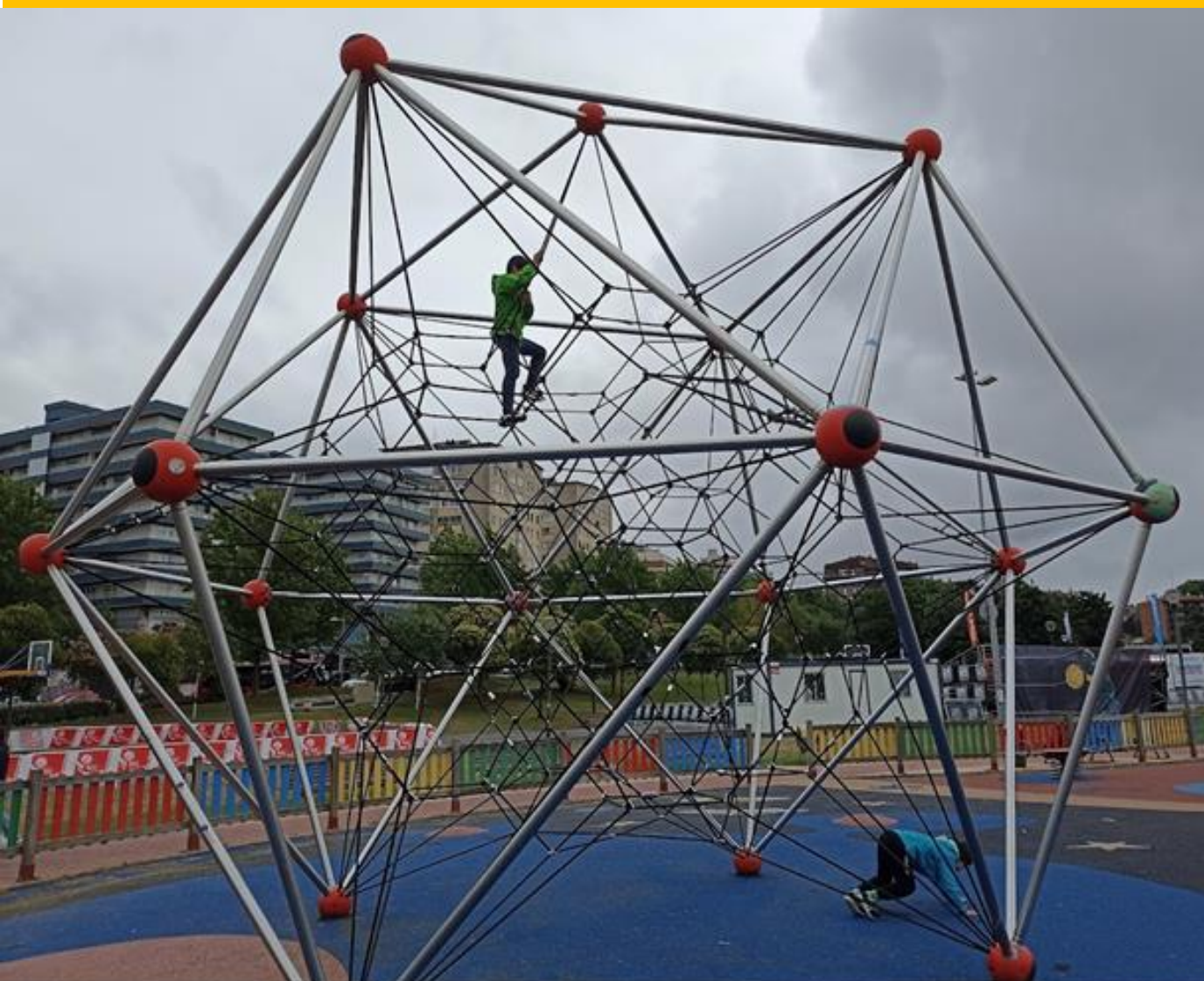


# Segurança no Brincar: a necessária, não a maior possível!

Guia para pais e cuidadores de crianças em geral



Rui Matos

## **Ficha técnica**

Título: Segurança no Brincar: a necessária, não a maior possível!  
Guia para pais e cuidadores de crianças em geral

Autor: Rui Matos, CIDESD – Centro de Investigação em Desporto,  
Saúde e Desenvolvimento, ESECS, Politécnico de Leiria

Edição: Politécnico de Leiria

Ano de edição: 2025

e-ISBN: 978-989-36294-2-0

DOI: <https://doi.org/10.25766/p754-tm80>

## Dedicatória

Ao Professor e Amigo **Carlos Neto**, que soube perceber como poucos a importância do BRINCAR e do ARRISCAR BRINCANDO para o Desenvolvimento (não apenas Motor) das Crianças.

O Professor Doutor Carlos Neto teve influência decisiva na área que abracei na profissão que tenho. Foi também por ele que me dediquei à causa que ele sempre intransigentemente defendeu.

Fica esta foto (figura 1), obtida no dia da sua Jubilação da Faculdade de Motricidade Humana, onde tive a felicidade de ter podido estar para lhe dar um abraço e agradecer por tudo o que referi.



*Figura 1. Foto obtida na Lição de Jubilação do Professor Carlos Neto, em 23 de maio de 2022, no pavilhão Hermínio Barreto da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa*

# Índice

<b>Introdução.....</b>	<b>8</b>
<b>1- Desenvolvimento Motor .....</b>	<b>9</b>
<b>2- A importância do brincar .....</b>	<b>15</b>
<b>3- Segurança, risco e perigo .....</b>	<b>20</b>
<b>4- O brincar arriscado.....</b>	<b>26</b>
<b>5- Affordances e constrangimentos .....</b>	<b>51</b>
<b>6- Mudando mentalidades: do “tão seguro quanto possível” ao “tão seguro quanto necessário” .....</b>	<b>60</b>
<b>7- Dicas práticas.....</b>	<b>62</b>

## Índice de figuras

Figura 1. Foto obtida na Lição de Jubilação do Professor Carlos Neto, em 23 de maio de 2022, no pavilhão Hermínio Barreto da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa .....	3
Figura 2. Três momentos da mesma criança, abrangendo um período de cerca de 11 anos.....	9
Figura 3. À boleia de um aspirador robô, com pai a controlar eventuais desequilíbrios.....	11
Figura 4. Tentando comunicar com o gato, com uma posição sentada controlada.....	12
Figura 5. Criança ucraniana brinca em parque junto a zona residencial bombardeada.....	16
Figura 6. Criança encara um veado num misto de admiração e algum receio.....	17
Figura 7. Pai e filho interagem ludicamente em espaço comercial, aproveitando os quadrados formados pelos mosaicos no solo: sem poderem estar parados, perde quem colocar um pé num quadrado onde o outro já tenha um pé seu! .....	18
Figura 8. A mesma criança, à esquerda em estrutura pública, à direita em casa, escalando com apoio de pés e mãos .....	23
Figura 9. Posição de força, apoiado em barras laterais de um carro de bombeiros.....	24
Figura 10. Extrato de notícia no DN sobre risco no brincar.....	26
Figura 11. Salto para o vazio! .....	28
Figura 12. Trepando a um exemplar de uma espécie invasora (Acácia) ..	29
Figura 13. Aproveitando o derrube de eucaliptos ao pé de casa! .....	30
Figura 14. Exploração horizontal de árvore por dois amigos .....	32
Figura 15. Fazendo arvorismo em Parque Temático .....	33
Figura 16. Praia da Areia Branca, mergulho no vazio.....	34
<i>Figura 17. Em tempos, foi um marcador. Agora, um desafio para escalar!</i> .....	36
Figura 18. Um muro é, muitas vezes, uma provocação a que as crianças não resistem.....	37
Figura 19. I believe I can fly! Concentrado na tarefa! .....	38
Figura 20. O irmão mais velho faz o outro rodopiar... e a ele próprio! .....	39
Figura 21. O prazer da velocidade em alta rotação!.....	40
Figura 22. Momento marcante (para crianças e pais): autonomia a ciclar! .....	41
Figura 23. Empurrando uma amiga sobre um transportador de carga! ...	42

Figura 24. Pela colina de areia abaixo, na Praia do Pedrógão! .....	43
Figura 25. Se fosse em pé, seria um retrato quase perfeito e exemplar de como efetuar um bloqueio ao ombro em andebol! Assim, é luta entre irmãos 😊 .....	44
Figura 26. Não é por lutarem que não são amigos. Na verdade, será mesmo o contrário – lutam porque são amigos, porque confiam um no outro! .....	45
Figura 27. Luta de almofadas, mas mais sofisticada (usando veículo e saltitão)! .....	46
Figura 28. Esgrima, Feira do Desporto do Região de Leiria: touché! .....	47
Figura 29. Preparar, saltar, aterrar: desafio superado! .....	48
Figura 30. Se o meu irmão é capaz, eu também sou! .....	48
Figura 31. Aguenta! .....	49
Figura 32. Avaliada a situação e tomada a decisão de saltar, aí vai ele! No final, a satisfação por ter conseguido, num olhar cúmplice com o pai que filmava (e que o desafiara!), a par de algum alívio por as sapatilhas continuarem sequinhas! .....	53
Figura 33. Em cima, medindo a espessura das barras, para trabalho científico. Em baixo, evidência de como a mesma barra coloca dificuldades diferentes a quem tem mãos maiores ou mais pequenas... ..	54
Figura 34. Ilusão ótica para ilustrar a referida opressão .....	55
Figura 35. Em liberdade, a criança decide por si como agir. ....	56
Figura 36. Equilíbrio nas alturas. A expressão facial revela a excitação da aventura. ....	57
Figura 37. Salto ou não salto? .....	58
Figura 38. Armado até aos dentes... mas sem se conseguir mexer! .....	60
Figura 39. Acontece... ..	62
Figura 40. Apesar de dispersos e amontoados, os tijolos ainda permitem ver mais além... ..	64
Figura 41. “I’m in the top of the world!” .....	65
Figura 42. Subir escorregas (esq.) e saltar deles (dta.): e descer normalmente, não?.....	67
Figura 43. Um tronco esquecido, brincadeira lembrada! .....	69
Figura 44. Observar e ajudar a criança a detetar eventuais perigos .....	72
Figura 45. Se necessário, chame um técnico para extinguir o perigo.....	73
Figura 46. Correr, saltar, aterrar no alvo! .....	75
Figura 47. Prova superada! .....	76
Figura 48. Reprodução da imagem de marca da série “We Bare Bears” (Nós, os ursos).....	78

Figura 49. Saltar de baloiço em andamento, um “must” da criançada arrojada!.....	80
Figura 50. Num ribeiro ou numa poça na praia, é bom molhar-se! .....	82
Figura 51. Com calor, é mais fácil os pais deixarem acontecer isto, eu sei.....	83
Figura 52. Mostra-me as tuas calças, dir-te-ei como (e se) brincaste!....	84
Figura 53. Trabalho afincado em equipa, com alguns materiais...arriscados! .....	85
Figura 54. À espera da onda que encha a poça... e a alma brincadora! ..	86

## Introdução

Começemos pelo princípio (que, convenhamos, é sempre um ponto interessante pelo qual começar): **que pais não querem o melhor para os seus filhos?**

Casos patológicos à parte, nenhuns, naturalmente. Os nossos filhos são a nossa extensão e a garantia da nossa continuidade, de alguma forma. Projetamos neles os nossos sonhos, almejamos-lhes grandes futuros e, sobretudo, ansiamos pela sua felicidade e sucesso pessoal e profissional. Já a forma de o fazermos é que parece não reunir absoluto consenso...

Neste livro, vamos centrar-nos na postura que pais podem (devem?) assumir no que ao denominado “brincar arriscado” (*play*) diz respeito. Claro, esperamos que interesse a todos aqueles que, igualmente, assumem responsabilidades no cuidar de crianças. Vamos falar de medos, de conceções, de preconceitos, de impressões, de riscos, de perigos, enfim, daquilo que pode condicionar e ter impacte no momento de decidir intervir (ou não) naquela brincadeira, naquele desafio, naquela atividade.

Espero que seja útil e que, para muitos, possa representar uma mudança efetiva na sua vida e, sobretudo, na dos seus filhos!

Libertem as crianças!!!!

## 1- Desenvolvimento Motor

De forma simples, de que falamos quando falamos de Desenvolvimento Motor?

É geralmente aceite que o Desenvolvimento Motor é um PROCESSO que ocorre ao longo da nossa vida e que traduz as MUDANÇAS que se vão operando na nossa capacidade para i) nos movimentarmos como um todo, ii) nos equilibrarmos e assumirmos posturas estáveis e controladas, iii) nos relacionarmos com os demais, nomeadamente em situações lúdicas e iv) de manipularmos objetos.



11 de julho de 2013

**(2,90 anos)**



1 de março de 2018

**(7,54 anos)**



28 de janeiro de 2024

**(13,45 anos)**

*Figura 2. Três momentos da mesma criança, abrangendo um período de cerca de 11 anos*

Este desenvolvimento, nas fases avançadas das nossas vidas, vai também evidenciar alguma involução, ou seja, alguma da capacidade e competência que fomos capazes de adquirir vai sofrer

perda, mais ou menos acentuada em função de diversos fatores. Assim, doenças, acidentes e falta de estimulação e prática adequadas poderão acentuar e tornar mais prematuro este abaixamento de desempenho que naturalmente ocorrerá com o envelhecimento.

Aqueles que têm a oportunidade (e a felicidade, penso poder dizer isto, até pelos meus três filhos e neta) de terem filhos de idades ainda pouco avançadas facilmente poderão constatar o que acabei de referir. Se pensarmos em bebês, então aí esta identificação estará ainda facilitada. Todos se recordarão daquele (ou daquela) bebê que, com alguns dias de vida, pouco mais fazia do que dormir, acordar para comer, comer e dormir novamente. Aquela cabeça, demasiado grande e pesada para poder ser controlada, mal mexia. Agarrar deliberadamente objetos era situação inexistente. Sentar-se ou estar de pé, tarefas obviamente impossíveis.

Contudo, no espaço de um ano, tudo isto se instalou: a cabeça, até aos 3 meses alvo de enorme preocupação, começou a revelar-se estável quando pegado o bebê ao colo ou quando, de barriguita para baixo (em termos mais técnicos, em “pronação” ou em “decúbito ventral”), a erguia para encarar o mundo mais próximo. Vieram depois os ganhos em mobilidade, fossem eles o rastejar, o gatinhar



*Figura 3. À boleia de um aspirador robô, com pai a controlar eventuais desequilíbrios*

ou mesmo o deslocar-se sentado, arrastando o rabito (ou à boleia de um aspirador robô!)

As mãos deixaram de poder apenas, por reflexo medular, agarrar objetos que nelas eram colocados (por exemplo, apertar o dedo da mãe ou do pai) para, rapidamente, passarem a explorar

voluntariamente aquele cubo, aquela colher, aquele brinquedo. Um pouco depois, um momento marcante para qualquer pai: aquele em que o seu herdeiro resolve arriscar vencer a gravidade e pôr-se



*Figura 4. Tentando comunicar com o gato, com uma posição sentada controlada*

de pé. Sim, é certo que, inicialmente, agarrado àquele móvel ou àquele sofá tão convidativo para isso! Um pouco depois, ensaiou os

primeiros passos agarrado a esse mesmo sofá, lateralmente. Por fim, como em tempos disse o famoso astronauta Neil Armstrong ao pisar pela primeira vez solo lunar, o seu bebé aventurou-se ainda mais e, agarrado a nada, “pulou” no vazio, sem rede e deu um pequeno passo, mas grande para o seu futuro. Outros exemplo: lembra-se como ele começou por agarrar um objeto? Isso, com a mãozita toda, de forma insegura e pouco precisa. Em seguida, começou a mostrar a marca de ser humano: aos poucos, a sua pega começou a ser em “pinça digital”, isto é, começou a fazer uma pinça com os dedos, entrando em ação uma característica que não irá parar de se acentuar ao longo da vida e, sobretudo, e cada vez mais, na adolescência: dar uso ao polegar e à sua “oponibilidade” com os restantes dedos da mão. Assim, começa a ser capaz de agarrar em objetos cada vez mais pequenos com uma precisão de relojoeiro! Dando um grande salto no tempo, porque não quero ser maçador, depois do andar virá o correr, o saltar, o lançar, o agarrar objetos que lhe lançam, o pontapear, enfim, todos aqueles movimentos que são considerados FUNDAMENTAIS neste seu processo evolutivo e desenvolvimental.

O período do 1º Ciclo do Ensino Básico vai ser muito importante pois grande parte dos movimentos especializados, a aparecerem mais tarde, nomeadamente no âmbito desportivo, vão procurar os seus pilares nestes movimentos fundamentais que se querem bem desenvolvidos agora. Assim, não é só com o Português, com o Inglês, com a Matemática ou com o Estudo do Meio que se deverá

um pai preocupar, mas, eu diria sobretudo (sou suspeito...), com a prática de atividade física, mais livre ou orientada, do seu filho.

A investigação tem mostrado duas coisas muito interessantes: por um lado, temos tendência a manter o estilo de vida mais ou menos ativa, em adultos, que tivemos enquanto jovens. Significa isto que se tivermos, em crianças e jovens, uma vida sobretudo sedentária, dificilmente (impossível não será, mas...) viremos a ser adultos com hábitos de movimento regular. Por outro lado, são também cada vez mais os estudos que mostram uma relação positiva entre a prática de atividade física, a saúde e o sucesso académico. Quer isto dizer que aquela concepção de que quem brincava, saltava, corria, jogava “à bola” com grande volume e intensidade estaria a perder tempo e a gastar energias preciosas que fariam falta para a parte mais “académica”, comprometendo assim esse mesmo sucesso, estava errada. Assim como castigar a criança por algum mau resultado não a deixando ir treinar por isso mais não será do que fazer um erro sobre outro erro, retirando-lhe algo que a literatura mostra ser de um benefício elevado a vários níveis.

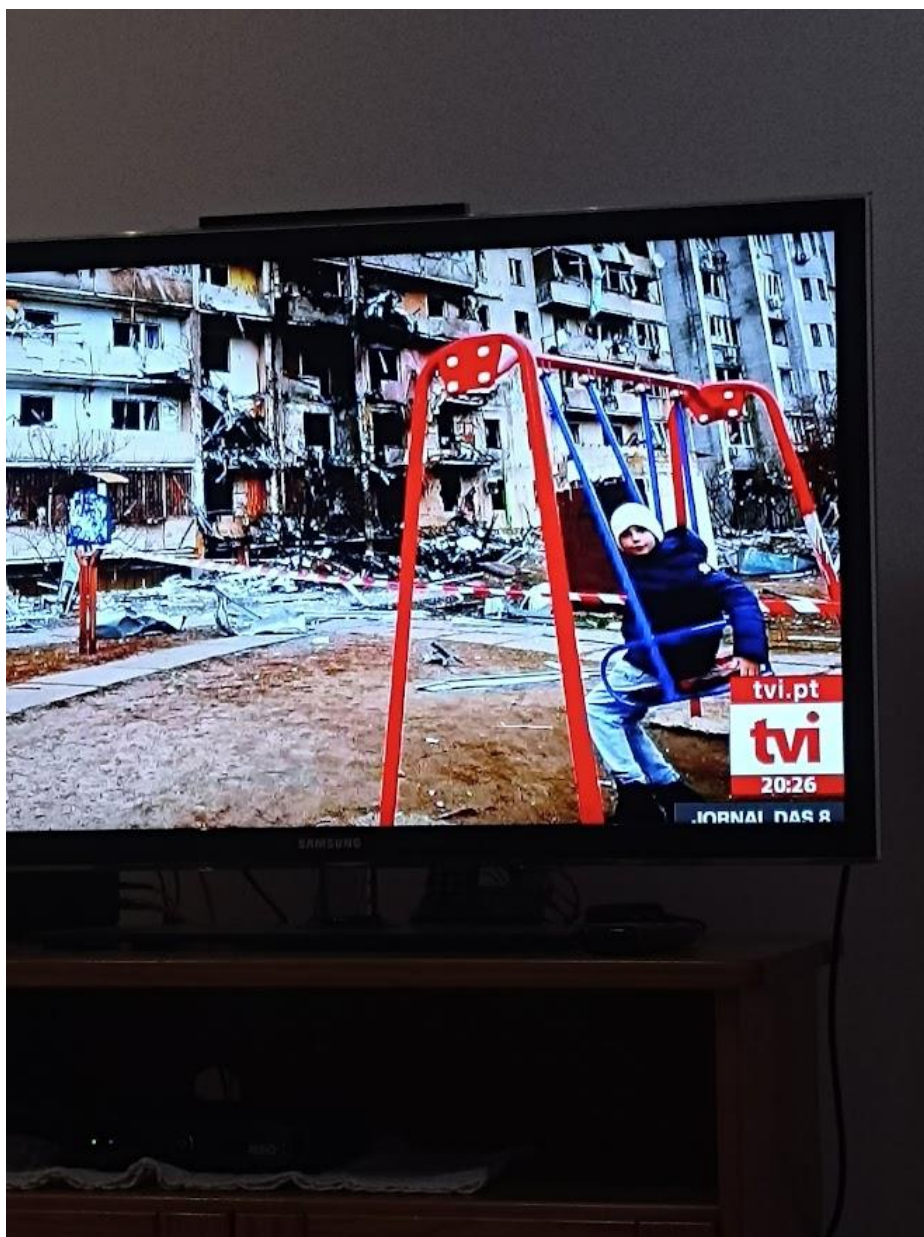
**Por falar em brincar...**

## 2- A importância do brincar

Brincar é essencial para o desenvolvimento das crianças, nomeadamente para a sua saúde física, mental e social. A Declaração da *International Play Association* (IPA – Associação Internacional do Brincar) sobre o Direito da Criança a Brincar foi originalmente elaborada em novembro de 1977. Uns anos mais tarde (1989), a Assembleia Geral das Nações Unidas adotou a Convenção sobre os Direitos da Criança que afirma, concretamente no seu artigo 31º, que a criança tem direito ao lazer, **a brincar** e a participar em atividades culturais e artísticas. Muito recentemente (6 de junho de 2025), foi criada formalmente a delegação portuguesa desta Associação, a IPA Portugal, com a presença marcante do grande Professor Carlos Neto e do Presidente da Associação, Frederico Lopes. Curiosamente, no preciso dia em que escrevo estas linhas (11 de junho), celebra-se o Dia Internacional do Brincar.

O brincar vale por si. Independentemente dos benefícios mais ou menos indiretos que dele possam vir, o brincar pode e deve ser considerado uma atividade “inútil”, isto é, desprovida da necessidade de gerar um produto imediato como o é, por oposição, o trabalho. Isto não significa que não tenha interesse ou que não deva ser valorizada. Pelo contrário. Brincar é, para a criança, a atividade mais importante que pode e deve ter! Para a criança, brincar é viver. Uma criança que não brinca tem algo de muito negativo a condicioná-la: ou problemas sérios de saúde ou um ambiente opressivo e/ou negligenciador que urge eliminar. É tão

forte este impulso para o brincar que, mesmo nos piores cenários de guerra, é possível encontrar estes oásis de esperança. A título de exemplo, um dos muitos cenários macabros que Ucrânia e Palestina nos mostraram foi a de parques infantis praticamente



*Figura 5. Criança ucraniana brinca em parque junto a zona residencial bombardeada*

destruídos onde, ainda assim, crianças brincavam com o que restava dos seus equipamentos.

Com efeito, esta pulsão lúdica é de tal modo forte que, como referimos, uma criança que não brinca é porque, física ou emocionalmente, estará doente.

É a brincar que a criança se põe à prova, explora os seus limites físicos, relacionais e de competência variada e, de alguma forma, treina para ser adulto. Combate os seus medos, confrontando-se com eles!



*Figura 6. Criança encara um veado num misto de admiração e algum receio*

Um dos aspetos importantes deste brincar prende-se com a sua autodeterminação. Significa isto que brincar é algo que deve, essencialmente, partir da criança e ser gerido pela própria criança ou grupo de crianças. Quer isto dizer que um adulto não pode

brincar com uma criança, ou que, tentando fazê-lo, tal atividade deixará de ser brincar? Bem, o risco de isso acontecer é muito elevado, sobretudo se o adulto cair na tentação de querer que a criança faça tudo à maneira dele (adulto). Veja-se o que acontece, por exemplo, quando uma criança brinca livremente com os amigos ao futebol (o célebre “futebol de rua”) e quando o faz num contexto desportivo, ainda que com os mesmos amigos: é frequente a atividade em causa no clube ser bastante dirigida, como indicações e correções frequentes, coartando a imaginação, a iniciativa e a criatividade dos participantes. Juntem-se a isso os “conselhos” dos pais durante os jogos oficiais (“Passa!”, “Corta!”, “Finta!”, “Desmarca-te!”), entre outros que me abstenho de aqui transcrever, para facilmente se perceber que muito do aspeto lúdico estará ausente nestes momentos. Quando a criança está mais preocupada em responder de forma adequada ao que dela estes adultos esperam em vez de estar a usufruir do prazer do jogar pelo jogar... acabou a brincadeira!



*Figura 7. Pai e filho interagem ludicamente em espaço comercial, aproveitando os quadrados formados pelos mosaicos no solo: sem poderem estar parados, perde quem colocar um pé num quadrado onde o outro já tenha um pé seu!*

Isto aplica-se, naturalmente, ao brincar arriscado. Se, para poder ser considerado brincar, é fundamental que a criança tenha o papel principal, então há que permitir que seja ela a assumir envolver-se em brincadeiras com algum risco. Por norma, os adultos vêem perigo em quase tudo, sobretudo se for o seu filho a estar envolvido. É certo que os estudos mostram existir maior tolerância, neste aspeto, para com rapazes do que para com raparigas e para com crianças mais velhas do que para com as mais novas. Ainda assim, costuma ser bastante reduzida a liberdade concedida quando se pressente, presume ou inventa (...) perigo onde não existe e riscos enormes que, afinal, só estarão, mesmo, na cabeça de quem já se esqueceu do que é (e foi) ser criança.

Esperando que não restem muitas dúvidas sobre a importância do brincar (para a criança e não só...) vejamos então esta questão: **segurança, risco e perigo – de que falamos?**

### **3- Segurança, risco e perigo**

Começo por partilhar com vocês um texto que escrevi há muito tempo, como forma de introduzir este capítulo. Chamei-lhe **“Perigo escondido com o risco de fora”**:

*“Aquele garoto tinha sempre os sapatos bem limpos. Impecáveis.*

*A sua roupa, cuidadosamente engomada, não revelava o mínimo desgaste.*

*De nódoas negras, nem vestígios.*

*O suor nunca escorria do seu rosto. O aprumo reinava.*

*Nunca experimentara o skate. Mas também nunca caíra!*

*Bicicleta? Ná, demasiado arriscado.*

*Brinquedos? Topo de gama. Daqueles com os quais não se brinca, mas que vemos brincar sozinhos.*

*Escalada? Antes os pés bem assentes no chão.*

*Saltar do baloiço em andamento? Credo! Vocês lembram-se de cada coisa!*

*Escorregar no chão gelado? Cruzes! Ainda se fosse um escorrega ISO XPTO... mas não empurrem!*

*Luta de almofadas? E a alergia ao pó e aos ácaros? E o penteado? Esqueçam!*

*Correr na praia? Descalço? E o lixo? E as pedras mais aguçadas? Não me parece.*

*Andar a cavalo? E se o bicho se passa? Passo.*

*Basquetebol? Experimentou uma vez, mas deu cabo de um dedo. Bem, é certo que foi só uma unha que se partiu, mas a unha faz parte do dedo, não?*

*Canoagem? E se os sapatos se molham? E o volante? Onde está o volante?*

*Os seus pais estão orgulhosos. De si próprios. Conseguiram, a muito custo, extinguir todo e qualquer risco da vida do seu herdeiro. Máxima segurança!*

*É certo que o garoto está um bocadito gordo. Os amigos também não abundam, mas antes só que mal-acompanhado! Bem, de vez em quando deixa escapar um lamento, manifestando vontade de brincar com os colegas, na hora do recreio, à apanhada e ao pontapé na bola. Enfim, de ser como os outros. Mas passa-lhe depressa! Sempre é mais meia hora de estudo afincado!*

*Ontem, aconteceu. Os seus pais tiveram de se ausentar cedo e não o puderam levar à escola. Foi obrigado a efetuar uma penosa caminhada de 300 metros. A meio do trajeto, já cansado, colocou mal um pé. Com a sua falta de agilidade e de equilíbrio, caiu desamparado no chão, resvalando do passeio para a estrada. Demasiado lento a reagir, foi incapaz de evitar o tremendo impacte.*

*Ontem, o suor marcou presença.*

*As nódoas revelaram-se bem negras e magoou bem mais do que uma unha.*

*A roupa ficou bem coçada.*

*Só os sapatos escaparam.*

*Bem limpos.*

*Impecáveis.”*

Que lição retirar deste texto?

Contrariamente ao que seria intuitivo pensar, para a criança ter mais segurança no futuro é importante que passe por situações arriscadas. Dirão vocês: quer isso dizer que temos de pôr a saúde da criança em risco?

Não, não é isso.

Vamos lá fazer um exercício de memória: lembram-se das vossas brincadeiras na infância? OK, está a começar a funcionar, consigo ver perfeitamente nas vossas caras 😊.

Têm ideia de terem estado em situações claramente perigosas, muitas vezes? Presumo que não.

E arriscadas? Algumas... ou mesmo muitas! Como as do texto que partilhei, não?

Então, vamos lá ver se concordamos: uma coisa é o RISCO, outra o PERIGO.



*Figura 8. A mesma criança, à esquerda em estrutura pública, à direita em casa, escalando com apoio de pés e mãos*

É óbvio que o que vos proponho não é que permitam que os vossos filhos se coloquem em situação de perigo. Por exemplo, não vamos permitir que uma criança de ano e meio possa andar a brincar livremente junto a uma panela a ferver ao lume, certo? Não só seria uma estupidez como uma completa falta de bom senso. Aí, sim, estaríamos perante uma daquelas situações que abrem telejornais e que levam, por norma, o selo de NEGLIGÊNCIA. E porquê? Porque essa criança de ano e meio não tem forma de perceber que aquela panela com água a ferver é uma fonte de potencial queimadura bastante grave. Assim, **perigo**, no brincar, será toda a situação cuja

probabilidade objetiva de provocar dano corporal é elevada e que pode conduzir a ferimentos graves ou à morte. Já o **risco** é uma percepção que a criança terá de uma dada situação que ela compreende e deteta, situação essa que, eventualmente, poderá ocasionar, no decorrer da brincadeira, pequenas “mazelas”, mas de relativa baixa gravidade e probabilidade de ocorrência. Se não se



*Figura 9. Posição de força, apoiado em barras laterais de um carro de bombeiros*

permitir à criança passar por estas situações de algum risco

(lembro, a propósito, que se nunca tivéssemos arriscado começar a andar de forma bípede, quando tínhamos por volta de um ano de idade, com o risco – real e efetivo – de cairmos e magoarmos ligeiramente um joelho ou batermos com a cabeça num objeto, nunca teríamos adquirido esse andar!), estaremos apenas a transportar essa falsa segurança para diante. Aí chegada, a criança poderá vir a deparar-se com uma incapacidade para lidar com situações semelhantes e para as quais nunca chegou a preparar-se. Como o menino do texto que vos deixei no início deste capítulo. Bom, mas, posto isto, até onde poderemos deixar ir esse risco, sem que se transforme num perigo...? E como diferenciar, na prática, **risco** de **perigo** no brincar?

Falemos então de **brincar arriscado**, isto é, daquelas “*brincadeiras emocionantes ou excitantes envolvendo algum risco de lesão*”, como disse, em 2010, a investigadora norueguesa Ellen Beate Sandseter, professora no *Queen Maud University College of Early Childhood Education*, em Trondheim, Noruega.

#### 4- O brincar arriscado

Em 2012, à margem da realização do 1º Seminário Brincar em Portugal, que decorreu na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Leiria, fazia as considerações que podem ser lidas na notícia que abaixo reproduzo, publicada pelo Diário de Notícias, com a Agência Lusa. Nesta entrevista salientava, na

sequência do que apresentei no

☰ **Diário de Notícias**

capítulo anterior, a



As brincadeiras dos mais novos têm mudado e atualmente não passam tanto pelas ruas devido aos receios dos pais relativamente à segurança, mas também ao apelo das novas tecnologias, mais adequadas ao espaço da casa. Esta alteração tem consequências na preparação física das crianças, com a falta de movimento a criar condições para o aumento do peso e para dificuldades em lidar com situações de risco. Rui Matos, coordenador do Centro de Investigação em Motricidade Humana do Instituto Politécnico de Leiria disse hoje à agência Lusa que "as crianças estão menos na rua, o que tem a ver com os medos dos pais, mas também com a realidade atual, com muito mais automóveis e risco de atropelamento, e questões de segurança". Para o investigador e subdiretor da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria, "resguardá-los do perigo é bom, o problema é que eles [os pais] os resguardam de uma coisa mais simples que é o risco". E, se a criança "não se mexeu muito, pode não haver risco ou perigo agora, mas vai haver mais à frente, isto é, uma criança que não experimenta, que não arrisca um pouquinho (...), mais tarde quando precisar na vida real de se libertar de alguma situação eventualmente até perigosa, talvez não tenha as capacidades motoras para o fazer, não tem equilíbrio, agilidade e para mim esse é o verdadeiro risco", defendeu Rui Matos. "As pessoas, os pais, na sua boa fé, querem que não se aleijem agora, mas um pequeno aleijão agora pode ser uma grande segurança no futuro e esquecemos facilmente disso", salientou. O coordenador do Centro de Investigação em Motricidade Humana falava à Lusa a propósito do 1.º Seminário Brincar em Portugal, que vai decorrer em Leiria sexta-feira e sábado, com o tema "A Psicologia e a Pedagogia por detrás do brincar. O Instituto Politécnico de Leiria vai desenvolver um projeto para incentivar os mais novos a irem a pé para as escolas, embora acompanhados por um adulto, com o objetivo de "pô-los a andar, para prevenir a obesidade, mas também para conhecer a cidade". "Nós, os investigadores, mostramos o perigo que é não deixar as crianças arriscar. Deixá-las arriscar num ambiente de relativa segurança é fundamental para se adaptarem às situações", disse Rui Matos, acrescentando que "a criança tem de aprender a cair e a dominar o seu corpo para cair o menos possível". O investigador recordou que, quando os atuais adultos eram crianças, não tinham os brinquedos que existem agora, usavam mais o corpo para a brincadeira, havia mais movimento. "O que vemos atualmente em muitas brincadeiras, é as crianças, mais do que a brincar com os brinquedos, a ver os brinquedos brincar, ou seja, temos muitos brinquedos eletrónicos que brincam por si só, movem-se e deslocam-se, em vez de ser alguém a empurrá-los ou a interagir mais diretamente com eles", frisou. "Parece-me que as crianças são mais passivas, menos ativas, e isso tem consequências, e já se está a notar aos mais variados níveis, como a obesidade infantil", acrescentou.

Figura 10. Extrato de notícia no DN sobre risco no brincar

importância, para o desenvolvimento (motor), de permitir (e de criar as condições para) que a criança arrisque, dentro de um quadro geral de segurança relativa. Ou seja, e tal como acontece com as vacinas, expô-las a situações onde, certamente, existindo a possibilidade de algum evento menos positivo (como sejam uma alergia ou um ferimento ligeiro), as consequências benéficas ultrapassarão em muito as prejudiciais. Note-se, com efeito, este paralelismo: as vacinas são, na sua essência, inoculações do agente que, em situações não controladas, poderia vir a provocar aquela doença para a qual a vacina pretende, precisamente, atuar e prevenir. De igual modo, a exposição a fatores de risco durante o brincar irá fortalecer as defesas da criança para futuras situações e desafios semelhantes com que se venham a deparar no futuro (veja-se o texto “**Perigo escondido com o risco de fora**” do capítulo anterior). Usando um termo tão atualmente badalado, esta exposição regular e continuada aumentará, indubitavelmente, a **resiliência** das crianças.

Perguntarão os leitores: afinal, que brincadeiras arriscadas são essas de que tanto tenho vindo a falar? Diversos investigadores propuseram diferentes categorias de brincadeiras arriscadas. Aqui, vamos explicar 4 delas, diretamente relacionadas com a vertente motora dessa brincadeira. Ah, e posso desde já adiantar que, como disse a Dra. Mariana Brussoni, de quem voltarei a falar mais adiante, este brincar arriscado não será mais do que aquele brincar que a maior parte dos adultos fez em criança, de forma natural e sem que, na altura, assim fosse considerado...

## 4.1 Alturas

Não haverá adulto que não tenha passado por situações em que o fator **altura** foi peça central. Uns, têm medo de andar de avião, pois uma possível queda de uma altura tão elevada é motivo para não quererem entrar dentro de um. Outros, não se podem sequer aproximar de parapeitos de andares elevados, invocando as bem conhecidas vertigens. Já outros adoram o efeito emocional de se confrontar com alturas, como é o caso do *bungee jumping* (saltar de pontes ou de outras estruturas, suportado por uma corda enrolada nos pés). Ou os escaladores de montanhas. Até mesmo os famosos equilibristas no circo, entre tantos exemplos mais que se poderiam dar.

E as crianças?



Figura 11. Salto para o vazio!

São inúmeras as situações em que a altura se encontra presente e a assumir papel de destaque na brincadeira.

Por exemplo, ao **escalar uma árvore, saltar de plataformas/superfícies desniveladas** ou **equilibrar-se, estática ou dinamicamente, em objetos a alturas consideráveis do solo.**



*Figura 12. Trepando a um exemplar de uma espécie invasora (Acácia)*

O risco de cair e aleijar-se, ainda que não gravemente, estará subjacente a estas atividades que enumerei e, diria, é o fator que acrescenta à situação o risco necessário para que a mesma se apresente desafiante e estimuladora. É certo que haverá muitas



*Figura 13. Aproveitando o derrube de eucaliptos ao pé de casa!*

crianças, em função da sua maior ou menor idade, experiências

acumuladas e competências percebidas (e efetivas) que não darão os passos no sentido de se envolverem deliberadamente em situações deste tipo. A expressão **“as crianças de hoje já não sobem às árvores”** certamente já foi escutada (ou, mesmo, pronunciada) por muitos dos que nos leem. Admitindo que traduz a realidade, serão diversos os motivos que para tal contribuem. Entre eles, a aparente (só aparente?) diminuição do tempo passado em brincadeiras na rua. Quem hoje é adulto certamente que guarda memórias de tempos infindáveis de brincadeira LIVRE nessa rua que, hoje, está monopolizada pelo automóvel. A par dessa “invasão”, os medos dos pais aumentaram exponencialmente, por diversos motivos que estarão para além do âmbito deste documento, limitando bastante estas oportunidades. Por sua vez, é compreensível que um professor/educador/auxiliar de ação educativa, receando a instalação de um qualquer procedimento disciplinar e, sobretudo, criminal, hesite em permitir qualquer atividade que tenha, pelo menos, a potencialidade de provocar alguma lesão, ainda que ligeira, numa criança a seu cargo. Assim, situação nunca vista, diversas escolas passaram a, expressamente, proibir as crianças de subirem às árvores existentes no interior das mesmas, a par de uma limitação enorme a qualquer outra atividade com algum risco de queda associado. Ironicamente, são essas mesmas escolas que (e bem) estimulam e promovem... a plantação

de árvores às quais as crianças nunca terão a oportunidade de subir...



*Figura 14. Exploração horizontal de árvore por dois amigos*

Paradoxalmente (ou talvez não), há cada vez mais escolas e projetos educativos voltados para a natureza, com ausência de paredes e em

que as salas são florestas. Certamente que este surgimento decorrerá do facto de se perceber que a conexão com a natureza e



*Figura 15. Fazendo arborismo em Parque Temático*

com o brincar arriscado está em declínio, sendo urgente, assim, inverter esta tendência e realinhar trajetos indispensáveis ao bom

desenvolvimento afetivo, social e motor das crianças.

Brincar **em altura** e **com as alturas** parece ser determinante para o



*Figura 16. Praia da Areia Branca, mergulho no vazio...*

desenvolvimento de uma autoimagem positiva e para a aquisição de competências socio-emocionais e perceptivo-motoras que contribuirão para a autonomia e independência (de mobilidade e não só) no seu futuro.

Brincando com as palavras, diria que é *altura* de pensarmos que, mais cedo ou mais tarde, os nossos filhos vão ter de se confrontar (lá está, uma vez mais a mesma ideia) com uma situação em que terão de agir numa plataforma mais elevada, eventualmente de reduzida superfície e com pressão temporal para ser resolvida. Longe vá o agoiro, mas imaginem que a criança terá de, por uma questão de sobrevivência, sair de uma divisão em chamas, num 8º andar de um edifício, através de uma viga horizontal de reduzida espessura, com reduzida visibilidade...: quem não iria querer, nessa situação, ter treinado em segurança algo parecido quando era mais nova?

Assim, qualquer desafio é bem-vindo, seja ele natural, construído... ou já quase destruído!

**Nota:** convirá lembrar que a altura não tem de ser, em absoluto, *enorme* para a mesma constituir um desafio arriscado. Tudo dependerá do valor absoluto da altura... e do ator!



*Figura 17. Em tempos, foi um marcador. Agora, um desafio para escalar!*

Será o caso deste menino, para o qual este muro (figura 18, esquerda) era quase o Monte Everest... Cinco anos volvidos, o muro “cresceu”... e o menino também (figura 18, direita)!



*Figura 18. Um muro é, muitas vezes, uma provocação a que as crianças não resistem...*

O fascínio da altura é quase mágico! A situação retratada na figura 19 costuma deixar o coração dos pais em sobressalto...

Deixar ou não deixar saltar, interferir ou permitir, proibir ou incentivar? Esta é uma das situações a que já aludimos e em que os pais deverão controlar a sua angústia e medos. Tentem perceber o que vai na cabeça da criança e, sobretudo, tenham em conta a competência que percecionam que ela tem. É claro que, para isso, é preciso conhecer bem a criança, ter assistido a muitas brincadeiras e a muitas ações motoras da mesma. Passar muito

tempo juntos, por vezes em brincadeiras partilhadas, certamente que ajudará. E, sobretudo, não julguem o que a criança deverá ser capaz de fazer por aquilo que vocês mesmos creem serem (in)capazes de fazer...

Mais do que proibir ou reprimir, deem algumas dicas do que fazer quando se faz uma receção ao solo de uma altura relativamente elevada (amortecer o salto, fletindo os joelhos e, se necessário, rebolar após essa flexão, rolando engrupado (enrolado)).



*Figura 19. I believe I can fly! Concentrado na tarefa!*

## 4.2 Velocidade



*Figura 20. O irmão mais velho faz o outro rodopiar... e a ele próprio!*

Roger Caillois, sociólogo e antropólogo francês do século 20, propôs uma classificação dos jogos em Agon (competição), Alea (sorte), Mimicry (simulacro) e Ilinx (**vertigem**). Quando falamos de brincadeiras arriscadas na vertente da velocidade é a esta vertigem que a associamos. Assim, é o prazer (a muitas vezes denominada “descarga de adrenalina”) que advém de uma certa desordem (velocidade excessiva) e de se saber que existe uma iminente probabilidade de queda/impacte com possível lesão que surge em jogo. Todos conhecemos o exemplo daquela criança (nós já fomos essa criança!) que rodopia sem parar até cair. Ou dos “coscorrilhos” na barriga quando, em plena época festiva, se arrisca umas voltinhas num Carrossel, montanhas-russa ou Roda Gigante, na Feira da terra.



Figura 21. O prazer da velocidade em alta rotação!

Claro, andar de bicicleta a grande velocidade, “sem mãos”, poderá ter efeito semelhante, eventualmente associado a outra destas categorias em apreço (impactes/choques). De notar que a “grande velocidade” é relativa, em função da maior ou menor competência da criança (voltamos ao mesmo). Para uma criança que está a começar a aprender, qualquer velocidade já será uma grande velocidade, principalmente quando estiver por sua conta e risco, sem “rodinhas” nem um adulto a amparar o velocípede.



*Figura 22. Momento marcante (para crianças e pais): autonomia a ciclar!*

Sim, as *balance bikes* (bicicletas de equilíbrio) são um caso a ter em conta, aparentemente excelentes para essa iniciação, mas ficarão para outra ocasião. Um trenó improvisado também serve!



Figura 23. Empurrando uma amiga sobre um transportador de carga!

Ou, ainda, quando colocamos o nosso filho “nas mãos” de um amigo (com amigos destes... 😊), tudo pode acontecer!



*Figura 24. Pela colina de areia abaixo, na Praia do Pedrógão!*

### 4.3 Luta



*Figura 25. Se fosse em pé, seria um retrato quase perfeito e exemplar de como efetuar um bloqueio ao ombro em andebol! Assim, é luta entre irmãos 😊*

“*Rough and tumble*” é a expressão em inglês que retrata este lutar a brincar. Assunto polêmico, certamente. Muitos pais creem que este tipo de brincadeira acabará por inculcar alguma normalidade quanto ao uso da violência. Aparentemente, não será isso que ocorrerá. Com efeito, e a começar pelos animais, esta atividade é bastante comum e “normal” em diversas espécies, incluindo a

nossa. Não se negará a sua utilidade quanto a uma preparação para eventual agressão de que se seja vítima. Aqui, reside, porém, o ponto: testa-se a nossa força e habilidade motora para imobilizar, prender ou projetar o “adversário” com o intuito de nos conhecermos melhor e percebermos os nossos limites em ambiente controlado. O contacto físico é, simultaneamente, agressivo e tranquilizador. Como muitos sabem, os gatos, por exemplo, quando brincam às lutas fazem-no com as unhas recolhidas. Certamente que, em situação real de luta, as unhas verão a luz do dia! Por falar em gatos...



*Figura 26. Não é por lutarem que não são amigos. Na verdade, será mesmo o contrário – lutam porque são amigos, porque confiam um no outro!*

Como também muitos já ouviram dizer, a maioria (para não dizer a totalidade) das ditas artes marciais (artes da guerra, à letra) é praticada num espírito de respeito pelo adversário muitas vezes não observado noutras práticas desportivas. É curioso que isso ocorra num desporto em que o contacto é decisivo e frequente. Bem, talvez

mesmo por isso! Sim, dizem o mesmo do rãguebi, e talvez não fuja ao que temos vindo a escrever.



*Figura 27. Luta de almofadas, mas mais sofisticada (usando veículo e saltitão)!*

O ser capaz de dominar e de, simbolicamente, “matar” o outro não significa que, efetivamente, se queira que isso ocorra *literalmente* (para usar uma expressão usada e abusada nos tempos que correm). Mostrar ao outro (e aos outros) que o poderíamos fazer bastará para a afirmação da nossa força. Não o fazer efetivamente revela o nosso controlo, o nosso autodomínio, a nossa “nobreza”.



Figura 28. Esgrima, Feira do Desporto do Região de Leiria: touché!

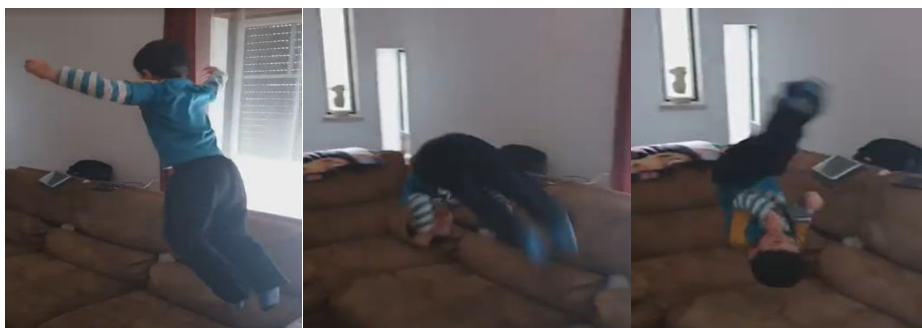
#### 4.4 Impactes/choques

No caso retratado, não é o fator altura o mais determinante, mas, antes, a possibilidade de, falhando o salto, poder magoar os joelhos ou raspar as canelas no “cogumelo” da receção.



*Figura 29. Preparar, saltar, aterrar: desafio superado!*

Já na situação seguinte, este mortal no sofá é o terror de quem vive com o pânico de ver o seu filho/neto partir o pescoço...



*Figura 30. Se o meu irmão é capaz, eu também sou!*

Esta *luta de trotinetas* a grande velocidade (lá está, as categorias de brincar arriscado nem sempre são completamente estanques!) pode deixar umas nódoas negras numa ou noutra canela. Ao jeito



*Figura 31. Aguenta!*

dos carrinhos de choques, procura-se o impacte, ainda para mais quando é o irmão que está ali mesmo à mão de semear!

Em suma: uma brincadeira ser mais ou menos arriscada dependerá, certamente, do desafio em causa, mas, sobretudo, da competência da criança para lidar com essa mesma situação. A criança fará uma apreciação (subjativa) do risco daquela brincadeira... e os seus pais também, se estiverem a ver. Haverá coincidência nessa apreciação? Pois, pode não haver...

Isto significa que uma mesma situação pode ter um risco mais elevado para uma criança do que para outra? E que um pai/mãe pode achar arriscada uma situação que, na prática, não o será, pelo menos no grau que ele pensa?

Certamente que sim.

Talvez não seja pior explorarmos um pouco esta ideia!

**Assim:**

## **5- Affordances e constrangimentos**

Um psicólogo norte-americano chamado James Gibson escreveu, em 1966, um livro a que chamou “*The Senses Considered as Perceptual Systems*” (Os Sentidos Considerados como Sistemas Perceptivos). O termo “*affordance*” aparece no mesmo, mas será em 1979, noutra dos seus livros (“*The Ecological Approach to Visual Perception*” – A Abordagem Ecológica à Percepção Visual), que o autor apresentará a sua definição mais (re)conhecida. Assim, as *affordances* serão aquilo que o envolvimento oferece ou disponibiliza ao ator/animal, o que lhe oferece, para o bem e para o mal, implicando uma complementaridade entre este (envolvimento) e quem nele age ou quer agir.

Significa isto que o ator (criança, animal, idoso, etc.), ao apreciar (note-se que eu não disse “ao olhar”, pois podemos apreender a realidade através de outros sentidos que não apenas o da visão) para aquilo que o rodeia, achará (percecionará) que pode fazer isto, não podendo fazer aquilo. Chamo a atenção para a possibilidade de a sua percepção não estar correta; contudo, a mesma condicionará, certamente, a sua decisão em agir ou não agir ou, agindo, agindo de uma forma (por exemplo, correr) em detrimento de outra (andar).

É também interessante notar que, em função da disposição, da confiança, da forma física e de outros fatores, aquilo que alguém julga ser capaz de fazer hoje/agora, naquela situação, poderá ser (bem) diferente de aquilo que pensará noutra qualquer dia ou ocasião.

Assim, as percepções sobre a nossa capacidade em atuar dependerão de diversos fatores, como vimos, mas, igualmente, a efetiva capacidade para as realizar dependerá de outras tantas condições. É aqui que surge o termo “*constraint*” - **constrangimento**: Os **constrangimentos** serão os fatores que condicionarão a forma de realizar uma determinada ação e, mesmo, determinarão se a mesma é passível de ser realizada.

Karl Newell escreveu um capítulo (“*Constraints on the Development of Coordination*” – Constrangimentos no Desenvolvimento da Coordenação) num livro editado, em 1986, por M. G. Wade e H. T. A. Whiting (“*Motor Development in Children: Aspects of Coordination and Control*” – Desenvolvimento Motor em Crianças: Aspectos de Coordenação e Controlo).

Nele, o autor explica o que entende por estes “constrangimentos” e que tipos de constrangimentos se deverão ter em conta numa dada situação motora.

Assim, Newell fala em constrangimentos **do indivíduo, da tarefa e do envolvimento**. Os **do indivíduo** são aqueles que, como o nome indica, estarão intrinsecamente ligados ao ator, àquele que procura agir num dado envolvimento. Por exemplo, ser mais ou menos alto, ter mais ou menos força, ter um nível de coordenação motora mais ou menos elevado são fatores que irão “moldar” a forma de agir. Voltando à questão da altura: partindo do princípio de que uma pessoa mais alta terá uma maior amplitude de passada, é possível que, perante um dado “abismo” (exemplo: vala aberta no solo), esta

opte por transpor este obstáculo com uma mera passada. Por sua vez, uma pessoa mais baixa, com uma menor amplitude de passada, poderá ter de recorrer a uma breve corrida com



*Figura 32. Avaliada a situação e tomada a decisão de saltar, aí vai ele! No final, a satisfação por ter conseguido, num olhar cúmplice com o pai que filmava (e que o desafiara!), a par de algum alívio por as sapatilhas continuarem sequinhas!*

consequente salto horizontal para efetuar, com garantia de segurança e sucesso, essa mesma transposição.

Relativamente aos contrangimentos **da tarefa**, eles reportam-se às limitações de ação impostas pela tarefa que é suposto realizar. Assim, se uma dada tarefa exigir precisão (por exemplo, acertar com uma bola num alvo colocado a curta distância), o gesto a realizar pelo executante será, expectavelmente, diferente daquele que se pensará em utilizar para lançar essa mesma bola o mais longe possível. Neste caso, é o objetivo da tarefa a condicionar a execução motora. Dando mais um exemplo, a este nível, tomemos o caso das regras: acham que o lançamento do peso se faria da forma que se faz se a regra não obrigasse a lançar só com uma mão e com o referido peso junto ao pescoço até à fase final de propulsão? Certamente que não! E o equipamento/material? Certamente que balançar agarrado a uma barra mais fina ou mais

grossa poderá implicar maior ou menor facilidade em fazer a pega necessária para uma eficaz ação motora.



*Figura 33. Em cima, medindo a espessura das barras, para trabalho científico. Em baixo, evidência de como a mesma barra coloca dificuldades diferentes a quem tem mãos maiores ou mais pequenas...*

Finalmente, os constrangimentos **do envolvimento**: lançar o dardo com ou sem vento não terá as mesmas implicações para o lançador. Também jogar num relvado sintético ou de relva natural implicará adaptações diferentes, assim como jogar num terreno seco ou encharcado obrigará a ações distintas. Ou ainda, dando um exemplo mais próximo do brincar, a maior ou menor liberdade que o adulto der à ação da criança constituirá um constrangimento socioemocional que condicionará a forma de brincar dessa criança (a já repetida “tirania” do “não”: *Não corras!*, *não saltes!*, etc., será uma opressão a essa autonomia de ação).



Figura 34. Ilusão ótica para ilustrar a referida opressão

Perante estes diversos tipos de constrangimentos, fácil será perceber a complexidade que se apresenta a quem quer agir num dado envolvimento, com determinadas características, tendo de



*Figura 35. Em liberdade, a criança decide por si como agir.*

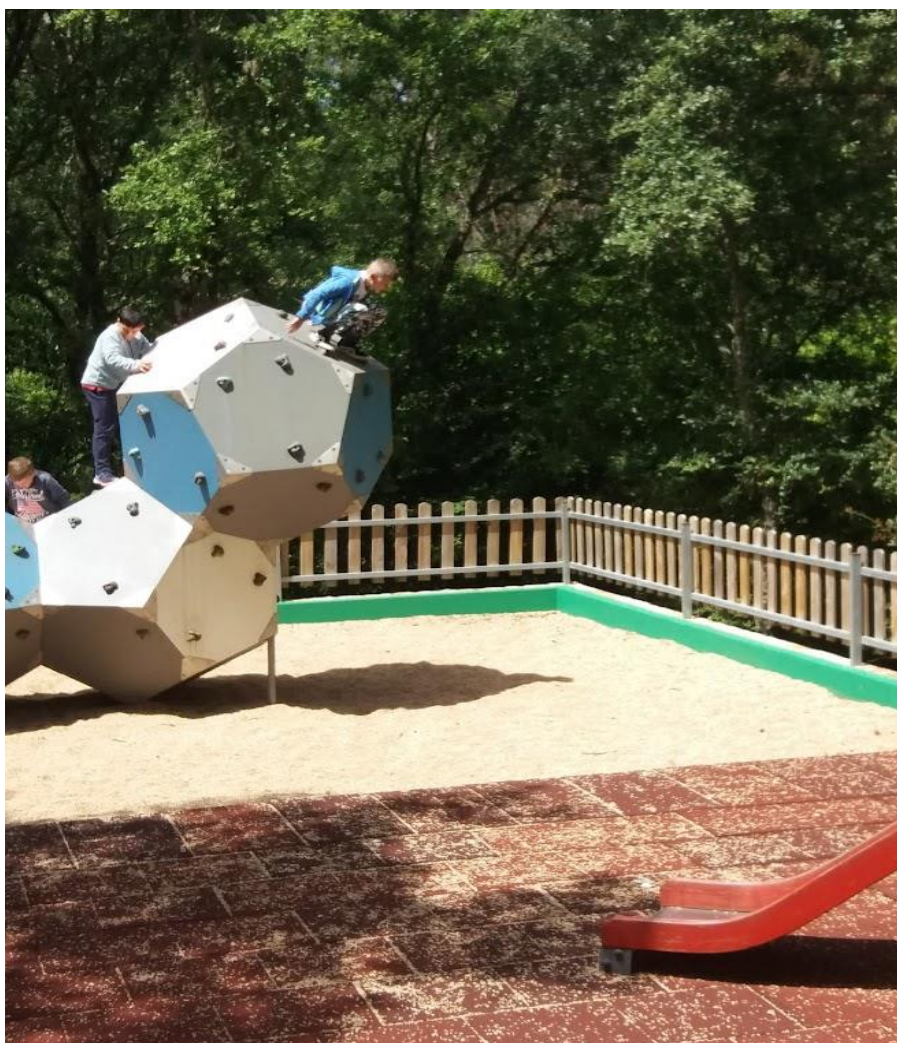
ponderar as suas próprias e as que lhe são pedidas (ou autoimpostas) pelo que há para realizar. Daqui se poder depreender que, quando um adulto (pai/mãe ou outro) toma a decisão de dizer



*Figura 36. Equilíbrio nas alturas. A expressão facial revela a excitação da aventura.*

o que atrás referimos (“não saltes”, não subas”, etc.), estará a fazer um juízo, não necessariamente acertado, acerca das possibilidades daquela criança naquela situação específica. É bem provável que o faça à luz das suas próprias (in)capacidades. E quando assim é...

Em síntese: quando brinca, a criança vê-se confrontada com diversas situações que exigem uma resposta, uma decisão: saltar ou não saltar, atravessar em pé ou a rastejar, etc..



*Figura 37. Salto ou não salto?*

A opção por realizar ou não e a forma como, no caso afirmativo, se fará essa ação, irão depender da percepção e da autoavaliação que a criança fará da sua competência momentânea. Se a criança entender que a situação permite (“*afforda*”) que se realize a ação, ela irá realizá-la tendo ponderado os diversos tipos de constrangimentos de que falámos. Convém, reforço, não esquecer que a postura do adulto significativo (pai/mãe/educador) constituirá um constrangimento importante que vai pesar na decisão final da criança. Em última análise, ela pode achar que tem a força e o equilíbrio suficientes para atravessar aquele tronco, com a ajuda das pegadas laterais que se lhe oferecem, mas a intervenção do adulto pode inibir completamente essa ação.

É, deste modo, fundamental que os pais, quando presentes, sejam capazes de avaliar rapidamente a situação, estimando adequadamente a competência da criança e, sempre que possível, evitando castrar excelentes oportunidades de desenvolvimento. Sobretudo porque raramente a situação mais segura é a melhor para esse mesmo desenvolvimento.

É assim que entramos numa outra dimensão que se traduzirá na seguinte interrogação: **o mais seguro possível deverá ser o objetivo na brincadeira motora das crianças?**

Vamos lá falar disso...

## 6- Mudando mentalidades: do “tão seguro quanto possível” ao “tão seguro quanto necessário”

De tudo o que até agora explanámos, espera-se que o leitor tenha consciencializado esta máxima: na brincadeira das crianças, **mais importante do que tentar garantir a segurança a todo o custo será priorizar o desenvolvimento** e as oportunidades para tal, **garantindo “apenas” a segurança necessária** para que a atividade lúdica possa decorrer naturalmente e atingir este objetivo. Será completamente contraproducente, inútil e, mesmo, perigoso tentar eliminar todas as fontes de risco. Importará, sim, garantir que o perigo não estará presente e que é dada à criança a possibilidade de arriscar e ir ajustando esse nível de risco ao longo do tempo.



*Figura 38. Armado até aos dentes... mas sem se conseguir mexer!*

Como facilmente se compreenderá, é impossível atapetar o mundo para que os nossos filhos não se magoem quando caírem! Assim, mais importante do que o tentar fazer (e falhar), será permitir que as crianças aprendam a lidar com as situações mais ou menos exigentes com que se irão deparar ao longo da vida. É quase a mesma máxima de, ao invés de dar o peixe, ensinar a pescar. Por outras palavras, é trabalhar no sentido da autonomia dos mais novos. O tentar garantir segurança máxima até pode resultar durante algum tempo, mas lá virá o momento em que tal não resultará. Dito de outro modo: se insistirmos em colocar rodinhas laterais nas bicicletas ou em agarrar as crianças ao longo do trajeto em que se movem sobre superfícies estreitas, o que estaremos a fazer é a impedir que, por eles, descubram o que (e como) têm de fazer para se equilibrarem por si! Quando esse apoio não estiver lá, talvez não saibam como lidar com essa ausência. Será, certamente, preferível e mais adequado a criança sujeitar-se a pequenas e sucessivas quedas (em sentido figurado, mas também literal) do que ser delas continuamente protegida até ocorrer uma bem grande, com consequências eventual e provavelmente bem mais graves do que todas as pequenas somadas.

## **7- Dicas práticas**

Para terminar esta reflexão em forma de livro, gostava de vos deixar algumas sugestões que decorrem de muito do que escrevi até aqui.

Assim, atentemos nas seguintes dicas:

### **7.1 Nem só de segurança vive a criança!**



*Figura 39. Acontece...*

Podia ter sido numa brincadeira, sim. É natural que, por vezes, os acidentes aconteçam. Na grande maioria das vezes, são pequenas mazelas que, mais, tarde, contarão uma bonita história de descoberta e aventura! No caso, não foi o que ocorreu, mas apenas o estar à hora certa, ter a altura certa e estar no lugar certo... para levar com uma estante de música e abrir o sobrolho: vida de artista não é só *glamour*!

Como alguém escreveu, focarmo-nos apenas num objetivo ode comprometer o alcançar de outros, tão ou mais relevantes. É o caso: pensar-se apenas em segurança aquando da brincadeira das crianças é meio caminho andado para relegar para as calendas gregas os ganhos inerentes a essa mesma brincadeira!

## 7.2 Reconhecer os benefícios do brincar arriscado



*Figura 40. Apesar de dispersos e amontoados, os tijolos ainda permitem ver mais além...*

Dizem que a curiosidade matou o gato. É possível. Mas também se diz que quem não arrisca... não petisca! Aqui, a curiosidade não matou ninguém, mas estes garotos mataram a sua curiosidade, empoleirados em estruturas perfeitamente estáveis e seguras, como se pode constatar pela foto...

### 7.3 Dar espaço à criança para decidir, escolher, capacitar-se



Figura 41. "I'm in the top of the world!"

Temos, em geral, a ideia de que as crianças são seres frágeis e, sobretudo, incapazes de tomarem boas decisões por elas próprias. Vai daí, inundamo-las com conselhos sobre tudo e mais alguma coisa, inclusive sobre se devem ou não brincar desta ou daquela

formas. Bem, talvez esteja a exagerar. Afinal, os pais só fazem isto em duas ocasiões: isso, por tudo e por nada!

Há que fazer um esforço para, enquanto pais, nos controlarmos e não querer fazer pelos filhos o que é suposto serem eles a fazer. Como já referi, por outras palavras, eles não nos vão ter sempre ao seu lado para os aconselharmos, protegemos e defendermos. É muito importante ganharem autonomia nessas avaliações e tomada de decisões. Vamos tentar guardar o “*tem cuidado!*”, ou o fazer força por eles para passarem para a próxima argola ou barra para mais tarde (se for mesmo preciso).

É claro que uma casinha é para brincar lá dentro, com calma, nunca subindo para o seu telhado, claro. Mas, isso, todos sabemos, não é?

**7.4 Respirar e aguardar antes de (ou em vez de) agir (a “Lei da vantagem” de alguns desportos coletivos aplicada ao Desenvolvimento Motor)**



*Figura 42. Subir escorregas (esq.) e saltar deles (dta.): e descer normalmente, não?*

Mariana Brussoni é professora do departamento de pediatria da Universidade *British Colúmbia* (BC) e investigadora do *Children's*

*Hospital Research Institute* (Instituto de Investigação do Hospital Pediátrico) da BC e da *Injury Research & Prevention Unit* (Unidade de Investigação e Prevenção de Lesões) da mesma Universidade britânica. Ela advoga a “regra dos 17 segundos”. E que regra é essa? Basicamente, recomenda que, em vez de se precipitar ao primeiro sinal de que o seu filho está a fazer algo que o preocupa durante as brincadeiras livres, dê um passo atrás. Respire. Conte até 17. E observe. Observe com atenção, tentando perceber se a criança revela competência para fazer aquilo a que se propôs (na foto da esquerda, escalar o escorrega). Esteja preparado para intervir, caso detete muita instabilidade que possa levar à queda. Dificilmente isso ocorrerá, mas esteja atento. E espere. Pois, em relação à foto da direita, em que, uma vez mais, o escorrega não é usado para escorregar, já não irá a tempo...

No final, correndo tudo bem, pais e filhos estarão ambos de parabéns! Agora, sim, será altura para uma verbalização (“*boa, muito bem!*”, ou “*gostei de ver como descobriste a melhor maneira de trepar essa árvore!*”). Claro que o polegar levantado, acompanhado de um sorriso e de um piscar de olho é uma excelente alternativa!

Como diz a investigadora, tudo isto fará aumentar a sua confiança no seu filho e a confiança dele em si próprio, o que representará um passo positivo para o seu bem-estar agora e futuramente.

Em suma: dê espaço (e tempo) à criança; sugira ou alerte, não regule; questione e oriente, não resolva ou imponha.

**7.5 Ser proativo a garantir/disponibilizar espaços de jogo para/com a criança, especialmente ao ar livre e com peças soltas (troncos, paus, cordas, entre outros)**



*Figura 43. Um tronco esquecido, brincadeira lembrada!*

Muita investigação realizada nesta área do brincar arriscado (e não só) fala da importância do brincar na natureza e do brincar com “*loose parts*” (peças soltas). Falamos de materiais que podem ser transportados, combinados ou redesenhados. Não têm utilização preconizada ou única, permitindo que as crianças utilizem a sua imaginação e criatividade para encontrar novas formas de interagir com eles. Podem ser naturais (pedras, paus, areia, etc.) ou artificiais (caixas de cartão, tubos, cordas etc.).

Recordo-me de uma professora do 1º Ciclo do Ensino Básico que, sabendo do meu gosto e interesse por esta área, e sendo ela própria uma defensora desta utilização, me ter pedido para participar numa sessão com pais. Alguns deles manifestavam algum (muito?) receio em que a escola em causa passasse a permitir (ou até mesmo a disponibilizar) este tipo de materiais, sobretudo troncos e paus, não fossem as crianças começar a agredir-se ou, inadvertidamente, a magoar-se com eles.

Todos percebemos o receio em causa, mas, uma vez mais, parece-me que o ponto de vista não será o mais adequado: acaso faria sentido cortar as laranjeiras de uma praça pública para evitar que alguém, mais rebelde ou tocado pelo álcool, pudesse usar os seus frutos para quebrar vidros do edificado próximo? Bem, este exemplo não será o melhor, pois alguns de nós lembrar-se-ão de uma “proposta” nesse sentido, algures no distrito de... bem, isso agora não interessa. Como muitas vezes acontece, ao invés de tentarmos corrigir as situações a montante, atuamos mais perto de... ainda mais montante! Numa espécie de “guerra preventiva” (expressão infelizmente tão ouvida nos dias que correm), atua-se antes que aconteça. Na verdade, sem saber se alguma vez acontecerá (ou aconteceria). Dir-me-ão que isso não é absolutamente negativo e que, na verdade, parece fazer sentido, uma vez que se estará a atuar na prevenção em vez de remediar, verdade? Bem, a ser verdade, então proponho que se vá... ainda mais a montante! Só se pensa ser esta uma boa solução porque educar dá mais trabalho. Ou porque, e uma vez mais, damos prioridade a um objetivo esquecendo todos

os outros. Em nome da preservação de uma janela, corta-se uma árvore que embelezava a zona, fornecia sombra nos dias cálidos, dava frutos refrescantes, fornecia oxigênio, enfim, tudo o que (não) aprendemos na escola. Esquece-se de que, à eventual falta desse ameaçador projétil que é uma laranja, uma qualquer pedra servirá. Ou que, se o ímpeto for mesmo para destruir, em vez de lançar a laranja à janela talvez alguém se lembre de dar um pontapé num retrovisor de um carro. Ou, loucura impensável, resolva incendiar um contentor do lixo ou até mesmo um automóvel. Claro que este último exemplo é pura ficção... ou talvez não!

Para fechar esta reflexão, e voltando aos paus e às pedras: não sei se sabem, mas há coisas que magoam tanto ou mais do que paus e pedras. Não sei se já ouviram falar na teoria da compensação. Por exemplo, no que toca a segurança, quando alguém está muito protegido por equipamento de segurança tem tendência a *arriscar* mais do que o faria se não usasse esse equipamento. Consequência: ultrapassagem da real competência e possível entrada em zona de perigo, eventualmente com um resultado não amenizado pelo equipamento em causa. Tal como com as laranjas, mesmo não havendo paus e pedras, se a intenção for a de magoar alguém, pouco importa o objeto a usar para tal. Pois, o jogo dos três pauzinhos ou das cinco pedrinhas é capaz de, nos dias que correm, ser proibido. Há que tentar evitar que, juntamente com a água suja da banheira, se deite fora o bebé ou a criança, também.

Vão-se os perigos, deixem-se os riscos. Ah, pois, um pau é excelente para fazer riscos no chão...

**7.6 Com a criança, fazer o reconhecimento do espaço/equipamentos, visando uma avaliação sumária de eventuais perigos e possíveis desafios sem acabar com riscos**



*Figura 44. Observar e ajudar a criança a detetar eventuais perigos*

Como já dissemos, a criança, mais do que risco, estará perante um perigo ao brincar quando se lhe apresentar uma situação potenciadora de lesão grave, eventualmente ameaçadora da própria vida e em relação à qual ela não teve oportunidade de (ou capacidade para) a identificar.

Assim, quando o adulto identifica uma possível situação dessas, deve procurar extingui-la e, se possível, fazê-lo com a compreensão da criança, ajudando-a, assim, a aprender a detetar esses sinais.



*Figura 45. Se necessário, chame um técnico para extinguir o perigo...*

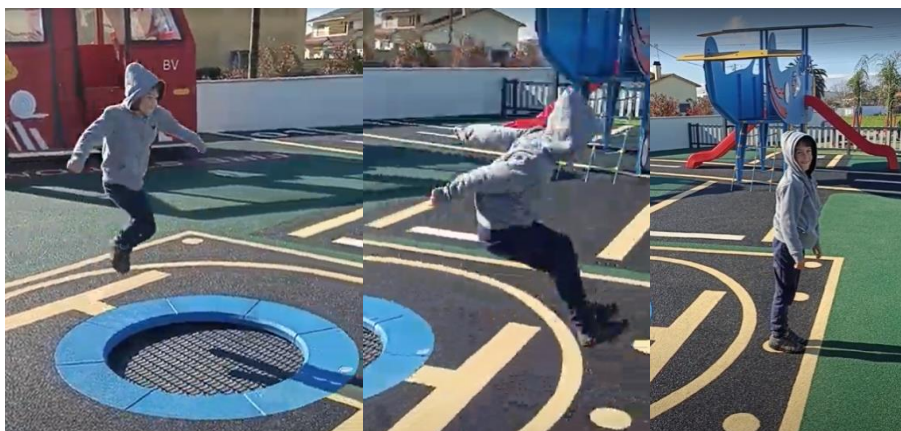
Por exemplo, uma tabela mal montada ou uma baliza mal fixada são algo que, por mais do que uma vez, já mostrou poder dar maus resultados. Claramente, essas são situações a evitar, perigos a extinguir.

Em Portugal, desde 1997 (Decreto-Lei n.º 379/97, de 27 de dezembro), existem regulamentos visando estabelecer as condições de segurança a observar nos espaços de jogo e recreio. Mais tarde, o Decreto-Lei n.º 119/2009, de 19 de maio, alargou o âmbito de aplicação do referido Decreto a novos equipamentos de jogo, como os insufláveis, os trampolins e as pistas de skate. Finalmente, e ainda em vigor, o Decreto-Lei n.º 203/2015, de 17 de setembro, que veio clarificar e atualizar alguns aspetos do Regulamento, com o objetivo de, nas palavras do legislador, “... *melhor salvaguardar a proteção da saúde e segurança das crianças e dos jovens utilizadores dos espaços de jogo e recreio*”. De salientar que estes Decretos são devidamente articulados com normas europeias nesta temática, como a EN 1176.

É claro que a segurança não é um valor absoluto e objetivo, muito dependendo de diversos fatores, nomeadamente a forma como os brincadores utilizem os referidos espaços e equipamentos. Contudo, e estando em bom estado de conservação, há a garantia de não haver perigo na sua utilização, atento, igualmente, o respeito pelas idades para as quais foram idealizados os referidos equipamentos.

Contudo, a natureza não tem a sua segurança certificada, pelo que há que ser bom observador e, como dissemos, remover fontes de perigo, dando espaço para o grande objetivo, o BRINCAR!

### 7.7 Estar disponível para efetuar eventuais ajustes e sugestões, se necessário e, sobretudo, se solicitado pela criança



*Figura 46. Correr, saltar, aterrar no alvo!*

“Pai, diz outro nível!” é o código para lhe lançar um desafio motor. No exemplo apresentado, e depois de, no salto anterior, a criança já ter sido capaz de atingir, com o salto a partir do trampolim, a marca redonda amarela, pedi-lhe algo mais difícil. Já não bastaria atingir a marca, mas, sim, ter de ficar parado, em equilíbrio, em cima dela após esse mesmo salto.

A cara de “desafio superado” é bem reveladora da satisfação pelo sucesso atingido!

**7.8 Reforçar, ocasionalmente, “pequenos” ganhos da criança durante a sua brincadeira**



*Figura 47. Prova superada!*

Na imagem, mostra-se o passo seguinte relativamente à figura 18: o momento em que a criança coloca um joelho na parte superior do muro, após a fase prévia de apoio suspenso nos antebraços e mãos. O pai exclamou “boa, conseguiste!”

Ver comentários de 7.4.

7.9 Participar na brincadeira da criança, salvaguardada a anuência desta, sem comprometer a sua iniciativa e o seu espaço pessoal



Figura 48. Reprodução da imagem de marca da série “We Bare Bears” (Nós, os ursos).

Quanto mais baixa a idade da criança, maior o gosto em que os adultos, sobretudo os pais, participem nas suas brincadeiras, a par dos seus irmãos e amigos. O adulto deverá perceber quando a sua presença é requerida ou justificável e quando deve dar o espaço (e tempo) necessários para que a atividade seja devidamente fruída pela criança. Deve, sobretudo, evitar-se comandar as brincadeiras e levar as mesmas para a esfera de interesse do adulto. Isto não significa que os pais não possam ou não devam propor brincadeiras e atividades, mas, sempre que possível, deverão dar a iniciativa aos pequenitos. Caso a criança peça ajuda, sugestões ou pergunte como é que o pai brincava quando era criança, aí, sim, é avançar e ver a reação.

Não esquecer que estamos a falar de brincadeiras arriscadas e que, por isso, brincadeiras sem esse risco cairão fora deste raio de ação. É claro que nem todas as brincadeiras, para o serem (brincadeiras), deverão ser arriscadas! Contudo, tirar o risco, como já vimos, a algo que as crianças querem vivenciar como arriscado, é acabar com essa brincadeira.

Diversos estudos mostram que o brincar arriscado ou aventureiro pode diminuir a probabilidade de as crianças desenvolverem ansiedade, tendo igualmente as experiências a este nível sido positivamente associadas aos *skills* de gestão de risco das crianças e à saúde. Em sentido contrário, há indícios de efeitos negativos da superproteção das crianças, como seja o aumento da probabilidade de ansiedade, tanto na infância como na adolescência e, mesmo, na idade adulta.

**7.10 Não deixar que os seus próprios medos, receios e incapacidades sejam projetados para a criança**



*Figura 49. Saltar de baloiço em andamento, um “must” da criançada arrojada!*

Lembra-se da regra dos 17 segundos de que falámos em 7.4? Isso, esperar, tentando perceber o que pode dar, não se precipitando a proibir. Repare: na situação retratada pela figura 48, o assento do baloiço está emoldurado em borracha e é relativamente leve, pelo que um eventual impacte na criança após o salto (no caso improvável de ela ser por ele atingida ao levantar-se ou ainda no solo) não teria consequências de maior. Mais importante ainda é conhecer a competência motora da criança em causa (pense na do seu filho) e avaliar se é algo que esteja ao seu alcance. Claro que há pequenas indicações que lhe poderá der, nas primeiras vezes que ela tente (*“sempre direitinho, larga as correntes e salta quando fores para a frente e o baloiço começar a subir!”*)

Claro, pode acontecer que, na sua infância, não tenha tido a oportunidade de experimentar esta habilidade. Ou que, tendo-o feito, já se tenha esquecido. Ou que tenha tido alguma má experiência com isso. Seja como for, e como em qualquer outra situação na vida, é imperioso que nos lembremos do seguinte: os nossos filhos, sendo nossos, não nos fazem donos deles nem do seu futuro. Os nossos filhos, obviamente com a nossa ponderada e parcimoniosa orientação, deverão encontrar o seu caminho na vida. A vida deles não deverá ser traçada, pelos seus pais, a régua e compasso. A vida dos filhos não deverá ser aquela que os pais não conseguiram ter ou que os pais gostassem que eles tivessem.

Assim, os nossos medos, receios, desejos e incapacidades conosco devem ficar.

### 7.11 Estar preparado para deixar a criança molhar-se, sujar-se e romper alguma roupa...



*Figura 50. Num ribeiro ou numa poça na praia, é bom molhar-se!*

Todos sabemos como o tempo é desculpa habitual para muita coisa, sobretudo para não se praticar atividade física no exterior.

Também é conhecida a aversão que muitos pais têm a que o seu educando chegue a casa, vindo da escola ou da rua (os que ainda vão brincar para a rua...), com a roupa suja ou rota. Pior ainda, molhar-se durante a brincadeira é algo a evitar a todo o custo, não vá a criança constipar-se. É, uma vez mais, este nosso impulso (super)protetor a funcionar... mais do que devia!

Pois é: se os pais conseguissem lembrar-se da alegria que lhes dava, enquanto crianças, brincarem à chuva, rebolem pelo chão e chapinharem numa bela poça de água (ou de lama...), talvez

reprimissem aquela proibição... sim, essa: “Não te molhes/sujes/etc.”.



*Figura 51. Com calor, é mais fácil os pais deixarem acontecer isto, eu sei...*

O Professor Carlos Neto, esse leiriense a quem dedico este livrinho, dizia muitas vezes que “*Uma criança saudável tem de ter os joelhos esfolados!*” Ora, caso não esteja a usar calções, para esfolar os joelhos terá de, primeiro, romper as calças!

E, sim, sei que, neste momento, alguns dos leitores estar-se-ão a lembrar das célebres joelheiras que as mães (sim, eram mesmo as mães, ou as avós, não os pais) cosiam nas calças rotas no joelho para, por um lado, tapar os buracos e, ao mesmo tempo, reforçar o material para tentar evitar novos abrasões na pele!

Por falar em calças, cá em casa, difícil, difícil é encontrar umas que não estejam rotas, sujas... ou ambas!



*Figura 52. Mostra-me as tuas calças, dir-te-ei como (e se) brincaste!*

**7.12 Criar (ou participar em) uma rede de brincadores (com os amigos, vizinhos, etc.)**



*Figura 53. Trabalho afincado em equipa, com alguns materiais...arriscados!*

No fundo, a aplicação da conhecida máxima “sozinhos vamos mais depressa, juntos vamos mais longe”. Juntas, as crianças partilham as suas descobertas, comparam as suas capacidades, apoiam-se umas às outras. Combatem os seus medos, recebem o aplauso pelas suas conquistas. Certamente também arriscam um pouco mais do que fariam sozinhas (para o bem e para o menos bem), mas, sobretudo, têm o conforto entre pares sem a pressão julgadora ou reguladora dos adultos.

**Deixemos as crianças olhar o horizonte e que (nem) o céu seja o limite para os seus sonhos, ambições e realizações! A brincar é que a gente se entende!**



*Figura 54. À espera da onda que encha a poça... e a alma brincadora!*

Com o apoio de:



**Fim**