

EFEITOS PSICOLÓGICOS NOS ESPORTES DA MENTEJULIAN LUCAS RAMOS DE LARA ¹;LINCOLN GOMES CORREIA ²;KATHLEEN HARRIET VAN DE RIET ³¹ Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais – AUTOR¹;² Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais – CO-AUTOR²;³ Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais – ORIENTADOR³;

RESUMO: Este estudo explora o impacto psicológico e o profissionalismo dos esportes mentais, abordando como uma importante ferramenta para o desenvolvimento cognitivo. Os esportes mentais incluem atividades como xadrez, pôquer, bridge, go que estimulam habilidades cognitivas, regulação emocional e estratégia. O objetivo deste estudo é compreender como a saúde mental afeta o desempenho de atletas profissionais e as estratégias utilizadas para abordar questões psicológicas. As pesquisas sobre esses efeitos psicológicos possam contribuir para melhorar a vida dos atletas e incentivar novos praticantes. Os objetivos incluem examinar as causas e efeitos psicológicos dos esportes mentais, promover o desenvolvimento profissional dos atletas e identificar estratégias de enfrentamento para a resolução de problemas. Destaca-se a importância do estudo dessa modalidade esportiva tanto para o desenvolvimento pessoal quanto para o mercado profissional. Além disso, discutem-se a natureza dos esportes mentais, sua história e os desafios do seu reconhecimento, bem como a metodologia de pesquisa qualitativa utilizando artigos acadêmicos e fontes relevantes para explorar temas em nível global.

ABSTRACT: The research addresses mind sports as relevant tools for cognitive development, examining their psychological effects and professionalization. Mind sports encompass activities such as chess, poker, bridge, and go, which stimulate cognitive skills, emotional control, and strategic thinking. The study aims to understand how the mental health of professional players influences their performance and the strategies they employ to cope with psychological challenges. The hypothesis is that investigating these psychological effects can lead to improvements in athletes' lives and encourage new participants. Objectives include investigating the psychological causes and effects in mind sports, promoting the professional development of athletes, and identifying coping strategies. The justification emphasizes the importance of exploring these sports, both for personal development and in the professional market. The theoretical framework discusses the nature of mind sports, their history, and recognition challenges. The methodology involves qualitative bibliographic research, utilizing scientific articles and relevant sources to explore the subject on a global scale.

PALAVRAS CHAVE: DESENVOLVIMENTO COGNITIVO, PSICOLOGIA ESPORTIVA, SAÚDE MENTAL, POKER, XADREZ.

INTRODUÇÃO

Os esportes da mente apresentam-se como ferramentas relevantes para o desenvolvimento cognitivo, atuando de forma auxiliar em processos como aprendizagem, memória, atenção, raciocínio lógico e estímulos neurais. A pesquisa ora proposta almeja a realização de uma reflexão acerca dos efeitos psicológicos com o intuito de identificar os principais pontos de interesse tratados no esporte de alto rendimento e delinear as características essenciais para um planejamento de qualidade em prol do sucesso profissional.

Ao longo das décadas, observou-se que os jogos passaram a exercer uma função de disseminação do conhecimento (Souza et al, 2015), além de terem sido responsáveis pela profissionalização do entretenimento, o que resultou na difusão de inúmeras modalidades no cenário midiático. Inevitavelmente, este fenômeno extrapolou os limites das mesas e dos tabuleiros e passou a representar um estilo de vida para milhares de entusiastas que, gradualmente, buscam autonomia e qualificação para que possam, por meio dos esportes mentais, alcançar a realização de seus sonhos e manter seus padrões e comportamentos em sociedade.

Com a chegada de novas tecnologias, os esportes da mente experimentaram um considerável aumento de popularidade, tornando-se comum a participação em competições que apresentam estrutura profissional, atletas de alto nível, audiência presente e/ou online e são transmitidas por meio de plataformas de streaming ou redes abertas de comunicação.

MATERIAL E MÉTODOS

O método proposto para o presente trabalho é uma pesquisa bibliográfica qualitativa, de caráter descritivo, realizada em times de poker e através de dados contidos pelas confederações dos esportes da mente em nível nacional e internacional, com o objetivo de explorar os esportes mentais. Para isso, foram utilizados artigos científicos dos últimos 20 anos para a pesquisa sobre o tema. Esta pesquisa busca investigar os esportes mentais no contexto global, retomando conceitos como a psicologia esportiva e a psicologia cognitiva, a partir de autores renomados e estudos cientificamente embasados. Utilizamos jornais, revistas, livros, pesquisas e publicações relevantes, tanto em plataformas virtuais nacionais e internacionais quanto no acervo físico disponibilizado pela biblioteca da Faculdade Cescage.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O resultado principal deste projeto consiste em informar o leitor sobre as novas oportunidades de inserção no mercado profissional e estabelecer uma pesquisa interdisciplinar sobre a psicologia esportiva.

Conforme salientado pelo psicólogo esportivo Luiz Scipião Ribeiro (2001), a elaboração do perfil do profissional é fundamental para que se conheçam suas competências, potencializando seus resultados e suas metas futuras. Ademais, é possível analisar abordagens transdisciplinares sobre o tema, a fim de revisar pesquisas existentes na área e sugerir direcionamentos para pesquisas futuras.

Além de gerar reflexão e argumentar sobre os benefícios da prática dos esportes mentais, torna-se de extrema importância salientar sua relevância na educação, visto sua ludicidade e sua possibilidade de melhoria da qualidade de vida de cada indivíduo.

Os esportes mentais são reconhecidos como atividades que estimulam diversas habilidades cognitivas, tais como análise, planejamento, pensamento lógico, memória e atenção. Essas habilidades são essenciais para que o jogador tome decisões estratégicas diante das múltiplas opções de movimentos disponíveis, buscando seguir um caminho assertivo (ANDRADE, 2017). Além disso, é fundamental que o jogador evite agir impulsivamente e saiba controlar suas emoções durante a partida, exercitando sua memória de trabalho e mantendo-se flexível para lidar com o planejamento do oponente. Dentre as habilidades estimuladas, destaca-se a memória de trabalho, que se refere à capacidade de reter informações recentes. Essa habilidade é constantemente solicitada durante o jogo, sendo importante para a memorização, tomada de decisão, pensamento lógico e pensamento abstrato (DIAMOND, 2013). Além disso, o controle das emoções está relacionado ao controle inibitório, que envolve a capacidade de inibir pensamentos e impulsos, sendo mediado pelo córtex pré-frontal. Ao controlar as emoções, o jogador aumenta sua atenção no jogo, favorecendo um pensamento lógico mais efetivo (AARTS et al., 2009).

A discussão consiste em compreender o papel dos esportes mentais, especialmente no contexto social, e sua influência na constituição do indivíduo. Também buscamos correlacionar a utilização dos meios de comunicação e seus impactos na percepção dos jogadores sobre sua própria imagem, utilizando a estruturação de teorias como a autodeterminação (SILVA, 2016) que enfatiza a importância da motivação intrínseca dos atletas, ou seja, a motivação proveniente do prazer e do interesse pessoal no esporte. O controle do estresse (LEVI, 1999) que se concentra no gerenciamento do estresse e na regulação das emoções dos atletas, visando otimizar o desempenho sob pressão. A aprendizagem social (ARENDRT, 2007) que destaca a influência do ambiente social na aquisição de habilidades e comportamentos esportivos, incluindo o papel dos modelos e das interações sociais. A autoeficácia que enfoca a crença dos atletas em suas próprias capacidades para realizar tarefas específicas e atingir metas, influenciando diretamente seu desempenho. Entre outras teorias que abordam a capacidade dos atletas de se adaptarem, superarem obstáculos e se recuperarem de adversidades, contribuindo para uma maior persistência e sucesso.

CONCLUSÃO

A pesquisa pontuou a importância crucial da saúde mental dos jogadores profissionais no seu desempenho e sucesso na carreira, mostrando a necessidade de estratégias eficazes para lidar com as suas dificuldades psicológicas inerentes dos jogos competitivos.

O estudo desses efeitos psicológicos pode promover melhorias na qualidade de vida dos atletas e incentivar a participação de novos jogadores. Além do mais, a pesquisa salientou a importância de se explorar esses esportes não apenas como formas de entretenimento, mas também como campos de desenvolvimento pessoal e oportunidades profissionais.

Em última análise, este estudo fornece uma base consistente para entender a complexidade dos esportes da mente, destacando sua relevância no cenário do desenvolvimento cognitivo e emocional, bem como seu potencial em impactar positivamente a vida dos praticantes e a sociedade em geral.

REFERÊNCIAS

AARTS, E, ROELOFS A, VAN TURENNOUT, M. Attentional Control of Task and Response in Lateral and Medial Frontal Cortex. **Neuropsychologia**. Oxford, v. 47, n.10, 2009.

ANDRADE, Leo Pasqualini. **O uso do xadrez como ferramenta de desenvolvimento cognitivo de crianças**. Pedagogia em Ação, v. 9, n. 1, p. 61-78, 2017.

ARENDDT, Hannah. **A condição humana**. 10 ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2007.

DIAMOND, A. **Executive functions**. Palo Alto, v. 64, p. 112-158, 2013.

LEVY, Pierre. 1999. **Cibercultura**. São Paulo: Ed. 34, 1999.

RIBEIRO, L. C. SCIPIAO. **Autopercepção da aptidão física relacionada à saúde**. 2001.

SOUZA, L. C., & CANIELLO, A. (2015). **O potencial significativo de games na educação: análise do Minecraft**. Comunicação & Educação, 20(2).