

Reflexões Sobre o Brincar Livre, o Aborrecimento e a Frustração no Desenvolvimento Infantil

Reflections on Free Play, Boredom, and Frustration in Child Development

Palavras-chave: Brincadeiras e Brinquedos; Criança; Desenvolvimento da Criança

Keywords: Child; Child Development; Play and Playthings

Exmos. Senhores Editores,

É com apreço que reconheço às autoras do artigo “A Importância de Brincar” a relevância e a profundidade com que abordam o papel do brincar no crescimento saudável da criança.¹ Este trabalho destaca aspetos essenciais do desenvolvimento infantil, com implicações diretas para a prática clínica, educativa e parental.¹

O brincar é crucial para o desenvolvimento sensório-motor, cognitivo, social e emocional da criança.² A evidência demonstra que o tempo dedicado ao brincar não estruturado (*free play*) favorece a autorregulação, a criatividade e as competências sociais.^{2,3} O brincar livre, preferencialmente ao ar livre e em ambientes que suportem brincadeiras de exploração motora com algum risco (como subir a uma árvore, por exemplo), associa-se a maior atividade física, bem-estar emocional e resiliência.³

O artigo refere que os brinquedos são apropriados “quando ajustados ao nível de desenvolvimento, quando não causam aborrecimento (por não permitirem desafio) ou frustração (quando de nível superior)”.¹ Contudo, é importante referir que tanto o aborrecimento como a frustração poderão ser benéficos.

O aborrecimento pode desempenhar um papel positivo, estimulando a criatividade, a autonomia e a capacidade de resolução de problemas.⁴

Além disso, ao expor a criança a situações de frustração, alguns brinquedos oferecem oportunidades para que a criança aprenda a lidar com emoções negativas de forma adaptativa, promovendo a regulação emocional e a per-

sistência.⁵ Por outro lado, só o jogo cooperativo permite à criança desenvolver competências de socialização que lhe permitirão mais tarde adaptar-se aos desafios da vida escolar e profissional.

Apela-se, assim, a uma maior integração do brincar livre e ao ar livre, respeitando o ritmo de cada criança, com atenção ao tempo de qualidade sem ecrãs e à utilização de brinquedos versáteis, como componente estruturante das políticas de saúde pública, da educação infantil e das práticas parentais. Não devemos esquecer que o brincar é considerado um contexto seguro para experienciar aborrecimento e frustração, fortalecendo a adaptabilidade e a saúde mental no futuro.

ACKNOWLEDGMENTS

As autoras declaram que durante a preparação do manuscrito, foi utilizado o ChatGPT com o objetivo de rever as referências bibliográficas. Após a utilização desta ferramenta, o conteúdo foi revisto e editado pelas autoras, que assumem total responsabilidade pelo conteúdo

CONTRIBUTO DOS AUTORES

VA: Conceção e escrita do manuscrito.

PL: Revisão crítica.

Ambas as autoras aprovaram a versão final a ser publicada.

CONFLITOS DE INTERESSE

As autoras 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.

REFERÊNCIAS

1. Pires S, Borges S, Temudo T. A importância de brincar. *Acta Med Port*. 2024;37:320-2.
2. Ginsburg KR; Committee on Communications; 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.
3. Brussoni M, Gibbons R, Gray C, Ishikawa T, Sandseter HB, Bienenstock A, et al. What is the relationship between risky outdoor play and health in children? A systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. 2015;12:6423-54.
4. Le Roux M, Dalsgaard S, Jørgensen MS. Boredom in early childhood: fostering creativity and autonomy. *Front Psychol*. 2020;11:589.
5. Nijhof SL, Vinkers CH, van Geelen SM, Duijff SN, Marijke 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.

Vanessa ALBINO¹, Patrícia LOPES²

1. Departamento de Pediatria. Hospital de Vila Franca de Xira. Unidade Local de Saúde Estuário do Tejo. Vila Franca de Xira. Portugal.

2. Unidade de Desenvolvimento. Centro de Estudos do Bebê e da Criança. Hospital Dona Estefânia. Unidade Local de Saúde de São José. Lisboa. Portugal.

✉ Autor correspondente: Vanessa Albino. vanessa.albino@ulsetejo.min-saude.pt

Recebido/Received: 03/06/2026 - Aceite/Accepted: 03/06/2026 - Publicado/Published: 01/09/2026

Copyright © Ordem dos Médicos 2026

<https://doi.org/10.20344/amp.25122>

