

## Fatores que impactam na regulação emocional de atletas de alto desempenho dos e-sports

Factors that impact emotional regulation on high-level performance e-sports athletes

Factores que impactan en la regulación emocional de atletas de alto rendimiento en los e-sports

Recebido: 02/07/2025 | Revisado: 17/07/2025 | Aceitado: 18/07/2025 | Publicado: 20/07/2025

**Gisele Maria Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3008-1062>

Universidade São Judas Tadeu, Brasil

E-mail: [gimaria.psico@gmail.com](mailto:gimaria.psico@gmail.com)

**Guilherme Luis Romeu Coelho**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-6868-6852>

Universidade São Judas Tadeu, Brasil

E-mail: [oguicoelho@proton.me](mailto:oguicoelho@proton.me)

### Resumo

O fenômeno dos e-Sports expandiu-se rapidamente na última década, sendo notório como a profissionalização dos esportes eletrônicos apresenta novos desafios acadêmicos. Os atletas precisam dominar o conhecimento sobre o jogo e desenvolver o conforto necessário para que a liberdade criativa possa ocorrer. Aparentemente, a performance está associada à estabilidade emocional. Desse modo, essa revisão integrativa buscou explorar a literatura que relaciona a regulação emocional com o desempenho dos atletas de alto rendimento. Foram consideradas publicações (em português e inglês) realizadas entre 2015 e 2025, em bases de recuperação de manuscritos, como: CAPES, Google Acadêmico, IndexPsi, Mendeley, PePsic, PsycINFO - APA, PubMed e SciELO. A partir das palavras-chave: “e-sports”, “psicologia do esporte” e “esporte eletrônico”, foram localizados um total de 389 artigos, sendo eliminados estudos direcionados para os esportes tradicionais, pesquisas que não relacionavam a psicologia e que não investigavam a regulação emocional como fator do desempenho. Após a análise final, foram mantidos 21 artigos. Como resultado, notou-se o impacto positivo que a regulação emocional tem sobre o desempenho esportivo. As emoções são de extrema importância para o desempenho, pois podem atuar de modo a facilitar ou inibir o comportamento de um indivíduo. Do mesmo modo que a performance pode ser prejudicada em virtude da desregulação emocional. Concluiu-se que a regulação emocional afeta o desempenho de maneira conjunta e simultânea diante de fatores internos e externos que podem ser trabalhados a partir de intervenções psicológicas. Novos estudos deverão ser conduzidos a fim de compreender outros fatores que influenciam esse contexto.

**Palavras-chave:** Regulação emocional; Desempenho; E-sports; Esportes eletrônicos; Psicologia do esporte; Revisão integrativa.

### Abstract

The phenomenon of e-Sports has rapidly expanded over the last decade, being notable how the professionalization of electronic sports presents new academic challenges. Athletes need to master knowledge about the game and develop the comfort necessary for creative freedom to occur. Apparently, performance is associated with emotional stability. Thus, this integrative review sought to explore the literature that relates emotional regulation to the performance of high-performance athletes. Publications (in Portuguese and English) from 2015 to 2025 were considered, sourced from manuscript retrieval databases such as CAPES, Google Scholar, IndexPsi, Mendeley, PePsic, PsycINFO - APA, PubMed, and SciELO. Using the keywords: “e-sports,” “sport psychology,” and “electronic sports,” a total of 389 articles were located, with studies focused on traditional sports, research not related to psychology, and those not investigating emotional regulation as a performance factor being eliminated. After the final analysis, 21 articles were retained. The results found a positive impact of emotional regulation on e-sports performance. Emotions are extremely important for performance, as they can facilitate or inhibit an individual’s behavior. Similarly, performance can be hindered due to emotional dysregulation. It was concluded that emotional regulation affects performance jointly and simultaneously in the presence of internal and external factors that can be addressed through psychological interventions. New studies should be conducted to understand other factors that influence this context.

**Keywords:** Emotional regulation; Performance; E-sports; Electronic sports; Sport psychology; Integrative review.

### Resumen

El fenómeno de los e-Sports se ha expandido rápidamente en la última década, siendo notable cómo la profesionalización de los deportes electrónicos presenta nuevos desafíos académicos. Los atletas necesitan dominar el

conocimiento sobre el juego y desarrollar la comodidad necesaria para que se produzca la libertad creativa. Aparentemente, el rendimiento está asociado con la estabilidad emocional. Así, esta revisión integrativa buscó explorar la literatura que relaciona la regulación emocional con el rendimiento de atletas de alto rendimiento. Se consideraron publicaciones (en portugués e inglés) de 2015 a 2025, obtenidas de bases de datos de recuperación de manuscritos como CAPES, Google Scholar, IndexPsi, Mendeley, PePsic, PsycINFO - APA, PubMed y SciELO. Utilizando las palabras clave: “e-sports”, “psicología do esporte” y “esportes eletrônicos”, se localizaron un total de 389 artículos, eliminando estudios enfocados en deportes tradicionales, investigaciones no relacionadas con la psicología y aquellas que no investigaban la regulación emocional como un factor de rendimiento. Tras el análisis final, se retuvieron 21 artículos. Los resultados encontraron un impacto positivo de la regulación emocional en el rendimiento de los e-sports. Las emociones son extremadamente importantes para el rendimiento, ya que pueden facilitar o inhibir el comportamiento de un individuo. De manera similar, el rendimiento puede verse obstaculizado debido a la desregulación emocional. Se concluyó que la regulación emocional afecta el rendimiento de manera conjunta y simultánea en presencia de factores internos y externos que pueden ser abordados a través de intervenciones psicológicas. Nuevos estudios deben ser realizados para comprender otros factores que influyen en este contexto.

**Palabras clave:** Regulación emocional; Rendimiento; E-sports; Deportes electrónicos; Psicología del deporte; Revisión integradora.

## 1. Introdução

Em apenas 70 anos, os jogos eletrônicos começaram a ocupar o espaço de atividade recreacional mais popular entre crianças, adolescentes e adultos (Entertainment Software Association, 2023). No contexto histórico, foi apenas em 1972, na Universidade de Stanford, com o jogo *Spacewar*, que a primeira competição envolvendo videogames aconteceu e ainda levaria outros 25 anos para que o primeiro campeonato de categoria profissional acontecesse, com o *Cyberathlete Professional League* em 1997 (Goodale, 2003; Roland, 2017). Posteriormente, esse cenário evoluiu de modo rápido nas décadas seguintes. Em meados de 2000, foi reconhecido oficialmente pelo Ministério da Cultura, Esportes e Turismo pela Coreia do Sul e, em 2011, ocorreu o registro de competições que premiam aproximadamente um milhão de dólares aos vencedores (Popper, 2013).

Atualmente, os e-sports possuem em torno de 152 jogos que são reconhecidos como modalidades de esportes eletrônicos. Cada um desses jogos possui características específicas de atleta e de fã, variando a faixa etária, podendo haver jogos que são mais comuns para crianças e adolescentes, enquanto outros são mais comuns para adultos (AWERTI, 2025). Além da idade, a realidade socioeconômica também é um fator, pois a profissionalização dos atletas enfrenta barreiras como inclusão digital, tempo e dinheiro, sendo a classe social um limitador que pode impedir o acesso a um e-sport devido ao alto valor de ferramentas e utensílios necessários para desenvolvê-lo, como computadores e celulares (Santos & Maia, 2018).

No entanto, fora do ambiente virtual, existem muitos debates que rodeiam sobre a validade do e-sports em si, no quesito de ser um esporte válido ou não. A Confederação de Esportes Olímpicos Alemã (Positionierung vom DOSB-Präsidium und -Vorstand, 2018) reconheceu a importância dos e-sports para a juventude, mas não o reconheceu como uma atividade desportiva independente. Ainda nesse debate, vários pesquisadores utilizaram de métodos legais, como incluir critérios para definir o que é um esporte (Holden, Kaburakis, & Rodenberg, 2017; Parry, 2019; Thiel & John, 2020), e também empregaram classificações baseadas em pesquisas (Raue, Dreiskämper, & Strauss, 2020) e até mesmo adotaram perspectivas linguísticas-filosóficas (Schürmann, 2019; Willimezik, 2019) para examinar se e-sports poderiam ser classificados como esportes. Porém, ainda é incerto se os e-sports são um esporte reconhecido ou não, revelando a importância de novas reflexões científicas para se chegar a uma conclusão.

No contexto brasileiro, a esportivização dos e-sports pode regulamentar contratos dos atletas da categoria, regularizando jornadas de trabalho e salários caso os Projetos de Lei n.º 3450/2015 e o de n.º 205/2023 (Brasil, Câmara dos Deputados, 2015 e 2023) sejam aprovados. Todavia, isso também traz problemáticas devido à Lei n.º 11.438 (2006), em que a Lei de Incentivo ao Esporte poderia ser aplicada para direcionar um valor financeiro para as empresas que produzem os jogos do e-sport, acarretando um custo para o Governo Federal em que não necessariamente traria um retorno para o Brasil.

No entanto, limitar-se ao debate sobre o e-sport ser reconhecido oficialmente ou não é extremamente reducionista e pode implicar em oportunidades perdidas para o meio científico e para a Psicologia como um todo, pois existe a chance de explorar um fenômeno que envolve um cenário cada vez mais presente na vida cotidiana, que é o meio virtual. Este argumento é compartilhado por um número crescente de pesquisadores (Campbell, Toth, Moran, Kowal, & Exton, 2018; Funk, Pizzo, & Baker, 2018; Heere, 2018; Pluss, Bennett, Novak, Panchuk, Coutts, & Fransen, 2019; Wagner, 2006) como método de incentivo para atrair pesquisas que vão além do cunho semântico para a área. De forma semelhante, outros pesquisadores, esses voltados para a área da Psicologia do Esporte, também levantaram a necessidade de mais pesquisas a serem feitas em e-sports (Leis & Lautenbach, 2020; Pedraza-Ramirez, Musculus, Raab, & Laborde, 2020), visto que, atualmente, as pesquisas são qualitativas (Hallmann & Giel, 2018) e existe uma lacuna de pesquisas experimentais com uma distinção entre a performance de um jogador de caráter amador para um jogador de alto rendimento.

Acerca dessa diferenciação, e-sports podem ser definidos como atividades competitivas individuais ou entre times que incluam sistemas de ranking de classificação profissional ou amadora (Pedraza-Ramirez et al., 2020) onde há o uso de tecnologias da comunicação para desenvolver atividades esportivas, com o objetivo de ampliar habilidades físicas ou mentais (Wagner, 2006). E-sports também pode ser determinado como um termo guarda-chuva, cuja sintaxe envolve descrever competições organizadas de jogos eletrônicos (Whalen, 2013), sendo realidade de esporte alternativa em que a função do atleta é estendida para uma eletrônica, com o objetivo de representar ou a si mesmo, ou um time, em mundo esportivo digital (Hemphill, 2005). Portanto, é possível notar que os e-sports são considerados uma versão alternativa de esporte convencional com campeonatos oficiais, que incluem regras, sistemas, arbitragem, transmissão e narradores de jogadas como um esporte tradicional (Taylor, 2012).

Em congruência a esse debate, Ma, Wu, & Wu, 2013, determinou que um jogador de e-sports é um *gamer* que joga pela competição, aquele que define jogos eletrônicos como sua profissão. Já um jogador casual é um *gamer* que joga para relaxar e se divertir. Mas, toda essa variedade de definições trouxe para o mundo acadêmico um conflito de terminologias a serem utilizadas por pesquisadores, o que levou a uma heterogeneidade sobre o que é considerado um atleta de e-sport de elite. Sendo assim, existem pesquisas que consideram um jogador comum como um jogador de alto rendimento devido à inexistência de diretrizes do que é considerado um atleta profissional da categoria eletrônica (Poulus, Sharpe, Jackman, Swann, & Bennett, 2024).

Ainda sobre o mundo acadêmico do e-sports, é possível argumentar que há relativamente poucas publicações referentes ao atleta de e-sport no quesito desempenho quando comparado com a gama existente para a modalidade esportiva tradicional. Apesar dessa ressalva, existem pesquisas atuais que exploram sobre os principais aspectos psicológicos que afetam os jogadores de e-sport. Os atletas precisam dominar o conhecimento sobre o jogo para desenvolver o conforto necessário para que a liberdade criativa possa ocorrer. Além disso, também não podem se prender à performances ruins para manter a motivação, e ela também pode ser afetada pelo assédio de jogadores e de fãs, caso o atleta não tenha boa estabilidade emocional. Por fim, a falta de confiança, dificuldades para lidar com ansiedade e semelhantes foram definidos como “efeito bola de neve” que poderiam rapidamente levar um time ao mal rendimento (Himmelstein, Liu, & Shapiro, 2017). Atletas que mantiveram uma rotina e desenvolveram atividades propostas foram os que tiveram um maior desenvolvimento cognitivo, indicando que o psicólogo pode atuar de maneira eficiente no ambiente de jogos eletrônicos competitivos (Pereira, Wilwert, & Takase, 2016).

Em síntese, o atual cenário de e-sports tem a tendência de manter o crescimento acelerado e sua relevância em um palco cada vez maior. Porém, no campo acadêmico existe a necessidade de explorar novas metodologias de pesquisa (Hallmann & Giel, 2018) para que novas perspectivas possam ser levadas em consideração para ampliar os horizontes para além da atual discussão principal, que é a validade do e-sport (Campbell et al., 2018) e, sobre a falta de diretrizes para determinar quem é o atleta de alto rendimento no critério de e-sports (Poulus et al., 2024).

Considerando que as emoções afetam o desempenho dos atleta de e-sport que participam do alto rendimento (Himmelstein et al., 2017; Pereira el al., 2016), essa pesquisa de revisão integrativa vai para além dos possíveis problemas acadêmicos, e busca analisar a especificidade da regulação emocional em atletas dessa modalidade, detalhar as formas de estudo desse fenômeno e compreender como a psicologia do esporte pode auxiliar nesse cenário.

## 2. Metodologia

Realizou-se uma pesquisa de natureza qualitativa (Pereira et al., 2018), sendo este artigo direcionado para o desenvolvimento de uma revisão integrativa da literatura (Prisma, 2021; Page et al., 2020; Crossetti, 2012) em bases de recuperação de manuscritos como: SciELO (Scientific Electronic Library Online), PePsic, Google Acadêmico, IndexPsi, CAPES, PubMed, PsycINFO (APA) e Mendeley; utilizou os termos “e-sports”, “psicologia do esporte” e “esporte eletrônico” para buscar publicações acadêmicas em português e em inglês realizadas entre os anos de 2015 e 2025. A metodologia utilizada seguiu as diretrizes propostas pela PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) se apoiando em um conjunto de itens recomendados para descrever revisões sistemáticas e meta-análises (Page, McKenzie, Bossuyt, Boutron, Hoffmann, Mulrow, Shamseer, Tetzlaff, Akl, Brennan, Chou, Glanville, Grimshaw, Hróbjartsson, Lalu, Li, Loder, Mayo-Wilson, McDonald, McGuinness & Moher, 2021). Para atender os critérios de elegibilidade, as publicações acadêmicas foram selecionadas de acordo com os critérios PICO (“*Population, Intervention/Phenomena of Interest, Comparators, Outcomes*”), disponíveis na Tabela 1. Seguindo as diretrizes recomendadas por (Poulus et al., 2024), para evitar uma heterogeneidade nos estudos selecionados, foram considerados atletas de alto rendimento de e-sports (População) todos aqueles que são federados por um time, participam em competições nacionais e internacionais. E para fins de análise de fatores que impactam o desempenho esportivo, foram mantidos os estudos que investigavam a regulação emocional (Comparador 1) e ou a desregulação emocional (Comparador 2). Foram removidas as pesquisas que apresentavam a investigação dessa temática, porém em atletas de modalidades convencionais, ou apresentavam em suas pesquisas, aspectos psicológicos que não relacionavam a regulação e desregulação emocional com o desempenho esportivo. Ao todo, 389 artigos foram encontrados e, após análise cuidadosa dos aspectos metodológicos, foram mantidos um total de 21 publicações para a realização desta revisão integrativa.

**Tabela 1 - Modelo PICO.**

População	Fenômeno de Interesse	Comparadores	Desfecho
Atletas de alto rendimento da modalidade de e-Sports	Desempenho Esportivo	(1) Regulação Emocional (2) Desregulação Emocional	(a) Fatores positivos que influenciam a regulação emocional e favorecem o desempenho  (b) Fatores negativos que influenciam a desregulação emocional e desfavorecem o desempenho

Fonte: Elaborado pelos Autores.

### 2.1 Avaliação de risco de viés

O risco de viés nos artigos incluídos foram avaliados individualmente pelos autores utilizando o método “*JBICritical Appraisal Checklist for Analytical Cross Sectional Studies*” (Moola, Munn, Sears, Sfetcu, Currie, Lisy, Tufanaru, Qureshi, Mattis, & Mu, 2024). Através desse método, oito perguntas foram respondidas com o objetivo de avaliar se a inclusão dos artigos na revisão é por algum viés. Portanto, utilizando os critérios e definições determinados pela ferramenta, cada um dos itens foi respondido por Sim/Não/Ambíguo/Não é Aplicável, com o resultado disponível no Apêndice A.

### 3. Resultados

Para apresentar os resultados de cada artigo considerado nessa revisão, foi organizada a Tabela 2, abaixo, na qual a ordenação dos estudos foi realizada através dos nomes dos autores, título do estudo, ano de publicação, tipo de estudo e uma síntese baseada nos principais resultados encontrados, conforme sugere a metodologia de sumarização proposta por Silva, Silva e Urbano (2021).

**Tabela 2** - Publicações acadêmicas após o processo de triagem.

N.º	Autoria (Ano)	Título	Tipo de estudo	Resultado principal
1	AlMarzooqi, M. A., Alhaj, O. A., Alrasheed, 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	Pesquisa quantitativa transversal	Comparado com a população em geral, atletas de alto rendimento de e-sports apresentam um nível elevado de nomofobia, ansiedade e insônia.
2	Angelo, D. L. (2021)	Clima Empowering e Disempowering: Necessidades psicológicas básicas, motivação, intenção de continuar e bem-estar em jogadores de League of Legends	Pesquisa hipotético-dedutiva de natureza descritiva	Clima empowering tem forte impacto nos aspectos motivacionais, na variação do bem-estar e na tendência de continuar jogando. Já o clima disempowering não afetou a motivação e nem a falta dela, mas foi preditor das frustrações dos atletas.
3	Behnke, M., Gross, J. J., & Kaczmarek, L. D. (2022)	The role of emotions in esports performance	Pesquisa quantitativa experimental	O desempenho dos atletas está relacionado positivamente com emoções prazerosas que tenham uma abordagem de alto impacto.
4	Biassio, A. de, Ribeiro, V. S., & Barszcz, M. V. (2021)	O trabalho do Psicólogo junto a atletas de esportes	Pesquisa exploratória	Os atletas de e-sports possuem diversos aspectos psicológicos que podem afetar sua saúde mental, como ansiedade, autocontrole, raiva, atenção concentrada e trabalho em equipe. Além disso, o trabalho do psicólogo nos e-sports é similar ao do psicólogo de esportes tradicionais.
5	Bonnar, D., Castine, B., Kakoschke, N., & Sharp, G. (2019)	Sleep and performance in Eathletes: For the win!	Revisão Bibliográfica	O desempenho dos atletas de e-sport é afetado pela qualidade do sono, pois esse é um fator importante para o alto rendimento cognitivo. Desse modo, devido à falta de uma organização de rotina, que é algo característico dos atletas de esportes eletrônicos, eles estão sujeitos a distúrbios que afetam o sono, como alta ansiedade, insônia e até mesmo depressão.
6	Bonnar, D., Lee, S., Roane, B. M., Blum, D. J., Kahn, M., Jang, E., Dunican, I. C., Gradisar, M., & Suh, S. (2022)	Evaluation of a Brief Sleep Intervention Designed to Improve the Sleep, Mood, and Cognitive Performance of Esports Athletes	Pesquisa quantitativa de caráter interventivo	Parece ser possível melhorar a qualidade do sono dos atletas de e-sports com uma intervenção relativamente simples, através do uso de um monitor de atividade de pulso e também do uso de um diário de qualidade de sono. No entanto, essa não conseguiu melhorar o humor (ansiedade e depressão) e nem aumentar a performance cognitiva.

7	Filho, J. de P. L. (2020)	A experiência de fluxo nos esports: Uma análise do contexto universitário	Pesquisa qualitativa de caráter descritivo	Observou que a competitividade é um forte reforçador da motivação dos atletas e indicou que estado de flow ocorre nos atletas de e-sports, de modo similar ao que acontece nos esportes tradicionais.
8	Goedert, M. C. F., & Soares, A. K. S. (2020)	Esporte eletrônico: Revisão sistemática da produção de conhecimento em psicologia	Revisão sistemática	Relacionam comportamentos durante o jogo com fatores emocionais e, também, com a motivação.
9	Palanichamy, T., Sharma, M., Sahu, M., & Kanchana, D. (2020)	Influence of Esports on stress: A systematic review	Revisão sistemática	A pesquisa apresentou como o cenário competitivo de e-sports e o excesso de prática leva a problemas psicológicos, fisiológicos e também físicos.
10	Pedraza-Ramirez, I., Musculus, L., Raab, M., & Laborde, S. (2020)	Setting the scientific stage for esports psychology: A systematic review	Revisão sistemática	Seguir as diretrizes propostas pela perspectiva da Psicologia do Esporte, com o objetivo de compreender melhor os mecanismos de performance ao focar no funcionamento cognitivo e no desempenho em jogo.
11	Pereira, R. (2018)	Associações entre personalidade e coping na qualidade de vida em jogadores profissionais de league of legends no Brasil	Pesquisa quantitativa de natureza descritiva, correlacional e exploratória	Perfil sociodemográfico, habilidades de coping e também a própria personalidade de um atleta de e-sport podem afetar sua qualidade de vida e seu desempenho.
12	Poulus, D. R., Coulter, T. J., Trotter, M. G., & Polman, R. (2020)	Stress and Coping in Esports and the Influence of Mental Toughness	Pesquisa quantitativa transversal e correlacional	Existem similaridades entre a fortitude mental e maneiras de lidar com estresse de um atleta de alto desempenho tradicional e um de e-sports.
13	Poulus, D. R., Coulter, T. J., Trotter, M. G., & Polman, R. (2021)	A qualitative analysis of the perceived determinants of success in elite esports athletes	Pesquisa qualitativa	Atletas de alto rendimento de e-sport sentem-se confiantes, focados e entram em estado de flow state quando estão jogando bem.
14	Poulus, D. R., Coulter, T. J., Trotter, M. G., & Polman, R. (2022)	Longitudinal analysis of stressors, stress, coping and coping effectiveness in elite esports athletes	Pesquisa quantitativa longitudinal	55% dos estressores variam entre desempenho, resultado, performance em momentos críticos e erros cometidos por membros da equipe. A estratégia de enfrentamento focada no problema foi mais efetivas do que a estratégia voltada para o enfrentamento por evitação.
15	Poulus, D. R., Bennett, K. Jm., Swann, C., Moyle, G. M., & Polman, R. Cj. (2023)	The influence of an esports-adapted coping effectiveness training (E-CET) on resilience, mental health, and subjective performance among elite league of Legends players: A pilot study	Métodos Mistos	O treinamento da eficácia de métodos de coping melhorou a performance subjetiva dos atletas, assim como a própria capacidade de enfrentamento. Porém, não alterou a resiliência, sofrimentos psicológicos e nem a sensação de bem-estar.



16	Rodrigues, F. S., & Silva, J. (2024)	O Papel da Psicologia no Cenário Competitivo do Esporte Eletrônico: Uma Análise a Partir da Perspectiva do Counter Strike Global Offensive	Pesquisa quanti-qualitativa	Foi possível concluir a relevância de uma equipe multidisciplinar para oferecer apoio para atletas de e-sports e também a importância de que o Psicólogo domine o e-sport praticado do time para entender suas necessidades específicas.
17	Rodrigues, M. F. B. de S. (2022)	Psicologia e eSports: As contribuições da atuação do Psicólogo	Revisão narrativa da literatura	Comprovou-se tanto as diferenças e similaridades entre o esporte tradicional com o e-sport quanto o papel do psicólogo para assegurar a saúde mental dos atletas.
18	Tonon, P. R. (2018)	A preparação psicológica dos cyber-atletas	Revisão bibliográfica	O cenário competitivo dos esportes eletrônicos pode ter consequências que afetam não apenas o desempenho do atleta, pois podem afetar o time. Os resultados indicaram diretrizes aos Psicólogos para lidar com o ambiente inovador dos e-sports.
19	Trotter, M. G., Obine, E. A. C., & Sharpe, B. T. (2023)	Self-regulation, stress appraisal, and esport action performance	Pesquisa quantitativa de natureza experimental e longitudinal	Atletas com maior autorregulação analisam situações de estresse como desafios, o que foi relacionado com um melhor desempenho competitivo e pode ser empregado como tática para desenvolver a performance de um jogador.
20	Villa, D. (2019)	Estudo da competitividade em e-sports e a aplicação da psicologia do esporte	Revisão bibliográfica	Identificação de fatores que podem aumentar a competitividade do cenário de e-sports e como isso pode tornar o ambiente nocivo para os atletas. Dessa forma, o público, a institucionalização, a mídia, o streaming e a profissionalização desorganizada dos e-sports criam pressões e estresses que abrem espaço para a atuação da Psicologia.
21	Welsh, M. R., Mosley, E., Laborde, S., Day, M. C., Sharpe, B. T., Burkill, R. A., & Birch, P. D. J. (2023)	The use of heart rate variability in esports: A systematic review	Revisão sistemática	A variabilidade da frequência cardíaca nos esportes tradicionais está relacionada com estresse psicológico, performance cognitiva, motivação, dores físicas e até mesmo ansiedade. Esse estudo indicou que as dificuldades atuais para a análise da frequência cardíaca nos e-sports e apresentou direcionamentos para pesquisas futuras, como a sugestão de uma metodologia e um dispositivo de medição de batimentos cardíacos específico para atletas de e-sports.

Fonte: Elaborado pelos Autores.

## 4. Discussão

Durante a elaboração dessa revisão integrativa algumas problemáticas foram observadas, como a falta de trabalhos acadêmicos, a dificuldade de definição da modalidade dos esportes eletrônicos e a divergência sobre as características que definem um atleta de alto rendimento para essa modalidade esportiva. Esses desafios parecem ser justificados pelas novidades impostas pelo cenário dos e-sports, em que a tecnologia avança de modo acelerado e as mudanças observadas nas relações pessoais podem ser vistas de maneira inédita (Santos, 2008), tornando desafiador a pesquisa nesse cenário.

A discussão apresenta pontos relevantes sobre a regulação emocional e a performance dos atletas de alto rendimento de e-sports. Para facilitar a compreensão, essa seção foi dividida em dois tópicos norteadores: (a) fatores positivos que influenciam a regulação emocional e o desempenho esportivo e (b) fatores negativos que influenciam a desregulação emocional e a queda do desempenho esportivo.

#### **4.1 Fatores positivos que influenciam a regulação emocional e o desempenho esportivo**

As emoções são um fator de extrema importância para o desempenho esportivo, pois podem atuar de modo a facilitar ou inibir o comportamento de um indivíduo (Lazarus, 1991). Desse modo, é comum a busca de uma certa influência sobre o que é sentido, sendo chamado de regulação emocional o processo de escolha que envolve compreender, equilibrar e decidir qual emoção será sentida, como ela será sentida e o modo que será expressada (Gross, 1999).

À medida que a regulação emocional ocorre em níveis adequados, favorece melhor desenvolvimento das habilidades psicológicas necessárias para performar no jogo (Filho, 2020; Poulus, Coulter, Trotter, & Polman, 2021), dando espaço para fatores psicológicos importantes, como a confiança, comprometimento, sensação de competência para lidar com o desafio e sensação de controle, indicando a presença de resistência mental (Clough, Earle, & Sewell, 2002). Emoções positivas como entusiasmo e diversão, reforçaram o time de fatores que aumentam a motivação e influenciam positivamente o desempenho esportivo, sendo estas mediadoras na motivação de aproximação-evitação (Behnke, Gross, & Kaczmarek, 2022; Mendes & Park, 2014). Dessa forma, esses fatores - que podem ser compreendidos como internos e externos, foram identificados nos processos que podem favorecer a regulação emocional e consequentemente elevar o desempenho esportivo.

Os fatores internos estão associados com a capacidade de compreender a situação de estresse como desafio ao invés de ameaça (Trotter, Obine, & Sharpe, 2023). Essa tendência, parece estar associada a autorregulação, que é definida como a capacidade cíclica de conseguir planejar, guiar e monitorar o próprio comportamento (Brown, 1998). Portanto, na medida em que os atletas possuem uma maior capacidade de autorregulação, também terão uma maior regulação emocional, pois são capazes de manter a calma em situações estressantes, podem atingir melhores tempos de reação e um maior desempenho esportivo como um todo (Nicholls, Levy, Carson, Thompson, & Perry, 2016; Trotter et al., 2023).

Ainda no contexto autorregulatório, está inserida a capacidade de autorreflexão, que é considerada um dos determinantes do sucesso esportivo (Cleary & Zimmerman, 2001) e, é expressa nos e-sports quando atletas assistem replays ou observam partidas para aprimorar suas habilidades (Poulus et al., 2021). A autorreflexão ajuda o atleta a identificar os seus erros esportivos e favorece a regulação emocional na medida em que permite rever uma situação que pode ter sido muito estressante em um ambiente controlado, facilitando sua regulação emocional em situações semelhantes no futuro (Poulus et al., 2021; Trotter et al., 2023).

Outro fator é externo ao atleta, sendo associado com o meio o qual está inserido. Os estudos indicaram que a regulação emocional pode ser influenciada pelo estilo de gestão do treinador, associado em alguns estudos como “*empowering*”. No esporte refere-se a um ambiente motivacional em que os atletas se sentem empoderados e valorizados, incentivados a tomar decisões e a buscar a superação. Este clima positivo, favorece um bom desenvolvimento do atleta e de suas relações interpessoais (Duda, 2013), promovendo a motivação intrínseca e o prazer pela atividade (Junior, Manzini, Hernandez, Corrêa, Braz, Angelo, Reyes-Bossio, Winkler, Brandão & Rodrigues, 2024). Treinadores com essas características promovem um impacto extremamente positivo na regulação emocional dos atletas, melhorando os índices de motivação, maior satisfação com a vida, melhor autoaceitação e melhor relacionamento entre os jogadores da equipe e, consequentemente, o desempenho esportivo (Angelo, 2021).

Com isso, a regulação emocional tem um papel importante no desempenho do atleta, sendo associada com os estados psicológicos positivos, como no estado ótimo de concentração (estado de “*flow*”), e também influencia positivamente nas



características psicológicas que indicam resistência mental (Filho, 2020; Poulus, et al., 2021; Clough et al., 2002). Além disso, os estudos realizados por Poulus et al., (2021) indicaram que jogadores que se sentem como “*underdog*” costumam ter uma maior confiança devido a baixa expectativa de sua performance, sentindo-se confortáveis em jogadas consideradas arriscadas, que podem ser bem-sucedidas pelo maior nível de regulação emocional.

A regulação emocional no âmbito esportivo pode estar associada ao uso adequado de estratégias de enfrentamento que podem ser consideradas adaptativas ou desadaptativas. Notou-se que um uso eficiente dessas estratégias é precursor de estabilidade emocional (Pereira, 2018) e que quando o atleta vivencia treinamentos que permite lidar com situações estressantes, aprende diferentes formas de solucionar os problemas, contribuindo positivamente no desempenho esportivo (Coimbra, Filho, Miranda, & Andrade, 2013; Géczi, Tóth, Sipos, Fügedi, Dancs, & Bognár, 2009; Goudas, Theodorakis, & Karamousalidis, 1998; Nicholls & Polman, 2007; Park, 2000; Poulus, Bennett, Swann, Moyle, & Polman, 2023). O fato é que o estilo de enfrentamento que um atleta irá utilizar como recurso diante de um problema, é influenciado pelo traço da sua personalidade, sendo que os jogadores com maior capacidade de regulação emocional são os que utilizam de um repertório mais adaptativo de estratégias de enfrentamento (Pereira, 2018).

#### **4.2 Fatores negativos que influenciam a desregulação emocional e o desempenho esportivo**

As emoções são um mecanismo de adaptação fundamental para o funcionamento de um indivíduo, pois atuam como avaliadoras de uma situação e suas possíveis respostas. Com isso, a desregulação emocional é uma dificuldade que um indivíduo apresenta em lidar com suas emoções, podendo ser expressa como uma intensificação excessiva ou uma completa desativação (Leahy, Tirch, Napolitano, & Oliveira, 2013). Portanto, não é apenas a falta da regulação em si, e sim, uma regulação inadequada devida à incompatibilidade da estratégia utilizada frente a algum contexto (Thompson, 2019).

Diante dos fatores que possam levar a desregulação emocional, os estudos indicaram que os principais estressores externos são aqueles em que a sensação de controle foge do atleta e podem estar relacionados com o equilíbrio da vida pessoal e questões que envolvem relações interpessoais, entre elas, o relacionamento com os companheiros de equipe (Poulus et al., 2022). Dessa forma, quando o atleta possui alguma adversidade nesses setores e sente-se ameaçado pode vivenciar uma desregulação emocional. Nessa perspectiva, as dificuldades de comunicação com seus colegas de time, ou até mesmo o uso de uma comunicação ineficiente foi associada como um forte estressor e um dos principais desreguladores emocionais da equipe como um todo, sendo um precursor de uma queda significativa de performance (Poulus et al., 2021; Smith, Birch, & Bright, 2019). Sendo assim, o clima “*disempowering*”, aquele em que um treinador incentiva a comparação social, rivalidade e punições dentro do próprio time (Duda, 2013), acaba intensificando esses estressores e, além da desregulação emocional, pode levar a frustrações e desistências na prática esportiva (Angelo, 2021).

Além disso, um outro complicador parece ser a diferença de idade entre atletas e treinador. É comum que o treinador seja mais novo do que os jogadores, podendo não ter a experiência necessária para solucionar conflitos que surgem no time. Os embates podem ser negligenciados (pelo treinador) por não ter a maturidade para lidar com questões que extrapolam os conhecimentos técnicos do jogos, o que pode levar a uma desregulação emocional individual ou coletiva (AWERTI, 2025). Outro estressor indicado pelos estudos foi em relação as mudanças que ocorrem entre o ambiente de treino e o ambiente de jogo em que as competições são realizadas (Villa, 2019). Nos esportes eletrônicos, a grande maioria dos treinos são realizados em quartos fechados, em “*gaming houses*”, ou na própria casa do atleta (Rodrigues, 2022). Mas, nas competições, os atletas jogam em cabines fechadas na frente de uma audiência que pode alcançar dezenas de milhares de espectadores levando a uma mudança de ambiente que pode ser um forte estressor, favorecendo ao aumento da ansiedade - que pode levar a desregulação emocional (Poulus et al., 2022).

Um outro fator, conhecido popularmente nos e-sports por “*tilt*”, é caracterizado por um ciclo vicioso de emoções negativas, que levam a uma completa desregulação emocional na qual a performance do atleta cai profundamente (Türkey, Formosa, Adinolf, Cuthbert, & Altizer, 2020). Esse fenômeno ocorre devido a uma partida muito ruim ou a algum erro cometido durante o jogo. As emoções precursoras ao “*tilt*”, como frustração, raiva e irritação, são consideradas as de maior impacto à desregulação emocional (Poulus et al., 2021). Já a raiva e a tristeza direcionada à fatores externos a partida não trouxeram prejuízos ao desempenho, indicando que fatores dentro do jogo são mais impactantes para a desregulação do que os externos (Behnke et al., 2022).

Os estudos apontaram que a rápida profissionalização dos e-sports é um importante fator para a desregulação emocional. As longas horas jogando online, a interação 24h pelas “*gaming houses*”, as exigências de “*streaming*” pelos patrocinadores, a alta demanda de treinos pelas federações e o sono de má-qualidade são responsáveis pelo desenvolvimento de doenças psicopatológicas que favorecem a desregulação emocional e são acompanhadas de uma queda no desempenho (AlMarzooqi, Alhaj, Alrasheed, Helmy, Trabelsi, Ebrahim, Hattab, Jahrami, & Saad, 2022; Bonnar, Lee, Roane, Blum, Kahn, Jang, Dunican, Gradisar, & Suh, 2022; Bonnar, Castine, Kakoschke, & Sharp, 2019; Kirschen, Jones, & Hale, 2020; Matsui, Sapienza, & Ferrara, 2020; Pereira, 2018; Villa, 2019).

Por fim, o uso inadequado de estratégias de enfrentamento é precursor de uma dificuldade de desempenho frente à situações inéditas, o que leva a uma desregulação emocional, podendo intensificar a ansiedade e o estresse a um nível em que a qualidade de vida do atleta é diminuída, o que significa um maior cansaço mental (Pereira, 2018). Também notou-se que essas emoções são comuns durante competições de alto nível e, quando excessivas, podem causar uma maior dificuldade do atleta se concentrar e diminuir sua capacidade de atenção, trazendo prejuízos de performance e elevando seu nível de cortisol no sangue (Poulus, Coulter, Trotter, & Polman, 2022; Rodrigues, 2022).

De acordo com a análise dos estudos, o psicólogo pode desempenhar um papel fundamental para auxiliar os atletas nos fatores que podem favorecer a regulação ou a desregulação emocional. Nessa perspectiva, é possível atuar de forma direta, organizando a rotina do atleta, de modo a minimizar os riscos de desenvolvimento de psicopatologias e, também, elaborar um trabalho em conjunto com o treinador, de modo a facilitar as relações interpessoais do time assim como as suas comunicações, minimizando os principais estressores encontrados nas pesquisas. Além disso, os estudos também indicaram recomendações que podem facilitar a construção de hábitos que favoreçam o time de fatores psicológicos associados com o bom desempenho esportivo, como exercícios de respiração para evitar a desregulação emocional, o uso da psicoeducação com os jogadores para entenderem melhor seus limites - a fim de evitar o “*tilt*” - e também o preparo e desenvolvimento de habilidades psicológicas, como estratégias de mentalização, autofala, estabelecimento de objetivos e até mesmo um trabalho voltado para estratégias de enfrentamento (Angelo, 2021; Behnke et al., 2022; Filho, 2020; Pereira, 2018; Poulus et al., 2023; Rodrigues e Silva, 2024; Rodrigues, 2022; Tonon, 2018; Villa, 2019).

## 5. Considerações Finais

Essa revisão integrativa teve como objetivo analisar como a relação entre a regulação emocional e o desempenho do atleta de alto rendimento de e-sport estão sendo estudados ao longo dos últimos dez anos, investigando os possíveis contextos e vieses dessa temática. A partir dessa premissa, concluiu-se que, no geral, é necessário mais trabalhos acadêmicos para a compreensão do cenário dos e-sports e, também, futuras pesquisas devem adotar tanto uma definição sobre a modalidade do esporte eletrônico, como também sobre o atleta de alto rendimento do e-sport, a fim de não confundi-lo com atletas de modalidades casuais.

Diante dos estudos analisados, foi possível notar como a regulação emocional pode afetar diretamente no desempenho, pois quando o atleta sente-se calmo, confiante e com a sensação de controle, terá uma melhor compreensão situacional e uma maior autorregulação, favorecendo suas habilidades cognitivas e psicológicas. Dessa forma, consegue atingir estados psicológicos positivos (estado de “*flow*”) e terá uma maior resiliência mental à adversidades, o que proporciona um uso adaptativo de estratégias de enfrentamento que ajudam o desempenho esportivo. Portanto, a regulação emocional é a base psicológica que permite que todos esses fatores ocorram de forma conjunta e simultânea, de modo a levar a uma performance positiva de jogo.

Dessa forma, também foi observado como a desregulação emocional possui consequências opostas. Um jogador que sente-se nervoso, estressado e ansioso terá dificuldades em um conjunto de fatores, como na atenção, na concentração e na comunicação com seu time. Sua equipe estará mais suscetível a cometer erros, o que favorece ainda mais a desregulação emocional e pode levar a um uso inadequado de estratégias de enfrentamento, gerando um ciclo negativo vicioso que irá prejudicar o desempenho esportivo.

Portanto, através de uma análise dos estudos, observou-se a existência de fatores que favorecem a regulação emocional. A autorregulação, está associada com a capacidade de organizar o seu comportamento, afeta a percepção de ameaça-desafio e, também, favorece a autorreflexão que é importante para o desenvolvimento esportivo. Já o clima “*empowering*”, é um fator externo ao atleta e é influenciada diretamente pela gestão do seu treinador. Dessa forma, ao associar esses fatores internos e externos, os comportamentos ligados a regulação emocional são favorecidos, levando a um conjunto de mentalidades positivas para o desempenho que são expressas em melhores decisões durante o jogo.

No entanto, os estudos também revelaram que existem fatores que favorecem a desregulação emocional. Desse modo, analisou-se como os estressores que fogem do controle do atleta são percebidos como ameaça, sendo a má-comunicação com seus colegas de time um fator de grande impacto emocional. Nesse sentido, também foi observado como uma gestão que favoreça a rivalidade dentro do time (clima “*disempowering*”) intensifica esses estressores e favorece a desregulação emocional. Além dos fatores que envolvam estressores, os estudos indicaram que erros dentro da partida são perigosos para a estabilidade emocional, pois a frustração pode colocar o atleta em um ciclo negativo vicioso que irá prejudicar totalmente o seu desempenho (“*tilt*”). Por fim, a rápida profissionalização dos e-sports colocou os atletas sob uma rotina de alta exigência que pode levar ao desenvolvimento de doenças psicopatológicas, o que traz prejuízos mentais para suas habilidades cognitivas e dificulta a manutenção de sua estabilidade emocional. Logo, a associação desses fatores que incentivam a desregulação emocional irão afetar o comportamento do atleta na medida em que prejudicam a sua concentração, atenção e até mesmo nas suas estratégias de enfrentamento.

Desse modo, diante da análise dos estudos presentes nesse artigo, conclui-se que a regulação emocional não é um elemento que afeta o desempenho esportivo do atleta de modo isolado, e sim, atua de maneira conjunta e simultânea com diversos fatores que são do meio externo e interno do atleta, o que também envolve o desempenho em si - que é a soma da seleção de diversos comportamentos ao longo de uma partida. Dessa forma, a relação entre regulação emocional e desempenho deve estar equilibrada, sem que haja um excesso de emoções, para que os comportamentos selecionados sejam positivos para a performance de jogo, cabendo ao psicólogo analisar esse processo para entender como facilitar a escolha de decisões que favoreçam o desempenho esportivo.

Por fim, um importante direcionamento para pesquisas futuras é uma melhor análise das consequências da mudança repentina do ambiente de treinos para as cabines onde as competições acontecem nos esportes eletrônicos. Embora essa alteração seja comum e até esperada nos e-sports, poucos resultados foram encontrados nos estudos que demonstrem o impacto gerado por essa mudança. Dessa forma, é recomendado pesquisas que busquem estudar como essa mudança pode afetar o desempenho esportivo dos atletas de alto rendimento.

## Referências

- AlMarzooqi, M. A., Alhaj, O. A., Alrasheed, 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.
- Angelo, D. L. (2021). *Clima Empowering e Disempowering: Necessidades psicológicas básicas, motivação, intenção de continuar e bem-estar em jogadores de League of Legends* (Tese de Doutorado). Universidade São Judas Tadeu, São Paulo. Recuperado de <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/17524>
- AWERTI. (2025, junho 18). Top esports games in 2025 by prize money. eSports Charts. Recuperado junho 18, 2025, de <https://escharts.com/top-games>
- Bach, T. (2024). Olympic eSports Games. Olympics. Recuperado junho 18, 2025, de <https://www.olympics.com/pt/olympic-esports-games/>
- Behnke, M., Gross, J. J., & Kaczmarek, L. D. (2022). The role of emotions in esports performance. *Emotion*, 22(5), 1059–1070.
- Bonnar, D., Castine, B., Kakoschke, N., & Sharp, G. (2019). Sleep and performance in Eathletes: For the win! *Sleep Health*, 5(6), 647–650.
- Bonnar, D., Lee, S., Roane, B. M., Blum, D. J., Kahn, M., Jang, E., Dunican, I. C., Gradisar, M., & Suh, S (2022). Evaluation of a Brief Sleep Intervention Designed to Improve the Sleep, Mood, and Cognitive Performance of Esports Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4146.
- Brasil. Congresso Nacional. (2006). Lei nº 11.438: Lei de Incentivo ao Esporte. Brasília, DF. Recuperado junho 18, 2025, de [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/111438.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111438.htm)
- Brasil. Câmara dos Deputados. (2015). Projeto de Lei nº 3450/2015: Institui normas gerais sobre desporto para reconhecer o desporto virtual como prática esportiva. Brasília, DF. Recuperado junho 18, 2025, de <https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=2025514>
- Brasil. Câmara dos Deputados. (2023). Projeto de Lei nº 205/2023: Dispõe sobre os eSports. Brasília, DF. Recuperado junho 18, 2025, de <https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=2346952>
- Brown, J. M. (1998). Self-Regulation and the Addictive Behaviors. Em W. R. Miller & N. Heather (Orgs.), *Treating Addictive Behaviors* (p. 61–73). Boston, MA: Springer US. Recuperado abril 18, 2025, de [http://link.springer.com/10.1007/978-1-4899-1934-2\\_5](http://link.springer.com/10.1007/978-1-4899-1934-2_5)
- Campbell, M. J., Toth, A. J., Moran, A. P., Kowal, M., & Exton, C. (2018). eSports: A new window on neurocognitive expertise? *Progress in Brain Research*, 240, 161–174. Elsevier.
- Cleary, T. J., & Zimmerman, B. J. (2001). Self-Regulation Differences during Athletic Practice by Experts, Non-Experts, and Novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 185–206.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 32–46.
- Coimbra, D. R., Filho, M. B., Miranda, R., & Andrade, A. (2013). Habilidades psicológicas de coping em atletas brasileiros. *Motricidade*, 9(1), 95–106.
- Crossetti, M. G. M. (2012). Revisión integradora de la investigación en enfermería el rigor científico que se le exige. Maria Da Graça Oliveira Crossetti. *Rev. Gaúcha Enferm.*33(2):8-9.
- Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 311–318.
- Entertainment Software Association. (2023). Essential facts about the computer and video game industry. Recuperado outubro 27, 2024, de [https://www.theesa.com/wp-content/uploads/2024/02/ESA\\_2023\\_Essential\\_Facts\\_FINAL\\_07092023-1.pdf](https://www.theesa.com/wp-content/uploads/2024/02/ESA_2023_Essential_Facts_FINAL_07092023-1.pdf).
- Filho, J. de P. L. (2020). *A experiência de fluxo nos esports: Uma análise do contexto universitário* (Tese de Mestrado). Universidade Estadual Paulista, Rio Claro. Recuperado de <https://repositorio.unesp.br/items/8741f0d3-13cc-4881-b060-01943e305df8>
- Funk, D. C., Pizzo, A. D., & Baker, B. J. (2018). eSport management: Embracing eSport education and research opportunities. *Sport Management Review*, 21(1), 7–13.
- Géczi, G., Tóth, L., Sipos, K., Fügedi, B., Dancs, H., & Bognár, J. (2009). Psychological profile of Hungarian national young ice hockey players. *Kinesiology*, 41(1), 88–96. Croatia: Fakultet za Fizicku Kulturu.
- Goedert, M. C. F., & Soares, A. K. S. (2019). Esporte eletrônico: Revisão sistemática da produção de conhecimento em psicologia. *Psicologia Argumento*, 37(97), 398.
- Goodale, G. (2003, agosto 8). Are video games a sport? Recuperado agosto 27, 2024, de <https://www.csmonitor.com/2003/0808/p13s01-alsp.html?entryBottomStory>
- Goudas, M., Theodorakis, Y., & Karamousalidis, G. (1998). Psychological Skills in Basketball: Preliminary Study for Development of a Greek Form of the Athletic Coping Skills Inventory-28. *Perceptual and Motor Skills*, 86(1), 59–65.
- Gough, D. (2007). Weight of Evidence: A framework for the appraisal of the quality and relevance of evidence. *Research Papers in Education*, 22(2), 213–228.
- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551–573.
- Hallmann, K., & Giel, T. (2018). eSports – Competitive sports or recreational activity? *Sport Management Review*, 21(1), 14–20.

- Heere, B. (2018). Embracing the sportification of society: Defining e-sports through a polymorphic view on sport. *Sport Management Review*, 21(1), 21–24.
- Hemphill, D. (2005). Cybersport. *Journal of the Philosophy of Sport*, 32(2), 195–207. Routledge.
- Himmelstein, D., Liu, Y., & Shapiro, J. L. (2017). An Exploration of Mental Skills Among Competitive League of Legend Players. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 9(2), 1–21.
- Holden, J. T., Kaburakis, A., & Rodenberg, R. (2017). The Future Is Now: Esports Policy Considerations and Potential Litigation. *Journal of Legal Aspects of Sport*, 27(1), 46–78.
- Kirschen, G. W., Jones, J. J., & Hale, L. (2020). The Impact of Sleep Duration on Performance Among Competitive Athletes: A Systematic Literature Review. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 30(5), 503–512.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Emotion and adaptation. (p. xiii, 557). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., Napolitano, L. A., & Oliveira, I. H. de. (2013). *Regulação emocional em psicoterapia: Um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. 1ª edição. Artmed.
- 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.
- Long, A., Drabicky, N., & Rhodes, H. (2018). The emergence of eSports & the advertising opportunities within the ecosystem. PMG.
- Ma, H., Wu, Y., & Wu, X. (2013). Research on Essential Difference of E-Sport and Online Game (p. 615–621).
- Matsui, A., Sapienza, A., & Ferrara, E. (2020). Does Streaming Esports Affect Players' Behavior and Performance? *Games and Culture*, 15(1), 9–31.
- Mendes, W. B., & Park, J. (2014). Neurobiological concomitants of motivational states. *Advances in motivation science*, Vol. 1., Advances in motivation science., 233–270. San Diego, CA, US: Elsevier Academic Press.
- Moola, S., Munn, Z., Sears, K., Sfetcu, R., Currie, M., Lisy, K., Tufanaru, C., Qureshi, R., Mattis, P., & Mu, P. (2024). Systematic reviews of Etiology and risk. Em E. Aromataris, C. Lockwood, K. Porritt, B. Pilla, & Z. Jordan (Orgs.), *JBI Manual for Evidence Synthesis*. JBI. Recuperado abril 24, 2025, de <https://jbi-global-wiki.refined.site/space/MANUAL/355598596/7.+Systematic+reviews+of+etiology+and+risk>
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Carson, F., Thompson, M. A., & Perry, J. L. (2016). The applicability of self-regulation theories in sport: Goal adjustment capacities, stress appraisals, coping, and well-being among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 47–55.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–31.
- Page, M. J., Moher, D., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D. et al. (2021). PRISMA 2020 explanation and elaboration: updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. *BMJ*. 372 (160): 1–36. PRISMA. (2021). Transparent Reporting of Systematic Reviews and Meta-Analyses. <https://www.prisma-statement.org/>
- Park, J.-K. (2000). Coping Strategies Used by Korean National Athletes. *The Sport Psychologist*, 14(1), 63–80.
- Parry, J. (2019). E-sports are Not Sports. *Sport, Ethics and Philosophy*, 13(1), 3–18.
- Pedraza-Ramirez, I., Musculus, L., Raab, M., & Laborde, S. (2020). Setting the scientific stage for esports psychology: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 319–352. Routledge.
- Pereira A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [free e-book]. Santa Maria/RS. Ed. UAB/NTE/UFSM.
- Pereira, R. (2018). *Associações entre personalidade e coping na qualidade de vida em jogadores profissionais de league of legends no Brasil* (Tese de Mestrado). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis. Recuperado de <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/198729>
- Pereira, R., Wilwert, M., & Takase, E. (2016). Contributions of Sport Psychology to the Competitive Gaming: An Experience Report with a Professional Team of League of Legends, 2016, 27–30.
- Pluss, M. A., Bennett, K. J. M., Novak, A. R., Panchuk, D., Coutts, A. J., & Fransen, J. (2019). Esports: The Chess of the 21 st Century. *Frontiers in Psychology*, 10. Recuperado de <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00156>
- Popper, B. (2013, setembro 30). Field of streams: How Twitch made video games a spectator sport. Recuperado outubro 27, 2024, de <https://www.theverge.com/2013/9/30/4719766/twitch-raises-20-million-esports-market-booming>
- Positionierung vom DOSB-Präsidium und -Vorstand. (2018, outubro 29). Umgang mit elektronischen Sportartsimulationen, eGaming und „eSport“. Recuperado outubro 27, 2024, de [https://web.archive-org.translate.goog/web/20181129100905/https://www.dosb.de/ueber-uns/esport/?\\_x\\_tr\\_sl=auto&\\_x\\_tr\\_tl=en&\\_x\\_tr\\_hl=en&\\_x\\_tr\\_pto=wapp](https://web.archive-org.translate.goog/web/20181129100905/https://www.dosb.de/ueber-uns/esport/?_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=en&_x_tr_hl=en&_x_tr_pto=wapp)
- Poulus, D. R., Bennett, K. Jm., Swann, C., Moyle, G. M., & Polman, R. Cj. (2023). The influence of an esports-adapted coping effectiveness training (E-CET) on resilience, mental health, and subjective performance among elite league of Legends players: A pilot study. *Psychology of Sport and Exercise*, 69, 102510.
- Poulus, D. R., Coulter, T. J., Trotter, M. G., & Polman, R. (2020). Stress and Coping in Esports and the Influence of Mental Toughness. *Frontiers in Psychology*, 11, 628.



- Poulus, D. R., Coulter, T. J., Trotter, M. G., & Polman, R. (2021). A qualitative analysis of the perceived determinants of success in elite esports athletes. *Journal of Sports Sciences*, 40(7), 742–753.
- Poulus, D. R., Coulter, T. J., Trotter, M. G., & Polman, R. (2022). Longitudinal analysis of stressors, stress, coping and coping effectiveness in elite esports athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, 102093.
- Poulus, D. R., Sharpe, B. T., Jackman, P. C., Swann, C., & Bennett, K. J. M. (2024). Defining elite esports athletes: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1–36.
- Raue, C., Dreiskämper, D., & Strauss, B. (2020). Do esports teams function with the same team dynamically principles as traditional teams? *Shedding light on esports: Embracing research opportunities* (p. 52). Apresentado em Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie, Salzburg, Austria: Günter Amesberger, Sabine Würth, Thomas Finkenzeller.
- Rodrigues, M. F. B. de S. (2022). *Psicologia e eSports: As contribuições da atuação do Psicólogo*. (Tese de Licenciatura). Universidade de Uberaba, Uberaba. Recuperado de <http://dspace.uniube.br:8080/jspui/handle/123456789/2059>
- Roland, L. (2017). *Good Luck Have Fun: The Rise of Esports*. Skyhorse Publishing.
- Santos, M. (2008). *Técnico, Espaço, Tempo Globalização E Meio Técnico-Científico Informacional* (5 ed.). Edusp.
- Santos, E. Z. L. dos, & Maia, J. G. R. (2018). Condições socioeconômicas versus profissionalização nos e-Sports (Tese de Bacharelado). Universidade Federal do Ceará, Fortaleza. Recuperado de <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/45849>
- Schürmann, V. (2019). Am Fall eSport: Wie den Sport bestimmen? *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 472–481.
- Silva, A. K. C., Silva, A. C. N., & Urbano, B. F. (2021). O processo de sumarização na construção de resumos acadêmicos: Um estudo desenvolvido em contexto de aula remota. *Iniciação & Formação Docente*, 8(1), 74.
- Smith, M. J., Birch, P. D. J., & Bright, D. (2019). Identifying Stressors and Coping Strategies of Elite Esports Competitors. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 11(2), 22–39.
- Taylor, T. L. (2012). *Raising the Stakes*. The MIT Press.
- Thiel, A., & John, J. M. (2020). Ist eSports Sport? Über die Aus-breitung virtueller Wettkämpfe und deren potenzielle Folgen. *Das Phänomen E-Sport: Eine wissenschaftliche Annäherung aus verschiedenen Disziplinen*, (A. R. Hofmann), 27–58. Meyer & Meyer.
- Thompson, R. A. (2019). Emotion dysregulation: A theme in search of definition. *Development and Psychopathology*, 31(3), 805–815.
- Trotter, M. G., Obine, E. A. C., & Sharpe, B. T. (2023). Self-regulation, stress appraisal, and esports action performance. *Frontiers in Psychology*, 14, 1265778.
- Türkay, S., Formosa, J., Adinolf, S., Cuthbert, R., & Altizer, R. (2020). See No Evil, Hear No Evil, Speak No Evil: How Collegiate Players Define, Experience and Cope with Toxicity. *Proceedings of the 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (p. 1–13). Apresentado em CHI '20: CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, Honolulu HI USA: ACM. Recuperado abril 23, 2025, de <https://dl.acm.org/doi/10.1145/3313831.3376191>
- Villa, D. (2019). *Estudo da competitividade em e-sports e a aplicação da psicologia do esporte* (Tese de Licenciatura). Universidade Estadual Paulista, Rio Claro. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11449/234584>
- Villas Boas Junior, M., Fabrício Pallone Manzini, M. ., Hernandes, V. ., de Freitas Corrêa, M. ., Braz, S. H. ., Lopes Angelo, D. ., Reyes-Bossio, M. ., Winkler, C. ., Brandão, R., & Massoli Rodrigues, G. (2024). ASPECTOS MOTIVACIONAIS E EMPODERAMENTO DE ATLETAS ANÕES: UMA ABORDAGEM QUALITATIVA. *Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada*, 25(2), 255–272.
- Wagner, M. G. (2006). On the scientific relevance of esports. In International conference on Internet computing, 437–442.
- Whalen, S. J. (2013). *Cyberathletes' Lived Experience of Video Game Tournaments* (Dissertação de Doutorado). University of Tennessee, Knoxville.
- Willmczik, K. (2019). eSport „ist“ nicht Sport – eSport und Sport haben Bedeutungen. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(1), 78–90.



## Apêndice

**Tabela A - Resultados do método JBI Critical Appraisal Checklist para avaliar risco de viés.**

Artigo	1	2	3	4	5	6	7	8
AlMarzooqi, 2022	S	S	S	S	S	S	S	S
Angelo, 2021	N	S	S	S	A	S	S	S
Behnke, 2022	S	S	S	S	S	A	S	S
Biassio, 2021	N	S	S	A	N	N/A	S	S
Bonnar, 2019	S	S	S	A	S	N	S	S
Bonnar, 2022	N	S	S	S	S	N	N	S
Filho, 2020	A	S	S	S	N	N/A	S	S
Goedert, 2020	S	S	S	S	N/A	N/A	S	S
Palanichamy, 2020	S	S	S	S	N/A	N/A	S	S
Pedraza-Ramirez, 2020	N	S	S	S	N/A	N/A	S	S
Pereira, 2018	N	S	S	S	S	N	S	S
Poulus, 2020	S	S	S	S	N	N/A	S	S
Poulus, 2021	S	S	S	S	S	N	S	S
Poulus, 2022	S	S	S	S	N	N/A	S	S
Poulus, 2023	S	S	S	S	N	N	S	S
Rodrigues, 2022	N	S	S	S	N	N/A	S	S
Rodrigues, 2024	N	S	S	S	N	N/A	S	S
Tonon, 2018	S	S	S	S	N	N/A	S	S
Trotter, 2023	S	S	S	S	S	N	S	S
Villa, 2019	N	S	S	S	N	N/A	S	S
Welsh, 2023	N	S	S	S	S	N	S	S

*Nota.* Os artigos estão listados pelo nome do primeiro autor e o respectivo ano de publicação. As colunas de 1-8 respondem às seguintes perguntas: (1) Os critérios para inclusão na amostra foram claramente definidos? (2) Os objetos de estudo e o ambiente foram detalhadamente descritos? (3) A exposição foi mensurada através de um método válido e de confiança? (4) Para medir a condição, foram utilizados critérios objetivos e padronizados? (5) Foram identificados fatores confusos? (6) Houve o uso de uma estratégia para lidar com os fatores confusos? (7) Os resultados foram medidos através de um método válido e de confiança? (8) Houve o uso de uma análise estatística apropriada? S representa Sim, N representa Não, N/A representa Não Aplicável e A representa Ambíguo. Fonte: Autores.