



***PSICOLOGIA DO  
ESPORTE NOS  
E-SPORTS***

**Dr. João Ricardo Cozac  
Psicólogo CRP 46314/06**

**07/11/2019**

***Ciência em  
foco:***

***Psicologia do  
Esporte***

- Antes do atleta, há o ser humano.
- A Psicologia Esportiva atua em ambas as esferas.
- Treinamento para alto rendimento esportivo e orientação psicológica.



# ***Esportes eletrônicos – características da população***



Praticantes entre 11 e 28 anos: pré-adolescentes, adolescentes e adultos jovens



Períodos de transição importantes no desenvolvimento psicossocial e afetivo



Preconceito familiar e social :  
“estigma do jovem improdutivo, preguiçoso e com dificuldade de socialização reforçado pelo senso comum da mídia” (Kendell, 2011)

# ***E-Sports e Esportes clássicos: Similaridades na preparação esportiva***



Preparação psicológica com utilização de moderna tecnologia de preparação psicológica para controle de ansiedade, gerenciamento do foco, atenção e concentração;



Regime de treinamento, concentração e competições;



Preparação física e fisioterapêutica;



Cuidados nutricionais;



Orientações táticas e técnicas;



Alta visibilidade e crescente aumento de praticantes.

# ***Benefícios psicológicos da regulamentação dos Esportes eletrônicos***



Legitimidade na ação e prática esportiva X



Diminuição da prática informal e do preconceito social;



Profissionalização nos cuidados de saúde física e psíquica associada à preparação esportiva dos jovens praticantes;



Maior apoio de pais ou responsáveis para a prática dos esportes eletrônicos;