II JORNADA NACIONAL DE EXTENSÃO DA UEMA
II FÓRUM ACADÊMICO INDÍGENA DA UEMA
TEMA: EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E DESENVOLVIMENTO SOCIOPRODUTIVO
27 A 29 DE MAIO | UEMA SÃO LUÍS-MA

RECREIO ATIVO: RESGATANDO A DIVERSÃO SEM TELAS

Sarah Letícia Lima Santos
Universidade Estadual do Maranhão
Maria Gabriela Lima Santana
Universidade Estadual do Maranhão
João Vitor Leão de Lima
Universidade Estadual do Maranhão
Marcos Antônio do Nascimento
Universidade Estadual do Maranhão
Fabiana de Andrade Ferreira Vasconcelos
Universidade Estadual do Maranhão

Resumo: O uso excessivo de celulares tem se tornado frequente no cotidiano das crianças, facilitando o acesso a formas digitais de entretenimento e contribuindo para o aumento do sedentarismo e a diminuição da interação social. Diante desse cenário, o presente projeto teve como objetivo resgatar a diversão sem o uso de telas por meio da promoção de atividades esportivas e lúdicas, favorecendo o bem-estar, a socialização e o movimento no ambiente escolar. A metodologia consistiu na realização de encontros semanais com duração de 40 minutos, na Unidade Escolar Governador Newton Bello, envolvendo alunos do 6º ao 8º ano do Ensino Fundamental II. Os resultados indicaram melhora significativa na participação, no comportamento e na interação entre os alunos durante as atividades, destacando-se a inclusão de estudantes com menor envolvimento prévio. Conclui-se que ações como esta são relevantes para o contexto escolar, promovendo lazer ativo, socialização e a redução do sedentarismo infantil.

Palavras-chave: Atividades lúdicas; Interação social; Sedentarismo infantil.

ACTIVE RECREATION: RESCUING FUN WITHOUT SCREENS

Abstract: Excessive use of cell phones has become frequent in children's daily lives, facilitating access to digital forms of entertainment and contributing to increased sedentary lifestyles and decreased social interaction. In this context, the present project aimed to reclaim fun without the use of screens through the promotion of sports and recreational activities, favoring well-being, socialization, and movement in the school environment. The methodology consisted of weekly meetings lasting 40 minutes at the Governador Newton Bello School Unit, involving students from the 6th to the 8th grade of Elementary School II. The results indicated a significant improvement in participation, behavior, and interaction among students during the activities, highlighting the inclusion of students with less prior involvement. It is concluded that actions such as this are relevant to the school context, promoting active leisure, socialization, and the reduction of childhood sedentary lifestyles.

Keywords: Recreational activities; Social interaction; Childhood sedentary lifestyle.

1. Introdução

Vivemos em uma era em que o uso das tecnologias se tornou algo rotineiro e necessário para as pessoas em geral. Crianças e adolescentes encontram nesses recursos formas de diversão e lazer ao alcance das mãos, o que os torna ainda mais atrativos e de fácil acesso. Com isso, muitos acabam optando pelo uso do smartphone em vez das brincadeiras que, há algum tempo, eram tão comuns (Uchôa, 2023). Sabe-se que vivemos a era da revolução tecnológica, na qual os recursos digitais nos auxiliam em diversas atividades do cotidiano. Essa transformação impacta não só os

<e-mail autor 1>, <e-mail autor 2>, <e-mail autor n>

adultos, mas também as crianças, que, dependendo da forma como utilizam essas tecnologias, podem estar expostas a diferentes riscos, tanto sociais quanto relacionados à aprendizagem (Arruda, 2024).

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), no Manual "#MenosTelas, #MaisSaúde" publicado em 2024, adolescentes entre 11 e 18 anos devem ter o acesso às telas limitado entre 2 e 3 horas por dia. O uso excessivo pode causar problemas psicológicos, dificuldades no relacionamento com amigos e familiares, diminuição do desempenho escolar, além de muitos outros. O que se destaca neste projeto é que o uso excessivo de telas pode causar diversos problemas já citados anteriormente. Porém, também é importante considerar que, quando utilizada de forma equilibrada e consciente, a tecnologia pode oferecer benefícios, como o auxílio nas atividades escolares e pesquisas, o acesso rápido à informação e a possibilidade de comunicação e interação social.

Ainda segundo Arruda (2024), citado anteriormente, é importante destacar que as brincadeiras infantis vêm passando por modificações ao longo dos anos, muito em função do uso excessivo de tecnologias. Brincadeiras que antes aconteciam presencialmente, entre grupos de crianças, foram sendo substituídas por jogos online. Hoje já é possível observar os efeitos dessa mudança, especialmente na forma como as crianças interagem com pessoas fora do ambiente virtual.

Tanto a família quanto a escola e os profissionais de educação física precisam atuar de forma conjunta para orientar os alunos sobre os riscos do uso excessivo do celular. É necessário mostrar a importância da interação com outras pessoas e os benefícios de manter o corpo em movimento, reforçando que isso pode acontecer por meio de atividades prazerosas e significativas. Nesse sentido, o projeto de extensão "Recreio ativo: resgatando a diversão sem telas" teve como objetivo criar um ambiente de bem-estar, socialização e diversão dentro da escola, além de reduzir o sedentarismo entre os alunos por meio de atividades esportivas e lúdicas.

2. Metodologia

O projeto de extensão foi desenvolvido na Unidade Escolar Governador Newton Bello, localizada em São João dos Patos/MA, sendo realizado uma vez por semana, durante o horário de aula. Teve como público-alvo alunos do 6º ao 8º ano do Ensino Fundamental II, organizados em sistema de rodízio entre as turmas, de 30 alunos ao modo que a maioria foi atendida em pelo menos um ou dois encontros. Como a escola não possui horário de recreio, foi disponibilizado um horário de aula de 40 minutos em um dia da semana. Diante disso, optamos por alternar os dias de visita para garantir a participação de todas as turmas.

A equipe organizou as atividades de acordo com cada turma, considerando o número de alunos e a faixa etária. Em alguns casos, certas atividades foram repetidas por se tratar de turmas diferentes, porém sempre com adaptações quando necessário. A ação foi desenvolvida no período de agosto a abril de 2026, incluindo desde o contato inicial com a direção da escola, para alinhamento de horários e organização das etapas, até a finalização do projeto.

No encerramento, considerando que havia apenas um horário disponível, optou-se por realizar o último encontro com a turma que teve maior participação ao longo do projeto. Foi organizada uma minigincana com os alunos do 7º ano. Ao final, foi realizada uma conversa sobre a importância da prática de atividades físicas e da redução do tempo de uso de telas, além da entrega de uma pequena lembrança acompanhada de um panfleto informativo sobre os impactos do uso excessivo de telas. Para avaliar a percepção dos alunos e professores sobre o projeto, foi aplicado um questionário.

3. Resultados e Discussão

Ao longo da execução do projeto, observou-se um aumento gradual na participação e interesse dos alunos nas atividades propostas. Iniciando-se com um certo grau de resistência, especialmente em turmas com menor afinidade com práticas corporais, notou-se que mesmo estudantes mais tímidos e com pouca participação habitual passaram a se envolver ativamente.

Os resultados corroboram com a literatura que aponta para os riscos do uso excessivo de telas na infância, tais como sedentarismo, isolamento social e problemas psicológicos. Estratégias que promovam atividades físicas e interação presencial, como as adotadas pelo "Recreio Ativo", são indicadas para mitigar esses efeitos negativos (Arruda, 2024).

Imagens: Realização das intervenções



(Fonte: Acervo Pessoal, 2026.)

A partir do questionário aplicado aos alunos, respondido por 30 participantes, foi muito gratificante para a equipe constatar que mais de 90% afirmaram que indicariam o projeto, destacando, principalmente, o fato de as atividades serem dinâmicas, estimularem a interação entre os alunos e promoverem momentos de diversão. Outro ponto positivo para a equipe, a partir da visão dos próprios participantes, foi a avaliação da experiência no projeto. Quando questionados sobre como avaliavam a vivência, mais de 75% classificou a experiência como excelente ou boa, enquanto 23% a consideraram regular (Tabela 1).

Tabela 1- Avaliação dos alunos quanto a experiência com o projeto

Avaliação da experiência com o projeto	Quantidade (n)	Porcentagem (%)
Excelente	12	40%
Boa	11	36,7%
Regular	7	23,3%

A Tabela 2 apresenta os resultados do questionário aplicado aos participantes. Dos alunos, 29 (96,7%) afirmaram que indicariam o projeto para outras pessoas. Em relação ao trabalho em equipe, 16 participantes (53,3%) relataram melhora nesse aspecto. Além disso, 23 alunos (76,7%) disseram sentir-se à vontade para participar das atividades propostas. Os dados demonstram uma avaliação positiva das ações realizadas durante o projeto.

Tabela 2- Respostas dos alunos às perguntas do questionário

Perguntas/Respostas	Quantidade	Porcentagem
Indicariam o projeto para outros	29	96,7%
Melhorou o trabalho em equipe	16	53,3%
Sente-se à vontade para participar	23	76,7%

O sucesso do projeto evidencia a importância de um ambiente escolar ativo e estimulante para o desenvolvimento socioemocional e de hábitos saudáveis. A participação crescente, incluindo alunos com menor interesse prévio em atividades físicas, sugere que adaptações metodológicas e atividades lúdicas podem facilitar o engajamento.

Portanto, reforça-se o papel da escola e seus profissionais, em parceria com famílias, para fomentar práticas que promovam saúde integral, socialização e lazer ativo.

Tabela 3 – Resultado do questionário respondido pelos professores

Pontos observados pelos professores	Resultados percebidos
Desenvolvimento socioemocional	Respeito, convivência
Relações interpessoais	Respeito às diferenças e trabalho em grupo
Comunicação	Melhor interação entre os alunos

A Tabela 3 apresenta os resultados do questionário respondido pelos professores sobre os impactos observados durante o projeto. De acordo com as respostas, foram percebidos avanços no desenvolvimento socioemocional dos alunos, especialmente em aspectos relacionados ao respeito e à convivência. Nas relações interpessoais, os professores destacaram melhorias no respeito às diferenças e no trabalho em grupo. Além disso, também foi observada uma melhora na comunicação, proporcionando maior interação entre os alunos durante as atividades realizadas. As atividades favoreceram a inclusão e a socialização, com melhora no comportamento coletivo e engajamento dos estudantes, o que demonstra o alcance dos objetivos relativos à promoção do bem-estar e movimento no ambiente escolar sem o uso de telas.

4. Conclusões

Ao longo da execução do projeto, observou-se um aumento gradual da participação e do interesse dos estudantes pelas atividades propostas. As atividades recreativas mostraram-se importantes para favorecer a inclusão, especialmente de alunos mais tímidos e daqueles que demonstravam pouca afinidade com práticas corporais e esportivas. De modo geral, os alunos avaliaram o projeto

de forma bastante positiva, destacando as brincadeiras dinâmicas, o caráter lúdico das ações e a oportunidade de maior interação com os colegas.

Para a equipe executora, a experiência foi significativa, pois possibilitou o desenvolvimento de estratégias de adaptação das atividades conforme a realidade e as características de cada turma. Conclui-se, portanto, que iniciativas dessa natureza possuem grande relevância no contexto escolar, uma vez que incentivam a adoção de hábitos mais ativos, fortalecem as relações interpessoais e contribuem para a redução de comportamentos sedentários. Essa iniciativa contribuiu para a promoção do bem-estar, lazer ativo e combate ao uso excessivo de telas, relevantes para o desenvolvimento saudável dos estudantes no entorno escolar.

Como limitações, destacam-se a restrição de tempo semanal para a realização das ações. Para trabalhos futuros, sugere-se ampliar o tempo e a frequência das atividades, incluir avaliações quantitativas mais detalhadas sobre indicadores de saúde e expandir para outras escolas da região, objetivando verificar a efetividade e a possibilidade de replicação do projeto em diferentes contextos.

Referências

Apresentadas em ordem alfabética e de acordo com a norma da ABNT - NBR 6023, detalhada, por exemplo, em https://www.biblioteca.uema.br/wp-content/uploads/2024/09/Manual-de-Normalizacao-2024.pdf.

ARRUDA, L.R.S.D. **O uso de celular por crianças na primeira infância**: oportunidades e riscos. TCC (Graduação). Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa: 2024.

UCHÔA, M. A. da S. (2023). A preferência das crianças pelo celular em detrimento do brincar com materiais do seu cotidiano escolar: um estudo de caso no centro de educação infantil Moura Brasil, Fortaleza, Ceará. **Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação**, *9*(5), 410–424. https://doi.org/10.51891/rease.v9i5.9697.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **#Menos Telas #Mais Saúde – Atualização 2024**. Rio de Janeiro: SBP, 2024. Acesso em: 08 maio 2026.

PEREIRA, Dirlene Rozária *et al*. O SIGNIFICADO DO USO DE TELAS ENTRE ADOLESCENTES: CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS. **Ciênc. cuid. saúde**, v. 21, e58427, 2022. Disponível em <http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-38612022000100215&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 09 maio 2026. Epub 15-Jul-2022. http://dx.doi.org/10.4025/cienccuidsaude.v21i0.58427.