



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
CENTRO DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
CURSO DE PSICOLOGIA

GABRIEL DIAS CORDEIRO FERREIRA

ESTUDOS SOBRE A ANSIEDADE EM ATLETAS DE E-SPORTS

FORTALEZA-CE

2024

GABRIEL DIAS CORDEIRO FERREIRA

ESTUDOS SOBRE A ANSIEDADE EM ATLETAS DE E-SPORTS

Monografia apresentada ao Programa de Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para obtenção do Título de Psicólogo.

Orientadora: Profa Dra. Estefânea Élide da Silva Gusmão.

FORTALEZA

2024

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Sistema de Bibliotecas

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

F441e Ferreira, Gabriel.

Estudos Sobre a Ansiedade em Atletas de E-sports / Gabriel Ferreira. – 2024.
33 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Centro de Humanidades, Curso de Psicologia, Fortaleza, 2024.

Orientação: Profa. Dra. Estefânea Élide da Silva Gusmão.

1. E-sports. 2. Ansiedade. 3. Psicologia. 4. Esportes Eletrônicos. I. Título.

CDD 150

GABRIEL DIAS CORDEIRO FERREIRA

ESTUDOS SOBRE A ANSIEDADE EM ATLETAS DE E-SPORTS

Monografia apresentada ao Programa de Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para obtenção do Título de Psicólogo.

Orientadora: Profa Dra. Estefânea Élide da Silva Gusmão.

Aprovada em ___ / ___ / ___.

BANCA EXAMINADORA

Prof. a Dra. Estefânea Élide Da Silva Gusmão (Orientadora)
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof. a Dra. Livia Gomes Viana Meireles
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof. a Dra. Marina Pereira Gonçalves
Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF)

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus por suas providências e bênçãos que me fizeram chegar até este momento e à Santa Maria por toda intercessão e orações entregues a Jesus por intermédio de suas doces mãos.

Agradeço a minha mãe, Andrea Dias, por sempre ter acreditado no poder da educação na minha vida e deixo aqui o texto que fiz a ela no dia em que recebi o resultado do meu ingresso à Universidade Federal do Ceará. Mãe, Sempre me dediquei pensando no meu futuro e em dar orgulho para a senhora, que faz o possível e o impossível pra me ver feliz, que sempre priorizou na minha vida a educação e nunca me deixou faltar nada, dedico todo o meu esforço e esse resultado a ela, rainha da minha vida. Quero dizer para ela que todos aqueles questionários que ela gastava o dia fazendo para mim, quando ela chegava em casa e ia me fazer perguntas sobre a matéria da prova da semana, toda a mobilização que ela fazia com a família para apagar todos os livros usados, todas as vezes que brigou mandando eu estudar, mas também todas as vezes que me amparou quando eu estava exausto, chateado ou simplesmente sem vontade de estudar, tudo isso valeu muito a pena mainha! E hoje eu só sou o que sou graças à senhora, te amo!

Agradeço imensamente à minha avó, Tereza Odete Quixadá, que é o pilar de amor e fé em minha vida, graças às suas fortes orações me sinto protegido e abençoado todos os dias, seus abraços quentes e seu carinho, todos seus elogios estão e sempre ficarão guardados no melhor canto de minha memória.

Agradeço também a minha namorada, Isis Maria, que me dá forças para lutar por nosso futuro e para acordar todos os dias buscando ser uma pessoa melhor, que me incentivou sempre a escrever minha monografia e me ajudou nos momentos de

dificuldade, muito obrigado por seu companheirismo, parceria e amor incondicional, sou enormemente feliz e realizado ao seu lado.

Agradeço ao meu pai, Marcelo Ferreira, por todo seu esforço durante esses anos em seu trabalho árduo para manter nossa família.

Deixo aqui também meu agradecimento à minha orientadora Estefânea Gusmão, por ter me acolhido tão bem no Núcleo de avaliação psicológica em saúde (NAPSIS), por ter me apresentado a Terapia cognitivo comportamental e a partir disso ter dado sentido à minha formação como terapeuta, muito obrigado por ser uma professora tão doce e atenciosa, obrigado pelo suporte e por todos os ensinamentos durante as cadeiras, estágio e monografia.

Por fim, agradeço à “Família Bamonos” , meu seletto grupo de amigos que há mais de 10 anos nos chamamos de irmãos, eles que fazem a vida ficar mais leve e se mostram presentes nos momentos difíceis, exatamente como amigos devem ser, muito obrigado Jozenilton Benício, João de Araújo, Raniere Paulino, Itavalcy Rodovalho, Nicolas de almeida, Diego Sindeaux, Samuel Gadelha e Antônio Mauro.

SUMÁRIO

MÉTODO.....	12
RESULTADOS	15
DISCUSSÃO	23
CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
REFERÊNCIAS	29

RESUMO

Os jogos eletrônicos estão constantemente sendo aperfeiçoados e tornando-se mais populares devido ao desenvolvimento tecnológico, da aceitação e da acessibilidade da população aos Consoles, a partir disso o cenário competitivo também tende ao crescimento. A ansiedade é uma questão central no desempenho de atletas de E-sports, refletindo a complexidade do cenário competitivo moderno. Este estudo visou explorar essa dinâmica, analisando a literatura científica recente sobre o tema. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa de literatura nas principais bases de dados disponíveis no Brasil, utilizando o Portal Periódicos da Capes. A pesquisa se concentrou em artigos publicados nos últimos cinco anos, com os descritores "E-sport AND psicologia AND ansiedade", resultando em uma coleta inicial de 54 artigos. Após triagens criteriosas por títulos, resumos e palavras-chave, restaram 8 artigos que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Os resultados revelaram uma gama diversificada de impactos da ansiedade nos atletas de E-sports, variando de alterações autossômicas e níveis de estresse associados a vitórias e derrotas, a influências mais complexas como a autoconfiança e a autoeficácia. Estudos indicam que, enquanto altos níveis de autoeficácia podem mitigar a ansiedade competitiva, a ansiedade social pode prever problemas significativos de saúde mental, como depressão e sofrimento psicológico. A revisão também destacou a importância de intervenções psicológicas direcionadas, especialmente em contextos de alta pressão competitiva, para ajudar os atletas a gerenciar melhor sua saúde mental e melhorar o desempenho. Além disso, ressalta-se a importância de pesquisas futuras para explorar mais profundamente as nuances da ansiedade neste contexto

específico, visando desenvolver intervenções mais eficazes que promovam o bem-estar e o sucesso dos atletas de E-sports.

Palavras-chave: Ansiedade. Atletas. E-sports.

ABSTRACT

Electronic games are constantly being improved and becoming more popular due to technological advancements, the acceptance of the population, and the accessibility of consoles. As a result, the competitive scene is also growing. Anxiety is a central issue in the performance of e-sports athletes, reflecting the complexity of the modern competitive landscape. This study aimed to explore this dynamic by analyzing recent scientific literature on the topic. An integrative literature review was conducted using the main databases available in Brazil, accessed through the Capes Portal of Journals. The research focused on articles published in the last five years, using the descriptors "E-sport AND psychology AND anxiety," resulting in an initial collection of 54 articles. After thorough screening by titles, abstracts, and keywords, 8 articles met the established inclusion and exclusion criteria.

The results revealed a diverse range of impacts of anxiety on e-sports athletes, from autonomic alterations and stress levels associated with victories and defeats to more complex influences such as self-confidence and self-efficacy. Studies indicate that while high levels of self-efficacy can mitigate competitive anxiety, social phobic anxiety can predict significant mental health issues, such as depression and psychological distress. The review also highlighted the importance of targeted psychological interventions, especially in high-pressure competitive contexts, to help athletes better manage their mental health and improve performance. Furthermore, the need for future research is emphasized to more deeply explore the nuances of anxiety in this specific context, aiming to develop more effective interventions that promote the well-being and success of e-sports athletes.

Keywords: Anxiety. Athletes. E-sports.

Jogos eletrônicos e brincadeiras são atividades lúdicas e parte fundamental para formação das crianças e dos adolescentes, e ainda, sabe-se que os jogos eletrônicos sofrem por modificações conforme o cenário histórico e cultural em que se localizam. A cada geração da humanidade mais cedo as crianças interagem com jogos digitais. Jogar através de Smartphones, Computadores ou Consoles é uma atividade cada vez mais presente nos primeiros anos de vida dos seres humanos, como fonte de lazer e diversão (FIA, 2018; Loçasso; Vencio, 2019).

Os E-sports são “uma forma de esportes, onde os aspectos primários do esporte são facilitados por sistemas eletrônicos; A entrada de jogadores e equipes, bem como a saída do sistema de E-sports, são mediadas por interfaces homem-computador”. Em termos mais práticos E-sports referem-se, normalmente, a jogos eletrônicos competitivos (profissionais e amadores) que são frequentemente coordenados por diferentes ligas, escadas e torneios, e onde os jogadores habitualmente pertencem a equipes ou outras organizações “desportivas” que são patrocinadas por várias organizações empresariais (Hamari; Sjöblom, 2017).

Ao narrar a evolução histórica, que permanece altamente relevante sobre os E-sports até hoje, com sua ascensão e popularização nas décadas de 1970 e 1980, torna-se evidente que esse movimento relativamente jovem, que ainda desfruta de seu status inicial, está destinado a crescer e consolidar-se de maneira notável. Inicialmente, eram competições locais e pequenas de jogos eletrônicos da época e, com o decorrer do tempo, os jogos foram se aperfeiçoando e tornando-se mais populares devido ao desenvolvimento tecnológico dos jogos, da aceitação e da acessibilidade da população aos Consoles (Leal; Machado, 2019).

Pode-se considerar que a ascensão dos Jogos eletrônicos na sociedade imersa na cibercultura, que explora e experimenta novos aspectos e sensações relacionadas às experiências de jogos, está estabelecendo uma conexão profunda de prazer, alegria e satisfação para quem se envolve nesse mundo virtual. A prática de E-sports gera um interesse crescente em pesquisas, à medida em que se busca compreender como essas características continuam a atrair um público cada vez mais amplo e como essa evolução impactará a sociedade. É notável que, embora seja um aspecto relativamente recente, os Jogos Eletrônicos já conquistaram um lugar de destaque na escala global (Equipe Hawkon, 2015).

Apesar de durante os últimos anos, os E-sports tornarem-se uma das formas de novas mídias de crescimento rápido, impulsionadas pela crescente proveniência dos jogos (online) e das tecnologias de transmissão, o Brasil ainda tem enfrentado diversos problemas, tanto nos entraves políticos como em relação à discriminação dos games como E-sports. Sendo justificado pelo fato de que muitas pessoas ainda não os reconhecem como uma modalidade de esporte. Aqueles que não os reconhecem, afirmam que as dimensões físicas, psicológicas e motoras dos atletas não são tão relevantes (Macedo & Falcão, 2019).

Alguns estudos associam o uso moderado dos jogos eletrônicos a resultados positivos, como facilidade de aprendizado, desenvolvimento da resolução de problemas, aperfeiçoamento da capacidade de orientação espacial e das habilidades cognitivas e motoras, além de contribuir para a socialização (Griffiths & Wood, 2000; Feng; Spence & Pratt, 2007). No entanto, o que tem gerado preocupação é uma parcela dos usuários que apresenta uso prejudicial e prolongado dos jogos eletrônicos. Esses indivíduos comprometem várias áreas de suas vidas em função de uma série de sintomas cognitivos e comportamentais

decorrentes desse uso exagerado (Abreu et al., 2008; Lemos & Santana, 2012; Loton & Lubman, 2016; Van Rooij, Schoenmakers, Vermulst, Van Den Eijnden & Van De Mheen, 2011).

Enquanto oferecem uma plataforma para talentos brilharem, a intensa pressão competitiva pode gerar ansiedade em jogadores. Kang et al. (2020) apontaram que a necessidade constante de desempenho máximo, juntamente com a exposição pública e a expectativa de resultados positivos, pode impactar diretamente na saúde mental dos profissionais de E-sports. Dessa forma, estratégias de gerenciamento de estresse e apoio psicológico estão se tornando cada vez mais essenciais nesse cenário, reconhecendo a importância de cuidar do bem-estar emocional dos atletas virtuais (Difranco-Donoghue et al., 2019).

A ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão e desconforto derivado da antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. A ansiedade e o medo passam a ser reconhecidas como patológico quando são exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo, ou qualitativamente diversos do que se observa como norma naquela faixa etária e interferem com a qualidade de vida, o conforto emocional ou o desempenho diário do indivíduo (Castillo et al., 2000).

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V) (5ª edição, American Psychiatric Association, 2013), enquanto o medo é a resposta a um estímulo ameaçador real e presente, a ansiedade seria a antecipação futura dessa possível ameaça. Ainda, segundo o Manual, a condição de transtorno de ansiedade se dá de acordo com a alta intensidade de sintomas, constante frequência da ocorrência e sofrimento clinicamente significativo, fatores que não estão presentes na ansiedade adaptativa. Além disso, dentro da classe de

transtornos de ansiedade ocorre a diferenciação de acordo com o objeto, situações ou crenças disfuncionais relacionadas aos estímulos que eliciam a ansiedade ou o medo. A partir disso, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno do pânico, transtorno de ansiedade social, fobia específica são algumas das formas patológicas de ansiedade apresentadas no DSM-V, as quais muitas vezes podem aparecer de forma comórbida.

Dessa forma, após evidenciada a importância dos E-sports no contexto mundial e seu recente e acelerado crescimento e disseminação, fica clara a importância de estudos científicos nesse contexto. Portanto, a seguinte pesquisa propõe a realização de uma revisão integrativa de literatura, com o intuito de reunir os principais resultados encontrados envolvendo a ansiedade em atletas de E-sports.

MÉTODO

Com o intuito de reunir os principais resultados encontrados envolvendo a ansiedade em atletas de E-sports, realizou-se uma revisão integrativa de literatura no Portal Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), uma vez que esta reúne dados de pesquisas das principais bases de dados disponíveis no Brasil. A revisão integrativa da literatura consiste em realizar uma análise abrangente da literatura contribuindo para a discussão a respeito de métodos e resultados de pesquisa e tecendo considerações para a implementação de estudos futuros. O objetivo inicial deste método é obter uma compreensão profunda de um determinado fenômeno com base em estudos anteriores (Mendes; Silveira & Galvão, 2008).

Mendes, Silveira e Galvão (2008) apontam a revisão integrativa como sendo o método mais completo entre as revisões, uma vez que podem abordar simultaneamente pesquisas experimentais, quase-experimentais e correlacionais, o que pode proporcionar uma compreensão mais completa do tema estudado. Dessa forma, uma vez que, de acordo com Souza, Silva e Carvalho (2010) a revisão integrativa é considerada uma ferramenta ímpar no campo da saúde, já que reúne estudos disponíveis sobre determinado tema e direciona a prática fundamentando-se em conhecimento científico, realizou-se uma revisão integrativa com base nas seis etapas de Mendes, Silveira e Galvão (2008), que são: estabelecimento da hipótese ou questão de pesquisa, amostragem ou busca na literatura, categorização dos estudos, avaliação dos estudos incluídos na revisão, interpretação dos resultados e apresentação da revisão.

Diante do exposto, a primeira etapa foi escolher o tema a ser trabalhado, elaboração de um objetivo e das questões norteadoras e a partir disso, a escolha dos descritores para a busca dos materiais. A pergunta da pesquisa foi: “Como estão as produções científicas sobre a ansiedade em atletas de E-sports” e as palavras-chave foram E-sport, psicologia e ansiedade. A segunda etapa foi a realização da busca na base de dados escolhida. A partir disso, foram elaborados os critérios de inclusão e exclusão. Fatores de inclusão: Estudos publicados na língua inglesa ou portuguesa, independente do local de publicação; abordar sobre E-sports e ter como público-alvo atletas (competidores); ter como foco a ansiedade ou apresentar dados discriminados sobre ansiedade; ter sido publicado nos últimos 5 anos; estar disponível para acesso gratuito. Fatores de exclusão: publicações que não abordaram a ansiedade e atletas de E-sports; Artigos sem acesso gratuito;

Artigos em idiomas diferentes de inglês e português. A partir dessas definições de critérios foram feitas as buscas nas bases de dados para a seleção dos artigos.

A partir das palavras-chaves selecionadas utilizando o operador booleano “AND” foram feitas as pesquisas de textos que abordassem simultaneamente os temas. Portanto pesquisou-se (tanto em inglês quanto em português) a partir dos descritores: “E-sport AND psicologia AND ansiedade”. Em seguida, foi realizada a leitura dos títulos e resumos dos artigos encontrados e a partir disso foram selecionados aqueles que correspondiam aos critérios de inclusão e removidos os que correspondiam aos critérios de exclusão, os quais já foram explicitados. Dessa forma, foi iniciada a terceira etapa de elaboração do banco de dados, categorizando os dados colhidos para a organização dos artigos de acordo com suas principais características: autores, local, data de publicação, nome do artigo, objetivo, metodologia, e resultados.

A próxima etapa consiste na avaliação minuciosa e metodológica do texto selecionado por meio de uma análise crítica do conteúdo apresentado. Neste exercício, além dos resultados obtidos, procurou-se também fazer uma comparação entre os artigos para estudar os seus pontos em comum e as suas divergências. Finalmente a quinta fase envolve a discussão das conclusões. Por fim, a sexta etapa consiste na preparação de um documento detalhando a revisão e as conclusões.

RESULTADOS

Após a busca no periódico capes com o filtro de período restrito aos últimos 5 anos e os operadores booleanos em inglês: *Esport AND Psychology AND Anxiety* e em português esporte eletrônico AND psicologia AND ansiedade chegou-se ao

resultado de 54 artigos. Após o *screening* primário, realizado a partir da leitura dos títulos, palavras-chaves e resumos, 45 artigos foram excluídos, pois não se adequaram aos critérios de inclusão pré-estabelecidos, restando 9 estudos. Por fim, realizou-se o *screening* secundário, que teve como base na leitura completa das pesquisas, no qual 8 artigos foram selecionados, sendo 1 excluído. É importante ressaltar que na análise secundária foi excluído artigo que não apresentou de forma relevante aspectos e dados sobre ansiedade. Chegou-se, então, ao total de 8 artigos, os quais foram categorizados de acordo com: autores, local, data de publicação, nome do artigo, objetivo, metodologia e resultados.

Tabela 1*Categorização dos Artigos Selecionados*

Nome (Autor, ano e local)	Objetivo	Método	Resultados
Analyzing the changes in the psychological profile of professional League of Legends players during competition Adrian Mateo-Orcajada, Lucía Abenza-Cano e Raquel Vaquero-Cristobal (2022) Espanha	Os objetivos da pesquisa foram analisar as diferenças no humor pré e pós-jogo dos jogadores em função do resultado; estabelecer as diferenças de ansiedade e autoconfiança em função do resultado, da classificação do adversário e do resultado do jogo anterior; e determinar a relação entre as variáveis de desempenho e o humor pós-jogo dos jogadores profissionais de League of Legends (LOL)	Quantitativo observacional e longitudinal.	Os resultados mostram diferenças significativas em todos os estados de humor ao comparar os valores pré e pós-jogo quando o jogo foi perdido ($p < 0,05$), e em raiva ($p = 0,04$) e fadiga ($p < 0,001$) quando o jogo foi ganho. Além disso, foram encontradas diferenças significativas nos valores pós-jogo de depressão ($p < 0,001$), raiva ($p < 0,001$), vigor ($p < 0,001$) e confusão ($p < 0,001$), em função da vitória ou derrota
Examining the Predictors of Mental Ill Health in Esport Competitors Matthew Smith, Benjamin Sharpe, Atheeshaan Arumuham e Phil Birch (2022) Reino Unido	Abordar a lacuna dos poucos estudos a respeito dos preditores de problemas de saúde mental nos esportes eletrônicos. Investigar fatores estressantes, sono, burnout, fobia social, ansiedade e problemas de saúde mental em atletas esportivos	Quanti prospectivo observacional e comparativo	Os resultados fornecem suporte para a primeira hipótese de que os estressores predizem negativamente a qualidade do sono e predizem positivamente o esgotamento e a ansiedade da fobia social

Nome (Autor, ano e local)	Objetivo	Método	Resultados
<p>Impact of victory and defeat on the perceived stress and autonomic regulation of professional eSports athletes</p> <p>Sérgio Machado, Leandro de Oliveira SantAna ,Luis Cid, Diogo Teixeira , Filipe Rodrigues, Bruno Travassos e Diogo Monteiro (2022) Brasil</p>	<p>investigar os níveis de estresse percebido e a variabilidade da frequência cardíaca antes e depois de partidas com vitória e derrota em atletas profissionais de E-sports</p>	<p>Quanti Experimental</p>	<p>O grupo vitória apresentou melhores respostas autonômicas e de estresse em comparação com o grupo derrota, que apresentou piores respostas autonômicas e de estresse após o jogo. Nesse sentido, o presente estudo mostrou que ganhar ou perder pode interferir nas respostas autonômicas e de estresse.</p>
<p>Influence of Esports on stress: A systematic review</p> <p>Palanichamy, Thamilselvan; Sharma, Manoj Kumar; Sahu, Maya; Kanchana, D. M. (2021) Índia</p>	<p>Reunir e revisar todos os estudos de pesquisa relativos aos esportes eletrônicos do ponto de vista da saúde e analisar vários sofrimentos físicos e psicológicos relacionados aos esportes eletrônicos</p> <p>Para, desenvolver e melhorar a compreensão das questões psicológicas entre os jogadores de esportes eletrônicos</p>	<p>Revisão sistemática</p>	<p>Indicou que o jogo excessivo do Esports e sua natureza competitiva levam a problemas físicos e psicológicos.</p>

Nome (Autor, ano e local)	Objetivo	Método	Resultados
<p>Psychological and physiological stress in non-competitive and competitive esports settings: A systematic review</p> <p>Oliver Leisý e Franziska Lautenbach (2020) Alemanha</p>	<p>Investigar se a prática de esportes eletrônicos em ambientes competitivos (e não competitivos) está relacionada ao estresse psicológico e/ou fisiológico</p>	<p>Revisão Sistemática</p>	<p>Em publicações que investigam o cenário não competitivo, pode-se presumir que apenas jogar jogos de e-sports não está relacionado com reações de estresse psicofisiológico. Embora três em cada cinco estudos sobre estresse em ambientes competitivos não tenham demonstrado nenhuma reação hormonal, um estudo relatou um aumento nos níveis de ansiedade em vencedores, bem como um aumento nos níveis de cortisol desde o início até as condições pós-jogo, e dois estudos encontraram uma ativação do sistema nervoso simpático. sistema . De modo geral, os estudos revelaram limitações teóricas e metodológicas, que são discutidas na presente revisão</p>

Nome (Autor, ano e local)	Objetivo	Método	Resultados
<p>Symptoms of Nomophobia, Psychological Aspects, Insomnia and Physical Activity: A Cross-Sectional Study of ESports Players in Saudi Arabia</p> <p>Mezna A. AlMarzooqi , Omar A. Alhaj , Maha M. Alrasheed , Mai Helmy , Khaled Trabelsi , Ahmed Ebrahim, Suhaib Hattab, Haitham A. Jahrami e Helmi Ben Saad (2022) Arábia Saudita</p>	<p>Determinar a prevalência e relação entre sintomas de nomofobia , aspectos psicológicos, insônia e atividade física de jogadores de esportes eletrônicos na Arábia Saudita</p>	<p>Quantitativo descritivo Transversal</p>	<p>Entre toda a população, a prevalência de nomofobia moderada a grave, ansiedade, insônia, dependência de internet e baixa atividade física foram 29,8%, 13,9%, 63,3%, 27% e 2,8%, respectivamente. . O jogador de Esporte eletrônico (Esp) e o não jogador de esporte eletrônico(NEsp) diferiram significativamente nos valores da escala de nomofobia, ansiedade e insônia. Comparado ao NeSP, o eSP apresentou maior nível de nomofobia grave $p = 0,003$, nível grave de ansiedade $p = 0,025$ e sintomas de insônia $p = 0,018$. tirando dependência alimentar e atividade física, foi identificada correlação positiva entre sintomas de nomofobia, ansiedade e insônia entre eSP</p>

Nome (Autor, ano e local)	Objetivo	Método	Resultados
<p>The Moderating Role of Coping Mechanisms and Being an e-Sport Player Between Psychiatric Symptoms and Gaming Disorder: Online Survey</p> <p>Fanni Bányai, Ágnes Zsila, Gyöngyi Kőkőnyei, Mark D Griffiths, Zsolt Demetrovics e Orsolya Király</p> <p>(2020)</p> <p>Hungria</p>	<p>O objetivo deste estudo é duplo: explorar o efeito moderador de diferentes estratégias de enfrentamento e tipo de uso de videogame (profissional [e-sport] ou recreativo) na relação entre sintomas psiquiátricos e distúrbio de jogo</p>	<p>Quanti Observacional e Comparativo</p>	<p>O efeito principal dos sintomas psiquiátricos foi moderado a grande em todos os modelos, enquanto os efeitos de moderação foram significativos ($P < 0,001$) para 4 das 8 estratégias de enfrentamento (ou seja, autculpabilização/ auto distração, negação, emocional/ apoio social e enfrentamento ativo). No entanto, a variância explicada dos modelos aumentou apenas de forma insignificante (de 0,3% para 0,5%) devido ao efeito de moderação. A direção das moderações foi a esperada (ou seja, estratégias supostamente desadaptativas foram associadas a mais sintomas de distúrbios de jogo quando o nível de sintomas psiquiátricos era alto, enquanto estratégias supostamente</p>

adaptativas foram associadas a menos). Além disso, não foi encontrado nenhum efeito de moderação considerável do tipo de jogador (jogadores recreativos vs profissionais) na associação entre sintomas psiquiátricos e distúrbios de jogo ($\beta=0,04$; $P=0,02$; alteração de 0,1% na variância explicada).

Nome (Autor, ano e local)	Objetivo	Método	Resultados
The relationship among gameplay self-efficacy, competition anxiety, and the performance of eSports players Chih-Mei Wang , Jon-Chao Hong , Jian-Hon e Jhen-Ni Ye (2022) China	abordar a lacuna das poucas pesquisas sobre a autoeficácia, a ansiedade competitiva e o desempenho competitivo dos jogadores de eSports	Quanti Observacional	a autoeficácia no jogo estava negativamente relacionada a três tipos de ansiedade na competição (avaliação negativa, incapacidade e desempenho do adversário). Quanto à sua relação com o desempenho na competição, a ansiedade de avaliação negativa foi relacionada positivamente, a ansiedade de incapacidade foi relacionada negativamente e a ansiedade de desempenho do oponente não foi significativamente relacionada. Por fim, a autoeficácia do jogo foi indiretamente relacionada de forma positiva com o desempenho na competição, mediada pelos três tipos de ansiedade competitiva.

Fonte: Aatoria própria (2024).

DISCUSSÃO

A presente revisão integrativa de literatura teve como objetivo explorar a ansiedade em atletas de E-sports, analisando estudos recentes e suas contribuições para a compreensão desse fenômeno complexo. Primeiramente, Machado et al.

(2022), a partir de um estudo realizado no Brasil com 50 jogadores de E-sports, demonstraram que as respostas autonômicas e níveis de estresse em jogadores de E-sports variam significativamente entre vitórias e derrotas, com resultados melhores associados a vitórias. Isso destaca a necessidade de apoio psicológico para ajudar os atletas a regular suas emoções, especialmente após derrotas, uma conclusão que se difere da pesquisa de Mateo-Orcajada, Abenza-Cano e Vaquero-Cristóbal (2022). Este último estudo, realizado na Espanha com 5 jogadores da equipe de League of Legends (LOL) da Universidade Católica Santo António de Múrcia, ao analisar a relação entre ansiedade, autoconfiança e resultados de partidas, observou que a ansiedade competitiva e a autoconfiança são relativamente estáveis e não variaram significativamente com o resultado do jogo. Isso sugere que intervenções psicológicas podem se beneficiar de uma abordagem que vá além do foco exclusivo no momento da competição, englobando também o manejo emocional contínuo.

Wang et al. (2022) obtiveram como amostra 232 jogadores de eSports da China que participaram da Honor of Kings Champion Cup. Eles abordaram a influência da autoeficácia na ansiedade competitiva, revelando que uma maior autoeficácia está associada a uma redução na ansiedade relacionada à avaliação negativa e ao desempenho dos oponentes. Esse achado complementa os resultados de (Mateo-Orcajada, Abenza-Cano e Vaquero-Cristóbal (2022), sugerindo que a construção de uma autoeficácia sólida pode ser uma estratégia eficaz para mitigar a ansiedade competitiva. No entanto, é essencial manter um equilíbrio, pois, como indicado por Mouloud e El-Kadder (2016), níveis excessivamente altos de autoeficácia podem não ser sempre benéficos, uma vez que podem suprimir a ansiedade competitiva.

A pesquisa de Smith et al. (2022) acrescenta outra dimensão ao destacar a ansiedade social fóbica como um preditor significativo de problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e sofrimento psicológico em atletas de E-sports de nível estudantil. Esses resultados sugerem que a ansiedade social não só afeta o desempenho, mas também a saúde mental geral dos atletas, indicando a necessidade de intervenções focadas na redução da ansiedade social. Além disso, tal pesquisa apontou para a escassez de estudos que examinem a saúde mental nos E-sports, sendo a primeira a fornecer evidências diretas de que os estressores podem prever problemas de saúde mental nesses atletas.

Por outro lado, Almarzooqi et al. (2022), com base em sua pesquisa realizada na Arábia Saudita com 893 participantes, trouxeram à tona a relação entre o uso excessivo da internet, nomofobia, ansiedade e insônia em jogadores de E-sports. Eles descobriram que jogadores de E-sports apresentam níveis mais altos desses sintomas em comparação com não-jogadores. Outrora Bányai et al. (2021), em pesquisa realizada na Hungria, mostrou que jogadores de E-sports tendem a relatar níveis de ansiedade mais baixos do que jogadores recreativos, sugerindo que a intensidade e o contexto do uso de videogames podem influenciar os níveis de ansiedade. Além disso, Bányai et al. (2021) também apontam a necessidade de estudos longitudinais para entender melhor as relações causais, destacando uma lacuna importante na literatura atual.

Em conjunto, esses estudos sublinham a natureza multifacetada da ansiedade em atletas de e-sports, influenciada por fatores como autoeficácia, ansiedade social, nomofobia e resultados de jogos. A convergência dessas evidências aponta para a importância de uma abordagem abrangente no tratamento

da saúde mental dos atletas, que aborde tanto os aspectos emocionais como os contextos tecnológicos e sociais em que estão inseridos.

Por fim, é importante pontuar que por meio da presente pesquisa foram analisadas duas revisões sistemáticas que exploram a relação entre esportes eletrônicos, estresse psicofisiológico e problemas de saúde mental. Leis e Lautenbach (2020) investigaram se a prática de esportes eletrônicos em ambientes competitivos e não competitivos está associada ao estresse psicológico e/ou fisiológico, utilizando uma amostra de 17 estudos. Eles encontraram resultados mistos, especialmente em contextos competitivos, onde alguns estudos identificaram um aumento nos níveis de ansiedade e cortisol, enquanto outros não encontraram alterações significativas. Palanichamy et al. (2020), por sua vez, revisaram sete estudos sobre esportes eletrônicos, destacando que o jogo excessivo pode levar a diversos problemas físicos e psicológicos, como depressão, ansiedade e distúrbios do sono. Ambos os estudos enfatizam a necessidade de mais pesquisas para entender melhor as implicações psicofisiológicas dos esportes eletrônicos, sugerindo que, embora a competição possa aumentar o estresse, também pode motivar os jogadores a buscar um desempenho superior. Assim como Wang et al. (2022) apontaram para a complexa relação entre autoeficácia, ansiedade e desempenho competitivo, é essencial considerar o equilíbrio entre os fatores motivacionais e estressores em esportes eletrônicos para promover o bem-estar dos jogadores e otimizar seu desempenho competitivo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ascensão dos jogos eletrônicos, especialmente no contexto dos E-sports, tem revelado um cenário repleto de desafios e oportunidades, especialmente quando se trata da saúde mental dos atletas envolvidos. Esta pesquisa teve como

objetivo explorar a complexa relação entre ansiedade e desempenho em atletas de E-sports, proporcionando uma visão abrangente das influências psicossociais e fisiológicas que permeiam este ambiente competitivo.

Através de uma revisão integrativa de literatura, foram analisados diversos estudos que destacam a prevalência e as implicações da ansiedade nesse contexto. Os resultados apontaram que a ansiedade pode se manifestar de diversas maneiras, afetando não apenas o desempenho imediato dos jogadores, mas também sua saúde mental a longo prazo. Aspectos como a autoconfiança, autoeficácia, ansiedade social e nomofobia foram identificados como fatores cruciais que podem tanto mitigar quanto exacerbar os níveis de ansiedade dos atletas.

Notavelmente, os estudos incluídos nesta revisão sublinharam a importância de intervenções psicológicas direcionadas, especialmente em contextos de alta pressão competitiva. A necessidade constante de desempenho máximo, juntamente com a exposição pública e as expectativas de resultados positivos, podem impactar profundamente a saúde mental dos atletas de E-sports. Estratégias de gerenciamento de estresse, apoio psicológico contínuo e a promoção de um ambiente competitivo saudável são fundamentais para garantir o bem-estar desses atletas.

Além disso, a pesquisa destacou a lacuna existente na literatura sobre as relações causais entre os fatores psicossociais e os efeitos da competição em E-sports. Estudos longitudinais e mais aprofundados são necessários para compreender melhor as nuances dessa relação e desenvolver intervenções mais eficazes.

Em suma, é esperado que esta pesquisa cumpra sua função científica e social ao lançar luz sobre a importância de se considerar a saúde mental dos atletas

de e-sports em um cenário cada vez mais competitivo e exigente. Espera-se que os achados aqui apresentados incentivem futuras pesquisas e intervenções que promovam o bem-estar e o sucesso dos atletas de e-sports, reconhecendo a necessidade de um cuidado integral que abranja tanto o desempenho quanto a saúde mental.

REFERÊNCIAS

Abreu, C. N. de, Kinoshita, R. T., Cardoso, A., & Hordófica, H. (2008). Análise dos efeitos de jogos eletrônicos violentos em universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, 24(4), 419-425.

Almarzooqi, M. A., Alhaj, O. A., Alraheed, M. M., Helmy, M., Trabelsi, K., Ebrahim, A., Hattab, S., Jahrami, H. A., & Ben Saad, H. (2022). Symptoms of nomophobia, psychological aspects, insomnia and physical activity: A cross-sectional study of esports players in Saudi Arabia. **Healthcare**, 10(2), 257.

<https://doi.org/10.3390/healthcare10020257>

American Psychiatric Association. (2014). **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed.

Bányai, F., Zsila, Á., Kökönyi, G., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., & Király, O. (2021). The moderating role of coping mechanisms and being an e-sport player between psychiatric symptoms and gaming disorder: Online survey. **JMIR Mental Health**, 8(3), e21115. <https://doi.org/10.2196/21115>

Castillo, A. R. G. L., Recondo, R., Asbahr, F. R., & Manfro, G. G. (2000). Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 22, 20-23.

<https://doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006>

Difranco-Donoghue, J., Balent, B., Balent, B., & Wojcik, J. P. (2019). Managing esports: The relationship between exercise, sleep, fatigue, and cognitive functioning in esports athletes. **Journal of Sport and Health Science**, 8(6), 479-485.

Equipe Hawkon. (2015, outubro 5). A história do e-Sports mundial. Academia Hawkon.

<https://www.hawkongaming.com.br/single-post/2015/10/06/A-Hist%C3%B3ria-do-esportsMundial>

Feng, J., Spence, I., & Pratt, J. (2007). Playing an action video game reduces gender differences in spatial cognition. **Psychological Science**, 18(10), 850-855.

FIA-Fundação Instituto de Administração. (2018, setembro 17). Sports (Esportes Eletrônicos): O que é, história e games. FIA. <https://fia.com.br/blog/esports/>

Griffiths, M. D., & Wood, R. T. A. (2000). Risk factors in adolescence: The case of gambling, video-game playing, and the internet. **Journal of Gambling Studies**, 16(2-3), 199-225.

Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it? **Internet Research**, 27(2), 211-232. <https://doi.org/10.1108/IntR-04-2016-0085>

Kang, J. O., Kang, K. D., Lee, J. W., Nam, J. J., & Han, D. H. (2020). The effects of competitive gaming on aggressive behavior in Korean adolescents. **Journal of Adolescent Health**, 66(2), 231-237.

Leal, L., & Machado, R. (2019). E-sports e esporte: Aproximações entre a cultura corporal de movimento virtual e os cyber megaeventos. **Olimpianos - Journal of Olympic Studies**, 3, 1-14. <http://dx.doi.org/10.30937/2526-6314.v3.id69>

Leis, O., & Lautenbach, F. (2020). Psychological and physiological stress in non-competitive and competitive esports settings: A systematic review. **Psychology of Sport and Exercise**, 51, 101738.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101738>

Lemos, I., & Santana, M. P. (2012). O impacto dos jogos eletrônicos na cognição e comportamento de adolescentes. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 34(1), 104-108.

Loton, D., & Lubman, D. I. (2016). Video game addiction and its relationship with adjustment outcomes in late adolescence. **Journal of Youth and Adolescence**, 45(1), 183-191.

Loçasso, V. V. S., & Vencio, L. S. (2019). Jogos eletrônicos: Uma nova modalidade esportiva? **Revista Interdisciplinar Sular**, 3(2), 68-80.

Machado, S., Sant'ana, L. de O., Cid, L., Teixeira, D., Rodrigues, F., Travassos, B., & Monteiro, D. (2022). Impact of victory and defeat on the perceived stress and autonomic regulation of professional eSports athletes. **Frontiers in Psychology**, 13, 987149. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.987149>

Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., & Vaquero-Cristóbal, R. (2022). Analyzing the changes in the psychological profile of professional League of Legends players during competition. **Computers in Human Behavior**, 126, 107030.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107030>

Macedo, T., & Falcão, T. (2019). E-Sports, herdeiros de uma tradição. **Intexto**, 0, 246-267. <https://doi.org/10.19132/1807-858320190.246-267>

Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. de S., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: Método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, 17(4), 758-764.

Mouloud, K., & El-Kadder, B. A. (2016). Self-efficacy, achievement motivation and anxiety of elite athletes. **IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)**, 3(4), 45-48.

Palanichamy, T., Sharma, M. K., Sahu, M., & Kanchana, D. M. (2020). Influence of esports on stress: A systematic review. **Industrial Psychiatry Journal**, 29(2), 191-199. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_195_20

Smith, M., Sharpe, B., Arumuham, A., & Birch, P. (2022). Examining the predictors of mental ill health in esport competitors. **Healthcare**, 10(4), 626.

<https://doi.org/10.3390/healthcare10040626>

Souza, M. T. de, Silva, M. D. dos S., & Carvalho, R. de. (2010). Revisão integrativa: O que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, 8(1), 102-106.

Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J. J. M., & Van De Mheen, D. (2011). Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. **Addiction**, 106(1), 205-212.

Wang, C.-M., Hong, J.-C., Ye, J.-H., & Ye, J.-N. (2022). The relationship among gameplay self-efficacy, competition anxiety, and the performance of eSports players.

Entertainment Computing, 42, 100489.

<https://doi.org/10.1016/j.entcom.2022.100489>