados artigos que tratam do tema da ansiedade e do esporte eletrônico e também os que versam sobre o esporte tradicional, tema abordado neste artigo. Alguns autores pesquisados foram Marli Terezinha Fabiani - que é especializada em ciências do treinamento desportivo e pós-graduada pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná - e Dayane Nunes Dantas et al., que trabalharam a ansiedade somática e cognitiva de jogadores de esporte eletrônico.

2. METODOLOGIA

Este artigo tem como finalidade entender como as redes sociais podem influenciar na ansiedade de atletas de esporte eletrônico. Assim, o tipo de pesquisa utilizada no presente artigo foi descritiva em relação aos objetivos, visto que esse modelo proporciona uma melhor compreensão da hipótese. Neste sentido, procura-se entender a hipótese que relaciona redes sociais e atletas com a ansiedade.

O procedimento de coleta dos dados supracitados, foi através de pesquisa bibliográfica, com abordagem qualitativa, com o intuito de relacionar os dados para a interpretação.

Ao longo da construção da pesquisa, o primeiro procedimento realizado diz respeito a obtenção de nome do autor, curso, tema, resumo e ano de defesa das monografias. Também a relevância dos autores pesquisados nos artigos científicos para o tema e bancos de dados relevantes no meio acadêmico. Em seguida, definiram-se as

palavras chave de Ansiedade, Redes Sociais e E-sports, para melhor evidências o perfil dos TCC's, monografias e artigos científicos buscados para a revisão bibliográfica.

3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Marli Terezinha Fabiani (2009, p.1), em seu trabalho, buscou compreender a ansiedade pré-competitiva, ou seja, que antecede uma partida, para saber se ela influenciaria no desempenho desses atletas. Como Marli cita “O tema é atual e justifica-se em decorrência de que a cada ano o esporte torna-se mais competitivo exigindo, assim, cada vez mais dos atletas.”

Foi destacado, também, pela autora, que a ansiedade e o estresse acabam tendo influência direta na hora da execução de tarefas, como concentração e esforços prolongados. Tarefas essas que são muito usadas pelos jogadores de esporte eletrônico, que precisam manter sua concentração durante longos períodos até que a partida acabe, essa concentração precisa ser constante durante todo o jogo, que diferente do futebol não tem momentos ociosos ou de descanso. Quanto ao aspecto psicológico, Fabiani (2009, p.1) diz que:

“É de extrema importância que o atleta tenha domínio de seu aspecto psicológico para a competição, sendo referida preparação constituir num fator de equilíbrio da capacitação física agindo diretamente no rendimento dos atletas. Nesse norte, torna-se indispensável que se despenda atenção ao tratamento psicológico dos atletas desportivos[...].”

Muito se espera que um atleta exerça sua prática profissional da melhor maneira possível, e que este tenha habilidades motoras e cognitivas especialmente se tratando do esporte praticado. No futebol por exemplo, é exigido que este atleta tenha completo domínio da bola e tenha habilidades específicas como passe e um bom chute. No esporte eletrônico, dependendo do jogo, é exigido que este atleta tenha bons reflexos e agilidade nos dedos para executar suas jogadas com o menor número de falhas possíveis. Mas é importante o entendimento de que tais ações necessitam de foco e atenção, para o uso de recursos aprendidos ao longo do tempo em práticas desses

exercícios, e que a ansiedade pode acabar atrapalhando na hora da execução, mesmo que este atleta saiba o que fazer. Levando isso em consideração, Fabiani (2009, p.2) vai dizer que:

“Isso ocorre porque os atletas respondem de maneira diferente aos estímulos externos durante uma competição. A pressão de um jogo fora de casa, bem como um alto nível de estresse e de ansiedade, são transferidos para a área emocional e em decorrência disso, esta deve estar bem preparada a fim de não interferir no rendimento ao longo da competição.”

Como a autora diz, é extremamente importante a preparação psicológica desses atletas, além da preparação física e técnica. Para tal, é importante que os psicólogos que os acompanham diariamente entendam a correlação da vida interna e externa dos atletas, as questões pessoais e os sentimentos para compreender aspectos psicológicos na hora de prepará-los. Por isso, se faz tão importante entender como as redes sociais podem afetar esses atletas, e também como lidar com isso no trabalho de campo. Segundo Dantas (2022, p.3):

“Desta forma, procurar entender como esportistas de jogos eletrônicos se comportam, suas características e seus níveis de ansiedade, antes das partidas, trariam achados mais robustos para os jogadores e pesquisadores desse esporte. Possibilitando melhorias em intervenções comportamentais para os momentos antes dos jogos.”

Assim, esse artigo busca compreender esses aspectos da vida do jogador, levando em consideração que as redes sociais fazem parte de boa parcela de tempo dos jogadores já que “[...] as redes sociais conseguiram facilmente traduzir o capital social em números de seguidores e de reações aos conteúdos postados.” (GALLO, 2019, p.35), fato este que demanda dos produtores de conteúdo, ou no caso os atletas, muito tempo e uma frequência de postagens, já que usam as redes sociais também para garantirem um futuro após sua carreira, por não existirem muitas leis trabalhistas envolvendo esse esporte consideravelmente novo no Brasil, que acaba por não garantir uma aposentadoria. Desse modo, assim como os jogadores de futebol que acabam perdendo todo o patrimônio depois que se aposentam por não ter uma profissão após sua parada,

é muito comum que jogadores de esporte eletrônico tentem usar suas redes sociais e sua visibilidade nos campeonatos para conseguir captar um público e também desenvolver suas redes sociais para que possam viver disso no futuro.

Uma pesquisa feita por Shensa et al. que buscou entender como as mídias sociais afetam a ansiedade e a depressão, essa pesquisa foi feita em 2014 com 1730 adultos dos EUA e as idades variavam entre 19 e 32 anos. Foram divididos 5 grupos sendo eles, “*Wired*”, “*Connected*”, “*Diffuse Dabblers*”, “*Concentrated Dabblers*” e “*Unplugged*”. E foi observado que os grupos “*wired*” e “*Connected*” ou seja grupos com níveis maiores de conectividade apresentaram maiores níveis de ansiedade de depressão se comparados aos outros grupos com uso menor progressivamente até chegar no “*unplugged*”. (Shensa et al. 2014, p.10).

Segundo Adiele e Olatokun (2014) foi observado que a quantidade de tempo tem papel importante nos danos causados pela utilização das redes sociais e dos aparelhos eletrônicos. Essa utilização excessiva pode levar os utilizadores a dormirem menos horas para ficarem conectados às mídias sociais, que acabam adiando tarefas importante do dia a dia, uma tentativa de esconder as reais horas que foram passadas na frente do celular, e esse excesso às redes sociais acaba alterando o humor desses sujeitos quando estão offline, podendo elevar os níveis de ansiedade tornando-a prejudicial.

3.1 ASIEDADE NORMAL E PATOLÓGICA

A ansiedade é muito importante para nós seres humanos, é ela que nos mantêm alertas para o medo e nos mantêm motivados. Segundo Marques (2018):

“A ansiedade em si não é ruim. Os níveis normais de ansiedade estão em uma extremidade de um espectro e podem se apresentar com baixos níveis de medo ou apreensão, sensações leves de tensão muscular e sudorese, ou dúvidas sobre sua capacidade de completar uma tarefa. É importante ressaltar que os sintomas de ansiedade normal não interferem negativamente no funcionamento diário. Elas podem realmente melhorar

sua atenção e resolução de problemas, motivá-lo a trabalhar mais em direção a um objetivo ou alertá-lo sobre uma ameaça potencial.”³

Dito isso, podemos observar que a ansiedade normal não prejudica, nosso dia a dia e nossas decisões, pelo contrário, ela serve como ajuda para prever problemas potenciais e nos prepara para situações futuras. Já a ansiedade patológica, ou não típica, é uma ansiedade que vai além de uma leve tensão muscular ou uma leve sudorese, tornando-se algo mais prejudicial nos afazeres diários e no convívio social, que segundo Marques (2018) vai dizer que “Esses sintomas causam angústia, prejudicam o funcionamento diário e ocorrem por um período significativo”.

Em 2017 a OMS, Organização Mundial da Saúde, publicou um artigo sobre ansiedade e depressão e classifica a ansiedade como:

[...]Um grupo de transtornos mentais caracterizados por sintomas de ansiedade e medo, incluindo o transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno de pânico, fobias específicas, fobia social, transtorno obsessivo-compulsivo e transtorno de estresse pós-traumático. (OMS, 2017, p.7)

Além da OMS temos o DSM-5, o atual manual de diagnósticos e estatístico de transtorno mental, que hoje é visto como uma das principais ferramentas na hora de validar um laudo de transtornos mentais. Nele vai dizer que

“Os transtornos de ansiedade se diferenciam do medo ou da ansiedade adaptativos por serem excessivos ou persistirem além de períodos apropriados ao nível de desenvolvimento. Eles diferem do medo ou da ansiedade provisórios, com frequência induzidos por estresse, por serem persistentes (p. ex., em geral durando seis meses ou mais) [...]” (DSM-5, 2005, p.189)

Ou seja, para caracterizar uma ansiedade patológica, demanda um período maior de sintomas aparecendo com frequência, não sendo algo agudo e, também, precisa ser levado em conta uso de medicamentos ou uso de drogas ilícitas. Dentro da

³ No original (Anxiety in itself is not bad. Normal levels of anxiety lie on one end of a spectrum and may present as low levels of fear or apprehension, mild sensations of muscle tightness and sweating, or doubts about your ability to complete a task. Importantly, symptoms of normal anxiety do not negatively interfere with daily functioning. They may actually improve your attention and problem-solving, motivate you to work harder toward a goal, or warn you about a potential threat.)

ansiedade, existem formas de transtorno, como o mutismo seletivo, o transtorno de ansiedade social ou fobia social, o transtorno de pânico, a agorafobia, o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e transtorno de ansiedade induzido por substância/medicamento, existindo escalas e diferenças que ajudam na hora de identificar cada transtorno, com o intuito de ajudar na hora do tratamento de cada um deles.

3.2 O QUE É O ESPORTE ELETRÔNICO

O termo e-Sports se refere aos *Electronic Sports* (esportes eletrônicos), que são competições de jogos eletrônicos (vídeo games), e os jogadores, agora atletas, são assistidos presencialmente em estádios ou estúdios e/ou online. (MENEZES, 2020, online).

Surgido nos anos 70 com o jogo *Spacewar* na Universidade de Stanford na qual a premiação era só uma assinatura de uma revista, os e-sports começaram a aparecer com mais frequência nos Estados Unidos como com a *Space Invaders Championship*, *A Nintendo Word Champinships* e outras edições dos mesmos (MENEZES, 2020, online).

A chegada da internet nos anos seguintes fez com que surgissem muitos campeonatos no mundo todo, já que agora não existiam mais barreiras físicas e geográficas para os jogadores se enfrentarem. Logo em seguida, emergiram também as *Lan Houses* que trouxeram novas possibilidades para os jogos e os torneios, já que eram locais com computadores suficientes para vários jogadores jogarem simultaneamente. Também era possível assistir esses jogos ao vivo, por isso os torneios geravam mais público para as *Lan Houses* e conseqüentemente mais usuários, ajudando a fomentar os *e-Sports* e ao mesmo tempo traziam lucro para os donos dos estabelecimentos. (MENEZES, 2020).

Hoje, os esportes eletrônicos são assistidos mundialmente e geram muito dinheiro. Através das plataformas *Twitch* e *Youtube* por exemplo, milhares de pessoas assistem aos torneios com premiações milionárias e muito bem estruturados. Como citado por Menezes (2020, online)

“O The International, maior competição do mundo de DotA 2, quebrou o Record, em 2019, no quesito premiação nos esportes eletrônicos, tendo pago mais de US\$ 30 milhões aos seus participantes.”

Esses campeonatos não são apenas de um jogo, mas de vários jogos diferentes, alguns mais famosos são: *League of Legends*, *Counter-Strike*, *Fortnite*, *Freefire* e *Dota 2*. Esses são os jogos mais famosos, mas ainda existem outros com cenário em crescimento, como *Valorant* e *Overwatch*. Dentro desses jogos e campeonatos existem as organizações, que disputam os eventos com seus jogadores, podendo uma organização jogar mais de um jogo diferente com jogadores distintos. Uma das mais valiosas mundialmente, por exemplo, é a *Cloud9* que hoje é avaliada em US\$ 400 milhões de dólares. Com o crescimento dos números, tanto de público quanto monetário, vários times de futebol tradicionais e grandes entraram no mundo do esporte eletrônico, como o PSG (Paris Saint Germain), Ajax, Flamengo, Santos, Corinthians entre outros. (MENEZES, 2020).

Quanto a regulamentação, em alguns países como China, Japão, Coreia do Sul, Malásia, Rússia e Finlândia, já aceitaram os *e-Sports* como modalidade esportiva. No Brasil existem alguns projetos de lei que ainda tramitam para uma regulamentação, que é o caso da PL383/2017, que sofre críticas pela comunidade e também pelas distribuidoras dos jogos. (MENEZES, 2020).

3.2.1 LIGAÇÃO ENTRE E-SPORTS, REDES SOCIAIS E ANSIEDADE

A ansiedade tem grande interferência no desempenho dos atletas, fato facilmente atribuído aos e-atletas, que precisam de muito reflexo e muita concentração durante as partidas. Portanto entender os possíveis causadores dessa ansiedade é extremamente importante.

As redes sociais fazem parte do dia a dia desses atletas e, por se tratar de uma modalidade eletrônica disputada através dos jogos, os atletas passam muito tempo em seus computadores, conectados e diretamente ligados à internet. Neste cenário, as mídias sociais acabam tendo papel importante no desenvolvimento desses atletas,

interferindo no modo como ele chegará ao momento da disputa. Além disso, através desta ferramenta, o atleta pode ser observado por técnicos e donos de clubes e, para serem notados, os jogadores realizam diversas *lives* a fim de expor seu modo de jogar, tudo isso objetivando uma oportunidade de crescimento profissional, tornando as redes sociais primordiais para alcançar visibilidade neste mercado.

O *e-sport* tem grande influência da internet para as transmissões, que são majoritariamente através de canais da internet, apesar de terem algumas acontecendo pela televisão, a exemplo de canais como Sportv. Como citado pelo Globo Esporte (2020)

“A indústria dos e-Sports também está diretamente relacionada ao desenvolvimento de uma outra indústria: a dos serviços de streaming, com plataformas como Twitch, Facebook, Nimo TV e YouTube sendo usadas para a transmissão de partidas dos campeonatos profissionais em tempo real.”

Essas plataformas de *streaming* não servem apenas para transmitir os campeonatos ao vivo, mas também qualquer pessoa que ligue sua câmera ou transmita sua tela pode usá-la e compartilhar o que está fazendo para milhares de pessoas. Assim, os jogadores eletrônicos acabam se beneficiando dessas plataformas pelo fato de serem profissionais dos jogos eletrônicos, que são fáceis de serem transmitidos nessa plataforma, podendo de forma simultânea jogar uma partida ao vivo enquanto conversam com seus fãs. Segundo apresentado pelo Globo Esporte (2020)

“Esse ecossistema, porém, também gira fora dos campeonatos, com os streamers constituindo uma outra classe de carreira. Não necessariamente atletas profissionais, eles movimentam a internet com transmissões, análises e conteúdos variados, conquistando o carinho do público, lucrando com gratificações, doações e patrocínios, e sendo líderes de engajamento no Brasil e no mundo.”

Esses *streamers* (termo utilizado para as pessoas que fazem suas transmissões ao vivo nas plataformas de *streams*), conseguem atingir números impressionantes de *viewers* (Termo utilizado para as pessoas que estão assistindo ao vivo ou passaram pela transmissão dos streamers), como o caso do Gaules, um ex-jogador que hoje ganha a vida fazendo *lives* na *twitch*. “Em junho deste ano, Gaules bateu o

recorde de espectadores simultâneos (393 mil) de uma transmissão em português na Twitch, com o duelo entre MIBR e EG na BLAST Premier Spring norte-americana.” (Globo Esporte, 2020).

Hoje, o conhecido popularmente como “Gaules”, Alexandre Borba, foi um jogador profissional de CS 1.6 e passou pelos maiores times brasileiros de sua época, chegando a ganhar como treinador de um time de CS 1.6 um campeonato mundial pelo MIBR e, atualmente, obtém seus proventos através das *lives*. Cabe ressaltar que este não é um caso isolado, visto que muitos ex-jogadores de diferentes jogos eletrônicos se tornaram grandes *streamers*. Mas, para isso, é necessário muitas horas dedicadas e muita constância. Gaules mesmo chegou a ter 100 pessoas em sua *live* no início de suas transmissões até chegar em números como citado a cima. Muitos jogadores atuantes fazem *lives* enquanto já profissionais – o que gera uma rotina extremamente desgastante – para construir uma base sólida de *viewers* caso precisem se aposentar e possam ganhar a vida através das *lives* como fez Gaules.

Essa particularidade do esporte eletrônico faz com que os jogadores se preocupem e estejam muito conectados com suas redes sociais, o que, em um uso excessivo, pode trazer sérias consequências físicas e mentais. Um teste feito por Gallo (2019) com 208 pessoas que usam redes sociais, 63% dessas pessoas responderam que se consideravam ansiosas e apenas 17 dessas pessoas não se consideravam ansiosas, representando apenas 8,2%. Dessas pessoas que se consideravam ansiosas, 77% delas responderam usar as redes sociais mais de uma vez por dia e as que responderam usar de quatro a seis vezes por semana só representam 6,87% das pessoas que se consideram ansiosas. Das pessoas que não se consideram ansiosas cai para 53% o número de pessoas que usam mais de uma vez por dia e sobe para 29% as que usam de quatro a seis vezes por semana, demonstrando uma relação com o uso excessivo e a possível presença de ansiedade elevada nessas pessoas.

3.3 INTERVENÇÃO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Quando se fala em ansiedade a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é referência em tratamento e resultados psicológicos. As técnicas desenvolvidas nessa

linha da psicologia podem ajudar a aliviar os sintomas e trabalhar as causas do surgimento.

A TCC segue dois princípios fundamentais, 1) a cognição - que vai influenciar diretamente o modo de agir e sentir-, e 2) a forma como as pessoas se comportam vai impactar no jeito que as pessoas pensam e quais suas emoções diante determinadas situações. A TCC também é uma abordagem que é caracterizada por ter sessões clínicas estruturadas e definidas, que são orientadas ao presente, trabalhando as demandas atuais. (Wright, Basco & These, 2008).

Quanto ao manejo da ansiedade, o treinamento de relaxamento possui resultados muito positivos quando são aplicados de forma correta e que são colocadas em prática diariamente pelos pacientes. (WILLHELM, ANDRETTA e UNGARETTI, 2015). Além da técnica de relaxamento citada acima, outra técnica muito utilizada para o manejo da ansiedade é a respiração diafragmática e a meditação guiada, aquela sem fim religioso, buscando o autocontrole corporal e a diminuição dos níveis de ansiedade. Esses manejos podem ser usados não só no espaço da terapia, sendo muito simples e fáceis de serem aplicados em eventos do cotidiano.

Algumas outras técnicas são muito usadas também pela TCC, como é citado por Ferreira (2015) em sua pesquisa, como a Visualização dos Acontecimentos, a Psicoeducação e a Higiene do Sono são manejos ensinados no contexto de terapia que são levados para serem treinados e praticados em casa pelos pacientes, fato este que permite que essas intervenções se tornem muito úteis em momentos de crise e desconforto promovidos pela ansiedade, como no momento dos jogos e das *lives*.

Acredita-se que o Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD) é uma excelente ferramenta a ser trabalhada com os atletas, tendo foco em um trabalho de longo prazo, já que ele permite que se identifique emoções, pensamentos e comportamentos das pessoas, anotando no RPD pensamentos e emoções alteradas que ele perceber ao longo do dia, podendo ser identificado a hora, o lugar e o contexto no qual esses pensamentos são evocados, e assim facilitando a identificação do que podem ser gatilhos daquela pessoa. E as técnicas de relaxamento, de respiração e de meditação podem ser usadas como ferramentas de curto prazo.

Um dos elementos-chave da TCC é o automonitoramento, que pode ser feito através do RPD - com o intuito de ajudar o paciente a modificar os pensamentos automáticos-, ajudando os clientes a considerarem alternativas para os pensamentos e, também, buscarem formas mais racionais de pensamento, trabalhando então os pensamentos disfuncionais que podem causar a ansiedade. (WILLHELM, ANDRETTA e UNGARETTI, 2015).

Parte também do automonitoramento é a autopercepção de seus pensamentos que podem ser percebidas, além do RPD, através da psicoeducação – ferramenta utilizada pelo psicólogo – que esclarece a respeito das condições do paciente. “[...] a psicoeducação eficaz durante todo o processo de terapia deve instrumentalizar os pacientes com conhecimento que os ajudará a reduzir o risco de recaída.” (Wright, Basco, Brown & These, 2019). Segundo o modelo Cognitivo-Comportamental, o evento influenciará diretamente os pensamentos automáticos, afetando as emoções e comportamentos, desencadeando um novo evento – não necessariamente nessa ordem. Entretanto, pode se tornar um ciclo vicioso se não percebido pela pessoa. Como foi citado por Wright, Brown, Basco & Thase (2019):

“A esquiva da situação temida reforçou o pensamento negativo de Richard e se tornou parte de um ciclo vicioso de pensamentos, emoções e comportamentos, o que aprofundou o seu problema com a ansiedade social. Cada vez que fazia uma manobra para fugir de situações sociais, suas crenças sobre ser incapaz e vulnerável se fortaleciam.”

A partir disso, situações temidas ou que podem causar algum tipo de desconforto ao atleta, podem se tornar um ciclo vicioso de esquiva, caso ele não entenda essa relação. Dessa forma, a psicoeducação e o modelo cognitivo comportamental podem ser muito úteis nessa situação.

Outra ferramenta muito importante da TCC (que pode ser usada dentro do contexto de atletas e suas relações com as redes sociais) são as Distorções Cognitivas. Segundo Leahy (2019) “O modelo da terapia cognitiva propõe que depressão, ansiedade e raiva são, muitas vezes, resultado de padrões recorrentes de vieses ou distorções cognitivas.” Algumas distorções cognitivas podem estar ligadas à forma com que o atleta interpreta as mídias sociais ou os *feedbacks* que recebem dela, como o chamado

popularmente de “*haters*” – pessoas que irão criticar, na maioria das vezes de forma extremamente negativa, com xingamentos e ameaças à atitudes dos atletas, tanto fora, quanto dentro das partidas. Algumas distorções, podem ser por exemplo: Previsão do futuro – Uma distorção que está ligada a uma previsão feita pela pessoa de forma negativa, normalmente ligada ao fracasso ou ao perigo, com pensamentos como “Não vou conseguir jogar bem” ou “Vou perder a partida”. Também temos a Catastrofização, na qual a pessoa acredita de verdade que irá acontecer ou aconteceu algo terrível a ponto de ser intolerável, aparecendo por meio de pensamentos como “Se eu perder a final eu terei fracassado em tudo que fiz” ou “Na final eu vou ficar extremamente negativo na partida e meu time não irá me perdoar”.

Assim, as distorções cognitivas podem ter influência das redes sociais e de como os fãs lidam com o atleta. Além das distorções já citadas, outras existem e podem estar presentes nos pensamentos automáticos dos jogadores, o que acaba por influenciar na ansiedade deles perante às redes sociais. Desse modo, é importante que as distorções cognitivas sejam trabalhadas com os atletas para que eles comecem a identificar a forma com que eles percebem o mundo a sua volta e a partir dessa autopercepção, possam começar a mudar os padrões que foram sendo construídos ao longo de suas vidas, assim, diminuindo a ansiedade causada pelos vieses ou distorções cognitivas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O esporte eletrônico tem ganhado cada vez mais notoriedade por parte da sociedade, gerando muito lucro e também muita visibilidade, o que atrai muitos investimentos e mais contratações de jogadores, mas, ao mesmo tempo, também aumenta a pressão nos jogadores para que eles tenham que render sempre mais. Com isso, os times cada vez mais têm buscado formas de ajudar esses atletas a manterem um alto rendimento, com a adição de profissionais da nutrição, da fisioterapia, da psicologia entre outros, o que formou uma equipe multidisciplinar dentro dos times.

É muito importante portanto, que os psicólogos que busquem entrar nessa área tenham um entendimento de um trabalho multidisciplinar, e também saibam formas eficazes de lidar com as situações dos jogadores, como é o caso da ansiedade, trabalhada neste artigo, visto que a ansiedade patológica pode aparecer por diversos motivos, mas também através do uso excessivo de redes sociais, assunto amplamente discutido nesta pesquisa.

Desta forma, os atletas de e-Sports acabam passando muito tempo nas redes sociais, o que pode ser justificado tanto pela via na qual seu esporte é praticado quanto pela necessidade de construírem uma imagem específica nas redes sociais haja vista as problemáticas atuais relativas à profissão em questão. Com isso, fica fácil inferir que há uma relação propensa de aumento da ansiedade neste público, visto os períodos prolongados de tempo que esse sujeito passa conectado, o que pode levar o atleta a ter danos em seu rendimento profissional, em seu convívio social e em seu emocional, tendo como sintomas possíveis o aumento do cansaço e do estresse.

Além disso, pode ser constatado a importância de mais produções e pesquisas envolvendo o tema, para que novos psicólogos possam se preparar melhor para a inserção no campo, ampliando o olhar perante a necessidade e que tenham um comprometimento com a multidisciplinaridade já que, como vimos, a ansiedade pode causar problemas não só no campo psíquico, mas também na alimentação desse atleta e na condição física. Portanto, ter um trabalho multidisciplinar alinhado pode fornecer uma melhor condição de trabalho desse atleta e, ainda, melhorar a condição de rendimento dentro do seu time.

Enquanto abordagem da psicologia, a TCC pode trabalhar diferentes técnicas, que devem ser escolhidas levando em conta a individualidade do atleta e o que funciona melhor para ele, tendo como meta aliviar esses sintomas desconfortáveis durante o dia a dia. A TCC também pode contribuir por ensinar técnicas rápidas que podem ser usadas no pré-jogo, para que a ansiedade afete menos o rendimento do atleta durante as partidas oficiais nos estádios ou lidando com torcida e pressão de jogo. Técnicas como respiração e relaxamento muscular são ótimas para aliviar os sintomas de ansiedade e são rápidas e fáceis de realizar antes de uma partida ou em momentos que essa ansiedade aparece com mais intensidade.

Por fim, é muito importante que novas pesquisas sejam feitas neste campo, já que o número de artigos sobre o esporte eletrônico e a psicologia são muito escassos. É de conhecimento geral que a produção acadêmica, tanto para profissão quanto para o campo onde as produções são feitas, são de extrema importância e acabam por ajudar no desenvolvimento de profissionais, pensando em novas formas de agir, lidar, questionar e melhorar, promovendo a progressão do campo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADIELE, I., Olatokun, W. Prevalence and determinants of Internet addiction among adolescents. *Computers in Human Behavior*, vol. 31, p. 100-110, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.028>. Acesso em: 19 maio. 2022

American Psychiatric association. (2014). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5** [Recurso eletrônico]. (5a ed.; M. I. C. Nascimento, trad). Porto Alegre, RS: Artmed.

BERNARDT, A. M.; SEHNEM, S. B. ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA E AUTOCONFIANÇA EM MODALIDADE DE ESPORTE COLETIVO. **Pesquisa em Psicologia - anais eletrônicos**, [S. l.], p. 37–44, 2017. Disponível em: https://unoesc.emnuvens.com.br/pp_ae/article/view/15580. Acesso em: 19 maio. 2022.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais** – 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

DANTAS, D. N.; SILVA, D. dos S.; ALBUQUERQUE, E. R. S. ; SILVA, D. R. P. da; WICHI, R. B. ; BASTOS, A. de A. . Physical, behavioral characteristics and somatic anxiety state of e-Sports players. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 5, p. e6911528007, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i5.28007. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28007>. Acesso em: 19 maio. 2022.

FABIANI, Marli Terezinha. **Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo**. *Psicologia.pt – O portal dos psicólogos*. [Em linha]. 2009. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0483> . Acesso em: 19 maio. 2022.

FERREIRA; L. A. **Psicoeducação como estratégia de higiene do sono em uma unidade básica de saúde.** TCC. 2015. Disponível em: <https://cepein.femanet.com.br/BDigital/arqTccs/1111370348.pdf> . Acesso em: 25 nov. 2022

GALLO, Daniel. **Mídias sociais e ansiedade:** fatores sociais, tecnológicos e suas influências. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/directbitstream/c9250d5e-5f25-4b77-8dd3-76cc1e4cdf96/tc4337-daniel-paula-midias.pdf>. Acesso em: 01 dez. 2022.

LEAHY, Robert L. **Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta.** Porto Alegre. Grupo A, 2019

MARQUES, Luna. Tenho ansiedade ou preocupação: qual é a diferença? **Harvard Health Publishing.** Jul 2018. Disponível em: <<https://www.health.harvard.edu/blog/do-i-have-anxiety-or-worry-whats-the-difference-2018072314303>>. Acesso em: 14 jul. 2022

MENEZES, Bruna Campos de. O que são esports? Como surgiram e os principais jogos competitivos. **Globo Esporte.** Out 2020. Disponível em: <<https://ge.globo.com/esports/noticia/esports-o-que-sao-como-surgiram-e-tudo-sobre-o-cenario-competitivo.ghtml>> . Acesso em: 30 mar. 2022.

Organização Mundial da Saúde. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Genebra. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf%3Bjsessionid=41A153AD8D67542B458FF06E909F77C1?sequence=1>> Acesso em: 23 nov. 2022

SHENSA, A. SIDANI; J.E. DEW, M.A; ESCOBAR-VIERA, C.G; PRIMACK, B.A. Social Media Use and Depression and Anxiety Symptoms: A Cluster Analysis. **Am J Health Behav.** 2018; 42(2):116–128. Disponível em:

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5904786>>. Acesso em: 23 nov. 2022

TONON, Pedro Rocha. **A preparação psicológica dos cyber-atletas.** 2018. 32 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Instituto de Biociências (Campus de Rio Claro), 2018. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/203468>>. Acesso em: 30 mar. 2022

WRIGHT, Jesse H.; BROWN, Gregory K.; THASE, Michael E.; et al. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado.** Porto Alegre. Grupo A, 2019.