

## INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM JOGOS DIGITAIS UM OLHAR PSICOLÓGICO

Gabriel Pires de Oliveira<sup>1</sup>, Taiane Ellen de Oliveira Nascimento<sup>2</sup>, Pamela Marinho Pereira dos Santos<sup>3</sup>, Larissa Romão Pereira<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: psico.gabrielpires@gmail.com; <sup>1</sup>Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: taianeellen31@gmail.com; <sup>1</sup>Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: pamelamarinhopereira@gmail.com; <sup>2</sup>Psicóloga. Docente na Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: larissaromaopereira@hotmail.com

**Introdução:** Jogos competitivos online configuram um ambiente de alta exigência emocional, marcado por pressão constante, avaliação social em tempo real e interações intensas. Nesse cenário, compreender como os jogadores lidam com suas emoções é fundamental. A inteligência emocional, definida como a habilidade de perceber, compreender e regular emoções, apresenta potencial para mediar a vivência subjetiva e o desempenho desses indivíduos. **Objetivo:** Analisar, por meio de revisão sistemática da literatura, a influência da inteligência emocional sobre os resultados, comportamentos e vivências emocionais de jogadores engajados em jogos competitivos online. **Material e Método:** A pesquisa consistiu em uma revisão sistemática de artigos publicados entre 2010 e 2024, utilizando as bases PubMed, Scielo, PsycINFO e Google Scholar. Os critérios de inclusão abrangeram estudos com foco em inteligência emocional e jogos digitais competitivos, que apresentassem dados empíricos, discussões teóricas ou proposições de intervenções clínicas. A análise fundamentou-se nas teorias de Salovey e Mayer (1990), Goleman (1995), Gross (1998) e Beck (2011), articulando conceitos da autoregulação emocional e da Terapia Cognitivo-Comportamental. **Resultados e Discussão:** Os achados revelam que jogadores com maior desenvolvimento de inteligência emocional apresentam melhor desempenho técnico, maior capacidade de foco sob estresse, menores índices de impulsividade e mais resiliência frente a derrotas e frustrações. Além disso, foram observadas correlações positivas com bem-estar psicológico, engajamento e maior satisfação com a prática do jogo. A autoregulação emocional mostrou-se fundamental para enfrentar os desafios emocionais do ambiente virtual, sendo a TCC uma abordagem eficaz para a promoção dessas habilidades. Apesar da escassez de estudos quantitativos robustos, os dados sugerem que a inteligência emocional é um fator protetivo relevante no contexto gamer. **Considerações Finais:** Conclui-se que a inteligência emocional é uma competência determinante para o desempenho funcional e o equilíbrio emocional de jogadores em ambientes digitais altamente competitivos. Sua ausência pode agravar comportamentos tóxicos, impulsividade e sofrimento psíquico, enquanto seu fortalecimento atua como um recurso de promoção de saúde mental. **Contribuições para a Saúde:** A psicologia é convocada a desenvolver estratégias clínicas e psicoeducativas que promovam a inteligência emocional nesse público, atuando preventivamente frente aos riscos emocionais do universo gamer. O fortalecimento do autoconceito, da regulação emocional e de relações interpessoais saudáveis no ambiente digital contribui para o bem-estar psicológico e a saúde mental dos jogadores, ampliando o papel da psicologia na mediação entre tecnologia, emoção e subjetividade.

**Palavras-chave:** Inteligência Emocional, Jogos Online, Autorregulação, Psicologia.