

# CYBER-ATLETAS: A NECESSIDADE DA PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA E FÍSICA NA PERFORMANCE DO JOGADOR

GOMES, Diego<sup>1</sup>

ALVES, Alex Pereira<sup>2</sup>

## RESUMO

*O e-sports vem numa crescente durante os anos, seja no âmbito competitivo ou somente por lazer, alguns praticantes acabam se destacando na comunidade e se tornando assim, um cyber-atleta e com isso, os campeonatos e patrocinadores transformam esses cyber-atletas em produtos, onde precisam vender os produtos que estão usando e vestindo, e para que isso aconteça, precisam vencer, ter um melhor desempenho e evitar lesões que atrapalhem os mesmos dentro do jogo. O objetivo deste estudo foi buscar quais são os efeitos da preparação psicológica na performance física de cyber-atletas. Foi realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico utilizando as palavras-chave: E-Sports; Treinamento Físico; Cyber-atleta; Preparação Física; Jogos Eletrônicos; Esportes Eletrônicos. Como critério de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais e que respeitassem o período de publicação de 1984 a 2022, bem como artigos publicados na língua portuguesa. Para a elaboração do trabalho foram explorados 32 artigos totalizados, mas somente 19 foram utilizados. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido e em outros idiomas.*

**PALAVRAS-CHAVE:** *Psicologia do Exercício; E-Sports; Treinamento Físico; Cyber-atleta.*

## 1 INTRODUÇÃO

O E-Sport, sigla em inglês para Esportes Eletrônicos, vem crescendo a cada dia mais entre as pessoas no século 21 e se tornando um grande esporte com vários participantes ativos, sendo entre eles, amadores e profissionais conhecidos como cyber-atletas. Atualmente existem algumas ligas como a *Professional Gamers League* (PGL), na qual reúne os melhores jogadores de *Counter Strike* do cenário mundial e patrocinadores como Intel. Os torneios mundiais, chamados de *Major*, são realizados em média uma vez por ano durante duas semanas e com premiações de até U\$1 milhão. Os cyber-atletas que disputam o torneio são todos atletas

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP. E-mail – digg\_gomez@hotmail.com

<sup>2</sup> Orientador Professor Titular da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP – Licenciado e Bacharelado em Educação Física pela FIRA, Professor especialista em Futsal e Futebol. E-mail-alexed.fisica@hotmail.com

profissionais, assim acabam tendo uma rotina desgastante de treinos para que tenham uma melhor performance durante as competições classificatórias para o mundial, chamadas de RMR (*Regional Major Rankings*) e assim chegam ao Major preparados. (OLIVEIRA et al. 2016). Desta forma, essa prática esportiva desenvolveu diversas características de Esporte de Rendimento, exigindo dos seus praticantes investimentos financeiros, físico, técnico e tático.

Os cyber-atletas passam horas sentados numa mesma posição em frente a um monitor treinando, jogando contra times, assistindo jogos gravados de outros times ou jogando campeonatos. Os atletas precisam de um suporte necessário por meio do treinamento físico para evoluir nas suas capacidades físicas, e desenvolver o máximo possível de suas habilidades dentro do jogo, seja ela o tempo de reação, a agilidade das mãos ou precisão, mas também evitando lesões que possam tirar ele do time. Os jogadores devem aguentar mais tempo nas posições que precisam ficar, sem sentir incômodo, sem ter dores nas mãos, braços, coluna, pois caso isso aconteça sabemos que podem trazer um desconforto e isso será cobrado dentro do jogo, sendo em uma jogada decisiva ou até mesmo em jogadas mais táticas onde tudo precisa ser no momento exato.

O presente estudo mostra a necessidade do aprofundamento dos estudos voltados para o treinamento físico dos cyber-atletas, para que os praticantes tenham um melhor desempenho durante as competições, diminuindo a chance de lesões, melhorando assim a sua performance.

Existem, atualmente, ligas organizadas como a CPL (Liga Profissional de Cyber-atleta), que reúne os melhores jogadores do planeta, sendo que alguns possuem patrocínio de grandes empresas da área como a Macintosh, famosa empresa responsável pela produção de aparelhos de som de alta qualidade. Segundo Gama (2005) apud Tonon (2018) o esporte eletrônico é a institucionalização dos jogos eletrônicos e os cyber-atletas são os participantes ativos, ou seja, são as pessoas que jogam, seja no âmbito amador ou profissional.

São realizados torneios internacionais que premiam em até 100 mil dólares. Em 2004 ocorreu uma edição da *Electronic Sports World Cup* (Copa do Mundo de Esportes Eletrônicos), tendo como premiação 200 mil dólares entre os vencedores. Em países como a Coreia do Sul a arrecadação anual dos melhores jogadores profissionais ultrapassa os 100 mil dólares. A importância deste fenômeno é tanta que na Rússia, na China e na Inglaterra, que são tradicionais potências olímpicas e esportivas, os cyber-atletas são considerados oficialmente esportistas (GAMA, 2005 apud TONON, 2018).

O esporte é uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos, cuja

participação é motivada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos” (BARBANTI, 2003).

Desta forma o objetivo deste estudo é buscar na literatura, quais os efeitos que o treinamento físico pode ter para uma melhor performance do cyber-atleta?

## **2 METODOLOGIA**

Foi realizada uma revisão narrativa de literatura na base de busca Google Acadêmico utilizando as palavras-chave: E-Sports; Treinamento Físico; Cyber-atleta; Preparação Física; Jogos Eletrônicos; Esportes Eletrônicos. Como critério de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais e que respeitassem o período de publicação de 1984 a 2022, bem como artigos publicados na língua portuguesa. Para a elaboração do trabalho foram explorados 32 artigos totalizados, mas somente 19 foram utilizados. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido e em outros idiomas. (RICHARDSON, 2007).

## **3 DESENVOLVIMENTO**

### **3.1 E-SPORTS**

O primeiro jogo eletrônico da história, segundo Batista et al. (2008), foi o Tennis For Two, criado pelo engenheiro Willy Higinbotham em 1958. Na época seu funcionamento era muito simples, ele rodava através de uma máquina e simulava uma partida do tradicional esporte Tênis, onde era possível ter uma visão lateral da quadra, ou seja, era possível ver duas linhas, sendo uma da rede ao meio e outra embaixo da rede sinalizando a extensão do campo. O foco do jogo era a trajetória da bola.

De acordo com Santaella; Feitoza (2009), os jogos eletrônicos surgem, assim, como um produto cultural, enquanto mídia, arte e um novo ícone da cultura pop, sendo uma das indústrias mais expressivas em movimentação financeira, ultrapassando a música e cinema juntos. Assim, os jogos eletrônicos se aperfeiçoaram ao longo do tempo, para satisfazer e atender a preferência das crianças, jovens e adultos.

Nesses anos todos, os jogos eletrônicos foram evoluindo cada vez mais, a ponto de serem tão reais que utilizam pessoas como molde para os mecanismos dos jogos. Existem alguns tipos e estilos de jogos, dentre eles os arcades, multiplayer, campanha, competitivo. Com isso atendendo todos os tipos de gostos e expectativas.

Segundo a Confederação Brasileira de Esportes Eletrônicos (2006), as competições de esportes eletrônicos, ou e-sports, são definidas como qualquer atividade que utilize aparelhos eletrônicos de modo a caracterizar uma competição entre dois ou mais participantes. O praticante deste esporte passa a receber a nomenclatura de “cyber-atleta”.

Segundo Fields (2014) apud Tonon (2018), dentre os aspectos convergentes entre o e-sport e o esporte convencional, a carreira competitiva pode ser destacada, sendo assim, como nos esportes convencionais, existem pessoas do e-sports que apenas jogam por lazer, porém há uma parcela que encara os e-sports de forma profissional e isto necessita de disciplina e superação. O autor ainda afirma que grande parcela dos cyber-atletas treina, em média, 5 a 7 dias por semana, sendo 8 horas por dia de treinamento.

O e-sports se tornou muito popular, devido ao público antes conhecido como “nerds” e hoje como “gamers”, ganhando mais espaço no meio esportivo como cyber-atletas amadores, profissionais ou apenas torcedores que jogam apenas por lazer. Com isso, também conseguem trazer atletas de outros esportes como o jogador de futebol Neymar para o meio eletrônico e fazendo com que a comunidade do e-sport seja reconhecida cada vez mais.

Com o surgimento da internet, iniciou a segunda etapa da evolução dos e-sports, com uma maior facilidade de acesso a computadores nos Estados Unidos, as competições voltaram a atingir grandes públicos além do número maior de jogadores, que agora podiam aproveitar os jogos eletrônicos de diversas formas com as muitas plataformas criadas após o sucesso de mercado dos jogos eletrônicos da primeira etapa. Através de modificações na estrutura do jogo eletrônico DOOM, que é um jogo do gênero de FPS (First Person Shooter ou como conhecido em português como Tiro em Primeira Pessoa), cujo objetivo é encontrar a saída para cada fase e destruir os monstros que estão pelo caminho), chamadas de Mods, que são modificações que alteram o código fonte de um jogo e são criadas por jogadores. Dentro do jogo a comunidade de jogadores criou um modelo de jogo mais interessante para o viés competitivo do que a história linear de DOOM, difundindo então os jogos do gênero FPS (WAGNER, 2005 apud SANTOS, 2019).

Os jogos começaram a tomar realmente um caráter competitivo na década de 1980. Começaram a se popularizar os ambientes onde se jogavam fliperamas, com o objetivo de zerar os jogos e bater os recordes de outros jogadores. A competitividade cresceu e todos tentavam se tornar os melhores do jogo, bar, fliperama, bairro. Assim começaram a surgir os órgãos que buscavam registrar esses recordes, com objetivo de ranquear os jogadores (LOÇASSO; VENÂNCIO, 2019, p. 72).

Segundo o site TechTudo (2021), os 10 jogos mais competitivos com maior número de jogadores, público e premiações em 2021 são:

#### **10- Valorant.**

Apesar de novo no cenário, o FPS da Riot Games vem agradando o público gamer competitivo pela sua dinâmica de partidas, mesclada às variações garantidas em cada duelo a partir da escolha dos heróis dentro do jogo. Além disso, a organização de competições da Riot é um ponto favorável ao game.

#### **9- League Of Legends. - LOL**

Sucesso em diversas partes do mundo, incluindo o Brasil, o MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) chamado pelo público de LOL, também da Riot Games tem na sua desenvolvedora o ponto forte para fomentar o cenário competitivo. Com a estratégia de criar um cenário sustentável, a própria Riot comanda o calendário anual, mesclando com um game atrativo e de fácil acesso.

#### **8- Rainbow Six Siege. – Rainbow 6**

Rainbow 6, como é chamado pelo público, entrou nas graças do cenário competitivo por conta de suas partidas dinâmicas e divertidas, com operadores com diferentes raças, vantagens, bombas e dispositivos. O game da Ubisoft tem feito bastante sucesso em competições e com streamers.

#### **7- Call of Duty: Black Ops Cold War. – CoD**

Continuando com o sucesso da série CoD, Black Ops Cold War manteve os tradicionais modos de jogo que agradam a comunidade e geram grande interesse para o modo competitivo. O modelo de franquias adotado no campeonato mundial também foi o grande diferencial do game para atrair jogadores e uma boa premiação.

#### **6- PlayerUnknown's Battlegrounds Mobile. – PUBG Mobile**

Um dos primeiros games de destaque do gênero Battle Royale (gênero onde são 100 pessoas em um único mapa, com o objetivo de eliminar todas e somente uma pessoa, uma dupla ou uma equipe com quatro participantes ficarem vivos), PUBG Mobile foi lançado em 2018. Contando com um sistema de jogo fluído em celulares, o game agrada diversos fãs ao redor do planeta, ajudando bastante no sucesso do seu modo competitivo.

#### **5- Fortnite.**

Sucesso desde o seu lançamento, o jogo da Epic Games reúne elementos de cultura pop com diversão e competição de um Battle Royale. Gratuito para jogar e com lançamentos de temporadas, além de atualizações constantes, Fortnite continua reunindo e agradando gamers mundo afora.

#### **4- PlayerUnknown's Battlegrounds. – PUBG**

PUBG foi o precursor no estilo Battle Royale. Mesclando um mapa de dimensões diferentes e batalhas com 100 jogadores, o game faz bastante sucesso desde o seu lançamento. Além da versão principal, o jogo também recebeu spin-offs (termo utilizado para empresas que criam novos produtos com novas histórias e personagens, porém com algo que remete à antiga versão) em aparelhos mobiles, como o PUBG Mobile, citado acima.

#### **3- Arena of Valor. – AoV**

AoV é uma adaptação do game online Honor of Kings e que está disponível para Android, iOS e Nintendo Switch de graça. Em 2020, o jogo superou a marca de 10 milhões de downloads na Play Store.

#### **2- Counter Strike: Global Offensive. – CS:GO**

Counter Strike é considerado por muitos como o precursor dos e-sports. Colocando a franquia de volta ao cenário competitivo após a versão 1.6, CS:GO como chamam, é o jogo que mais recebeu competições no ano, de acordo com o monitoramento da Esports Earning (site americano que divulga premiações de torneios). Com 366 torneios em 2021, 2.841 jogadores receberam premiação em dinheiro. Atualmente, CS:GO é o carro chefe dos e-sports mundo afora.

#### **1- Dota 2.**

Desenvolvido pela Valve, que é a mesma criadora do CS:GO citado acima, Dota 2 é uma sequência autônoma do mapa personalizado de WarCraft III Defense of the Ancients: All Stars (um mod do jogo Warcraft criado para o gênero MOBA). The International, o campeonato mundial, é o mais diferenciado do cenário competitivo. Com a colaboração dos próprios jogadores através de um financiamento coletivo, os valores de premiações quebram recordes a cada ano, se confirmando como o campeonato e, conseqüentemente, o jogo de maior rendimento do cenário.

Já no cenário competitivo brasileiro os jogos de FPS dominam o cenário competitivo, principalmente quando o assunto é premiação em grandes campeonatos. Segundo a lista de pró players (jogadores profissionais) brasileiros da Esports Earning, Rainbow Six Siege, CS:GO e Free Fire são os games de maior representatividade no Brasil.

As competições foram se tornando cada vez mais comuns no mundo eletrônico, de início somente jogos para 2 jogadores, um contra o outro, mas com a evolução disso, algumas empresas passaram a criar jogos competitivos multiplayer que necessitavam de 5 jogadores em cada time, desempenhando cada um uma função dentro do jogo para conseguir chegar até

o objetivo, uma dessas empresas foi a Valve, com o seu jogo mais clássico chamado de Counter Strike.

### **3.2 IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA DOS CYBER-ATLETAS**

Segundo Santos (2016), que já foi psicólogo de cyber-atletas, os “clubes” que fazem parte do E-sports são chamados de organizações, dentro dessas organizações inserem-se as várias modalidades de jogos online multijogador como FPS (First Person Shooter) e MOBA (Multiplayer Online Battle Arena), que são duas de várias modalidades do cenário competitivo.

De acordo com Tonon (2018), todas as grandes organizações de e-sports do cenário mundial possuem uma completa comissão técnica, geralmente composta por treinador, analista, nutricionista e psicólogo. Entendemos que além de resultados, a saúde dos jogadores é de extrema importância. Devido ao aumento de público, torcida, investidores, patrocinadores, mídia, etc., aumenta também a pressão psicológica, stress, ansiedade e outros pontos chave normais de grandes competições, algumas organizações brasileiras estão à procura de profissionais da psicologia do esporte para ajudar com tudo isso dentro e fora de jogo.

O trabalho psicológico com os cyber-atletas devido a todo o stress diário que o mesmo tem com sua rotina de treinamento e preparação para competições, acaba sendo de grande ajuda, já que cada um tem uma maneira de reagir com o meio externo, assim como fisicamente o trabalho psicológico também é feito de diferentes maneiras com cada atleta, mostrando o quanto é necessário o acompanhamento do profissional para conseguir fazer com que o atleta doe seu máximo e seu melhor durante as partidas para um resultado positivo, independente do resultado da partida.

Ainda segundo Tonon (2018), outro ponto importante para um melhor rendimento, é o psicólogo conhecer o jogo, pois o trabalho do profissional deve levar em conta a realidade que o atleta se encontra, o que é importante dentro do jogo.

Segundo a psicóloga do esporte que está inserida no mundo dos e-sports, Isadora Appel (2016, apud TONON 2018), fala que o trabalho do psicólogo dentro do e-sports é grande e tem várias aplicações. Segundo ela, o trabalho vai muito além de ajudar os cyber-atletas nas situações de estresse. Compreende todos os fatores psíquicos que interferem no desempenho da equipe, atentando para fontes de motivação e o grupo de fatores emocionais que alteram o comportamento dos jogadores. Com isso, o profissional é capaz de buscar e elaborar com o grupo, incluindo o técnico, estratégias para melhorar o rendimento, tendo em vista também os

aspectos cognitivos como percepção, memória, linguagem e aprendizagem. Além disso, Appel diz que o maior desafio para ela é saber que o cenário do e-sports é extremamente volátil e que equipes se desfazem, jogadores vão e novos chegam.

Segundo Godoi (2018), diz que para realizar um eficaz e bom trabalho é indispensável que o psicólogo conheça o jogo que é jogado pela sua equipe, com o objetivo de perceber quais são os processos físicos, cognitivos e psicológicos ativados durante o jogo.

O psicólogo do esporte entendendo sobre o jogo, conhecendo como funciona, conhecendo os jogadores, ele provavelmente terá resultados mais rápidos e mais satisfatórios com a organização, buscando melhorar os fatores emocionais que podem causar um resultado negativo durante a preparação dos cyber-atletas e também motivação para que os fatores físicos que agregam para todo o equilíbrio corpo e mente, mantenham-se alinhados.

### 3.3 PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO FÍSICO

Segundo Abrantes (2007, apud FABIANI 2009) pode-se afirmar, assim, que “treinamento esportivo” nada mais é do que o preparo físico, técnico-tático, intelectual, psíquico e moral do atleta através de exercícios físicos.

Dentre deste conjunto de pontos específicos para um treinamento esportivo, a preparação física tem como proposta auxiliar o desenvolvimento da aptidão física dos atletas, e para compreender este percurso, iremos apresentar os princípios do treinamento físico que precisam ser considerados para realização deste trabalho. .

Os princípios da preparação física são;

**Individualidade Biológica:** De acordo com Tubino, “chama-se individualidade biológica o fenômeno que explica a variabilidade entre elementos da mesma espécie, o que faz com que não existam pessoas iguais entre si.” (TUBINO, 1984, p. 100).

**Adaptação:** De acordo com Weineck (1989), a adaptação é a lei mais universal e importante da vida. Adaptações biológicas apresentam-se como mudanças funcionais e estruturais em quase todos os sistemas. Sob “adaptações biológicas no esporte”, entendem-se as alterações dos órgãos e sistemas funcionais, que aparecem em decorrência das atividades psicofísicas e esportivas.

**Sobrecarga:** De acordo com Dantas: “Imediatamente após a aplicação de uma carga de trabalho, há uma recuperação do organismo, visando restabelecer a homeostase” (DANTAS, 1995, p. 43). Segundo Tubino (1984), o momento exato em que se produz a adaptação aos

agentes estressantes (estímulos), é, sem dúvida, um dos pontos mais discutíveis do Treinamento Esportivo.

**Continuidade:** Este princípio está intimamente ligado ao da adaptação, pois a continuidade ao longo do tempo é primordial para o organismo, progressivamente, se adaptar.

**Interdependência Volume-Intensidade:** Para Tubino (1984), pode-se afirmar que os êxitos de atletas de alto rendimento, independente da especialização esportiva, estão referenciados a uma grande quantidade (volume) e uma alta qualificação (intensidade) no trabalho, sendo que, estas duas variáveis deverão sempre estar adequadas as fases de treinamento, seguindo uma orientação de interdependência entre si. Ainda segundo Tubino: “Na maioria das vezes, o aumento dos estímulos de uma dessas duas variáveis é acompanhado da diminuição da abordagem em treinamento da outra” (ibidem, 1984, 110).

**Especificidade:** De acordo com Dantas (1995), a partir do conceito de treinamento total, quando todo o trabalho de preparação passou a ser feito de forma sistêmica, integrada e voltada para objetivos claramente enunciados, a orientação do treinamento por meio de métodos de trabalho veio, paulatinamente, perdendo a razão de ser. Hoje em dia, nos grandes centros desportivos, esta forma de orientação do treinamento foi totalmente abandonada em proveito da designação da forma de trabalho pela qualidade física que se pretende atingir. Associando-se este conceito à preocupação em adequar o treinamento do segmento corporal ao do sistema energético e ao gesto esportivo, utilizados na performance, ter-se-á o surgimento de um sexto princípio esportivo: o princípio da especificidade, que vem se somar aos já existentes. Podemos dizer que este princípio sempre esteve intrínseco em todo o treinamento esportivo, desde o mais rústico nas práticas utilitárias, mas tê-lo como princípio norteador e como um dos parâmetros que devem ser levados em consideração é essencial ao estudo e planejamento crítico e consciente nos treinamentos contemporâneos.

**Variabilidade:** Também denominado de Princípio da Generalidade, encontra-se fundamentado na idéia do Treinamento Total, ou seja, no desenvolvimento global, o mais completo possível, do indivíduo. Para isso deve-se utilizar das mais variadas formas de treinamento (GOMES da COSTA, 1996).

**Saúde:** Segundo Gomes da Costa (1996), esse princípio encontra-se diretamente ligado ao próprio objetivo maior de uma atividade física utilitária que vise à saúde do indivíduo.

**Inter-relação dos Princípios:** De acordo com Gomes da Costa (1996), se faz lógico e transparente que essas leis não existem apenas por existir. Cada princípio, considerado individualmente, possui seu valor e função próprios, entretanto, a integração entre esses princípios adquire inestimável importância. “Aqui acontece aquela “historinha” de que o todo

é sempre maior do que a soma de suas partes.” (ibidem, 1996, p. 358). Assim cada Princípio assume uma importância maior, um papel mais destacado quando associado aos outros princípios.

Os princípios do treinamento físico vêm acompanhado das capacidades físicas, que são: **Velocidade:** É a capacidade de realizar as ações vigorosas em um curto espaço de tempo. (DANTAS, 1997).

**Resistência:** É a capacidade de suportar e recuperar-se da fadiga, ou seja, a capacidade de manter o esforço físico em um maior espaço de tempo. (GALLAHUE & OZMUN, 2005).

**Força:** É a capacidade de vencer uma determinada resistência através de uma contração muscular. (DANTAS, 1997; GALLAHUE & OZMUN, 2005).

**Flexibilidade:** É a capacidade de realizar os movimentos articulares na maior amplitude possível sem que ocorram danos às articulações. DANTAS, 1997).

**Agilidade:** É a capacidade de mudar rapidamente de direção. Ela é dependente da velocidade e da força. É muito utilizada nos esportes coletivos. (DANTAS, 1997; GALLAHUE & OZMUN, 2005).

Antes de tudo, como ainda sendo um assunto novo e não muito explorado, durante a pesquisa na base de dados há uma escassez sobre treinamentos físicos específicos para essa nova modalidade de atleta, tanto individual como coletivo para o cyber-atleta fora do ambiente do jogo eletrônico. Foram feitas algumas buscas em sites da área onde cyber-atletas relatam sobre o tipo de treinamento utilizado e onde isso o ajuda com a performance.

Não basta gostar de jogar para se tornar um cyber-atleta profissional, é necessário também, muito treino e se preparar para um ótimo desempenho. Movimentos durante o jogo, específicos e precisos. Um movimento que serve de exemplo é o “Flick-Shot” (movimento com o mouse, o mais rápido possível acertando o click no oponente). Além disso, os atletas precisam também saber o ratio (relação entre 2 pontos dentro do jogo) exato entre o movimento e a distância que precisará atingir no jogo e como ele irá compensar as distâncias quando o mouse e o alvo estão em lados opostos, tendo que ser milimetricamente preciso. A consciência cinética do corpo é fundamental e tem de ser acima da média para mover punhos e mãos praticamente 100% do tempo. (VAZ e MOTA, 2019).

Segundo Vaz (2019), médico do esporte, Felipe Hart explica que os membros superiores obviamente são os mais sensíveis. Jogadores de FIFA, que usam joystick, tendem a ter lesões simétricas por usarem as duas mãos realizando praticamente os mesmos padrões de movimento.

O cyber-atleta precisa de uma ótima habilidade motora e um ótimo condicionamento físico para ser profissional. O pro player (cyber-atleta profissional) que tem um bom preparo

cardiorrespiratório, consegue expirar e inspirar melhor, o que ajuda a regular a ansiedade em momentos de tensão. (VAZ, 2019).

Os especialistas lembram que exercícios físicos fazem bem pra a saúde de um modo geral, mas no caso dos cyber-atletas profissionais de games, isso traz benefícios extras, como prevenção de lesões, dores e melhora no desempenho cognitivo. O jogador pode testar várias modalidades esportivas, até encontrar uma em que sinta o mínimo de prazer para se dedicar a ela. (VAZ, 2019).

A busca por uma modalidade esportiva para auxiliar no desempenho da performance é algo importante a se fazer, cuidar do equilíbrio entre corpo e mente se torna indiscutivelmente essencial para uma melhor performance em qualquer área da vida, não sendo diferente dentro dos E-sports. Os cyber-atletas que se preparam mental e fisicamente terá uma performance melhor dentro do jogo, alcançando assim o resultado que precisa para ter um bom desempenho durante as competições.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Após o estudo verificou-se que a preparação física de praticantes de E-Sports tem aparecido com maior frequência durante os anos para um melhor cenário esportivo e com o menor número de lesões dentre os atletas. Identificamos que cyber-atletas são profissionais do esporte e que precisam de cuidados, assim como qualquer atleta de outra modalidade esportiva, onde foi observado que as principais capacidades físicas a serem trabalhadas nos cyber-atletas são as de agilidade, velocidade, resistência e flexibilidade, e as psicológicas são o foco, equilíbrio emocional, autoconfiança, motivação, inteligência tática, inteligência técnica e disciplina. Com relação às dificuldades para o desenvolvimento do trabalho, o levantamento de dados foi uma etapa difícil do estudo. A falta e a qualidade de determinados dados sobre a hipótese estudada foram os principais obstáculos encontrados. Sugere-se novos estudos sobre o tema indagado.

#### **REFERÊNCIAS**

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte**. São Paulo: Manole, 2003.

BATISTA, M. L. S.; QUINTÃO, P. L.; LIMA, S. M. B. **Um estudo sobre a história dos jogos eletrônicos**. 2008. 24 f. TCC (Graduação) - Curso de Bacharel em Sistemas de Informação, Faculdade Metodista Granbery, Jui de Fora, 2008.  
<<https://docplayer.com.br/8681303-Um-estudo-sobre-a-historia-dos-jogos-eletronicos.html>>  
Acesso em: 22 mai 2022.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ESPORTES ELETRÔNICOS. **Serviços**. 2006.  
<<http://www.cbee.com.br/#servicos>> Acesso em: 08 jun 2022.

- DANTAS, EHM. **A prática da preparação física**. Rio de Janeiro. Shape, 1997.
- FABIANI, Marli Terezinha. Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. In: **Congresso Nacional de Educação: EDUCERE**. 2009. p. 12337-12345.
- GOMES DA COSTA, Marcelo. **Ginástica Localizada**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1996.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor**. São Paulo: Phorte, 2005.
- GODOI, C. **Psicologia dos e-sports**. 2018. <[https://psico.club/conteudo/psicologia\\_dos\\_e-sports/756/31](https://psico.club/conteudo/psicologia_dos_e-sports/756/31)> Acesso em: 12 out 2022.
- LOÇASSO, Victor Vargas Sol; VENÂNCIO, Ludmila Salomão. Jogos Eletrônicos: uma nova modalidade esportiva? **Revista Interdisciplinar Sulear**, n. 3, 2019. <<https://revista.uemg.br/index.php/sulear/article/view/4339/2423>> Acesso em: 10 jun 2022.
- LOPES, Charles Ricardo et al. **A fase folicular influência a performance muscular durante o período de treinamento de força**. **Pensar a Prática**, v. 16, n. 4, 2013. <<https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/19660>> Acesso em: 15 abr 2022.
- OLIVEIRA, Saulo Roberto Nogueira de; RIOS, José Riverson Araújo Cysne. **E-sports e a profissionalização dos jogos eletrônicos**. 2016. <<https://www.techtudo.com.br/listas/2021/10/veja-os-10-jogos-competitivos-com-os-maiores-rendimentos-do-mundo-em-2021-esports.ghtml>> Acesso em: 10 out 2022.
- RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2007.
- SANTAELLA, L.; FEITOZA, M. **Mapa do jogo: a diversidade cultural dos games**. São Paulo: Cengage Learning, 2009. <<https://ria.ufrn.br/jspui/handle/123456789/1365>> Acesso em: 04 mai 2022.
- SANTOS, A. **E- Sports: novos campos e desafios para a Psicologia do Esporte e o analista do Comportamento**. 2016. Disponível em: <<https://www.comportese.com/2016/01/e-sports-novos-campos-e-desafios-para-apsicologia-do-esporte-e-o-analista-do-comportamento>>. Acesso em: 12 out 2022.
- SANTOS, Willian Ricardo de França. Nível de significância dos e-sports como modalidade esportiva para a educação física. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. <[http://riut.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/24217/1/CT\\_COEFI\\_2019\\_1\\_36.pdf](http://riut.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/24217/1/CT_COEFI_2019_1_36.pdf)> Acesso em: 05 jun 2022.
- TECHTUDO. **Veja os 10 jogos competitivos com os maiores rendimentos do mundo em 2021**. <<https://www.techtudo.com.br/listas/2021/10/veja-os-10-jogos-competitivos-com-os-maiores-rendimentos-do-mundo-em-2021-esports.ghtml>> Acesso em: 10 nov 2022.
- TONON, Pedro Rocha. **A preparação psicológica dos cyber-atletas**. 2018. <<https://repositorio.unesp.br/handle/11449/203468>> Acesso em: 12 mai 2022.

TUBINO, Manoel José Gomes. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 3ª edição. São Paulo: Ibrasa, 1984.

VAZ, Juliana; MOTA, Jeancarlos. **E-sports: Como os atletas se preparam física e mentalmente**. 2019. Disponível em:  
<<https://www.redbull.com/br-pt/fitness-pro-gamers-preparo-fisico>> Acesso em: 30 out 2022.

WEINECK, Jürgen. **Manual de treinamento esportivo**. 2ª edição. São Paulo: Editora Manole, 1989. <<https://docplayer.com.br/51381401-Principios-do-treinamento.html>> Acesso em: 26 abr 2022