

O RPG DE MESA (JOGO DE INTERPRETAÇÃO DE PAPÉIS) NA MOTIVAÇÃO DE NERDS E GEEKS A PRATICAREM ATIVIDADES FÍSICAS

Mario Fernando Guimarães Beltran¹

Resumo: Este trabalho tem como tema a utilização do jogo de interpretação de papéis, também conhecido pela sigla RPG, para a motivação de Nerds e Geeks a praticarem atividades físicas, e levanta a seguinte problemática: Como o RPG de mesa pode ajudar na motivação de Nerds e Geeks a praticarem atividades físicas? Diante deste questionamento pautamos o Objetivo Geral que consiste em analisar as contribuições do RPG de mesa para a motivação de Nerds e Geeks para a prática de atividades físicas, seguido dos Objetivos Específicos: Caracterizar o RPG, os Nerds e Geeks; aplicar esse método como contribuidor a prática de atividades físicas desse grupo; verificar as contribuições do RPG de mesa para a motivação de atividades físicas desse público. Caracterizada como uma pesquisa de campo, a metodologia desta investigação baseou-se no método indutivo, com uma abordagem qualitativa de tipo descritiva, exploratória e explicativa. Foi composta por pesquisas feitas com pessoas que se consideram Nerds ou Geeks da cidade de Manaus, por meio de um questionário aplicado antes e depois das atividades físicas gamificadas. Com essa pesquisa foi notável o aumento de interesse dos participantes por continuar a praticar essa versão das aulas de educação física com elementos de RPG.

Palavras-chave: RPG. Motivação. Nerd. Geeks. Educação Física.

1 Professor, licenciado em Educação Física. Acadêmico do Curso de bacharelado em Educação Física na Faculdade La Salle Manaus. E-mail: mariofgbeltran@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A presente pesquisa tem a intenção de testar a utilização do RPG de mesa, também conhecido como jogo de interpretação de papéis, no intuito de motivar pessoas que se identificam como nerds ou geeks a praticarem atividades físicas.

O RPG de mesa é um jogo que transmite ação e atitude por meio da narrativa. Existem dois tipos de participantes: o mestre do jogo, que tem o papel de narrador, gerenciador de conflitos e principal criador do mundo; e o jogador, que cria um personagem para explorar o mundo criado pelo mestre. A imaginação é fundamental em um RPG, complementos como roupas e acessórios podem ser projetados para imergir os participantes ainda mais no mundo. Uma partida de RPG pode ser diferente da outra porque há muitas formas de jogar, milhares de títulos e estilos foram publicados, e porque esse jogo está sempre aberto à criação por seus participantes, sem a necessidade de seguir rigorosamente todas as regras, se assim for preferível pelos participantes.

De acordo com Kamb (2021), muitas pessoas desse meio consideram exercícios físicos uma “merda”, por não gostarem de suar, ter preguiça de correr, ou conseguir ver diversão em qualquer outra coisa que não seja se exercitar. “Enquanto alguns são como Odie e adoram correr o dia todo, outros são como Garfield e sentem que devem ser alérgicos a exercícios.” (KAMB, 2021). Por conta disso, desenvolver exercícios que não pareçam exercícios, se torna a forma mais eficiente de tratar esse público específico.

Para BlissPlace (2018), milhares de pessoas já tentaram frequentar a academia, porém desistem na primeira tentativa ou até tentam mais algumas vezes, sem sucesso. Porém todas elas possuem objetivos em comum, como uma vida mais saudável, uma aparência agradável e forte e ter mais disposição em suas vidas. Mesmo sendo bastante difundido a importância da atividade física, muitas pessoas não têm esse hábito.

“Atualmente no Brasil 30% da população é fisicamente ativa e apenas 2% a 5% fazem exercícios em volume ideal, além do que somente 4% praticam suas atividades de forma orientada em empresas do setor fitness.” (BLISSPLACE, 2018).

Com essas informações o autor criou perguntas que foram respondidas por pessoas que não gostam de se exercitar ou de ir à academia. Entre elas se ressaltam muito a falta de entendimento por parte do aluno sobre os exercícios e o ambiente da academia, seja pelo padrão de beleza que é imposto por algumas pessoas, ou pelo estilo musical tocado nesses ambientes. Em geral, a falta de entendimento dos exercícios, seja de como fazer corretamente, ou para que eles servem e como vão desenvolver seus corpos com ele, mostra ser um problema muito aparente, fora o fator ambiente, que pode induzir vergonha/timidez e insegurança em alguns alunos.

A partir do exposto, levantamos o questionamento: Como o RPG de Mesa (Jogo de interpretação de papéis) pode ajudar na motivação de nerds e Geeks a praticarem atividades físicas?

Na busca da resposta ao problema proposto, o Objetivo Geral do nosso trabalho consiste em analisar as contribuições do RPG de Mesa para a motivação de Nerds e Geeks para a prática de atividades físicas. E, para o alcance deste objetivo, traçamos como específicos: 1. Caracterizar o RPG, os Nerds e Geeks; 2. Aplicar o RPG de mesa como contribuidor a prática de atividades físicas de Nerds e Geeks; 3. Verificar as contribuições do RPG de mesa para a motivação de atividades físicas desse público.

Os motivos que levaram à escolha deste tema foram pelo fato deste autor fazer parte desse meio e conviver com diversas pessoas que por mais inteligentes, criativas ou esforçadas que elas sejam, sempre possuem algum tipo de problema físico, seja dores pela falta de atividade física, pouca coordenação motora, ou simplesmente não se sentem bem com o corpo que têm. Além disso, compreendemos este trabalho como uma maneira de ajudar pessoas que, por algum motivo, não gostam de praticar atividade física, seja por vergonha, timidez ou por falta de ânimo, falta de motivação.

Consideramos o tema da pesquisa de grande relevância, pois, é sabido que a prática de exercícios físicos traz inúmeros benefícios para a saúde, e que todos deveriam praticar de formas, intensidades e maneiras diferentes. Porém, esse é um

público que tem em sua cultura a não praticar tais atividades, por diversos motivos, seja por não ter esse costume, preguiça, se sentir julgado, entre outros. Com isso acabam abdicando de toda e qualquer forma de atividade que envolva exercitar o corpo. Porém é um grupo muito ativo mentalmente, tendo diversos gostos que podem ser adicionados ao exercício se adaptado corretamente para cada pessoa.

Desta forma, esperamos contribuir com uma compreensão mais ampla acerca do RPG de mesa (jogo de interpretação de papéis) na motivação de nerds e geeks a praticarem atividades físicas.

2. METODOLOGIA

Metodologicamente a pesquisa se caracteriza, quanto ao método, como indutiva, pois segundo Marconi e Lakatos (2022), se trata de uma análise generalizada dos resultados, onde se utiliza a maioria como dado primário para a pesquisa.

Utilizou-se a abordagem qualitativa para nortear a pesquisa, pois, de acordo com Marconi e Lakatos (2022), os dados da pesquisa foram traduzidos em conceitos ou ideias, visto que a pesquisa qualitativa é um esforço de compreender em detalhes as implicações e características das situações expostas pelos entrevistados.

Quanto ao tipo, a pesquisa se caracteriza como descritiva, pois o objetivo é apresentar e caracterizar o determinado fenômeno ou população. E exploratória pois possui a finalidade de criar, alterar ou esclarecer uma ideia ou conceito específico. É explicativa visto que possui o objetivo de encontrar fatores determinantes ou contribuintes para o acontecimento do fenômeno em questão. (GIL, 2019).

Quanto aos procedimentos, adotamos a pesquisa de campo, a qual se caracteriza por levantamentos de informações que, junto a pesquisas documentais ou bibliográficas, são convertidas em dados sobre pessoas separadas ou um grupo específico, com a utilização de diversas ferramentas de pesquisa. (GIL, 2019).

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Jogo de interpretação de papéis (RPG)

De acordo com Mearls (2014), aproximadamente em 1974, nos Estados Unidos da América, nos estados de Minnesota e Wisconsin, Gary Gygax e Dave Arneson eventualmente se reuniram com alguns amigos, para jogar jogos de tabuleiro. Em um desses encontros, onde estavam jogando um jogo de soldados, os dois começaram a modificar e implementar regras novas à partida, onde adicionavam coisas da sua própria bagagem cultural, tirada de filmes, livros ou outros jogos de tabuleiro.

Eles estavam cansados de apenas ler contos sobre mundos de magia, monstros e aventura. Eles queriam jogar nesses mundos, ao invés de apenas observá-los. Então eles quiseram inventar DUNGEONS & DRAGONS, e foi então que iniciaram a revolução dos jogos que continua até os dias de hoje... (MEARLS, 2014, p. 4).

Por conta de um possível tédio gerado por jogar sempre jogos semelhantes, eles tiveram a ideia de modificar as regras de acordo com o que eles tinham como legal e interessante, assim transformando algo talvez comum em uma coisa totalmente nova e original. Com isso criando uma revolução nos jogos de tabuleiro, que até então, eram muito semelhantes entre eles.

Mearls (2014) explica também que, para jogar esse jogo de tabuleiro, a pessoa não necessita decorar todas as regras, ter em memória cada detalhe, tabela ou movimento específico do jogo, basta possuir alguns amigos, que possam compartilhar histórias e experiências.

Gay e Abel (2017) afirmam que, para se ter uma partida de RPG, não são necessários muitos recursos, afinal de contas, todos os itens e regras são substituíveis com imaginação de seus envolvidos, podendo até remover o ícone mais marcante de uma mesa de RPG, o dado. Os dados utilizados nesse jogo são os comuns dados de seis lados, mas também é muito visto

e até mesmo mais comum nesse meio ver dados com formas diferentes. Nesse jogo se conhece os dados pela letra “D”, seguida de um número referente a quantidade de lados existentes no dado usado, com o exemplo de D6, que seria um dado de seis lados. Graças a popularização do D&D, o dado mais conhecido como ícone desse tipo de jogo é o D20, o dado de vinte lados.

3.2 Videogame

Segundo Mello (2016), tem algum tempo que os jogos eletrônicos, também conhecidos como *games*, deixaram de ser coisa de criança e tornaram-se elementos culturais. Por mais que inicialmente tenham tido o foco de puro e simples entretenimento, essa barreira já foi extrapolada, criando raízes em diversas áreas, mesmo as mais improváveis. Atualmente, não é incomum existir grandes empresas que utilizam de jogos digitais para treinar seus funcionários, escolas começaram a utilizar os *games* com seus ambientes lúdicos para transmitir os assuntos, campanhas publicitárias que utilizam “*advergame*” criada por meio dos vídeos games, além disso o autor ressalta que nunca se falou tanto em videogames nos veículos de comunicação, possuindo diversos blogs, canais de *youtube* e revistas, totalmente focadas para esse tema, como ultimamente.

O autor descreve sua pesquisa feita sobre o engajamento dos jogadores e as recompensas simbólicas que os jogos proporcionam a eles. Sua pesquisa foi feita em torno do console *PlayStation 3* e 4, da empresa Sony, além da *PlayStation Network*, sendo a plataforma online usada pelo console (MELLO, 2016). Ao juntar esses dois pontos que unem entretenimento, rede social e recompensas digitais conhecidas como troféus, sua análise utilizou do jogo *The Last of Us*, um jogo exclusivo do console da Sony. O autor visou iluminar as relações entre esse jogo e seus prêmios digitais dado aos jogadores, revelando o que já se compreendia, que esse meio possui uma comunidade onde feitos específicos, conquistados dentro do jogo, de acordo com suas dificuldades, criam uma espécie de reputação entre seus participantes.

Mello (2016) ressalta ainda que, ao se conectar à rede da Sony enquanto utiliza seu console, é possível ver status de desempenho de amigos e outras pessoas com relação a determinados jogos, podendo ter acesso aos troféus obtidos por elas em cada jogo, fazendo com que se jogue um jogo que não possua nem um modo multijogador, ainda assim exista a competitividade por um rank melhor.

A produtora responsável pela criação do jogo parece estruturar o produto de maneira estratégica para permitir essas diferentes experiências ou distintos olhares sobre um mesmo produto. Ao criar um ambiente de multijogadores, ela está ampliando o escopo e a mensagem do game (MELLO, 2016, p. 5).

É perceptível que a empresa não quis enfocar apenas em um ponto nesse jogo, por mais que sua história seja considerada um elemento muito forte para o sucesso dele, ela implementou formas de mesmo que o jogador não tenha outros jogadores em sua *gameplay*, possa competir com amigos e outras pessoas da comunidade através de conquistas feitas dentro do jogo.

Na sua pesquisa, Mello (2016) ainda explica que, ao realizar um objetivo que gera troféu, aparece uma mensagem no canto da tela indicando esse feito, contendo o título do feito mais um ícone de troféu, que simboliza a dificuldade dessa conquista, sendo bronze, prata, ouro ou platina. Quanto maior for a dificuldade do desafio, maior o valor do troféu obtido. É frisado também pelo autor que todos os jogos rodados na plataforma da Sony, o *PlayStation 3* ou 4, possuem essa mecânica de premiar feitos em jogos com troféus, disponibilizando ainda formas de o jogador comparar seus feitos em determinados jogos com outros usuários da mesma plataforma.

Segundo Valero *et al.* (2022), a gamificação que seria transformar atividades do dia a dia em uma prática mais semelhante com o que vemos em jogos de videogame da atualidade, é uma prática que anda ganhando muito espaço nos últimos anos, por ser uma prática que cria uma nova abordagem para o ensino de meios motivacionais e comportamentais da aprendizagem.

3.3 Nerds e Geeks

Segundo Santana (2022), o termo ‘Nerd’ já foi muito marginalizado e malvisto, principalmente em meados dos anos 1960, onde essas pessoas eram vistas como chatas por gostarem de atividades que utilizavam um grande esforço mental por puro prazer, ao invés de atividades consideradas divertidas por outros. Comumente eram tachados como antisociais, por preferirem ficar sozinhos lendo algo ou fazendo atividades não consideradas populares, porém, muitas vezes acabam adquirindo essa personalidade mais antissocial por sempre ser excluído e/ou ignorado por outros grupos que ele poderia estar envolvido. Mas há algum tempo, os Nerds deixaram de ser tão marginalizados por conta, provavelmente, da popularização de histórias como ‘O Senhor dos Anéis’ e ‘Star Wars’, começando agora a ser até uma moda ser Nerd ou qualquer uma de suas variações.

Ainda de acordo com Santana (2022), existem variações nesse meio Nerd, como os Geeks, que são mais focados na tecnologia, nas descobertas científicas e informática; os Gamers, que são conhecidos por serem fissurados em jogos eletrônicos; os RPGistas, que são fanáticos por jogos de tabuleiro e interpretação, entre outros tipos parecidos ou até mesmo completamente distintos. Esses grupos não são tão fáceis de se notar, por não terem uma característica marcante compartilhada entre si, como uma maneira de se vestir ou de agir. Porém, podem ser facilmente encontrados em convenções de quadrinhos ou cultura pop em geral.

No geral, nerds são aquelas pessoas conhecidas pela intelectualidade, pessoas estudiosas que têm como foco um assunto em particular. Geralmente, eles focam seus esforços e dedicam tempo em adquirir conhecimentos, sem ligar para o que é tendência no mundo pop do momento. Ou seja, os nerds não estão preocupados com o que é atual ou antigo, o foco é cultura atemporal e assuntos relacionados à ciência (TOPWAYSCHOOL, 2021).

Com isso, podemos dizer que os Nerds e suas variações, costumam se interessar por conteúdos intelectuais simplesmente por prazer, não por necessidade acadêmica ou social,

eles procuram estudar determinado tema recente ou antigo por curiosidade, podendo vir a utilizar essas informações de diversas outras maneiras.

Com o avanço das tecnologias, os Nerds começaram a tomar conta de uma considerável parte do mundo com seus blogs e meios de comunicação diversos encontrados na internet, fazendo com que o que antes era mais “nichado”, hoje pudesse ser mais abrangente e comum, tendo um grande impulso também pelo já citado *boom* das séries e filmes baseados em livros, jogos e quadrinhos (SANTANA, 2022). Com a internet, muitos sites, blogs e canais de vídeo feitos por Nerds, começaram a ganhar popularidade, diminuindo assim as barreiras entre o Nerd, suas variantes e o resto do mundo.

3.4 Motivação à prática de atividades físicas

Santos *et al.* (2018), indicam que, atualmente, as pessoas têm vidas pouco saudáveis, com muito estresse e pouca ou nenhuma atividade física. Consequentemente a qualidade de vida da população está caindo por esses fatores, tanto de forma física quanto psicológica, fazendo com que essa população fique cada vez mais propensa a doenças.

O indivíduo que não realiza nenhum tipo de atividade física (AF) regular é considerado sedentário, o que é tão prejudicial como qualquer outra doença que ele venha a ter, podendo acarretar um alto custo financeiro para a própria pessoa em médio e longo prazo (SANTOS *et al.*, 2018, p. 38).

Portanto, a falta de prática de atividade física pode provocar doenças, tanto voltadas aos músculos e articulações, quanto ao sistema respiratório, cardiovascular, imunológico, entre outros. Ou seja, a prática de atividade física auxilia na prevenção a diversos tipos de doenças. Santos *et al.* (2018) comentam que, a musculação é um ótimo meio de fuga do sedentarismo, e que a mídia tem grande importância na influência do esporte contra o sedentarismo. Porém, foi percebido pelos autores que, a mídia está mais interessada em divulgar

esportes competitivos e o culto à boa forma, fazendo com que pessoas que necessitam de motivação para um estilo de vida mais saudável, fiquem de lado.

Segundo Samulski (2009), a motivação é um processo ativo, intencional e dirigido à uma meta, e isso depende de fatores pessoais, internos e externos à essa pessoa. Isso significa que a motivação é ativada por meio de uma fagulha, sendo ela vinda da própria pessoa, com um sonho ou um desejo de algo melhor (fator interno, intrínseco), ou vinda do mundo à sua volta, como um novo trabalho, uma doença ou um desafio (fator externo, extrínseco). As situações do cotidiano podem ser a fagulha que gera o objetivo, consequentemente gerando uma motivação. Weinberg e Gould (1999, p. 57 apud SAMULSKI, 2009) criaram uma proposta de modelo internacional para a motivação da prática esportiva.

Segundo esse modelo, a motivação para a prática esportiva depende da interação entre a personalidade (expectativas, motivos, necessidades, interesses) e fatores do meio ambiente (facilidades, tarefas atraentes, desafios e influências sociais). No decorrer da vida de uma pessoa, a importância dos fatores pessoais e situacionais podem mudar, dependendo das necessidades e oportunidades atuais. (WEINBERG; GOULD, 1999, p. 57, apud SAMULSKI, 2009).

Ou seja, a motivação não é apenas ativada por fatores que o indivíduo pode ou não controlar, como tende a se modificar de acordo com a vida levada por ele. Objetivos podem ser alterados de acordo com os afazeres da pessoa, passar por momentos financeiros difíceis provavelmente farão com que ela crie o objetivo de melhorar esse problema, deixando uma vida mais ativa fisicamente para outro momento, momento esse que pode ser adiado de acordo com outras prioridades. Por tanto, para gerar motivação para uma atividade física deve-se criar motivos para que ela seja um objetivo valioso, fácil ou prazeroso de se alcançar.

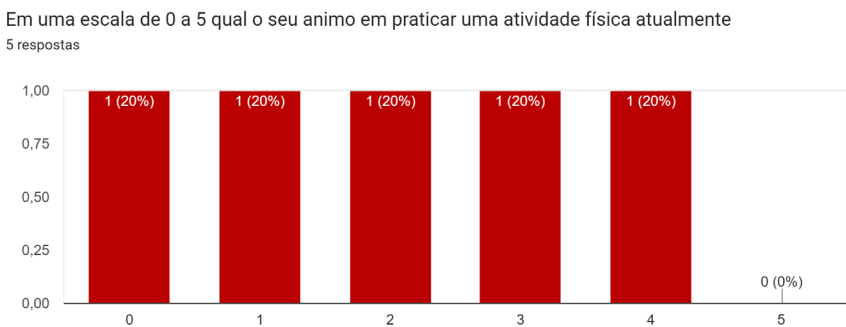
4. ANÁLISE DOS DADOS

Os testes foram feitos com cinco participantes. A escolha desses cinco participantes foi feita a partir de disponibilidade e interesse de pessoas que se identificavam como nerds ou geeks.

Avaliamos os participantes por meio de questionários onde deveriam responder o mais sinceramente possível, e depois participar de três aulas de educação física com a utilização do RPG adaptado a essas aulas. Ao final das três aulas, eles responderiam ao mesmo questionário, com as mesmas perguntas, na intenção de notar se houve alguma diferença por conta do RPG.

A Figura 1 revela as respostas ao questionário aplicado antes da prática da atividade física com o RPG, onde foi feita a seguinte pergunta: Em uma escala de 0 a 5, sendo zero nem um pouco animado, e cinco, totalmente animado, qual o seu ânimo em praticar uma atividade física atualmente? Percebe-se que, dentre os participantes da pesquisa, houve um espectro variado de respostas, onde cada um respondeu diferente do outro.

Figura 1: Primeira pergunta antes do RPG



Fonte: Autor (2022).

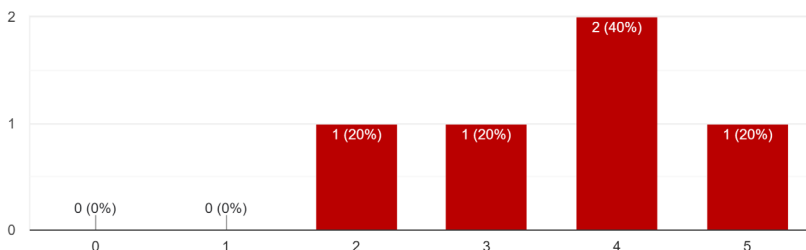
Já na Figura 2, é notável a melhora no “ânimo” dos participantes que, antes de participarem das aulas haviam escolhido as opções de 0 a 4 cada um, e depois de participarem tivemos uma maior concentração nas opções de 2 a 5, o que

podemos ver como uma melhora considerável no ânimo em praticar atividades físicas deles.

Figura 2: Primeira pergunta após o RPG

Em uma escala de 0 a 5 qual o seu animo em praticar uma atividade física atualmente

5 respostas



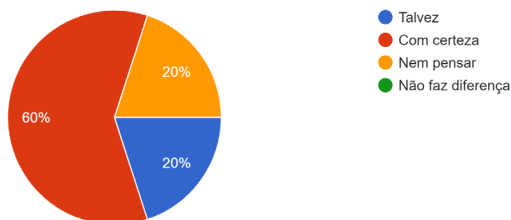
Fonte: Autor (2022)

Concomitante à primeira pergunta, fizemos uma segunda: Se pudesse misturar seu gênero de jogo favorito com a atividade física, você acredita que se interessaria mais por se exercitar? Observamos, na Figura 3, que a maioria (60%) dos participantes, respondeu positivamente antes da atividade proposta com o RPG.

Figura 3: Segunda pergunta antes do RPG

Se pudesse misturar seu gênero de jogo favorito com a atividade física, você acredita que se interessaria mais por se exercitar?

5 respostas



Fonte: Autor (2022)

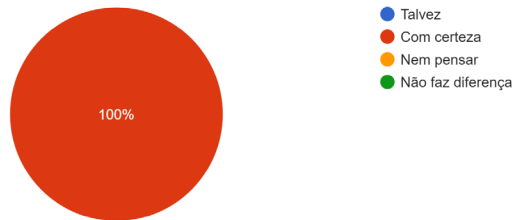
Após a atividade proposta com o RPG, reaplicamos o formulário com a mesma segunda pergunta, o que observa-

mos, na Figura 4, que a totalidade dos participantes responderam favoravelmente

Figura 4: Segunda pergunta após RPG

Se pudesse misturar seu gênero de jogo favorito com a atividade física, você acredita que se interessaria mais por se exercitar?

5 respostas



Fonte: Autor (2022).

Com relação ao interesse dos participantes em seu gênero favorito de jogos adaptados para atividades físicas, podemos notar que tivemos uma melhoria completa, pois até mesmo o participante que não acreditava nessa fusão de ideias, após experimentar uma tentativa de adaptação com essa pesquisa, mudou sua opinião, assim como o participante que estava em dúvida.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com essa pesquisa foi possível notar como esse é um nicho, de Nerds e Geeks, é muito carente de atividades físicas e motivação para praticá-la. Possuem vários empecilhos, como vergonha, timidez, desânimo, entre outros.

A motivação de cada pessoa depende de diversos fatores à sua volta, bem como dentro de si, mas, com a pesquisa ficou evidente como uma tentativa de deixar as coisas mais atraentes pode fazer a diferença. Essas pessoas são muito animadas e criativas, tendo o costume de se exaltar em algumas atividades por se imaginar como algum personagem que gosta, o que ressalta ainda mais a questão da vergonha/timidez. O sentimento de perda de tempo, preguiça ou medo de ser julgado é muito

forte para esse público, o que faz com que alguns fiquem adiado ou nem mesmo pensem em praticar atividade física.

Com a pesquisa ficou evidente que o público Nerd é muito ativo e animado a praticar atividades físicas, mas essas atividades não podem ser feitas no padrão de uma academia. Para se animar um público criativo é necessário criar uma aula criativa.

6. REFERÊNCIAS

- BLISS PLACE (Brasília). **A melhor parte do seu dia**. Disponível em: <https://blissplace.com.br>. Acesso em: 9 out. 2021.
- BLISS PLACE (Brasília). **Quem somos nós?** Disponível em: <https://blissplace.com.br/quem-somos/>. Acesso em: 12 out. 2021.
- GAY, Domênico; ABEL, Luciano. **Mighty Blade**: Guia do Herói. Porto Alegre: [Edição de Tiago Junges], 2017.
- GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.
- GUGIK, Gabriel. O que é Geek? **Tecmundo**, 2008. Disponível em: <https://www.tecmundo.com.br/hardware/742-o-que-e-geek-.htm>. Acesso em: 6 out. 2021.
- KAMB, Steve. 40 Fun Ways to Exercise: (without realizing it). **Nerd Fitness**, 2021. Disponível em: <https://www.nerdfitness.com/blog/25-ways-to-exercise-without-realizing-it/>. Acesso em: 7 out. 2021.
- MARCONI, Marina de A.; LAKATOS, Eva M. **Metodologia Científica**. São Paulo: Grupo GEN, 2022. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786559770670/>. Acesso em: 9 out. 2022.
- MEARLS, Mike. Dungeons & Dragons – Livro do Jogador. 2014. [on-line]. Disponível em: <https://ordempendragon.files.wordpress.com/2017/04/dd-5e-livro-do-jogador-fundo-branco-biblioteca-c3a9lfica.pdf>. Acesso em: 9 jun. 2023.

- MEARLS, Mike. **D&D Livro do jogador**: edição em português. 3. ed. São Paulo: Galápagos, 2020.
- MELLO, Felipe. C.; MASTROCOLA, Vicente. M. **Game Cultura**: Comunicação, entretenimento e educação. São Paulo: Cengage Learning Brasil, 2016. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788522125517/>. Acesso em: 8 nov. 2021.
- TOPWAY ENGLISH SCHOOL. O dia da toalha e as diferenças entre geeks e nerds. **TopWay**, 2021. Disponível em: <https://www.topwayschool.com/blog/o-dia-da-toalha-e-as-diferencas-entre-geeks-e-nerds>. Acesso em: 10 out. 2022.
- OLIVEIRA, Maxwell Ferreira de. **Metodologia científica**: um manual para a realização de pesquisas em Administração. Catalão: UFG, 2011.
- SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Esporte**: Conceitos e Novas Perspectivas. Santana do Parnaíba, SP: Manole, 2009. 9788520442494. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520442494/>. Acesso em: 15 mai. 2022.
- SANTANA, Ana Lucia. Nerds. **Infoescola**, 2022. Disponível em: <https://www.infoescola.com/sociologia/nerds/>. Acesso em: 10 out. 2022.
- SANTOS, Francielle Carvalho *et al.* Motivação para a prática de atividades físicas: um estudo com praticantes de musculação. **Revista Científica Fagoc Multidisciplinar**, Ubá. MG, v. 3, 2018.
- SANTOS, Vanessa Sardinha dos. Importância das atividades físicas. **Brasil Escola**. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/importancia-das-atividades-fisicas.htm>. Acesso em: 27 out. 2022.
- VALERO, A. *et al.* Gamification in Physical Education: Evaluation of Impact on Motivation and Academic Performance within Higher Education. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 12, p. 4465, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17124465>. Acesso em: 10 nov. 2022.