



## Os benefícios da brincadeira, Sheri Parris e Christian Hernandez <sup>1</sup>

*Nota: Embora possa parecer uma ideia simples, a brincadeira é fundamental para formar relacionamentos baseados em confiança, pois permeia os princípios de capacitação, ligação e correcção do TBRI e, como a Dr. Purvis disse uma vez: «Brincar desarma o medo, cria ligações e ensina capacidades e competências sociais para toda a vida». Recentemente, recebemos algumas perguntas sobre os benefícios da brincadeira no desenvolvimento cognitivo, pelo que fornecemos este resumo da pesquisa recente sobre o impacto positivo de brincar.*

A brincadeira oferece uma ampla variedade de benefícios para as crianças. Através da brincadeira, as crianças constroem e fortalecem capacidades socio-emocionais e cognitivas. As crianças que brincam têm acção (controlo sobre suas próprias acções) e sentem-se social e emocionalmente seguras. Expressam-se livremente, experimentando diferentes comportamentos ou ideias, sem medo ou ansiedade. Peter Gray (2017) define a brincadeira como uma actividade que (1) é escolhida individualmente e auto-dirigida, (2) é mais motivada por meios do que por fins, (3) é orientada por regras mentais e (4) inclui um forte elemento da imaginação.

Gray também observa que as crianças treinam capacidades distintas em diferentes tipos de brincadeira. As categorias incluem (a) brincadeiras físico-locomotoras (por exemplo, corrida, escalada, perseguição); (b) brincadeira construtiva (por exemplo, construção de coisas, criar arte ou música); (c) jogos de

linguagem (por exemplo, arrulhar infantil, trocadilhos, rimas); (d) fantasia ou simulação de brincadeiras (por exemplo, construção de mundos de simulação); (e) jogos com regras formais (por exemplo, basebol, xadrez, dominó); e (f) brincadeira social (por exemplo, qualquer tipo de brincadeira que envolve 2 ou mais crianças).

A brincadeira demonstrou ter muitos benefícios para o cérebro, porque não só envolve as crianças em actividades que promovem o desenvolvimento cognitivo (por exemplo, resolução de problemas, colaboração, flexibilidade mental, criatividade), mas também remove barreiras ao desenvolvimento cognitivo (por exemplo, medo, ansiedade, stress). Da mesma forma, brincar promove o desenvolvimento de uma ampla gama de capacidades socioemocionais, como a auto-regulação, escuta, negociação, pensamento independente, capacidade de adoptar outras perspetivas, persistência e curiosidade.

As observações clássicas do psicólogo soviético Lev Vygotsky sobre a brincadeira continuam a ser validadas por psicólogos mais de um século depois. O autor descobriu que a brincadeira de faz de conta era o contexto ideal para o desenvolvimento cognitivo. Por exemplo, quando as crianças criam situações imaginárias, aumentam a sua capacidade para seguir ideias internas e regras sociais em vez de impulsos, e podem treinar actividades para as quais são demasiado jovens na vida real. Nesses papéis imaginários, as crianças podem ser um pai que embla uma boneca e lhe conta uma história para dormir, ou um bombeiro que apaga um incêndio. Também durante a brincadeira de faz de conta, as crianças envolvem-se em “conversas particulares” onde treinam o uso dos pensamentos individuais para controlar as suas acções. Durante a brincadeira de faz de conta, as

<sup>1</sup> Traduzido com autorização do Karen Purvis Institute for Child Development: <https://child.tcu.edu/play>. A responsabilidade da tradução é nossa.

Este material pode ser reproduzido livremente, mediante referência ao Child Welfare Information Gateway e a [adoptareacolher.pt](http://adoptareacolher.pt).

crianças podem experimentar uma ampla variedade de actividades novas e desafiadoras, adquirindo novas competências. Estudos recentes apoiaram as observações de Vygotsky, incluindo um estudo de Elias e Berk (2002), mostrando que brincar ao faz de conta com os colegas melhora a auto-regulação em crianças de idade pré-escolar muito impulsivas.

Quando todos os factores são considerados, poucas actividades são melhores para o desenvolvimento geral das crianças do que as brincadeiras. Por outro lado, a falta de brincadeira na infância pode levar a um desenvolvimento social, emocional e cognitivo deficitário. Brincar deve surgir a partir de dentro e não pode ser imposto às crianças. Também existem benefícios noutros tipos de jogo, como os que têm regras, conforme listado acima. No entanto, mesmo quando envolvidas noutros tipos de brincadeiras, as crianças devem participar alegremente por vontade própria. A atenção deve ser focada na actividade em si, e não no resultado final. A brincadeira não deve ser julgada, criticada ou classificada, deve ser incentivada, nutrida e comemorada.

### Leia mais:

Elias, C.L. & Berk, L.E. (2002) Self-regulation in young children: Is there a role for sociodramatic play? *Early Childhood Research Quarterly*, 17 (2), 216-238.

Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0885200602001461?via%3Dihub>

Gray, P. (2017). What exactly is play, and why is it such a powerful vehicle for learning? *Topics in Language Disorders*, 37 (3), 217-228. Disponível em: <https://oecd.ovid.com/article/00011363-201707000-00003/HTML>

Wenner, M. (2009). The serious need for play. *Scientific American Mind*, 20 (1), 22-29. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/pdf/24940063.pdf>

Yogman, M. et al. (2018). The power of play: A pediatric role in enhancing development in young children. *Pediatrics*, 142 (3), e201. Retirado de: <https://pediatrics.aappublications.org/content/142/3/e20182058.long>