

GAME OVER PARA AULAS MONÓTONAS? EXPERIENCIANDO A GAMIFICAÇÃO DO YOGA NO ENSINO SUPERIOR

Mariana Beatriz Marques ¹

Rafael Ferreira Silva ²

RESUMO

O presente trabalho analisa uma proposta de aula de Yoga gamificada desenvolvida por estudantes do curso de Educação Física de uma universidade pública, com foco no uso da gamificação como estratégia pedagógica para o ensino de práticas corporais no contexto escolar. A atividade foi inserida em uma unidade didática sobre práticas corporais fitness, pela narrativa da franquia “Piratas do Caribe”. A aula de Yoga foi dividida em três níveis de dificuldade, com recursos como zines informativos, músicas temáticas, insígnias, imagens ilustrativas das posturas e vídeos tutoriais de apoio. A metodologia adotada foi de natureza qualitativa e descritiva, buscando compreender as percepções dos participantes por meio de um questionário composto por dez perguntas abertas. Os resultados apontaram que a gamificação contribuiu para o aumento do engajamento e da motivação dos estudantes durante a aula, destacando como elementos mais eficazes a narrativa utilizada, a estrutura em fases, as recompensas simbólicas e a ambientação sonora. Por outro lado, foram apontadas limitações relacionadas à distância entre os espaços utilizados e à necessidade de tornar mais claros os objetivos de certos recursos, como os vídeos tutoriais. Mesmo assim, a atividade foi bem recebida pelos participantes, que relataram maior interesse e envolvimento em comparação a aulas convencionais. Conclui-se que a gamificação pode ser uma ferramenta relevante para tornar o ensino de conteúdos menos atrativos, como o Yoga, mais dinâmico e participativo, desde que bem planejado e adaptado às especificidades do público e do ambiente de ensino.

Palavras-chave: Gamificação, Educação Física, Yoga, Ensino Superior.

INTRODUÇÃO

Nas aulas de Educação Física, é notório o quanto algumas práticas são bem quistas, enquanto que outras são associadas com algo tedioso e menosprezadas por alguns. Com isso em mente, este trabalho foi desenvolvido com o intuito de utilizar a gamificação para engajar a prática do Yoga e perceber se foi possível tornar a dinâmica dessa atividade mais prazerosa para seus praticantes. Este trabalho tem o objetivo de analisar a elaboração de um planejamento gamificado com aulas de Yoga, produzido em uma universidade pública,

1 Graduanda do Curso de Educação Física da Universidade Federal de São João del-Rei - UFSJ, mariana.beatriz.marquess@aluno.ufsj.edu.br;

2 Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Federal de São João del-Rei - UFSJ, rf26042002@aluno.ufsj.edu.br;





voltado para uma possível intervenção na educação básica. Entre os objetivos específicos estão: identificar se a proposta se mostra adequada para o ensino da Educação Física escolar no ensino médio, verificar se a gamificação contribui para o engajamento dos alunos, analisar quais elementos da gamificação utilizados se mostraram mais adequados às aulas e apontar quais aspectos precisam ser aprimorados.

A gamificação “compreende a aplicação de elementos de jogos em atividades de não jogos” (ULBRICHT; FADEL, 2014, p. 7). Zichermann e Cunningham (2011) destacam que os jogos possuem mecanismos que funcionam como motores motivacionais – como recompensas, níveis, desafios e regras – capazes de favorecer o engajamento dos indivíduos em diferentes contextos. No âmbito educacional, ao transformar o ensino tradicional em experiências lúdicas, a gamificação visa proporcionar maior motivação, participação e cooperação entre os alunos. Na Educação Física, autores como Junior (2014) e Alves et al. (2021) apontam que a gamificação possibilita romper com a lógica da repetição mecânica e do tecnicismo, promovendo situações de aprendizagem mais significativas e contextualizadas.

A escolha pelo Yoga como conteúdo se justifica por seu potencial de integrar todo o corpo, favorecendo o autoconhecimento, o controle emocional e o bem-estar físico, aspectos que dialogam diretamente com os objetivos educacionais da Educação Física Escolar. Inserir o Yoga em um contexto gamificado representa uma tentativa de aproximar práticas corporais tradicionalmente introspectivas, de metodologias mais dinâmicas e participativas, ampliando o interesse dos estudantes e diversificando as experiências de movimento vivenciadas nas aulas.

O planejamento e a aula analisada foram produzidos como exercício avaliativo na disciplina de Metodologia do Ensino da Educação Física Escolar, em um curso de licenciatura, com a perspectiva de aplicação futura no âmbito escolar, a partir do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) ou dos estágios supervisionados. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de caráter descritivo, que analisou o planejamento gamificado e sua aplicação prática em um contexto universitário. As análises consideraram o registro das aulas, as observações dos participantes e as discussões realizadas na disciplina.

O planejamento foi colaborativo com outros dois grupos, que organizaram aulas com outras práticas corporais (treinamento funcional e calistenia), compondo uma unidade didática





sobre práticas corporais *fitness*. Todas as aulas tinham em comum a estruturação a partir de uma narrativa (primeiro elemento de gamificação mobilizado) criada pelos autores, correlacionadas à franquia “Piratas do Caribe”. Além disso, utilizamos estratégias gamificadas como ambientação, fases, anúncios, insígnias, recompensa, personificação e narrativa em todas as aulas, para que o planejamento tivesse uma coerência didático-metodológica.

No planejamento coletivo elaborado havia um total de oito aulas, com a temática das “práticas corporais contemporâneas”. A primeira aula era destinada à apresentação do percurso das aulas. As duas aulas subsequentes foram de Calistenia, a quarta e quinta aulas destinadas ao treinamento funcional, a sexta e sétima aula chegariam ao Yoga, encerrando o processo com uma aula avaliativa.

Relacionar a temática de piratas com o yoga se tornou um grande desafio, pois piratas são representados como figuras agressivas, irritadas e desordeiras, enquanto que o Yoga é uma atividade física que visa o relaxamento, a conexão com o próprio corpo, exigindo alta concentração e foco. O yoga “possibilita potencializar a percepção de si como ser corporal, o autoconhecimento, a experimentação corporal estética e ética.” (ROSSI et al., 2023, p. 12). Por isso, criamos uma narrativa para justificar o motivo pelo qual os piratas estavam praticando Yoga, utilizando outros elementos de jogos (metas, personificação, insígnias, fases/níveis) para nos auxiliar a conectar elementos tanto quanto antagônicos e desconexos.

Para dar início a aula, os alunos receberam Zines, que são livros ou publicações independentes feitas à mão. O Zine continha pequenos textos em formato de insígnias, caracterizando um importante elemento dos jogos, de engajamento e motivação. A aula foi dividida em três níveis (fácil, médio e avançado), cada nível possuía três figuras de Yoga. Outro elemento que trouxemos foram os vídeos-anúncios, vídeos de trinta segundos com informações relacionadas ao Yoga. Esses vídeos poderiam ser acionados pelos alunos caso eles não conseguissem realizar determinada figura, dessa forma eles conseguiriam passar para o próximo nível. Os anúncios seriam assistidos em uma sala próxima ao ginásio.

Utilizamos tatames, sobre os quais todos se posicionaram em semicírculo. No centro, estava localizada uma caixa de som que tocava músicas ambientando a prática. Após a entrega dos Zines, iniciou-se os alongamentos para ensinar sobre a importância da respiração com tempos específicos, além da diferença entre a respiração nasal e bucal. Para melhor





visualização e compreensão das posturas, mostramos folhas com imagens das mesmas, as reproduzindo enquanto as descrevemos, para que os alunos conseguissem realizá-las. Após a finalização dos níveis, era feita a leitura coletiva da insígnia correspondente e realizada a marcação nos Zines.

Os resultados preliminares apontaram que a gamificação contribuiu para o aumento do engajamento dos estudantes e favoreceu uma participação mais ativa durante as atividades. Os elementos de desafios, recompensas e progressão mostraram-se adequados para estimular o interesse e a cooperação, embora alguns aspectos relacionados à clareza das regras e à gestão do tempo precisem ser aprimorados em futuras aplicações.

Conclui-se, de forma sintética, que a experiência de planejamento e execução de aulas de Yoga gamificadas demonstra o potencial da gamificação no ensino da Educação Física, evidenciando caminhos para práticas pedagógicas mais criativas, motivadoras e integradas às realidades dos alunos.

METODOLOGIA

O trabalho analisou uma proposta de planejamento gamificado de aulas de Yoga para o ensino médio da educação básica, desenvolvida em uma universidade pública. O trabalho é de caráter qualitativo descritivo. O estudo qualitativo descritivo tem como objetivo compreender e descrever fenômenos, sem buscar generalizações estatísticas, valorizando a perspectiva dos sujeitos envolvidos, a subjetividade, os significados e os contextos sociais (Minayo, 2012).

Em termos procedimentais o trabalho resultou de uma experiência formativa para compreensão da proposta metodológica da gamificação nas aulas de Educação Física. A experiência foi conduzida na disciplina de Metodologia do Ensino da Educação Física Escolar de uma universidade pública brasileira no ano 2024 e contou com três etapas: i) estudos preliminares para compreensão da gamificação; ii) elaboração colaborativa entre os estudantes da disciplina de uma unidade didática com a temática; iii) vivência do planejamento elaborado com outros estudantes do curso de Educação Física, seguidos de debates avaliativos da proposta.

A pesquisa trata dos dados da terceira etapa e envolveu a participação de quinze estudantes de um curso de licenciatura em Educação Física do ensino superior que participaram da aula proposta e registraram suas percepções em um questionário digital com





dez questões abertas elaboradas pelos autores do estudo na plataforma *Google Forms*. A vivência da aula gamificada também contou com registro por meio de anotações escritas em um bloco de notas. No total, obtivemos respostas de quatro questionários. Os dados foram organizados e apresentados de forma descritiva.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os participantes responderam a um questionário digital com questões sobre a aula de Yoga. Ao questionar se os alunos se sentiram motivados a participar da aula e por quê, as respostas de todos foram que a metodologia gamificada com seus elementos e ferramentas típicos de jogos, despertaram interesse e engajamento na aula de Yoga. Além disso, os participantes apontaram que a atitude didática dos professores em não exigir perfeição na execução dos movimentos, bem como as fases mais iniciais, motivaram a participação, assim como o sistema de desafios e recompensas aumentou a dedicação na aula. Os elementos de jogos que mais obtiveram votos positivos foram: narrativa, fases, insígnias, recompensas e ambientação musical. Como pontos negativos os discentes relataram que é preciso uma melhor organização para exibição dos anúncios em vídeo, já que a distância da aula e do local do vídeo foi um fator negativo, além disso, é preciso destacar mais claramente a funcionalidade das recompensas, ademais, alguns alunos não se interessaram pela leitura dos zines em voz alta.

De modo geral, com os resultados das perguntas realizadas no *Google forms*, foi possível perceber como a narrativa e as insígnias foram ferramentas que motivaram os alunos e despertaram interesse pela prática do Yoga. O único elemento que se destaca pela discrepância de votos são os anúncios, justamente pelo fato de que os discentes não utilizaram esse recurso, portanto, não o conhecem. Esses achados corroboram com Zichermann e Cunningham (2011), reforçando que esses elementos atuam como motores motivacionais nos contextos educacionais.

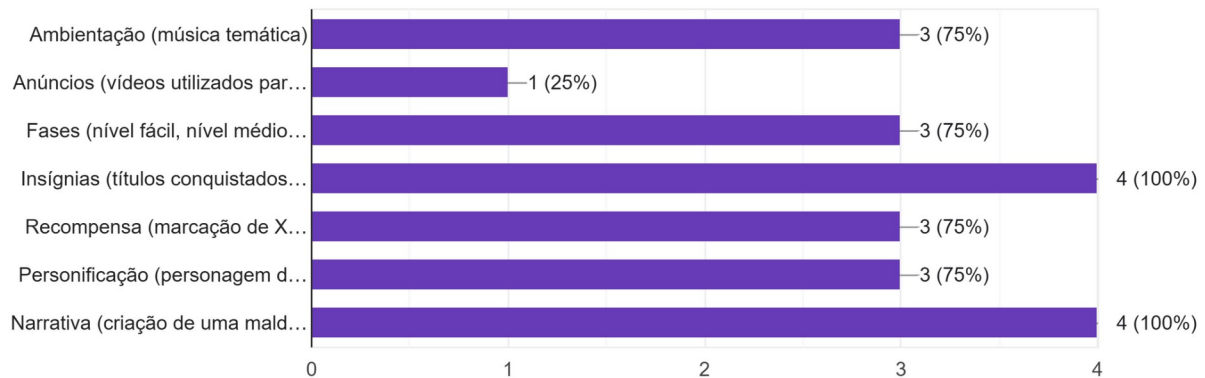
Gráfico 1 - Respostas dos discentes entrevistados





Marque os elementos que você gostou:

4 respostas



Fonte: formulário do Google Forms

Os discentes ao final do formulário pontuaram qual nota eles avaliaram a aula proposta e todos avaliaram com a nota máxima. Na roda de conversa após a atividade, eles descreveram o porquê avaliavam a aula positivamente. Majoritariamente as respostas estão relacionadas com o uso da narrativa e das ferramentas utilizadas que motivaram os alunos a participarem, pois lhe indagavam curiosidade para ver o que aconteceria a seguir.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho demonstrou que a gamificação gerou mais engajamento na aula, pois constatou-se no formulário que sentiram-se motivados a participar devido aos elementos de jogos. Todavia, entende-se a necessidade de melhora, visto que alguns elementos foram melhor estruturados do que outros, viabilizando adaptações futuras. Os anúncios foram uma estratégia interessante, mas por ser uma turma de Ensino Superior do curso de Educação Física, todos conseguiram executar as figuras e ninguém recorreu a ferramenta, portanto, não foi utilizado. Contudo, conclui-se que o uso da gamificação em aulas de Educação Física, pode ser atrativo para os alunos em práticas pouco chamativas, estimulando a concentração e dedicação.

A experiência reforça a importância de inserir práticas inovadoras nos cursos de formação docente, incentivando o uso de metodologias diversificadas para proporcionar aulas mais atrativas e interessantes para os alunos. Este trabalho demonstrou que o uso da gamificação é uma estratégia interessante para ser utilizada e é plausível o seu uso na educação básica. Sugere-se que estudos futuros ampliem a amostra e explorem a aplicação da



gamificação com diferentes práticas corporais e faixas etárias, para verificar sua eficácia em outros contextos escolares.

AGRADECIMENTOS

Este trabalho é fruto de uma caminhada construída a muitas mãos e ideias, portanto, não poderia ser concluído sem o apoio, a dedicação e o incentivo de diversas pessoas que, de diferentes formas, contribuíram para que ele se tornasse realidade.

Em primeiro lugar, agradecemos à instituição, pela oportunidade de aprendizado e pela formação sólida que nos proporcionou ao longo dessa trajetória. Aos professores e professoras que nos acompanharam durante o curso, em especial àqueles que, com suas orientações e reflexões, despertaram em nós o interesse pela pesquisa de novas formas do se fazer docente e pelo constante aprimoramento profissional.

Deixamos um agradecimento especial ao nosso professor que possibilitou a existência desse trabalho, cuja paciência, atenção e generosidade foram fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho. Sua orientação criteriosa, seu olhar atento e suas sugestões sempre construtivas nos ajudaram a amadurecer academicamente e a enxergar novos caminhos dentro do tema estudado.

Agradecemos também aos colegas de curso, que dividiram conosco ideias, descobertas e sugestões ao longo deste planejamento. O convívio, as trocas e o apoio mútuo nos mostraram que o aprendizado se torna muito mais rico quando é construído coletivamente. Agradecemos às pessoas que participaram do desenvolvimento deste estudo, tanto nas discussões, nas atividades práticas, ou na colaboração para o aperfeiçoamento das ideias aqui apresentadas. Cada contribuição teve um papel essencial para que este trabalho ganhasse forma e significado.

Não poderíamos deixar de agradecer às nossas famílias e amigos, por compreenderem nossos momentos de ausência, pelas palavras de incentivo e pela força que sempre nos deram para seguir adiante. O apoio emocional, o carinho e a confiança de vocês foram o alicerce que sustentou cada etapa deste processo.

Por fim, agradecemos um ao outro pela parceria, pelo respeito e pela colaboração mútua durante todo o desenvolvimento deste trabalho. Trabalhar em dupla significou aprender a compartilhar responsabilidades, reconhecer os pontos fortes de cada um e unir esforços em





busca de um mesmo propósito. Essa experiência reforçou a importância do diálogo, da empatia e da cooperação, valores que certamente levaremos para nossas futuras práticas profissionais e pessoais. A todos e todas que, de alguma forma, estiveram presentes neste percurso, nosso mais sincero muito obrigado.

REFERÊNCIAS

ALVES, Vinicius José de Lima et al. “A gamificação nas aulas de Educação Física: um relato de experiência no PIBID”. In: **Anais do XXII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e IX Congresso Internacional de Ciências do Esporte**. 2021. p. 1093-1095.

CRUZ JUNIOR, Gilson. “Burlando o círculo mágico: o esporte no bojo da gamificação”. **Movimento**, Florianópolis, v. 20, n. 3, p. 941-963, jul./set. 2014

MINAYO, Maria Cecília de Souza. “O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde”. 14. ed. São Paulo: **Hucitec**, 2012.

ROSSI, F.; EHRENBERG, M. C. “Corpo, Yoga e Formação Continuada de Professoras: experiências e sensibilizações”. **Educação & Realidade**, 48, e120442, 2023.

ZICHERMANN, G.; CUNNINGHAM, C. *Gamification by Design: Implementing Game Mechanics in Web and Mobile Apps*. Sebastopol, O'Reilly Media, 2011.

