

## MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA NA ATIVIDADE FÍSICA REMOTA DURANTE O GAME JUST DANCE NOW

DEBORAH KAZIMOTO ALVES<sup>1</sup>; BIANCA PAGEL RAMSON<sup>2</sup>; LUCAS FONSECA  
BANDEIRA<sup>3</sup>; MICHAEL MARRONI PIRES<sup>4</sup>; CÉSAR AUGUSTO OTERO  
VAGHETTI<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas – [deborahkazimoto@hotmail.com](mailto:deborahkazimoto@hotmail.com)

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pelotas – [biancaramson@gmail.com](mailto:biancaramson@gmail.com)

<sup>3</sup> Universidade Federal de Pelotas – [lucasctulhu@gmail.com](mailto:lucasctulhu@gmail.com)

<sup>4</sup> Universidade Federal de Pelotas - [michaelmarroni@gmail.com](mailto:michaelmarroni@gmail.com)

<sup>5</sup> Universidade Federal de Pelotas – [cesarvaghetti@gmail.com](mailto:cesarvaghetti@gmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

Devido a pandemia do novo coronavírus (Covid-19), muitas atividades tiveram que se adaptar a esse novo contexto, ou seja, deixando de ocorrer de forma presencial, passando a se realizar através de dispositivos digitais, de modo *online*. Devido a isto é preciso pensar em instrumentos e traçar estratégias que possibilitem a interação social, mesmo com o distanciamento físico, visto que, neste momento, é imprescindível o uso do *cyberspace* como um novo local para a prática corporal.

Neste contexto, os *exergames* (EXGs) podem ser uma ferramenta poderosa para lidar com a ansiedade durante o atual período de quarentena do Covid-19, além de estimular ao exercício, possibilitando que pessoas possam jogar em rede, gerando maior interação (VIANA; LIRA, 2020). Combinam a atividade física com videogame, permitindo a ludicidade e a fascinação envolvidas nos *games* (VAGHETTI et al, 2013). Também são conhecidos como videogames ativos por estimularem movimentações corporais o qual exigem um maior esforço físico, quando comparados com videogames convencionais.

Sessões de EXGS, apresentaram resultados significativos de motivação intrínseca nos jogadores de diferentes faixas etárias (VAGHETTI, et al, 2013; FREITAS, et al, 2019). A *Theory of Flow* (Teoria do Fluxo), também denominada de psicologia da ótima experiência, é muito utilizada para descrever a motivação dos jogadores em utilizar um jogo (CSÍKSZENTMIHÁLYI, 1997).

Existem componentes que tornam algumas atividades intrinsecamente motivadoras e potencialmente geradoras do estado de Fluxo (*Flow*). Estes componentes são: equilíbrio entre habilidade e desafio; concentração na atividade; metas claras; feedback inequívoco; ausência de preocupação so *self*, ou seja, perda da autoconsciência; senso de controle; fusão entre ação e consciência; transformação do tempo; experiência autotélica (CSIKSZENTMIHALYI, 1999).

Portanto, o objetivo do presente estudo foi investigar a motivação intrínseca, com base na teoria do Fluxo, no *game* Just Dance Now<sup>®</sup> (*online*) em participantes separados geograficamente.

## 2. MÉTODO

Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo descritivo observacional, tendo como objetivo principal observar, registrar e descrever as características de uma determinada população (FONTELLES et al, 2009).

O presente estudo foi realizado no *cyberspace*, ou seja, os participantes realizaram o experimento através de um *software* e responderam a um questionário, ambos disponíveis na *web*.

Para a realização deste estudo contou com a participação de 34 adultos, de ambos os sexos, com idade variando entre 21 e 57 anos, residentes nos estados de São Paulo, Rio Grande do Sul, Rio Grande do Norte, Paraná e Santa Catarina. Estes foram convidados a participar da pesquisa durante um evento científico na área da Educação Física intitulado como “Tecnologias da Informação e da Comunicação (TICs) e os Exergames na Intervenção Profissional em Educação Física”. A participação foi consentida mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, através do qual foram informados sobre os procedimentos, armazenamento de dados e disponibilidade dos resultados da pesquisa.

O instrumento de pesquisa utilizado para a coleta de dados foi o Questionário *Short State Scale Physical 2*, que tem como objetivo mensurar o nível de motivação intrínseca imediatamente após a realização de alguma atividade física (JACKSON et al, 2010). O instrumento é de língua inglesa, porém a escolha deste questionário se justifica pela frequência que ele é citado na área de games. O instrumento foi traduzido pelo Instituto de Letras – FURG, através do Projeto de Apoio à Pesquisa Científica Discente (PAPCD). O questionário possui nove (9) questões, do tipo escala *likert* (1- discordo fortemente; 2 - discordo; 3 - não concordo nem discordo; 4 - concordo; 5 - concordo fortemente). O questionário aborda nove dimensões relacionadas à motivação intrínseca: Ausência de preocupação com *self*; Concentração na tarefa; Experiência autotélica; Equilíbrio habilidade – desafio; *Feedback* inequívoco, Fusão ação e consciência, Metas claras, Senso de controle e transformação do tempo. Foi utilizado o Just Dance Now® (<https://justdancenow.com/>), disponível na *Web*. Os sujeitos da pesquisa também fizeram uso de telefone celular, *smartphone*, cada indivíduo utilizou o seu *smartphone* pessoal. Além disso, os sujeitos foram orientados a realizar *download* do aplicativo do *game* Just Dance Now® em seus *smartphones*.

O *gameplay* do jogo exige que o jogador realize coreografias das músicas segurando um *smartphone*, pois as informações do acelerômetro são utilizadas como dados de entrada para o *software* reconstruir o avatar e atribuir pontos de acordo com os acertos ou erros do jogador.

O jogo foi realizado da seguinte maneira: a) O pesquisador compartilhou através da videoconferência durante o evento científico, a tela do *software* do *game* para os participantes; b) cada sujeito da pesquisa visualizou os mesmo ambiente virtual, com as coreografias que deveriam ser imitadas; c) para participar do *game*, os sujeitos deveriam entrar no aplicativo em seu *smartphone* e adicionar o número de uma sala disponibilizada pelo através da palestra do pesquisador; d) os jogadores realizavam as danças segurando o *smartphone* na mão para o *software* reconhecer cada jogador e assim atribuir pontos para a coreografia.

Foram realizadas quatro músicas com cerca de três minutos e meio cada música, após o jogo os participantes foram orientados a responder o questionário disponibilizado no Google Forms.

Para a análise de dados, foi realizada uma estatística descritiva com média e desvio padrão para apresentação dos dados das dimensões do *Flow* e média total dos valores atribuídos. A normalidade dos dados verificada através do teste de Shapiro-Wilk, *oneway* Anova (Kruskal-Wallis) foi utilizada para dados não normais. Além disso, foi utilizado uma comparação por duplas para identificar possíveis diferenças.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1, podem ser vistos os valores atribuídos às dimensões do fluxo, assim como o valor total dos indivíduos da pesquisa. Segundo os autores do *The Flow Manual* valores iguais ou acima de quatro podem representar um maior estado de *Flow*, ou seja, intrinsecamente motivados (JACKSON et al, 2010).

Tabela 1: Dimensões do Fluxo e valores atribuídos

Dimensões do Fluxo	Valores
Equilíbrio habilidade – desafio	3.97
Fusão ação e consciência	4.02
Metas claras	4.02
<i>Feedback</i> inequívoco	3.91
Concentração na tarefa	4.32
Senso de controle	3.67
Ausência de preocupação com <i>self</i>	4.05
Transformação do tempo	4.35
Experiência autotélica	4.68
Total	4.11

Oneway Anova identificou diferença estatística ( $p= 0,002$ ) entre os grupos, a comparação em duplas identificou uma diferenças estatisticamente diferente entre os grupos 2 e 9, respectivamente as dimensões “fusão ação e consciência” e “experiência autotélica” com  $p= 0,016$  e os grupos 6 e 9, respectivamente as dimensões “senso de controle” e “experiência autotélica” com  $p < 0,001$ .

Pode-se perceber que os maiores valores individuais foram encontrados para as dimensões “transformação no tempo” (4.35) e “Experiência Autotélica” (4.68). Este resultado corrobora com os encontrados no estudo de VAGHETTI et al (2013) e de FREITAS et al (2019) que também encontraram valores superiores a quatro para esta dimensão. Uma atividade autotélica implica a realização de uma tarefa sem o recebimento de nada em troca, ou seja, o prazer em realizá-la é suficiente.

Algumas dimensões não chegaram ao valor igual ou maior que quatro, tais como “Equilíbrio e habilidade - desafio” (3,97), “*Feedback* inequívoco” (3,91), “Senso de controle” (3,67), segundo JACKSON et al. (2010), não existe uma ordem nas dimensões do fluxo na qual se possa afirmar que um indivíduo encontra-se em estado de fluxo, e também não é condição básica que todos os itens apresentam valores maiores ou iguais a quatro. O possível motivo para isto,

é que no momento da transmissão do jogo, devido a problemas de conexão, pode ter travado, para alguns participantes, prejudicando os resultados da pesquisa, fazendo com que estes não sentissem totalmente no controle da tarefa.

#### 4. CONCLUSÕES

A partir dos resultados obtidos nas dimensões do fluxo, pode-se dizer que a atividade *online* proporcionou um grau elevado de motivação dos envolvidos, mostrando-se ser uma boa ferramenta para se trabalhar neste período de isolamento físico. Entretanto, ainda são necessários mais estudos para compreender os resultados desta variável nos *Exergames online*.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CSÍKSZENTMIHÁLYI, M. Happiness and creativity: going with flow. **Futurist** 31 (5), 8-12, 1997.

CSIKSZENTMIHALYI, M. A descoberta do fluxo: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana. Rio de Janeiro: **Rocco**, 1999

FONTELLES, M. J.; SIMÕES, M. G.; FARIAS, S. H.; FONTELLES, R. G. S. Scientific research methodology: Guidelines for elaboration of a research protocol. **Revista Paraense de Medicina**, 23 (3), 2009.

FREITAS, G. S.; SILVA, V.B.; VAGHETTI, C. A. O. “Agora é a minha vez de jogar”? Percepção de estudantes sobre a utilização de Exergames na Educação Física Escolar. **Educação Física, Esporte e Saúde**, Campinas: SP, v. 17, e019020, p.1-16, 2019.

JACKSON, S.; EKLUND, B.; MARTIN, A. **The flow scales manual**. Queensland: Mind Garden, 2010.

VAGHETTI, C.A.O.; VIEIRA, K.L.; MAZZA, S. E. I.; BOTELHO, S.S.D.C. Usando Exergame como ambiente virtual de aprendizagem para o tênis de mesa: uma abordagem baseada na motivação intrínseca. **XII SBGAMES**, São Paulo, 16-18, 2013.

VIANA, R. B.; DE LIRA, C. A. B. Exergames as Coping Strategies for Anxiety Disorders During the COVID-19 Quarantine Period. **Games for health**, 01 June 2020, vol.9, n.3, pp.147-149.