

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA

ANDERSON RAFAEL DE MELO CHARRO

**LAZER VIRTUAL: O PAPEL DOS JOGOS ELETRÔNICOS NO PERÍODO DA
PANDEMIA**

**RECIFE- PE
2025**

ANDERSON RAFAEL DE MELO CHARRO

**LAZER VIRTUAL: O PAPEL DOS JOGOS ELETRÔNICOS NO PERÍODO DA
PANDEMIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na Universidade Federal de Pernambuco, como parte dos requisitos para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física, sob a orientação da Profa. Verônica Toledo Saldanha.

**RECIFE-PE
2025**

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Charro, Anderson Rafael de Melo.

Lazer virtual: O papel dos jogos eletrônicos no período da pandemia /
Anderson Rafael de Melo Charro. - Recife, 2025.
38 : il.

Orientador(a): Verônica Toledo Saldanha

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Licenciatura,
2025.

Inclui referências.

1. Jogos virtuais e realidade. 2. Ansiedade e tecnologia. 3. Jogos eletrônicos
e entretenimento. 4. Pandemia e seus efeitos. I. Saldanha, Verônica Toledo.
(Orientação). II. Título.

370 CDD (22.ed.)

RESUMO

O objetivo deste trabalho é analisar alguns jogos digitais, enquanto forma de lazer, considerando seus impactos na socialização e nas questões emocionais dos estudantes da Educação Básica. A escolha do tema como objeto de estudo surge, portanto, da combinação entre uma experiência individual e a consequente percepção de que esse fenômeno teve proporções muito mais amplas, alcançando diferentes grupos sociais e faixas etárias. A metodologia empregada foi de Revisão de Literatura, combinada com Relato de Experiência. Apesar da amplitude temporal, observou-se um número, relativamente, reduzido de estudos que abordam, de forma sistemática, essa interseção temática. Verificou-se, também, uma grande variabilidade na forma como os autores classificam os jogos e conduzem suas investigações, o que dificulta a consolidação de um referencial teórico comum. A análise também revelou uma significativa ausência de estudos desenvolvidos no Brasil e, desse modo, vislumbra-se a necessidade de fomentação de investigações mais profícuas nesta área de estudo.

Palavras-chave: Jogos Eletrônicos. Jogos Digitais. Saúde mental. Pandemia. Lazer virtual. Ansiedade. Estudantes.

SUMÁRIO

	AGRADECIMENTOS.....	5
1	INTRODUÇÃO.....	6
2	JUSTIFICATIVAS.....	8
3	OBJETIVOS.....	10
3.1	OBJETIVO GERAL.....	10
3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
4	REFERENCIAL TEÓRICO.....	11
4.1	JOGOS VIRTUAIS E REALIDADE.....	11
4.2	ANSIEDADE E TECNOLOGIA.....	16
4.3	JOGOS ELETRÔNICOS E ENTRETENIMENTO.....	17
4.4	PANDEMIA E SEUS EFEITOS.....	21
5	METODOLOGIA.....	25
6	RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	27
6.1	ARTIGOS ENCONTRADOS.....	27
6.2	RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	32
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	34
8	REFERÊNCIAS.....	35

AGRADECIMENTOS

A realização deste trabalho representa a concretização de um sonho, e não poderia deixar de expressar minha mais profunda gratidão a todas as pessoas que estiveram ao meu lado durante essa caminhada.

Primeiramente, agradeço a Deus e, em seguida, à minha mãe, Cintia Maria Batista de Melo, pelo amor incondicional, pelo suporte constante e pela força que sempre me inspirou a seguir em frente, mesmo nos momentos mais difíceis.

Sou também profundamente grato aos meus tios, Sinara Cristina Batista de Melo e João Paulo Lopes, que foram como uma mãe e um pai para mim. Com amor, dedicação e fé inabalável no meu potencial, me acolheram, orientaram e estiveram ao meu lado em cada passo, como verdadeiros alicerces. Sua presença foi essencial para que eu tivesse coragem de continuar, mesmo nas fases de dúvida.

Aos meus irmãos, Jonatas Efraim Melo do Nascimento e João Henrique de Melo Santos, agradeço pelo carinho, pelas palavras de incentivo e por estarem sempre comigo, mesmo nos momentos silenciosos. À minha namorada, Rosyellen Cristiny Rabelo de Almeida, meu muito obrigado pela paciência, carinho e por acreditar em mim mesmo quando eu duvidava. Presenças foram fundamentais para manter minha motivação durante todo o percurso.

Quero também fazer uma homenagem especial à minha querida avó, Maria Batista de Melo, que, embora tenha partido, foi a primeira a acreditar no meu potencial, a me incentivar a iniciar este curso e a escolher o tema deste trabalho. É graças a ela que cheguei até aqui, com orgulho e gratidão, pronto para essa conquista.

À minha orientadora, Verônica Toledo Saldanha, meu sincero reconhecimento pela dedicação, paciência e apoio desde o início deste trabalho. Sua orientação foi essencial para que eu pudesse aprimorar meus conhecimentos e alcançar este resultado com confiança e qualidade.

Além disso, agradeço a todos os docentes que, em diferentes momentos, contribuíram para a minha formação e para a realização deste Trabalho de Conclusão de Curso. Cada ensinamento, cada palavra de incentivo e cada desafio superado fizeram parte dessa trajetória que hoje celebro com muita alegria. Este trabalho simboliza uma jornada de amor, superação e gratidão a todos que dela participaram.

1. INTRODUÇÃO

Historicamente, a prática de atividades físicas acompanha a humanidade, assumindo diferentes significados ao longo do tempo. Além de contribuir para a saúde e a estética corporal, os exercícios físicos integram o contexto sociocultural em que as pessoas estão inseridas, sendo ressignificados conforme as necessidades e objetivos, como lazer ou treinamento. Atualmente, observa-se uma ampla inserção de atividades físicas na rotina de pessoas de diferentes idades, impulsionada pelo conhecimento dos benefícios à saúde, ao bem-estar e à qualidade de vida. Entre as diversas formas de lazer, destacam-se aquelas mediadas pelas tecnologias digitais, que proporcionam ambientes de interação, entretenimento e construção de conhecimentos.

Ao se envolverem com jogos digitais, os indivíduos vivenciam experiências enriquecedoras, com socialização e fruição significativas, potencializadas durante o período pandêmico, quando o contato presencial ficou limitado. Nesse cenário, os jogos eletrônicos emergiram como alternativa importante para minimizar os efeitos do isolamento social, contribuindo para a saúde mental e emocional, além de ocupar o tempo de maneira prazerosa e promover a interação social.

Assim, é pertinente considerar que a prática dos jogos eletrônicos se insere no Componente Curricular de Educação Física, sobretudo por integrarem a dimensão relacionada aos Estudos do Lazer. Por suas características educacionais e pedagógicas, esses jogos constituem ferramentas capazes de promover situações de aprendizagem efetiva, favorecendo a socialização dos participantes e gerando, simultaneamente, um clima de competição e cooperação. Esse ambiente contribui para o desenvolvimento de habilidades e valores como tolerância, paciência, respeito às diferenças, generosidade e solidariedade.

Schwartz (2003) defende que, embora mediados por instrumentos tecnológicos, os jogos eletrônicos podem ser utilizados com objetivos didático-pedagógicos na Educação Física. A utilização da internet para diversificar atividades amplia significativamente os espaços de ensino-aprendizagem, possibilitando que o processo educativo ultrapasse os limites da escola e inclua, inclusive, a realização de aulas remotas.

Essa adaptação, ao inserir a ludicidade dos jogos virtuais no ensino, também favorece o trabalho de elementos do currículo oculto, já que a escolha desses instrumentos envolve objetivos de aprendizagem voltados à formação cidadã dos estudantes, que se tornam protagonistas do processo educacional (Conde, 2021).

Este estudo analisa, com base no aparato teórico, como a utilização de jogos eletrônicos disponíveis na internet impactou o processo de ensino e aprendizagem no Componente Curricular Educação Física durante a pandemia de 2020. A pesquisa descreve a metodologia empregada, considerando as múltiplas possibilidades de aplicação didática dentro da Unidade Temática Brincadeiras e Jogos, conforme a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (Brasil, 2017).

Busca-se também identificar competências e habilidades desenvolvidas pelos estudantes ao se imergirem nesses jogos, cujos efeitos extrapolam o ambiente escolar em função de fatores sociais, culturais e cognitivos. Estudos indicam que a prática de jogos eletrônicos contribui para estratégias de coping, permitindo maior controle emocional e equilíbrio em situações de estresse, reduzindo significativamente níveis de ansiedade (Rosa e Serra, 2021).

Por sua natureza cooperativa, os jogos podem ser praticados por grupos localmente ou online, envolvendo participantes em diferentes locais geográficos. Essa interação favorece a aquisição de empatia, alteridade e colaboração, além de desenvolver virtudes como respeito, trabalho em equipe e amizade, reduzindo individualismo, isolamento e timidez (Lucchese, 2009). Um exemplo de jogo eletrônico que promove essa interação é o MMORPG, que contribuiu para a continuidade dos estudos em Educação Física de forma remota durante a pandemia, exigindo estratégias adaptativas dos professores (Oliveira et al., 2012). Jogos eletrônicos podem, portanto, ser aplicados em aulas remotas como alternativa pedagógica, minimizando efeitos negativos da ansiedade e outros transtornos (Pinheiro, 2012).

Para isso, é essencial que o professor tenha formação em letramento digital, garantindo competência no uso das ferramentas e flexibilidade pedagógica, enquanto a familiaridade dos alunos com dispositivos digitais favorece a aplicação das atividades (Conde, 2021; Menezes, 2006). Diante disso, esta pesquisa parte da hipótese de que a inserção dos jogos eletrônicos durante a pandemia reduziu dificuldades na continuidade do ensino e trouxe benefícios além do âmbito escolar, investigando seu papel como forma de lazer virtual e instrumento de bem-estar durante o isolamento social.

2 JUSTIFICATIVA

Considera-se bastante pertinente a escolha pela temática abordada nesta pesquisa, uma vez que ela fomenta reflexões teórico-científicas no meio acadêmico sobre a melhoria da Educação e da escola pela adoção de metodologias e estratégias didático-pedagógicas que visem incidir sobre o processo de ensino e aprendizagem da Educação Física em contextos desafiadores, nos quais o professor precisa repensar a sua prática, implementando novos projetos de trabalho que se adequem ao momento vivenciado, como foi o período pandêmico, a fim de mitigar os prejuízos dele decorrentes. Desse modo, compreende-se, neste estudo, que uma proposta plausível para satisfazer esses requisitos consiste na inclusão dos jogos eletrônicos na ministração das aulas remotas desta disciplina.

Outra razão que me motivou a investir nesta pesquisa está ligada a uma experiência pessoal vivenciada por mim na prática. Refere-se aos efeitos emocionais e psicológicos positivos que os jogos digitais me proporcionaram durante o período pandêmico, reduzindo consideravelmente os níveis de estresse e ansiedade provocados pelo isolamento social imposto pelas autoridades naquele momento, quando me vi tomado por ideias e pensamentos prejudiciais ao meu bem-estar. Assim, minha imersão nos jogos eletrônicos despontou como uma possibilidade benéfica para a gestão das minhas emoções, pois trouxe uma sensação de pertencimento à comunidade virtual com a qual eu interagia durante a execução dos jogos. Isso praticamente eliminou os sentimentos desfavoráveis à minha saúde mental e emocional que se desenvolveram naquela situação, frutos das incertezas, perdas e limitações que ela acarretou.

Dentre os jogos eletrônicos praticados pelo pesquisador naquele período conturbado de sua vida, encontram-se o *Valorant* e o *Minecraft*, que passaram a integrar a sua rotina diária, constituindo-se, desse modo, como uma fonte de lazer virtual, objeto de entretenimento e, ao mesmo tempo, um meio de evasão daquela realidade adversa.

Então, a determinação pelo tema desta investigação justifica-se pela combinação entre o conhecimento de causa que o seu autor adquiriu pela vivência marcante que teve com os jogos eletrônicos durante a fase da pandemia da Covid19 e sua percepção de que esse fato poderia ser transformado num objeto de estudo numa pesquisa acadêmica de Trabalho de Conclusão de Curso da sua Licenciatura em Educação Física, dado a sua relevância no contexto escolar e educacional.

Com a apropriação do aparato teórico sobre o tema transformado em fenômeno de pesquisa, construiu-se a compreensão da sua amplitude e complexidade e, por isso, passível de ser discutido profundamente numa reflexão que procurasse dar conta de suas várias nuances e

variáveis. Dentre os aspectos que precisaram ser elucidados, encontram-se: a) as faixas etárias dos estudantes que podem ser contemplados pelos jogos eletrônicos como um fator de redução dos danos provocados pela pandemia da Covid19; b) a classe social dos estudantes praticantes dos jogos eletrônicos no âmbito das aulas remotas de Educação Física; c) o sexo dos estudantes aos quais os jogos eletrônicos prestam-se à experiência orientada pelo professor de jogarem em meio virtual; d) quais jogos eletrônicos podem ser adotados na ministração de aulas remotas de Educação Física e por quê.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral:

Analisar como a inserção dos jogos virtuais nas aulas remotas de Educação Física durante o período pandêmico impactou a melhoraria da socialização entre os estudantes e sua saúde mental e emocional, enquanto forma de lazer virtual, bem como favorecer a construção de conhecimentos neste Componente Curricular.

3.2 Objetivos Específicos:

- Investigar o papel dos jogos virtuais como prática de lazer no contexto do isolamento social da pandemia;
- Discutir sobre a relação entre lazer virtual e bem-estar psicológico promovidos pela prática dos jogos eletrônicos no âmbito do ensino de Educação Física;

4. REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 JOGOS VIRTUAIS E REALIDADE

Segundo Pinheiro (2012), a prática dos jogos virtuais pode proporcionar experiências, cujas sensações assemelham-se às vivenciadas de maneira física e presencial. Essa constatação revela que esta modalidade de jogos pode gerar nos seus praticantes efeitos positivos ligados à afetividade e impactar suas vidas para além da diversão e do prazer envolvidos no momento de sua execução, pois produz memórias benéficas que incidem, significativamente, sobre a sua saúde emocional.

Para Colombo e Bazzo (2002), uma vez que a tecnologia integra, praticamente, todos os ramos de atividade humana na atualidade, considera-se essencial que seus recursos sejam adotados como potencializadores do processo de ensino e aprendizagem na escola, impulsionando o estudo de conteúdos integrantes de todos os Componentes Curriculares.

Há uma diversidade de jogos digitais disponíveis, potencialmente adotáveis para mediar o trabalho didático-pedagógico no contexto escolar. A título de exemplo, podem-se citar o *Massive Multiplayer Online Role Playing Game* (MMORPG), criado em 2009. Esta modalidade já é muito adotada por vários professores de escolas brasileiras, devido às suas propriedades, pois podem proporcionar aos seus jogadores: o desenvolvimento de habilidades para resolução de problemas, por incidir no seu raciocínio lógico; promoção da interação e comunicação; senso de trabalho em equipe; aperfeiçoamento da concentração e manutenção do foco; alívio da ansiedade e do estresse. Seu criador Markus Persson conferiu-lhe características que o otimizam para o contexto escolar, como a possibilidade ser executado num ambiente de mundo aberto (*open world*), permitindo aos seus jogadores que de forma criativa possam modificar o espaço onde o praticam se assim o quiserem.

Os jogos digitais, em especial o Minecraft, vêm ganhando crescente reconhecimento como ferramentas pedagógicas de relevância significativa no contexto educacional brasileiro. Sua versatilidade e flexibilidade permitem que os participantes sejam inseridos em ambientes virtuais que estimulam a criatividade, promovendo a cooperação e a interação social entre os jogadores. Essas experiências colaborativas favorecem o desenvolvimento de habilidades cognitivas complexas, tais como a resolução de problemas, o pensamento crítico e a tomada de decisões estratégicas, essenciais para a formação integral do estudante.

Estruturado a partir de superfícies pixelizadas, compostas por elementos diversos como ferro, pedra, areia e diamantes estes últimos frequentemente ocultos em ambientes subterrâneos o Minecraft desafia os jogadores a utilizarem esses recursos para a construção de estruturas

variadas, como residências, edificações, paisagens e outros artefatos, dentro de um sistema dinâmico dotado de regras próprias, que simulam um ecossistema virtual complexo (Savi, 2008).

Segundo Schwartz (2003), um dos fatores que potencializa o engajamento no Minecraft é a possibilidade de execução simultânea das atividades por múltiplos jogadores, o que gera um ambiente propício à interação social mediada digitalmente. Tal característica rompe as barreiras impostas pela distância geográfica, possibilitando uma comunicação contínua e um diálogo constante entre os participantes, o que contribui para o desenvolvimento de competências sociais, como a cooperação, a negociação e o trabalho em equipe. Esta dimensão social, imersa em um ambiente virtual, promove a formação de comunidades de aprendizagem colaborativas, fortalecendo laços interpessoais e ampliando o repertório cultural e social dos envolvidos.

Pacífico (2019) destaca a importância da incorporação dos jogos eletrônicos na prática pedagógica, salientando que esses recursos tecnológicos podem contribuir significativamente para o desenvolvimento multidimensional dos estudantes. Quando utilizados como ferramentas educacionais, os jogos digitais favorecem a melhoria de aspectos motores, cognitivos, afetivos e das relações intersubjetivas. Esta abordagem holística reconhece a complexidade do sujeito enquanto ser formado por múltiplas dimensões, estimulando não apenas o desenvolvimento intelectual, mas também o autocontrole, a autorregulação emocional e a capacidade reflexiva. Ao interagirem com esses ambientes lúdicos, os alunos são instigados a analisar e ponderar as consequências de suas ações, o que se traduz em uma aprendizagem crítica e aplicada a contextos reais de suas vidas sociais e afetivas.

Complementando essa perspectiva, Pinheiro (2012) enfatiza que diversos jogos digitais incorporam elementos que simulam desafios do cotidiano, criando contextos de aprendizagem situados e contextualizados. No modo de sobrevivência do Minecraft, por exemplo, os jogadores precisam gerir necessidades básicas, como alimentação e repouso, enquanto enfrentam ameaças fictícias, como zumbis e outras criaturas, promovendo uma aprendizagem baseada em estratégias adaptativas e no desenvolvimento da resiliência. Alves (2008) reforça que não há uma dicotomia intrínseca entre o lúdico e o educativo, pois ambos podem ser integrados de maneira complementar e sinérgica em propostas pedagógicas que sejam críticas e reflexivas. Essa integração possibilita o aproveitamento das potencialidades dos jogos eletrônicos para a formação de sujeitos autônomos, críticos e preparados para enfrentar os desafios do mundo contemporâneo.

Dessa forma, a utilização do Minecraft e de outros jogos digitais no contexto educacional se configura como uma estratégia inovadora e eficaz para promover o engajamento dos estudantes, estimular habilidades multifacetadas e fortalecer competências essenciais para a

cidadania digital e o desenvolvimento integral do indivíduo, dentro de uma proposta pedagógica que valorize a ludicidade aliada à formação crítica.

Nesta perspectiva, o *Minecraft Education Edition* consiste em uma versão criada a partir do jogo de blocos *Minecraft*, desenvolvida para ser utilizadas em sala de aula. O jogo original, criado de forma independente pela empresa Mojang, se trata de um mundo composto por blocos pixelizados, onde cada bloco representa uma matéria-prima com determinada função e possibilidades (Mulati, *et al.*, 2021, p.876).

Como destaca Paiva (2017), a lógica de funcionamento dos RPGs, MMORPGs e dos universos virtuais oferece uma grande variedade de possibilidades de aplicação, principalmente porque as dinâmicas presentes nesses ambientes estimulam a criatividade, a fantasia, a sociabilidade entre os participantes e o trabalho em equipe. Ao acessar esses mundos, percebo que os jogadores têm liberdade quase total para explorar o ambiente aberto dos servidores, podendo realizar construções, modificações e interações diversas. Além disso, em algumas plataformas, existe a possibilidade de comunicação direta entre os jogadores, o que torna a experiência ainda mais imersiva. Em certos casos, inclusive, é possível perder a vida do personagem e todos os itens adquiridos, o que adiciona um elemento de risco e estratégia ao jogo.

De acordo com Ferreira (2021), *Valorant* é um jogo de tiro em primeira pessoa (FPS, do inglês *First-Person Shooter*), gratuito e jogado online, desenvolvido pela empresa Riot Games. A dinâmica do jogo ocorre a partir da perspectiva em primeira pessoa, o que contribui significativamente para a imersão do jogador. Conforme explica Corrêa (2023), a função de recompensa é uma mecânica criada pelos desenvolvedores para orientar o jogador quanto aos objetivos do jogo. Em títulos de tiro, por exemplo, é comum que o jogador ganhe pontos ao acertar um alvo e perca pontos ao errar, incentivando o aprimoramento das habilidades dentro do ambiente virtual.

Além das mecânicas de jogo, *Valorant* também se destaca por atribuir histórias e identidades próprias a seus personagens. Um exemplo notável é a personagem Raze, uma agente brasileira nascida em Salvador, Bahia. Como aponta Mello (2023), Raze é especialmente relevante para o público brasileiro por representar uma jovem baiana especialista em explosivos, cuja identidade cultural é celebrada inclusive por meio da música “O Canto da Cidade”, de Daniela Mercury, que lhe serve como homenagem.

Boa parte dos comentários foram feitos em relação a novos lançamentos ou às dificuldades do jogo de subir de elo e problemas para lidar com smurfs ou hackers. Alguns comentários foram feitos com um teor mais humorístico ou de artefatos produzidos por fãs como edição de vídeos de gameplay e wallpapers. Em outra parcela das publicações tinha uma temática de troca de suporte entre a comunidade como dicas de requisitos de computador e acessórios para jogar melhor ou dúvidas referentes a forma de pagamento de alguns itens dentro do jogo. Uma das publicações encontradas na amostra se tratava de uma denúncia de racismo dentro de uma partida do jogo (Carvalho *et al.*, 2020, p.14-15).

A inclusão de personagens brasileiros nos jogos digitais contribui significativamente para cativar o público nacional, atraindo tanto espectadores quanto novos jogadores para as plataformas. Essa identificação cultural, promovida pela ligação entre a história dos personagens e suas características, permite que muitos indivíduos se reconheçam nas narrativas apresentadas. Quando o jogador encontra elementos culturais próximos à sua realidade, a conexão com o jogo tende a se fortalecer. Nesse sentido, Ferreira (2021) observa que grande parte do vocabulário utilizado pela comunidade de *Valorant* é oriunda do próprio jogo ou de outros jogos similares, reforçando a construção de uma linguagem própria e comunitária entre os jogadores.

A personagem Raze do jogo VALORANT ganha uma maior complexidade cultural, tendo a si incorporados elementos característicos da fala baiana, e, mais especificamente, de Salvador. Isso então, enriqueceria a experiência de um jogador brasileiro, num primeiro momento, mas conforme essa localização ganha o mundo e passa a ser fonte para localizações ao inglês, em novas campanhas de marketing, o caminho de volta é estabelecido, e a cultura baiana pode ser diretamente levada a mercados estrangeiros (Mello, 2023, p.15).

A tecnologia e o universo virtual assumem, cada vez mais, um papel central na promoção da interação social, funcionando como importantes catalisadores para os processos de sociabilização contemporâneos. Nesse cenário, Schwartz (2003) destaca que ao adentrarmos o mundo virtual e conectá-lo ao campo do lazer, podemos identificar elementos singulares que moldam as vivências atuais, como o uso constante da internet para comunicação e o engajamento em jogos virtuais, que atuam como espaços de encontro, troca e construção coletiva. Essa convergência entre tecnologia e lazer redefine as formas tradicionais de socialização, criando novas dinâmicas e relações interpessoais mediadas por plataformas digitais.

Do ponto de vista acadêmico e profissional, investigar o uso dos jogos digitais não apenas como entretenimento, mas também como uma estratégia válida de cuidado psicológico, amplia significativamente nossa compreensão sobre os novos modos de interação social e enfrentamento emocional que emergem no contexto contemporâneo. Enquanto futuro profissional da área de Educação Física, vejo como imprescindível refletir sobre a transformação

dos hábitos de lazer, especialmente após as profundas mudanças sociais provocadas pela pandemia. Nesse processo, os ambientes digitais passaram a ocupar um lugar de destaque, sobretudo entre os jovens, configurando-se como espaços onde se constroem não apenas relações sociais, mas também identidades, habilidades e estratégias emocionais.

Entender esse panorama é crucial para que os profissionais da educação possam elaborar práticas pedagógicas que estejam em sintonia com a realidade dos estudantes, valorizando seus interesses, experiências e particularidades. Mais do que isso, é necessário que essas práticas busquem o equilíbrio entre o desenvolvimento físico, mental e a convivência social, reconhecendo que, embora os jogos eletrônicos ofereçam benefícios emocionais e sociais indiscutíveis, sua centralidade crescente não pode suprimir as dimensões corporais, afetivas e cognitivas inerentes às atividades físicas presenciais. Assim, este trabalho propõe uma reflexão crítica e aprofundada sobre a importância de integrar, de forma equilibrada, diferentes modalidades de lazer, valorizando tanto as potencialidades do mundo virtual quanto o papel insubstituível das experiências corporais e coletivas na formação integral do ser humano.

Além da dimensão individual, essa temática assume também um caráter social e político de grande relevância. A pandemia da COVID-19 escancarou desigualdades sociais preexistentes, mas, ao mesmo tempo, revelou caminhos alternativos de resiliência coletiva e de preservação da saúde mental por meio dos jogos digitais. Em tempos de crise e isolamento, essas plataformas se transformaram em ferramentas acessíveis e essenciais para a manutenção de vínculos sociais, a construção de identidade e o alívio emocional, sobretudo para grupos vulneráveis, como jovens em situação de risco, pessoas em sofrimento psíquico, idosos e outros segmentos frequentemente marcados pela solidão e exclusão social.

Enxergar os jogos eletrônicos como uma estratégia possível de enfrentamento não só amplia o campo das práticas de cuidado e sociabilidade, mas também abre espaço para debates mais amplos sobre políticas públicas relacionadas ao lazer digital, à saúde mental e à inclusão social. É fundamental destacar que essa discussão contribui para a valorização do lazer enquanto direito social, um tema que, por vezes, permanece marginalizado nas agendas institucionais e educacionais, apesar de sua importância central para o desenvolvimento humano e social.

O lazer digital, por meio dos jogos eletrônicos, tem o potencial de fomentar a criatividade, a cooperação, a comunicação e o bem-estar emocional de milhões de pessoas ao redor do mundo, consolidando-se como um componente vital da experiência social contemporânea. Diante disso, o presente estudo tem como propósito não apenas analisar os impactos e usos dos jogos digitais, mas também promover um olhar mais empático, crítico e construtivo acerca do seu papel na sociedade atual, reforçando a necessidade de valorizar o lazer

como um direito fundamental e uma ferramenta indispensável para a formação plena do indivíduo.

4.2 ANSIEDADE E TECNOLOGIA

De acordo com Castillo (2000), a ansiedade pode ser compreendida como um sentimento de apreensão diante do futuro, acompanhado por sensações de medo, tensão e desconforto. Essa inquietação é frequentemente provocada pela antecipação de algo desconhecido, incerto ou ameaçador. Pinheiro (2012) destaca que a ansiedade, além de ser de difícil tratamento, pode tornar-se altamente incapacitante em certos casos. Quando persistente, esse transtorno pode afetar diretamente a capacidade de socialização do indivíduo, desencadeando uma série de prejuízos emocionais e comportamentais, que, por sua vez, contribuem para o agravamento do quadro ansioso.

Lenhardt e Calvetti (2017) apontam que grande parte das pessoas que sofrem com transtornos de ansiedade pode ser tratada de maneira eficaz com o acompanhamento de profissionais especializados, por meio de intervenções que combinam medicação e psicoterapia. Já Freitas (2023) chama atenção para o fato de que o período de formação acadêmica costuma ser uma fase de maior vulnerabilidade emocional, o que favorece o surgimento de transtornos como estresse, ansiedade, depressão e até ideação suicida fatores que impactam negativamente não apenas o rendimento acadêmico, mas também o bem-estar geral dos estudantes.

Por outro lado, Pinheiro (2012) observa que, mesmo em ambientes digitais com baixa fidelidade gráfica ou realismo limitado, os usuários podem vivenciar uma sensação de presença tão intensa que se assemelha à experiência do mundo real, revelando o potencial imersivo das tecnologias digitais. Nesse sentido, Rosa (2020) reforça que a internet e os recursos tecnológicos têm sido percebidos por muitas crianças e adolescentes especialmente aqueles que convivem com transtornos como ansiedade, fobia social e autismo como uma espécie de refúgio, um espaço onde se sentem mais seguros para expressar-se e se proteger do mundo externo.

É importante, portanto, compreender como o diagnóstico da ansiedade pode se relacionar com a vivência em jogos digitais. Como destaca Pinheiro (2012), a sensação de presença e imersão em ambientes virtuais é frequentemente discutida como um fator crítico para a experiência ansiosa. Em uma revisão realizada por Silva e Carvalho (2021), foram identificados diversos benefícios relacionados ao uso consciente de jogos digitais, tais como: redução significativa nos sintomas de ansiedade em crianças e seus pais, aumento da atividade cerebral na região frontal, melhorias no bem-estar psicológico e redução de problemas

emocionais, comportamentais e níveis de estresse.

A ansiedade e o medo passam a ser reconhecidos como patológicos quando são exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo, ou qualitativamente diversos do que se observa como norma naquela faixa etária e interferem com a qualidade de vida, o conforto emocional ou o desempenho diário do indivíduo. Tais reações exageradas ao estímulo ansiogênico se desenvolvem, mais comumente, em indivíduos com uma predisposição neurobiológica herdada (CASTILLO *et al.*, 2000, p.1).

4.3 JOGOS ELETRÔNICOS E ENTRETENIMENTO

Compreender a importância dos jogos virtuais é essencial, especialmente quando se considera o contexto educacional e o desenvolvimento humano. Segundo Pacífico (2019), quando utilizados de forma consciente e orientada, esses recursos podem se transformar em valiosas ferramentas de apoio ao processo de aprendizagem e crescimento pessoal. Paiva (2017) destaca que a imersão, o entretenimento e a interatividade são elementos marcantes dos jogos digitais, que criam ambientes dinâmicos e estimulantes, capazes de potencializar o aprendizado de maneira significativa e envolvente.

Ramos (2008) observa que os jogos têm grande poder de atração sobre crianças e adolescentes, oferecendo experiências imersivas que os mantêm conectados por longos períodos. Essa conexão prolongada, embora possa ter benefícios, também levanta preocupações entre pais, educadores e pesquisadores, especialmente no que se refere aos impactos sobre o desenvolvimento ético e moral desses jovens. A formação de valores e o equilíbrio entre o mundo virtual e as relações reais se tornam, nesse cenário, temas centrais de debate.

A Constituição Federal do Brasil, em seu Artigo 229, estabelece que é dever dos pais assistir, criar e educar seus filhos menores. Diante disso, Monteze (2021) reforça a importância da presença ativa da família na rotina das crianças, destacando que a organização diária, os limites e os momentos de convivência são fundamentais para promover segurança emocional e fortalecer vínculos familiares.

Quando se trata do uso das tecnologias e dos jogos digitais, é indispensável estabelecer um controle equilibrado, principalmente no que diz respeito ao tempo de exposição diária. Isso é ainda mais relevante em crianças entre 2 e 5 anos, fase em que o cérebro está em pleno desenvolvimento e onde a presença de rotinas claras e regras consistentes é essencial para a formação saudável (Monteze & Pereira, 2021).

Mello (2023) ressalta que os avanços tecnológicos transformaram profundamente a produção dos jogos digitais ao longo dos anos. Elementos como trilhas sonoras imersivas, efeitos

visuais sofisticados, interfaces intuitivas, vozes personalizadas e roteiros cinematográficos, muitas vezes desenvolvidos com o uso de CGI (imagens geradas por computador), contribuíram para tornar os jogos experiências cada vez mais completas e envolventes.

Lesnieski (2008) aponta que os jogos do tipo MMORPG representam uma revolução na forma como as pessoas interagem socialmente por meio da internet. Apesar disso, ainda existe certo ceticismo por parte de quem está fora desse universo, o que reforça a necessidade de compreender os jogos digitais além do entretenimento. Como destacam Gurgel *et al.* (2006), eles têm ganhado espaço como ferramentas eficazes no processo de ensino-aprendizagem. Contudo, especialmente na adolescência, o uso excessivo da tecnologia tem gerado preocupações relacionadas à dependência digital e à dificuldade de estabelecer limites (Paiva & Costa, 2015).

Uma pesquisa realizada por Spizzirri (2012), onde 534 adolescentes com idades entre 12 e 17 participaram dessa pesquisa, sendo 242 do sexo masculino e 292 do sexo feminino. Também foi analisado em relação ao tempo de utilização, 38,2% usa por 2h a 3h pela tarde, 18,4% faz uso por 1h pela manhã e 36,9% utiliza por 2h a 3h à noite. Em relação à idade em que aprenderam a utilizar a internet, 57,4% tinha a idade entre 6 e 10 anos, 24,4% entre 11 e 13 anos, 11,3% tinha menos de 5 anos, 6% entre 13 e 15 anos, e 0,6% entre 16 e 18 anos (Spizzirri, Rosane Cristina Pereira *et al.*, 2012, p.329).

Segundo Spizzirri (2012), os dados indicam que a maioria dos adolescentes começou a interagir com as tecnologias ainda na primeira infância, geralmente antes dos 10 anos de idade, e, em grande parte, de forma autodidata. Essa autonomia no processo de aprendizagem revela uma geração que cresceu imersa no universo digital, desenvolvendo familiaridade e segurança no uso das novas tecnologias desde muito cedo. Como resultado, trata-se de jovens que não apenas se adaptam com facilidade aos recursos tecnológicos, mas também demonstram iniciativa e confiança para explorá-los e dominá-los.

A fim de avaliar como os adolescentes percebiam o uso de tal tecnologia de maneira prospectiva, perguntamos: “Tu acreditas que com o tempo as pessoas vão se comunicar mais por meio do computador do que pessoalmente?” A maioria dos entrevistados, (80,7%) responderam afirmativamente (Spizzirri, Rosane Cristina Pereira *et al.*, 2015). A inserção de jogos virtuais em sala de aula deve levar os discentes a uma aprendizagem contínua do conteúdo de suas disciplinas; a formação continuada de professores atualmente, deve estar acompanhada das TICs, pois a sociedade “cobra inconscientemente” sua inserção na escola e fora da escola (Conde, 2021).

Os jogos de ação, especialmente os do tipo FPS (First Person Shooter), constituem uma das formas mais populares de entretenimento digital e se destacam pela criação de comunidades on-line ativas. Nesses espaços, os jogadores encontram incentivo para se engajar em

experiências cada vez mais imersivas. Os cenários virtuais oferecidos por esses jogos são dinâmicos e interativos, compostos por mapas detalhados que permitem a interação simultânea de diversos participantes. Essa característica amplia os desafios, exigindo não apenas reflexos rápidos, mas também a elaboração de estratégias e o domínio do ambiente digital.

Oliveira (2012) descreve o conceito de aventura nos jogos digitais como um conjunto de missões organizadas com propósitos educacionais. Essas missões, segundo o autor, podem se desenvolver em diferentes regiões dentro do jogo, respeitando uma sequência lógica e interdependente. Complementando essa perspectiva, De Oliveira et al. (2012) acrescentam que a aventura só pode ser considerada concluída quando todas as missões propostas são cumpridas com sucesso, reforçando a importância da progressão e da finalização adequada das tarefas para a experiência do jogador.

[...] um jogo eletrônico é uma atividade lúdica formada por ações e decisões que resultam numa condição final. Tais ações e decisões são limitadas por um conjunto de regras e por um universo, que no contexto dos jogos digitais, são regidos por um programa de computador (Lucchese, Fabiano; RIBEIRO, Bruno, 2009, p. 8)

Uma das principais características dos jogos de ação está na possibilidade de reunir diversos jogadores em um mesmo ambiente virtual, seja por meio de plataformas, salas ou mapas interativos. Esses espaços podem variar bastante em escala, indo desde pequenos grupos compostos por 5 a 10 participantes até grandes comunidades que chegam a congregar centenas ou até milhares de pessoas simultaneamente. Nesse sentido, Lucchese e Ribeiro (2009) ressaltam que tanto os videogames quanto os computadores funcionam, antes de tudo, como meios físicos capazes de viabilizar essas interações, configurando-se como ambientes que sustentam a experiência coletiva dos jogadores.

Em relação ao aumento da agressividade associado aos jogos, Ferreira (2006) demonstra que a manifestação de comportamentos agressivos não está vinculada a um aumento na ativação emocional, já que a exposição a jogos agressivos ou não agressivos não provocou diferenças significativas na ativação fisiológica. Por sua vez, Ramos (2008) destaca que, apesar da imersão no ambiente virtual, os jovens conseguem distinguir claramente os limites entre o virtual e a realidade, compreendendo que as ações no mundo virtual não possuem as mesmas consequências da vida cotidiana, onde atos como homicídio resultam em punições legais. Dessa forma, os adolescentes não apresentam confusão entre esses dois universos.

O uso de jogos eletrônicos tem sido atrelado à melhora no aprendizado, bem como no desenvolvimento de habilidades cognitivas, da orientação espacial e dependendo da situação, da facilitação da socialização (Abreu *et al.*, 2008). Segundo Moura (2024), os adolescentes

percebem os jogos como uma forma de expressar seus sentimentos e buscar diversão. Em pesquisa conduzida por Conde (2021), alguns professores relataram que:

“Considero bem aceitável para disciplina por facilitar a compreensão e atrair a atenção para os conteúdos” (Margarida).

“Acredito que o uso de jogos cria uma nova perspectiva sobre nossa disciplina e os assuntos nela discutidos. Muitas vezes os jogos prendem a atenção dos alunos fazendo com eles se concentrem e aprendam ainda mais” (Girassol).

“Vejo que é de fundamental importância pois vem como um complemento nesse processo de ensino e aprendizagem, trazendo o aluno mais próximo a sua realidade e diversificando os métodos de ensino” (Crisântemo). (Conde, 2021, p.7).

Moura (2024) ressalta a importância do uso consciente e orientado das tecnologias digitais, especialmente no ambiente educacional, para que esses recursos possam contribuir de forma efetiva no desenvolvimento de múltiplas habilidades entre os estudantes. Dentre essas competências, destacam-se o raciocínio lógico, a percepção motora, a agilidade mental, a atenção, a capacidade de reflexão, o planejamento, a criatividade, a curiosidade, a organização, o respeito, o compromisso, além da ludicidade e da construção de estratégias cognitivas por meio dos jogos.

Nesse contexto, Paiva (2017) apresenta o jogo *Pokémon GO* como um exemplo inovador de ferramenta pedagógica, utilizada por professores no ensino de diversas disciplinas, como Biologia, Matemática, Química, Geografia e História. Essa abordagem evidencia o potencial dos jogos digitais não apenas como elementos de entretenimento, mas como recursos didáticos capazes de enriquecer a prática educativa em diferentes áreas do conhecimento.

Com o intuito de aprofundar a compreensão acerca das características dos jogos virtuais, diferentes classificações vêm sendo propostas por pesquisadores da área. Sato e Cardoso (2008), por exemplo, organizam os jogos digitais em categorias como RPG, ação, aventura, estratégia, emulação, simulação, quebra-cabeça e puzzles. Complementando essa perspectiva, Lucchese e Ribeiro (2009) ampliam essa taxonomia ao acrescentar grupos como jogos de combate, esportes, paddle, miscelânea, passa-tempo e jogos de azar, oferecendo, assim, uma visão mais abrangente sobre a diversidade presente no universo dos jogos eletrônicos.

4.4 PANDEMIA E SEUS EFEITOS

O surto da doença causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), originado na China, ganhou repercussão mundial e foi oficialmente declarado pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 11 de março de 2020 (Carvalho et al., 2020). Nesse contexto, Berg (2020) destaca que, apesar dos inúmeros desafios impostos pela pandemia, esse período também pode

representar uma oportunidade para o fortalecimento dos laços afetivos e o estímulo à construção intelectual saudável, promovendo não apenas o conhecimento, mas também o desenvolvimento da autonomia e da criatividade. Ao mesmo tempo, Aurélio (2020) observa que medidas como o distanciamento social, a quarentena e as mudanças abruptas na rotina cotidiana impactaram de forma significativa a saúde física e mental da população, com aumento nos casos de ansiedade, depressão e sedentarismo.

A pandemia de COVID-19 provocou profundas transformações em diversas esferas da sociedade, gerando crises sanitárias, políticas e socioeconômicas, como destacam Menezes (2025). Segundo dados oficiais, até o início de abril de 2023, o Brasil contabilizava 37.319.254 casos confirmados da doença, com 700.556 óbitos registrados, enquanto o estado da Bahia apresentava 1.796.350 casos e 31.515 mortes. Esses números evidenciam a magnitude do impacto da pandemia e o nível de descontrole que permeou diferentes regiões do país, contribuindo para um cenário de insegurança e medo generalizado.

Nesse contexto, mesmo após o período agudo da infecção, os efeitos da COVID-19, não necessariamente desaparecem completamente, dando origem a uma condição conhecida como COVID longa ou síndrome pós-covid. Andrade (2025) ressaltam que, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), essa condição pode afetar indivíduos com histórico de infecção pelo SARS-CoV-2, manifestando-se mesmo após três meses do início dos sintomas. Além disso, os sintomas podem persistir por até dois meses, independentemente de outras condições clínicas preexistentes.

O diálogo entre os dados epidemiológicos e as informações sobre a COVID longa evidencia não apenas o impacto imediato da pandemia, mas também as consequências prolongadas para a saúde da população. Enquanto Menezes (2025) apontam a gravidade da crise e seu efeito sobre a sociedade em geral, Andrade (2025) aprofundam a discussão ao mostrar que os efeitos da doença podem se estender para além do período de contágio inicial, exigindo atenção contínua dos sistemas de saúde e estratégias de acompanhamento de pacientes. Dessa forma, compreender tanto o alcance populacional quanto as manifestações prolongadas da COVID-19 se torna essencial para a formulação de políticas de prevenção, tratamento e suporte adequados.

Frente a esse cenário, Conde (2021) resalta que os professores precisaram buscar soluções criativas para tornar as aulas remotas mais atrativas e eficazes, adaptando-se às limitações do ensino à distância. De maneira complementar, Costa (2020) enfatiza que escolas e docentes foram compelidos a implementar novas metodologias e práticas pedagógicas, garantindo o acesso dos estudantes ao conteúdo curricular por meio do envio de materiais,

atividades e orientações para serem realizadas em casa.

Entretanto, esse período também trouxe consequências emocionais significativas, que afetaram especialmente os jovens adultos. Barros (2020) observou que essa faixa etária apresentou maior prevalência de sintomas relacionados à saúde mental durante a pandemia, quando comparada a grupos mais idosos. Entre esses sintomas, a depressão se destacou como uma condição recorrente, muitas vezes subdiagnosticada, mas particularmente presente nesse grupo (Jatobá & Bastos, 2007), evidenciando a necessidade urgente de políticas públicas e intervenções direcionadas para a saúde mental de jovens adultos, de modo a minimizar os impactos psicológicos de crises sanitárias.

Essa situação também revela profundas questões sociais e econômicas: indivíduos com menor renda, além de serem mais vulneráveis aos efeitos diretos da COVID-19 devido às limitações financeiras, enfrentaram riscos ampliados de desenvolver problemas físicos e mentais, agravados pelo isolamento social durante o período de quarentena (Bezerra et al., 2020). A vulnerabilidade desse grupo se manifesta de diversas formas, incluindo a dificuldade de acesso a serviços de saúde adequados, a impossibilidade de manter uma rotina equilibrada e a carência de recursos para atividades que promovam bem-estar, como prática de exercícios físicos, alimentação adequada e atividades recreativas.

Como consequência, sentimentos de solidão, insegurança e ansiedade tornaram-se mais intensos, impactando não apenas a saúde mental, mas também o desempenho acadêmico e profissional, bem como as relações interpessoais. A pandemia, portanto, não apenas ampliou desigualdades já existentes, mas também evidenciou a necessidade de estratégias integradas de apoio psicológico, social e econômico, capazes de mitigar os efeitos de crises desse tipo sobre a população mais vulnerável.

Em contextos epidêmicos que exigem o isolamento social para conter a disseminação do vírus, é comum a ocorrência de crises de ansiedade, ataques de pânico e outros transtornos psicológicos relacionados ao medo da própria contaminação ou da possibilidade de infectar familiares e pessoas próximas. Bezerra *et al.*, (2020) destacam que esses sentimentos se mostram significativamente mais intensos entre aqueles que cumpriram quarentena, quando comparados aos que não foram submetidos a esse isolamento. Essa realidade revela o impacto emocional da pandemia e da necessidade de medidas restritivas para a saúde coletiva, que muitas vezes acabam gerando um custo psicológico elevado para a população.

Nesse cenário desafiador, o ambiente virtual ganhou papel central como uma das principais formas de conexão social, especialmente entre adolescentes, que tiveram suas interações presenciais drasticamente reduzidas. Rosa (2021) enfatiza que os jogos online

emergiram como espaços de encontro e socialização para esses jovens, permitindo que mantivessem laços afetivos e construíssem novas relações mesmo diante das restrições impostas pela pandemia. Esses ambientes virtuais possibilitam não apenas a comunicação, mas também o compartilhamento de experiências, lazer e apoio emocional, contribuindo para o enfrentamento das dificuldades emocionais decorrentes do isolamento.

Além do aspecto social, o contexto da educação também sofreu grandes transformações durante a pandemia. Conforme apontam Camacho (2020) e Da Rocha (2020), a adoção do ambiente virtual de aprendizagem tornou-se imprescindível para garantir a continuidade do processo pedagógico, especialmente diante da impossibilidade do ensino presencial. Os docentes precisam rapidamente se adaptar e desenvolver planejamentos remotos para suas aulas, utilizando diferentes dispositivos tecnológicos e plataformas digitais. Essa transição acelerada exigiu o domínio de novas ferramentas, a criação de conteúdos atrativos para aulas síncronas e assíncronas, além do estabelecimento de canais efetivos de comunicação com os alunos e suas famílias.

As possibilidades de comunicação proporcionadas pela internet foram exploradas de diversas formas: além das aulas online, foram utilizados recursos como fóruns de discussão, vídeos explicativos, exercícios interativos e aplicativos educacionais. Aurélio (2020) ressalta que redes sociais, sites especializados e aplicativos para smartphones passaram a desempenhar um papel fundamental para manter a atividade física, o engajamento intelectual e o bem-estar emocional durante a pandemia. Essa diversidade de recursos evidenciou o potencial das tecnologias digitais como aliados na educação e na promoção da saúde.

Diante de uma situação tão inédita e desafiadora, escolas e educadores não tiveram outra alternativa senão se reinventar, buscando novas formas de ensinar e aprender (Godoi, 2020). A urgência e a necessidade fizeram com que o ambiente virtual, antes percebido por alguns apenas como um complemento, passasse a se tornar o principal canal para a execução das práticas pedagógicas. Nesse contexto, o advento da Educação Digital não apenas possibilitou a continuidade do ensino durante o período de isolamento social, mas também impulsionou uma transformação profunda na forma como o conhecimento é construído e compartilhado, promovendo novas dinâmicas de interação entre professores e alunos e flexibilidades que antes não eram exploradas.

Conde (2021) enfatiza que essa mudança deve ser entendida não apenas como uma adaptação temporária, mas como uma oportunidade estratégica para repensar e dinamizar a educação tradicional, expandindo os espaços de aprendizagem para além da sala de aula física. O ensino remoto, mediado por tecnologias diversas, pode fomentar metodologias inovadoras

que valorizem a autonomia do aluno, a personalização do aprendizado e o uso consciente das ferramentas digitais, incentivando a colaboração, o pensamento crítico e a criatividade. Entretanto, é essencial considerar os desafios impostos por esse modelo, como a desigualdade no acesso à internet e aos dispositivos tecnológicos, a necessidade contínua de capacitação docente, a adaptação de conteúdo para o formato virtual e a atenção à saúde mental dos estudantes. Tais questões evidenciam que a transição para a Educação Digital exige planejamento, suporte institucional e estratégias pedagógicas capazes de equilibrar inovação, inclusão e bem-estar.

Assim, o período da pandemia da COVID-19 expôs fragilidades e potencialidades, trazendo à tona a importância de políticas públicas que promovam a inclusão digital, a formação continuada de educadores e o desenvolvimento de estratégias que garantam o equilíbrio entre a inovação tecnológica e o cuidado com o aspecto humano da educação. O fortalecimento de ambientes virtuais acessíveis e integrados à realidade dos alunos pode, a longo prazo, contribuir para uma educação mais democrática, inclusiva e preparada para os desafios do século XXI.

5. METODOLOGIA

O presente trabalho foi realizado por meio de uma revisão de literatura narrativa, com o objetivo de analisar a relação entre os jogos eletrônicos como forma de lazer no período da pandemia da Covid-19. A pesquisa abordará diferentes aspectos relacionados ao tema, como ansiedade, características dos games, benefícios relatados e os objetivos que os indivíduos buscam ao utilizar essas plataformas digitais.

A proposta é compreender como os jogos eletrônicos influenciaram a sociabilidade e a saúde mental das pessoas durante esse período atípico da história recente. A investigação terá natureza qualitativa e descritiva, centrando-se na análise de estudos e artigos científicos publicados em periódicos acadêmicos.

A seleção do material bibliográfico visa aprofundar a discussão sobre o impacto dos jogos digitais e virtuais como alternativa de lazer frente às limitações impostas pelo isolamento social. Para a delimitação do tema, foram escolhidas as palavras-chaves: lazer, jogos eletrônicos, jogos digitais, virtuais, pandemia e Covid-19, por serem diretamente associadas ao fenômeno estudado. Essas palavras não apenas representam os principais elementos do trabalho, mas também facilitam o processo de busca e categorização dos conteúdos, contribuindo para uma pesquisa mais clara, objetiva e direcionada.

Essa escolha também considera a importância de delimitar um recorte temporal, concentrando-se especificamente no período da pandemia, uma fase marcada por intensas mudanças sociais, emocionais e comportamentais. O isolamento social e a interrupção de diversas atividades presenciais modificaram significativamente as formas de lazer da população, tornando os jogos eletrônicos e digitais uma das principais alternativas para entretenimento, interação social e até alívio emocional.

Os ambientes virtuais passaram a ocupar um espaço ainda mais relevante no cotidiano das pessoas, especialmente entre jovens e adultos, proporcionando uma sensação de continuidade da vida social mesmo em meio às restrições impostas pela crise sanitária. A revisão bibliográfica será composta por estudos e artigos científicos que discutam diretamente a utilização dos jogos como forma de lazer, destacando também as conexões com a saúde mental, a redução da ansiedade, o enfrentamento do estresse e a promoção de bem-estar durante o período de confinamento.

Serão incluídos materiais que tratem de questões psicológicas, sociais e comportamentais, sem restrição de faixa etária, gênero ou contexto educacional. As bases utilizadas para a coleta dos dados serão o Google Acadêmico e a plataforma SciELO (Scientific

Electronic Library Online), com o intuito de localizar publicações relevantes e atualizadas. Serão adotados critérios de exclusão para garantir a pertinência dos materiais selecionados: serão descartados artigos fora do recorte temporal estabelecido (ou seja, fora dos anos de 2010 a 2024), materiais cujo título e resumo não apresentem relação direta com os objetivos da pesquisa, ou seja, que não abordem os jogos eletrônicos sob a ótica do lazer, da sociabilidade e da saúde mental.

Será realizada uma análise da produção acadêmica que aborda o uso dos jogos eletrônicos como forma de lazer durante o período da pandemia, com o objetivo de identificar como esses estudos tratam a relação entre os jogos e a saúde mental. A ênfase estará na compreensão dos principais resultados apontados pela literatura, especialmente no que se refere ao enfrentamento da ansiedade, ao alívio do estresse e aos benefícios emocionais associados à prática de jogos digitais.

Além disso, a análise buscará observar os métodos utilizados nas pesquisas, avaliando sua relevância e consistência. Com base nesse levantamento, pretende-se também identificar possíveis lacunas nos estudos já realizados, sinalizando temas ou abordagens que ainda carecem de aprofundamento e que podem ser relevantes para futuras investigações na área.

Associado a revisão de literatura narrativa, será produzido também um relato de experiência pessoal, a partir das minhas vivências com os jogos eletrônicos, visando incorporar na análise elementos vividos de forma concreta durante o período da pandemia. Acredito que essa articulação entre experiência concreta e diálogo com os achados na literatura, potencializa as reflexões sobre a temática.

6. RESULTADOS E DISCUSSÕES

6.1 ARTIGOS ENCONTRADOS

A presente pesquisa utilizou a base de dados do Google Acadêmico e SciELO para identificar produções acadêmicas que abordassem a relação entre lazer, jogos eletrônicos e a saúde mental. As buscas foram realizadas por meio de combinações de palavras-chave específicas, seguindo critérios de inclusão e exclusão previamente definidos. Abaixo, são apresentados os resultados obtidos com cada combinação e uma discussão sobre a relevância dos artigos encontrados em relação ao tema central da pesquisa.

Na busca com as palavras "Lazer" e "Jogos eletrônicos", foram encontrados apenas 2 artigos, dos quais 1 foi excluído por não atender aos critérios de inclusão. O artigo restante, selecionado a partir da leitura do título, objetivos e resumo, mostrou-se pertinente ao objetivo da pesquisa, pois abordava a influência dos jogos eletrônicos como forma de lazer, onde um estudo realizado com a participação de 272 alunos utilizava atividades eletrônicas como forma de lazer, onde 17% dos avaliados utilizavam atividades como, mexer no celular, assistir vídeos, televisão, séries e jogos como forma de lazer (Marcino *et al.* 2022).

Este resultado de pesquisa através das palavras “Lazer” e “Jogos eletrônicos” evidencia uma escassez de produções acadêmicas que relacionem diretamente os jogos eletrônicos ao lazer, o que reforça a importância da presente investigação.

Através da pesquisa entre as palavras “Lazer” e “Pandemia”, obtive 35 resultados, dos quais 30 eram em português. Após a leitura dos títulos, apenas 1 artigo foi selecionado por se relacionar com o tema da pesquisa. Após a análise dos objetivos e resumo, esse artigo confirmou-se como o único que atendia aos objetivos da pesquisa. Silva (2021) em sua pesquisa mostra que o isolamento social teve consequências, tendo um aumento de ansiedade, depressão, indignação, preocupações com a saúde, a família e morte.

Na busca por "Lazer" e "Jogos virtuais", nenhum artigo foi encontrado. A ausência de resultados sugere que o termo "jogos virtuais" pode não ser amplamente utilizado na literatura científica da base consultada, o que limita a abrangência das buscas com essa combinação específica entre lazer e os jogos virtuais.

A combinação "Lazer" e "Covid" resultou em 2 artigos, dos quais apenas 1 atendia aos critérios de inclusão. No entanto, mesmo este artigo, após leitura do título, mostrou-se não alinhado aos objetivos da pesquisa. Isso indica novamente uma lacuna de estudos que relacionem especificamente o lazer, em especial os jogos eletrônicos, com o contexto da COVID-19.

A busca com os termos "Lazer" e "Saúde mental" foi a que apresentou maior retorno, com 86 artigos encontrados, sendo 74 em português. Após a leitura dos títulos, 6 artigos foram selecionados para análise mais detalhada. Dentre estes, 4 apresentaram relação direta com os objetivos da pesquisa, abordando os efeitos do lazer, inclusive o digital na promoção da saúde mental. Duarte (2025), cita que a conexão com a natureza em parques urbanos brasileiros trouxe benefícios ao bem-estar e desenvolvimento infantil. Vieira (2018), em sua publicação, cita que praticar exercício físico regularmente e de variadas intensidades tem-se associado a melhor condicionamento físico, liberação de beta-endorfinas e sensação de bem estar.

Na busca com as palavras "Lazer" e "Ansiedade", foram encontrados 19 artigos. Após a leitura dos títulos, apenas 2 artigos foram selecionados por apresentarem relação com os objetivos da pesquisa. Vale destacar que esses dois artigos já haviam sido encontrados na busca anterior com as palavras "Lazer" e "Saúde mental", reforçando a relevância desses estudos para o tema proposto.

Na busca com as palavras "Lazer" e "Estudantes", foram encontrados 62 artigos em português. Após a leitura dos títulos, 5 artigos foram selecionados para leitura completa. Com a análise dos objetivos e resumos, 3 artigos demonstraram relação com os objetivos da pesquisa, sendo que 2 desses já haviam sido identificados anteriormente na busca com as palavras "Lazer" e "Saúde mental".

O acesso a informações e as experiências que podem ser vivenciadas nas aulas de Educação Física podem concorrer para atitudes mais positivas (Hardman, *et al.*, 2013), onde o jogo eletrônico do século XXI, mediado ciberneticamente, deixou de ser somente um sinônimo de distração, que tem o lazer como finalidade legitimadora única, tornando-se verdadeiras formas alternativas de viver em sociedade (Cruz e Silva, 2010).

Esses achados reforçam a importância do lazer na vida dos estudantes, principalmente no que se refere à saúde mental e ao enfrentamento de demandas acadêmicas. Em uma pesquisa realizada por Pfeifer (2010), cita que moças utilizavam a internet para pesquisas pessoais, como ler um livro, revistas, conversar com parentes e amigos. O lazer parece ser uma importante referência para a prática pedagógica da educação física, pois da sua produção absorvemos importantes elementos para a educação do corpo, que pode se dar pela educação formal ou não formal (Martini e Viana, 2016).

Em resumo, os resultados indicam que, embora existam estudos relevantes, ainda há uma escassez de pesquisas que tratem especificamente da relação entre lazer, jogos eletrônicos e saúde mental durante a pandemia. Essa lacuna reforça a importância de novos estudos que investiguem com mais profundidade os impactos positivos do uso dos jogos digitais como

estratégia de enfrentamento emocional e manutenção do bem-estar em situações de crise como a vivida recentemente.

Conde (2021) em seu artigo, reforça que os jogos virtuais possibilitam interesse e a participação discente assim como podem possibilitar atenção, criatividade, coordenação motora, concentração, dentre outras vantagens, onde Paiva (2017) em sua pesquisa, indica que o uso do aprendizado baseado em jogos é uma das várias formas da educomunicação e tem proporcionado o trabalho colaborativo, a interação, a construção de valores e o desenvolvimento de habilidades entre os alunos.

Os jogos e as brincadeiras são de grande importância para o desenvolvimento da criança (Pacífico, 2019). Martini (2016) por sua vez, compreende que a educação do corpo na escola tem sido comumente reprimida, disciplinada, castrada, seja em função de uma supervalorização. O lazer é compreendido como um conjunto de atividades realizadas no tempo livre, ou seja, após as obrigações relacionadas ao trabalho ou estudo, é considerado uma forma de descanso e recreação, e, por conseguinte, proporciona bem-estar, qualidade de vida e saúde (MARCINO, 2022), onde permite que seus usuários troquem experiências em tempo real, imersos em um mesmo ambiente virtual, apontando para uma nova forma de vida social (LESNIESKI, 2008).

Um dado extremamente relevante, mostra o crescimento dos usuários dentro do mundo MMORPG. Em julho de 1997, encontrava-se 0 usuários dentro das plataformas digitais voltadas para os jogos MMORPG como mostra o gráfico abaixo.

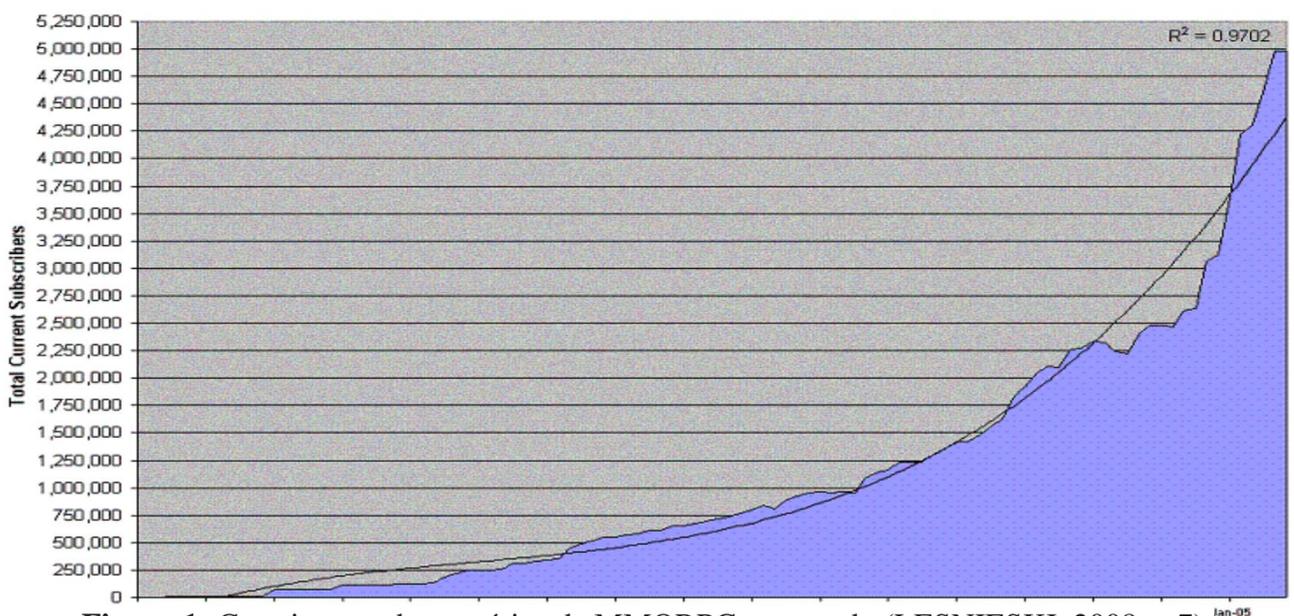


Figura 1: Crescimento dos usuários de MMORPG no mundo (LESNIESKI, 2008, p.7).

O gráfico mostra nitidamente a evolução e crescimento durante os anos, onde teve um enorme movimento entre julho de 2002 à julho de 2004, variando entre 1,250,000 e 2,500,000

assinaturas nas plataformas. Em janeiro de 2005 ocorreu um pico de crescimento avassalador, onde o crescimento foi enorme, chegando até 5,250,000 utilizadores nas plataformas de jogos MMORPG no mundo. No artigo de Godoi (2020), ele cita algo que potencializou a utilização da tecnologia e inovação dos professores de Educação Física, onde reforça que os professores de educação física tiveram que transferir suas aulas das quadras esportivas, campos e piscinas para a frente das telas do computador ou do celular.

Paiva (2017), descreve que, com a evolução da tecnologia e com o advento da internet, esse tipo de jogo deu um grande salto, possibilitando a criação de personagens, batalhar com pessoas conectadas em todo o planeta e atuar em aventuras sem fim pré-determinado. Para Alves (2008), as tecnologias e os jogos podem favorecer aspectos cognitivos e emocionais, pois possibilitam alternativas lógicas de pensamento.

Paiva (2017), em seu artigo, compreende que a grande inovação desse tipo de jogo é que não há necessariamente, ganhadores e perdedores, onde todos que participam tem como objetivo dar continuidade a uma aventura para que essa dure o maior tempo possível.

O oferecimento de atividades prazerosas aos adolescentes pode contribuir para o aumento da adesão e atitudes positivas (Hardman, 2013). Pinheiro (2012) em sua tese de doutorado afirma que estes jogos são criados tendo em vista melhorar ou facilitar um aspecto específico da aprendizagem. Afirmando também que é um aprendizado com processo ativo, construtivo, pessoal e emocional, onde os jogos tem um potencial de ajudar no processo de aprendizagem. Savi (2008) reforça a ideia de que o aluno tem a chance de aprender de forma mais ativa, dinâmica e motivadora, os jogos educacionais podem se tornar auxiliares importantes do processo de ensino e aprendizagem.

No artigo de Gurgel (2006), obtiveram como resultado algumas informações:

- Validação do aspecto visual da interface dos jogos;
- Validação das cores do jogo e da interface;
- Validação dos personagens caricatos dos jogos;
- Validação do ambiente lúdico.

O resultado do baralho de Desirability, no geral, avaliou a interface de forma muito positiva. Dentre os sentimentos observados na utilização do protótipo, destacamos “Divertido”, “Útil”, “Organizado”, “Estimulante”, “Fácil de Usar”, “Atraente”, “Compreensível” e “Agradável”. A avaliação de quais impressões os usuários consideraram ideais revelou a importância de focar na organização, consistência e facilidade de uso, citados mais de uma vez. Outros atributos considerados ideais pelos usuários foram “Estimulante”, “Agradável” e “Inteligente” (GURGEL, 2006, p.7).

O mundo virtual cria uma realidade intensiva e ficcional, permitindo viver emoções e sensações que não têm consequências concretas para a vida cotidiana como morrer, machucar-se, ser preso (Ramos, 2012).

Alves (2008), por sua vez, destaca que o objetivo não é transformar as escolas em *lan houses*, uma vez que esses ambientes possuem finalidades e dinâmicas distintas, mas sim criar espaços onde os professores possam identificar, por meio dos discursos interativos dos jogos digitais, questões éticas, políticas, ideológicas e culturais. Além disso, Alves (2008) reforça que a aproximação entre educadores e desenvolvedores de games pode representar uma importante estratégia complementar nesse processo, abrindo múltiplos caminhos para o uso pedagógico dos jogos sem excluir outras possibilidades.

Costa (2020) destaca que, em uma sociedade cada vez mais conectada e marcada pelo amplo acesso dos jovens à informação, torna-se fundamental que a instituição escolar também se atualize e se aprofunde no universo digital, adaptando-se assim à nova realidade social.

Conde (2021) reforça que a formação continuada dos professores é uma necessidade constante na vida do docente, pois, sem a busca por atualização, há o risco de que o professor se torne desmotivado. Repetir, ano após ano, as mesmas aulas e conteúdos pode gerar mal-estar profissional. Nesse sentido, alguns professores deste estudo encontraram maneiras de evitar esse desgaste por meio da inovação constante, seja revisando seu planejamento anualmente, participando de congressos, entre outras práticas (Rebolo, 2012). Conde (2021) destaca ainda que o exercício da autocrítica reflexiva transforma os professores em sujeitos ativos no processo de sua própria formação.

Esses artigos foram fundamentais para compreender de forma mais ampla como o lazer, em suas diversas formas como atividades físicas, culturais, recreativas ou momentos de descanso pode atuar como um aliado importante na promoção da saúde mental. Seus benefícios incluem a redução do estresse, o alívio da ansiedade e a melhoria do bem-estar emocional, aspectos especialmente relevantes durante o isolamento social, quando o convívio foi limitado e as emoções negativas se intensificaram.

Mesmo adaptado ao ambiente doméstico ou ao formato virtual, entretanto, o lazer mostrou-se eficaz ao proporcionar relaxamento, fortalecer vínculos e manter a mente ativa. Dessa forma, os estudos analisados reforçam o papel do lazer não apenas como entretenimento, mas como um recurso essencial para o equilíbrio emocional, especialmente em tempos de adversidade

6.2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Durante o período da pandemia da COVID-19, vivenciei uma série de transformações pessoais, familiares e acadêmicas que foram profundamente influenciadas pelo uso dos jogos eletrônicos como forma de lazer, socialização e alívio emocional. Na época, eu estava realizando o curso de Licenciatura em Educação Física pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) e, com o avanço do vírus, minha rotina passou a se restringir inteiramente ao ambiente doméstico, onde residia com minha mãe, meus dois irmãos e outros familiares próximos.

No início do isolamento social, minha rotina era composta por treinos físicos realizados em casa e pelos estudos da universidade, que passaram para o formato remoto, como medida de adaptação da universidade ao novo contexto. No entanto, nossa realidade tecnológica era limitada: apenas minha mãe possuía um notebook, que eu dividia com meu irmão e cada um possuía um celular para jogar *Minecraft* e *Free Fire*, sendo um dos únicos recursos de lazer acessíveis naquele momento. Essa limitação aumentava a ansiedade e o tédio, especialmente em um ambiente fechado e marcado pelo medo constante da contaminação. As janelas da casa permaneciam frequentemente fechadas, sendo abertas poucas vezes ao dia apenas para garantir a circulação de ar, sendo o reflexo do clima de apreensão que dominava nosso cotidiano.

Com o tempo, conseguimos juntar recursos e adquirir dois computadores, um para mim e outro para meu irmão. Esse momento marcou uma verdadeira mudança em nossa vivência. Passamos a explorar diversos jogos eletrônicos, como *Valorant*, *Free Fire*, *Call of Duty Warzone*, e o próprio *Minecraft*, já conhecido por nós através da leitura do artigo. Mais do que uma forma de diversão, os jogos eletrônicos passaram a ser uma via de escape da realidade e de angústias. Por meio de partidas online, grupos de WhatsApp e transmissões ao vivo no YouTube, conhecemos inúmeras pessoas, muitas das quais mantemos contato até os dias de hoje, mesmo após o fim do isolamento.

A presença constante dos jogos em nossa rotina teve um impacto significativo na minha saúde mental. Em um cenário externo de medo e incerteza, os jogos proporcionaram momentos de tranquilidade, concentração e pertencimento. Eles amenizam os efeitos da ansiedade e da solidão, permitindo que, ao fim de cada partida, eu voltasse à realidade com mais leveza e equilíbrio. Além disso, a convivência familiar também melhorou, já que compartilhamos esse momento virtual como uma válvula de escape.

Outro ponto importante foi o quanto os jogos contribuíram para o meu aprendizado e desenvolvimento pessoal. Aprendi a montar e desmontar computadores, adquiri conhecimentos em informática básica e avançada, e utilizei videoaulas no YouTube como apoio tanto para os

jogos quanto para os estudos acadêmicos. Durante as aulas remotas, percebi que a ansiedade diminuía, o que me permitia prestar mais atenção e absorver melhor os conteúdos abordados durante as aulas do curso do ensino superior da Universidade Federal de Pernambuco.

A pandemia, aliada à tecnologia, iluminou caminhos que antes pareciam distantes. Inclusive, foi essa experiência que me motivou a desenvolver este trabalho de conclusão de curso com o tema: A relação entre os jogos eletrônicos como forma de lazer no período da pandemia. Com base na minha vivência, posso afirmar que os jogos não apenas contribuíram para minha saúde mental, como também estimulam habilidades cognitivas, motoras, sociais e emocionais. Eles colaboraram para minha concentração, auxiliaram no enfrentamento da ansiedade e me fizeram perceber que o mundo virtual, apesar de fictício, pode oferecer aprendizados reais.

Hoje, ainda jogo com frequência, embora com menos intensidade do que no auge da pandemia. Com a retomada das aulas presenciais, o retorno ao trabalho e a reabertura dos espaços sociais, a rotina se tornou mais dinâmica, mas os jogos continuam sendo parte do meu cotidiano não mais como fuga, mas como forma consciente de lazer e autocuidado. A experiência vivida entre 2019 e 2022 me marcou profundamente e reafirmou o papel transformador que os jogos eletrônicos podem exercer em momentos de crise.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os artigos selecionados para esta pesquisa compreendem o período de 2000 a 2025, totalizando 25 anos de produção científica relacionada ao uso de jogos digitais, ansiedade, tecnologia, professores e alunos. Os poucos estudos encontrados reconhecem os potenciais dos jogos digitais enquanto ferramentas de enfrentamento emocional, especialmente entre estudantes e jovens em contextos de isolamento, mas também alertam para os riscos associados a essas plataformas, como uso excessivo, distração e impactos sobre o desempenho acadêmico. Foi percebido ainda que o termo “jogos virtuais” é pouco utilizado na literatura, o que restringe o alcance das buscas e reforça a importância de se empregar múltiplas expressões-chave para abarcar a diversidade terminológica presente nas pesquisas.

Apesar da amplitude temporal considerada, observou-se um número relativamente reduzido de estudos que abordem de forma sistemática essa interseção temática. Tal constatação evidencia a existência de inúmeras lacunas na literatura, sobretudo no que diz respeito à categorização dos tipos de jogos utilizados, bem como à escassez de pesquisas que explorem diferentes gêneros de jogos e suas aplicações específicas no contexto educacional e emocional. Além disso, verificou-se uma grande variabilidade na forma como os autores classificam os jogos e conduzem suas investigações, o que dificulta a consolidação de um referencial teórico unificado e consistente.

A análise também revelou a ausência significativa de estudos desenvolvidos no Brasil, reforçando a necessidade de fomentar pesquisas nacionais que considerem o uso de jogos digitais como ferramenta potencial no enfrentamento da ansiedade, especialmente no ambiente escolar e entre o público infantojuvenil, levando em conta fatores socioculturais e pedagógicos próprios do contexto brasileiro. Por fim, o trabalho aponta diversas lacunas que podem orientar futuros pesquisadores a compreender o debate sobre os sentidos contemporâneos do lazer e a reconhecer os jogos eletrônicos como práticas culturais relevantes, sobretudo em situações excepcionais, como as vivenciadas durante a pandemia, em que a interatividade digital se tornou um recurso central para aprendizagem, socialização e regulação emocional.

8. REFERÊNCIAS

- DE OLIVEIRA, P. P. et al. Um modelo de integração dos princípios de sistemas tutores inteligentes e e-learning a jogos do tipo mmorpg. **Anais do Simpósio Brasileiro de Informática na Educação**, v. 23, n. 1, 2012.
- ROSA, Laura Marques da; SERRA, Rodrigo Giacobbo. A relação entre o uso de jogos digitais online e sintomas de ansiedade em crianças e adolescentes. **Contextos Clínicos**, v. 13, n. 3, p. 807-827, 2020.
- LUCCHESI, Fabiano; RIBEIRO, Bruno. Conceituação de jogos digitais. **São Paulo**, p. 7, 2009.
- FERREIRA, Patrícia Arriaga et al. Jogos de computador violentos e seus efeitos na hostilidade, ansiedade e activação fisiológica. 2006.
- MULATI, Janaína Ciboto et al. O uso do Minecraft Education Edition como estratégia metodológica ativa na abordagem de conteúdos no ensino fundamental. **Revista Valore**, v. 6, p. 873-887, 2021.
- BIANCHINI, Luciane Guimarães Batistella; OLIVEIRA, Francismara Neves de; VASCONCELOS, Mario Sérgio. Procedimentos no jogo virtual colheita feliz: entre a virtude e a regra. 2012.
- FREITAS, Pedro Henrique Batista de et al. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes da saúde e impacto na qualidade de vida. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 31, p. e3884, 2023.
- CASTILLO, Ana Regina GL et al. Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, p. 20-23, 2000.
- PACÍFICO, Marsiel; DE RESENDE PEROZA, Marilúcia Antônia; GALVÃO, Mariane Aparecida Gomes. Jogos virtuais e ludicidade: uma análise do jogo Minecraft. **Revista Amazônica: Revista do Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal do Amazonas [e-ISSN: 2527-0141]**, v. 4, n. 1, p. 01-21, 2019.
- PINHEIRO, Tânia Cristina Martins. **Realidade virtual aplicada ao tratamento da ansiedade social**. 2012. Tese de Doutorado.
- LENHARDTK, Gabriela; CALVETTI, Prisca Ücker. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **Aletheia**, v. 50, n. 1 e 2, 2017.
- ABREU, Cristiano Nabuco de et al. Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, p. 156-167, 2008.
- SATO, Adriana Kei Ohashi; CARDOSO, Marcos Vinicius. Além do gênero: uma possibilidade para a classificação de jogos. **Proceedings of SBGames**, v. 8, p. 1-10, 2008.
- COLOMBO, Ciliana R.; BAZZO, Walter A. Educação tecnológica contextualizada, ferramenta essencial para o desenvolvimento social brasileiro. **Biblioteca Digital da OEI**, p.

1-10, 2002.

LESNIESKI, Marlon S. A Evolução dos Jogos Online: Do RPG ao MMORPG. In: **IX Congresso de Ciências da Comunicação na Região Sul-Guarapuava-29 a. 2008.**

BERG, Juliana et al. Criatividade e Autonomia em Tempo de Pandemia ensaio teórico a partir da pedagogia social. **Revista Internacional de Educación para la Justicia Social**, v. 9, n. 3, p. 1-13, 2020.

CARVALHO, Sérgio Garófalo de; SANTOS, Andreia Beatriz Silva dos; SANTOS, Ivete Maria. A pandemia no cárcere: intervenções no superisolamento. **Ciencia & saude coletiva**, v. 25, p. 3493-3502, 2020.

FERREIRA, Rafaelly Freitas; DO NASCIMENTO MELQUIADES, Felipe Sampaio; ARARIPE, Diogo Souza Brito Alencar. Processo de transformação de linguagem a partir de um estudo netnográfico de Valorant. **Journal of Digital Media & Interaction**, v. 4, n. 11, p. 8-22, 2021.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de saúde**, v. 29, 2020.

JATOBÁ, Joana D.; BASTOS, Othon. Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 56, p. 171-179, 2007.

GURGEL, Ivannoska et al. A importância de avaliar a usabilidade dos jogos: a experiência do Virtual Team. **Anais do SBGames, Recife**, 2006.

SILVA, Igor de Oliveira Insaurriaga et al. Introdução à Educação Física. **Londrina: Editora e Distribuidora Educacional SA**, 2015.

DE PAIVA, Natália Moraes Nolêto; COSTA, J. A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça. **Psicologia. pt**, v. 1, p. 1-13, 2015.

SPIZZIRRI, Rosane Cristina Pereira et al. Adolescência conectada: Mapeando o uso da internet em jovens internautas. **Psicologia Argumento**, v. 30, n. 69, p. 327-335, 2012.

DA ROCHA, Flavia Suheck Mateus et al. O uso de tecnologias digitais no processo de ensino durante a pandemia da Covid-19. **Revista Interacções**, v. 16, n. 55, p. 58-82, 2020.

CAMACHO¹, Alessandra Conceição Leite Funchal. Ensino remoto em tempos de pandemia da covid-19: novas experiências e desafios. 2020.

GODOI, Marcos; KAWASHIMA, Larissa Beraldo; DE ALMEIDA GOMES, Luciane. “Temos que nos reinventar”: os professores e o ensino da educação física durante a pandemia de COVID-19. **Dialogia**, n. 36, p. 86-101, 2020.

AURÉLIO, Suelen da Silva. Atividade física no combate a incidência de depressão e ansiedade na pandemia do Covid-19: uma revisão de literatura. **Educação Física Bacharelado-Tubarão**, 2020.

SCHWARTZ, Gisele Maria. O conteúdo Virtual do lazer-contemporizando Dumazedier.

LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, v. 6, n. 2, 2003.

BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2411-2421, 2020.

PAIVA, Carlos Alberto; TORI, Romero. Jogos Digitais no Ensino: processos cognitivos, benefícios e desafios. **XVI Simpósio Brasileiro de Jogos e Entretenimento Digital**, p. 1-4, 2017.

SAVI, Rafael; ULBRICHT, Vania Ribas. Jogos digitais educacionais: benefícios e desafios. **Revista Novas Tecnologias na Educação**, v. 6, n. 1, 2008.

SILVA, Andressa Gabrielle Carvalho da; CARVALHO, Yanne Feitoza de. Uso de jogos no controle de ansiedade em crianças e adolescentes: uma revisão integrativa. 2021.

CORRÊA, Felipe Sant'Ana; MIRANDA, Paulo Henrique Costa. Aprendizado por reforço aplicado em jogo de FPS. 2023.

ALVES, Lynn. Relações entre os jogos digitais e aprendizagem: delineando percurso. **Educ. Form. Tecnol**, p. 3-10, 2008.

CONDE, Ivo Batista et al. Percepções de professores de química no período da pandemia de COVID-19 sobre o uso de jogos virtuais no ensino remoto. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. e550101019070-e550101019070, 2021.

MENEZES, Antonia Deiziane Alves; CRUZ, Cláudia Glaete de Araújo da; OLIVEIRA, Flávia Lopes. Criatividade docente: inovar sempre!. 2006.

COSTA, Roseli Terra Oliveira. Formação docente: Inovar é preciso. **Anais CIET: Horizonte**, 2020.

REBOLO, Flavinês. Caminhos para o bem-estar docente: as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos professores frente às adversidades do trabalho docente na contemporaneidade. **Quaestio-Revista de Estudos em Educação**, v. 14, n. 1, 2012.

RAMOS, Daniela Karine. A escola frente ao fenômeno dos jogos eletrônicos: aspectos morais e éticos. **Revista Novas tecnologias na educação**, v. 6, n. 2, 2008.

MARCINO, L. F. et al.. Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, p. eAPE02041, 2022.

SILVA, Roger et al . Efeitos do isolamento social na pandemia da covid-19 na saúde mental da população. *av.enferm.*, Bogotá , v. 39, supl. 1, p. 31-43, Dec. 2021.

CRUZ JUNIOR, G.; SILVA, E. M. DA .. A (ciber)cultura corporal no contexto da rede: uma leitura sobre os jogos eletrônicos do século XXI. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 32, n. 2-4, p. 89–104, dez. 2010.

MARCINO, L. F. et al.. Prática de lazer em adolescentes e fatores associados, implicações para o cuidado. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 35, p. eAPE02041, 2022.

SILVA, Roger et al . Efeitos do isolamento social na pandemia da covid-19 na saúde mental da população. *av.enferm.*, Bogotá , v. 39, supl. 1, p. 31-43, Dec. 2021.

DUARTE, M. R. B.; MASIERO, É.. Avaliação da possibilidade de uso de espaços de lazer para atividades terapêuticas em saúde mental. *Ambiente Construído*, v. 25, p. e138788, 2025.

VIEIRA, J. L.; ROMERA, L. A.; LIMA, M. C. P.. Lazer entre universitários da área da saúde revisão de literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 23, n. 12, p. 4221–4229, dez. 2018.

HARDMAN, C. M. et al.. Participação nas aulas de educação física e indicadores de atitudes relacionadas à atividade física em adolescentes. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 27, n. 4, p. 623–631, out. 2013.

CRUZ JUNIOR, G.; SILVA, E. M. DA .. A (ciber)cultura corporal no contexto da rede, uma leitura sobre os jogos eletrônicos do século XXI. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 32, n. 2-4, p. 89–104, dez. 2010.

PFEIFER, L. I.; MARTINS, Y. D.; SANTOS, J. L. F.. A influência socioeconômica e de gênero no lazer de adolescentes. ***Psicologia Teoria e Pesquisa***, v. 26, n. 3, p. 427–432, jul. 2010.

MARTINI, C. O. P.; VIANA, J. DE A.. Jogando com as diferentes linguagens a atualização dos jogos na educação física escolar. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 38, n. 3, p. 243–250, jul. 2016.

RAMOS, Daniela Karine. Ciberética: a ética no espaço virtual dos jogos eletrônicos. ***Educação & Realidade***, v. 37, p. 319-336, 2012.

ANDRADE, R. L. et al.. Como homens relataram a experiência da COVID longa? Uma acepção socioantropológica da saúde-doença. ***Ciência & Saúde Coletiva***, v. 30, n. 1, p. e05682023, jan. 2025.

MENEZES, F. V. C. et al.. Higienizadores da atenção primária à saúde no contexto da pandemia COVID-19: entre a invisibilidade e a essencialidade. ***Ciência & Saúde Coletiva***, v. 30, n. 2, p. e09092023, 2025.