



# Os Espaços Exteriores e o Direito a Brincar

Ana Lourenço

*Psicóloga*

*PhD em Estudos da Criança – Especialidade Educação Física e Saúde Infantil (Universidade do Minho)*

# Brincar

---

A criança (e o adulto!) brinca porque diverte, porque dá prazer, porque entretém!



# Brincar: Art.º 31º da Convenção

- “A par das necessidades básicas de nutrição, saúde, habitação e educação, para além do Amor e do Afecto, [brincar] é uma **actividade fundamental** para o desenvolvimento de todas as crianças.” (IPA, 1982, p. 27)
- Qualquer comportamento iniciado, controlado e estruturado pelas próprias crianças, que **ocorre onde existam oportunidades**, intrinsecamente motivado e com valor por si só. (UN Committee on the Rights of the Child, 2013)





- “Brincar não é só jogar com brinquedos, brincar é o corpo estar em confronto com a natureza, em confronto com o risco e com o imprevisível, com a aventura”.

*Carlos Neto*

# Brincar: Estilo de Vida Saudável

- Obesidade
- Iliteracia Motora
- Sedentarismo
- Saúde mental
- Violência Interpares
- Indisciplina
- Hiperatividade
- Atenção e Foco
- (...)



## Ministro da Educação diz que proibir telemóveis e reformar recreios vai reduzir indisciplina nas escolas

A proibição do uso de 'smartphones' nas escolas, mais assistentes operacionais e uma reforma dos recreios são medidas que o ministro da Educação acredita que poderão melhorar o comportamento dos alunos.

Lusa

18:32, 07 out.2025

[Guardar](#) [Partilhar](#)

## "Crianças que brincam mais no recreio também aprendem mais na sala de aula"

Redução do tempo de aulas para os alunos do 1º Ciclo é, para os especialistas, uma "excelente notícia"

2017-07-05 12:50



Patrícia Pires

## Os recreios da escola têm pouca qualidade

Um estudo concluiu que as escolas apresentam "índices baixos de espaços verdes por criança, têm uma elevada exposição solar durante o período quente e uma quase total inexistência de elementos que promovam o conforto bioclimático no recreio".

Lusa . 25 de Setembro de 2017, 13:39

1077 PARTILHAS



## "O corpo precisa de movimento, de ar livre"

As crianças têm de poder brincar livremente. Carlos Neto, professor e investigador da Faculdade de Motricidade Humana alerta para que não se alimente um corpo preguiçoso, um corpo quieto, um corpo parado.

Por TSF



10





**Carlos Neto**

Professor Catedrático (Aposentado e Jubilado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa - FMH-UML)

OUVIR ARTIGO
1077 PARTILHAS

08 de março de 2024 às 19:33

**Reverter a pobreza dos Espaços Exteriores das Escolas (recreio) para fazerm parte do projeto educativo no desenvolvimento e aprendizagem das crianças**

# Os espaços

# Os espaços de brincar nas escolas

- Recreios escolares tipificados e pouco diversificados;
- Pouco material lúdico para utilização nos recreios, degradado ou de difícil acesso;
- Ausência ou proibição de interação com elementos naturais;
- Materiais de fim aberto praticamente inexistentes;
- Existência de salas interiores para brincar é residual;
- Prevalência do papel do adulto apenas como supervisão de recreios;
- O conhecimento que as famílias têm dos espaços de brincar interiores e exteriores é, na maioria dos casos, reduzido.



# Desafios..

## A falta de Natureza

---



# Desafios..

A falta de  
Criatividade

---



# Desafios..

## A falta de Imunidade

---

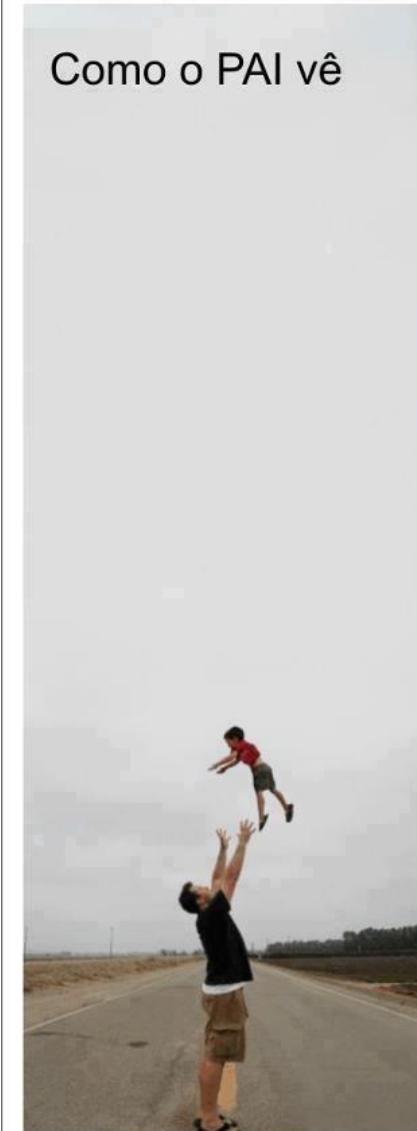


# Desafios..

## A falta de Risco

---

Como o PAI vê



Como o FILHO vê



Como a MÃE vê



Sobreviveram  
aos riscos da  
vostra  
infância?

---



# Como melhorar os espaços de brincar?

- Inclusão de novas dinâmicas (jogos de chão, jogos de corredor, muros sensoriais);
- Inclusão de novos materiais (materiais naturais, elementos soltos)
- Permissões e Atitude
- Auscultação
- Capacitação e Sensibilização



# Levar a Natureza aos Espaços da Escola

---

- Material que constitui as estruturas
- Materiais disponíveis para brincar
- Elementos presentes
- Permissões
- O meio envolvente



# Naturalização dos Espaços de Brincar Exteriores

- Fortalece o sistema imunitário;
- Permite conhecer os elementos naturais;
- Conhecer novas texturas, tamanhos e formas;
- Desenvolver aspectos físicos e emocionais, cognitivos e sociais;
- Sustentabilidade ambiental.



# Tríade: Natureza, Imunidade e Autonomia



# Humanização e Direito a Brincar

**Consultoria:** oportunidades para brincar em contexto escolar e comunitário

**Formação:** capacitação e bem-estar dos profissionais

**Estudos:** evidência a alimentar opções estratégicas e registo de práticas inspiradoras

**Cooperação Internacional:** Brincar Intergeracional Erasmus+ (França e Luxemburgo)

Ambientes e atitudes favoráveis ao Direito a Brincar e ao  
Acolhimento e Estadia da Criança



# Escola Ativa – Município de Viseu



## Por fim...

- “As crianças necessitam de expandir as suas energias naturais em situações de superação, aventura, risco e socialização. (...)

Subamos todos às árvores por vários momentos para entender o que deveríamos ser, fazer e sentir na educação das nossas crianças”

Carlos Neto (2024)





# Obrigada pela vossa atenção

Ana Lourenço  
Humanização e Direito a Brincar  
[ana.lourenco@iacrianca.pt](mailto:ana.lourenco@iacrianca.pt)

