

A Importância de Brincar

The Importance of Play

Sofia PIRES^{✉1}, Sandra BORGES¹, Teresa TEMUDO²
Acta Med Port 2024 May;37(5):320-322 • <https://doi.org/10.20344/amp.20641>

Palavras-chave: Brincadeiras e Brinquedos; Criança; Desenvolvimento da Criança
Keywords: Child; Child Development; Play and Playthings

INTRODUÇÃO

O acto de brincar, embutido na existência humana, reveste-se de simbolismo, aprendizagem, construções e representações dependentes da história, da cultura e de características individuais. É um apanágio da vida plena e felicidade das crianças. Será também uma componente essencial na saúde e na conceção de boas práticas médicas?

NA ATUALIDADE

O brincar assume uma posição secundária, perante um mundo centrado no sucesso académico. As escolas, professores, pais e tecnologias tendem a reorientar as brincadeiras, socorrendo-se de estratégias alternativas para conquistar objetivos académicos. Retira-se o lugar à imaginação e criatividade, tornando o brincar um luxo quase inacessível. Importa recordar a sua importância, integrada numa perspetiva de desenvolvimento saudável.

A Convenção sobre os Direitos da Criança (revista em 2019), dita que a criança tem “(...) direito ao repouso e aos tempos livres, o direito de participar em jogos e atividades recreativas”.¹ Neurobiologicamente, o brincar está diretamente ligado ao desenvolvimento do córtex pré-frontal que comanda os níveis mais complexos de pensamento e funcionamento.² Promove também criação de novas conexões neuronais entre áreas previamente não relacionadas.²

NA HISTÓRIA

Os grandes autores do desenvolvimento interpretam o brincar e sublinham a sua importância. Sigmund Freud (1856 - 1939) classificava-o como catártico, ajudando a libertar sentimentos desagradáveis, substituindo-os por outros positivos.³ Jean Piaget (1896 - 1980) considerou-o como a ferramenta mais importante no desenvolvimento mental da criança, numa perspetiva cognitiva.³ Erik Erikson (1902 - 1994) discutiu o brincar ao longo dos primeiros anos de vida como parte integrante do processo evolutivo.³

O brincar surge de variadas formas, envolvendo objeto ou objetivo, individual ou em grupo, em paralelo ou interação, pode ser passivo, ativo, energético, silencioso, ba-

rulhento ou contemplativo, livre ou estruturado. Engloba qualquer atividade escolhida livremente, com motivação intrínseca, desde que realizada com diversão.⁴ É a base de toda a civilização.⁴

AO LONGO DO DESENVOLVIMENTO

Consoante a exploração, a interação crescente com o meio e as capacidades adquiridas, o brincar surge em diferentes formas, sendo importante adequar os desafios à idade e etapa desenvolvimental.⁵ Esta evolução inicia-se pela exploração do mundo, dando lugar à funcionalidade e, finalmente, ao simbolismo, complexificando-se num brincar social com regras.⁵ Identificam-se diferentes tipos de brincar: brincar em sintonia (nos primeiros meses – interação com olhar, trocas de sorrisos, sons e canções), brincar com corpo e movimento (desde o útero, através do desenvolvimento muscular e planeamento motor, até ao controlo da força, andar e correr), brincar com objetos (curiosidade e exploração com mordedores e alimentos podem ser os primeiros), brincar simbólico e faz-de-conta (representação do imaginário e da criatividade), brincar social (competências sociais desde o ‘cucu’ mais simples), brincar narrativo e histórias (desenvolvimento da comunicação, compreensão, socialização), para além de outros.⁶

OS BENEFÍCIOS

Através da brincadeira, as crianças desenvolvem competências ao variar, repetir e recombinar sequências de comportamento fora do seu contexto primário.⁷ Desta forma, este comportamento revela benefícios na esfera do desenvolvimento e da aprendizagem aos níveis emocionais, comportamentais, sociais, cognitivos e físicos.⁸

Brincar é uma linguagem própria que transmite alegrias, frustrações, conquistas, habilidades e dificuldades, expressando-se no mundo, em contacto com a realidade interior.² Permite a experiência, treino comportamental e social em ambiente seguro, oportunidade para recriar situações reais, conflitos, dificuldades e desenvolver um repertório

1. Serviço de Psiquiatria da Infância e Adolescência. Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho. Vila Nova de Gaia. Portugal.

2. Serviço de Neuropediatria. Centro Hospitalar Universitário de Santo António. Porto. Portugal.

✉ Autor correspondente: Sofia Pires. ana.rodrigues.pires@chvng.mih-saude.pt

Recebido/Received: 04/09/2023 - Aceite/Accepted: 19/12/2023 - Publicado/Published: 02/05/2024

Copyright © Ordem dos Médicos 2024



emocional diversificado, capacidade de regulação, negociar com outros e gerar uma identidade.⁷ Constrói a confiança no outro e a vinculação através da interação.^{7,8} Desenvolve relações sociais, aumenta a empatia, cooperação, partilha, cria oportunidade para tomar decisões.⁵ Promove a prática de capacidades de comunicação, linguagem e memória, facilita o desenvolvimento da resiliência, adaptabilidade e a capacidade de raciocínio, contribuindo para a resolução de problemas.⁸ É útil para processar nova informação (cognitiva e emocional), estimula a fantasia e promove pensamento criativo.^{7,8} Potencia capacidades motoras, aumenta a amplitude de movimentos, coordenação, equilíbrio, flexibilidade, melhora o controlo e a força muscular.^{7,8} Brincar é também terapêutico: ajuda na diminuição da dor, redução de ansiedade e depressão, reduz risco de psicopatologia e a fadiga associada às doenças crónicas.⁷

COMO BRINCAR?

Relativamente ao processo, pretende-se um brincar saudável e com lugar para o prazer e espontaneidade. É importante a criança deixar-se guiar a um ritmo adequado; deve-se evitar imposição de ideias, estruturar/manipular a brincadeira ou lutas de poder.⁶ Deve-se oferecer a oportunidade à criança para exercer controlo, e autonomia, o que por sua vez oferece, autoconfiança e segurança.⁴ Deve existir sempre lugar para o elogio, atenção, valorização de conquistas e aquisição de competências, evitando a crítica e encorajando a resolução de problemas autonomamente.⁶ No que concerne ao objeto (nunca excluindo a possibilidade de este existir apenas na esfera imaginária da criatividade individual), os brinquedos adequados são aqueles que permitem formas mutáveis e flexíveis de uso, aplicações e simbolismo, permitindo que a criança use a imaginação e crie a sua brincadeira.⁵ São apropriados quando ajustados ao nível de desenvolvimento, quando não causam aborrecimento (por não permitirem desafio) ou frustração (quando de nível superior); quando integram vários sentidos ou se desdobram em posições, interpretações, envolvem o uso das mãos ou promovem atividade física e movimento; idealmente laváveis e transportáveis para vários contextos.^{5,8}

O MUNDO DIGITAL

Adaptando à atualidade e não esquecendo a versão evolutiva do brincar, constata-se que a tecnologia moderna potenciou profundas alterações nos comportamentos de jogo. No entanto, nem toda a aprendizagem citada é adquirida através do mundo digital. Apesar de proporcionar inegáveis vantagens, impulsionar momentos educativos, promover interação social e aquisição de competências físicas, o digital atua em estreitos limites e capacidades específicas nas escalas de desenvolvimento. Não contri-

bui para um desenvolvimento biopsicossocial dotado de experiências sensoriais enriquecedoras, com todas as sensações e emoções que o contacto com o mundo real comporta (formas, texturas, cores, tamanhos, dinâmica da interação e dos fatores climáticos, experiências multimodais, multissensoriais). Salienta-se que níveis aumentados de atividade física e níveis baixos de tempo de ecrã são favoráveis ao desenvolvimento.⁹ Atividades ao ar livre promovem oportunidade para hábitos fisicamente ativos, combatem a obesidade e criam oportunidade para o treino de capacidades sociais.⁹ Não sendo possível eliminar o tempo de ecrã, é importante a existência de limites, oportunidade à diversificação de atividades, à exploração e reflexão sobre o digital.⁵

NA CLÍNICA

Convergindo agora ao contexto médico, torna-se, por vezes, difícil avaliar uma criança a brincar. Experiências anteriores traumáticas, o 'medo da bata branca', ambientes hospitalares hostis e despedidos do conforto colorido do brincar podem comprometer a observação e podem dificultar a identificação de sintomas. É do conhecimento da comunidade científica que o brincar é terapêutico na redução de ansiedade, *stress* e dor relacionados com procedimentos ou ambientes hospitalares, contribuindo para adaptação à doença/tratamento, uma menor necessidade de administração de fármacos sedativos, maior adesão ao tratamento e evolução clínica com melhores resultados.¹⁰ No campo da decisão terapêutica, promove o empoderamento e a confiança da criança, evitando situações de oposição e recusa.¹⁰ Na área comunicacional floresce como linguagem simbólica repleta de significado e transparência na expressão emocional. Evita rótulos e palavras difíceis, medeia confrontos e acesso ao mundo interior; constrói novas narrativas, permite partilha e negocia significados.¹⁰

Neste enquadramento, o brincar oferece a oportunidade ideal para o envolvimento e relacionamento com as crianças, mas, também, como ponte na aproximação e interação em contexto de avaliação ou intervenção médica. Podem ser utilizados brinquedos como reforço positivo, como forma de conseguir a atenção, a autorregulação, o interesse e, conseqüentemente, a colaboração. O clínico consegue assim identificar sinais de alarme, comunicar, realizar exame físico, observar dificuldades, e realizar leituras de estados emocionais. O clínico é também responsável pela promoção e preservação de um ambiente de observação clínica onde existam brinquedos apropriados às diversas faixas etárias.

O brincar revela-se crucial na existência de qualquer ser humano, permitindo constituir adultos competentes em todas as áreas. É uma indicação de bem-estar mental com potencial evidente no desenvolvimento físico, social,

emocional e cognitivo individual. Apresenta claro benefício e utilidade em contexto médico como utensílio de observação do desenvolvimento psicomotor da criança.

CONTRIBUTO DOS AUTORES

SP: Revisão da literatura e redação do manuscrito.

SB, TT: Revisão crítica do manuscrito.

Todos os autores aprovaram a versão final a ser publicada.

REFERÊNCIAS

1. Fundo das Nações Unidas para a Infância. Convenção sobre os direitos da criança e protocolos facultativos. 2019;1-80. [consultado 2023 nov 08]. Disponível em: https://www.unicef.pt/docs/pdf_publicacoes/convencao_direitos_crianca2004.pdf.
2. Yogman M, Garner A, Hutchinson J, Hirsh-Pasek K, Golinkoff RM, Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, Council on Communications and Media. The power of play: a pediatric role in enhancing development in young children. *Pediatrics*. 2018;142:e20182058.
3. Burriss KG, Tsao LL. Review of research: how much do we know about the importance of play in child development? *Child Educ*. 2002;78:230-3.
4. Hansen J, Macarini SM, Martins GD, Wanderlind FH, Vieira ML. O brincar e suas implicações para o desenvolvimento infantil a partir da psicologia evolucionista. *J Hum Growth Dev*. 2007;17:133-43.
5. Kang S. The power of play. *Am J Health Promot*. 2020;34:573-5.
6. National Institute for Play. Play: the basics. 2018. [consultado 2023 nov 08]. Disponível em: <https://www.nifplay.org/what-is-play/the-basics/>.
7. Nijhof SL, Vinkers CH, van Geelen SM, Duijff SN, Achterberg EJ, van der Net J, et al. Healthy play, better coping: the importance of play for the development of children in health and disease. *Neurosci Biobehav Rev*. 2018;95:421-9.
8. Ginsburg KR, American Academy of Pediatrics Committee on Communications, American Academy of Pediatrics Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*. 2007;119:182-91.
9. Hinkley T, Brown H, Carson V, Teychenne M. Cross sectional associations of screen time and outdoor play with social skills in preschool children. *PLoS One*. 2018;13:e0193700.
10. Perasso G, Camurati G, Morrin E, Dill C, Dolidze K, Clegg T, et al. Five reasons why pediatric settings should integrate the play specialist and five issues in practice. *Front Psychol*. 2021;12:687292.

CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores declaram não ter conflitos de interesse relacionados com o presente trabalho.

FONTES DE FINANCIAMENTO

Este trabalho não recebeu qualquer tipo de suporte financeiro de nenhuma entidade no domínio público ou privado.