

Crianças que não brincam

E Revista do Expresso #2466; 21.1.20



Bem-vindos à era dos pequenos prisioneiros, das crianças que não brincam atulhadas de deveres, que em Portugal passam a vida na escola, em casa ou no carro, a preparar-se para um futuro que não tem em conta o seu presente

texto luciana leiderfarb ilustrações alex gozblau

Este texto não deveria existir. Se existe, é porque qualquer coisa está a correr muito mal neste mundo, pelo menos na parcela de mundo que nos cabe habitar. Não deveríamos escrever artigos sobre a importância de um ser vivo fazer aquilo que está programado geneticamente para fazer, nem ter de justificar o declínio da única atividade que lhe está intrinsecamente associada e que o define, ao ponto de, sem ela, deixar de ser o que é. Numa palavra, qualquer tentativa de explicar porque é que uma criança não brinca passa por uma contradição tão absurda que nos arrancaria um sorriso se não fosse um assunto muito — muito — sério.

Mas as crianças de hoje brincam pouco e deixam de brincar cedo demais. Isso já não é preponderante numa infância escolarizada até ao tutano e atulhada de compromissos estruturados pelos adultos, sujeita a trabalhos de casa diários e repetitivos, com pais que, absorvidos pelos empregos e pelo cansaço, as deixam entregues à tríade TV—tablet—smartphone antes de deitar e, de manhã, começar tudo de novo. Apenas 25% das crianças portuguesas brincam as três horas diárias que a Organização Mundial da Saúde recomenda nas diretrizes divulgadas em abril do ano passado. E 54% das crianças utilizam uma dessas horas para jogar com dispositivos tecnológicos, em 24% dos casos videojogos. 70% têm menos de uma hora por dia de brincadeira ao ar livre, metade do tempo defendido pelo Alto-Comissariado das Nações Unidas para os Direitos Humanos para garantir o bem-estar dos detidos nas prisões. Só 2% dos miúdos até aos 10 anos, porém, transportam o jogo para a rua, e as cidades calaram-se das suas vozes — ou calámo-las nós, os adultos. Não deveríamos brincar com isto.

O corpo na infância é impertinente, é naturalmente um corpo que se mexe. Mas o corpo das crianças portuguesas vive aprisionado. Em Portugal, quando um corpo mexe, o adulto diz: não

“Olhamos para a cidade e não vemos crianças, porque elas estão amarradas, fechadas em ATL ou nas escolas, enquadradas em atividades formais, com verdadeiras agendas”, diz Carlos Neto ao Expresso. Estão sentadas na cadeira, no carro, na escola, em casa. “O corpo na infância é impertinente, é naturalmente um corpo que se mexe. Mas o corpo das crianças portuguesas vive aprisionado. Em Portugal, quando um corpo mexe, o adulto diz: não”, comenta este professor catedrático da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, há 47 anos a investigar esta área. Temos recreios em silêncio e salas de aula barulhentas, espaços exteriores cimentados aos quais se tirou “tudo o que os podia tornar interessantes, como árvores, arbustos, pedras ou terra”, miúdos sempre pela mão num dos países mais seguros do mundo, recolhidos mal chove, faz frio ou sopra o vento. Aceita-se sem discussão nem revolta que cresçam demasiado depressa e que sejam “desesperadamente adultos”, adultos em miniatura, cumpridores, medrosos e quietos, subsumidos na imposição de não atrasarem competências académicas, tudo em nome de um futuro que não pode apanhá-los desprevenidos.



Basta observar um só dia na vida de uma criança para concluir que algo de muito errado está a acontecer. A começar pelo consentimento dos adultos a respeito de um horário escolar que com frequência ultrapassa as oito horas, escudado pelas suas próprias exigências laborais — essas onde eles já consideram um horário de oito horas no limite do tolerável. E a continuar pela visão da criança como um projeto de pessoa, em vez de um cidadão de pleno direito, como consagrado na Declaração Universal dos Direitos da Criança. Na sequência disso, nega-se-lhe a ferramenta mais ancestral e poderosa, prevista

no seu código genético e fundamental para o desenvolvimento de todas as competências — motoras, emocionais, cognitivas e sociais — de que necessita para tornar-se um ser humano adulto pleno. Ao brincar, ela treina o que virá a ser, o modo como verá o mundo. “As crianças vivem hoje sem tédio nem frustração, não lutam por nada. E brincar é lutar contra a adversidade. Brincar é civilizar o corpo, é estar permanentemente em desafio. Incrementa a autoestima e a autorregulação emocional, a capacidade de lidar com o imprevisível e de tomar decisões, de resolver problemas complexos e de agir socialmente”, afirma o especialista.

Paradoxo ou sinal dos tempos? Ambos

A falta de tempo poderia explicar tudo. Porém, não explica a contradição em que vivemos mergulhados. Não chega para compreender uma cultura em que se tenta restituir à natureza um lugar esquecido, ao mesmo tempo que, cada vez mais, se vive com o corpo na ponta dos dedos, pregado aos ecrãs dos dispositivos digitais. A este paradoxo some-se outro não menos desconcertante: o facto de um simples relance pela história da infância ao longo dos séculos nos mostrar que nunca como hoje esta etapa foi tão estudada e debatida, nem as crianças tiveram tanta importância, e de isto conviver de forma aparentemente pacífica com uma noção de infância que aliena e desconsidera as suas necessidades. Ao ponto de não se ver, ou de não se querer ver, a correlação cientificamente comprovada entre o declínio do jogo e a predisposição para a doença mental e perturbações várias como depressão, ansiedade, hiperatividade, défice de atenção, stresse e pensamentos de suicídio entre os 15 e os 25 anos. Recorde-se que, em Portugal, as crianças até aos 14 anos estão a consumir mais de 5 milhões de doses anuais de Ritalina, fármaco prescrito em diagnósticos de hiperatividade e défice de atenção — estatística da Direção-Geral da Saúde que aumentou cinco vezes numa década.

Peter Gray, psicólogo e investigador do Boston College, num texto intitulado “The Decline of Play and The Rise of Psychopathology in Children and Adolescents”, defende que a privação do brincar conduz a um “transtorno de défice do brincar”, isto é, a uma inibição estrutural do desenvolvimento social e emocional. “Os seres humanos são extraordinariamente adaptáveis face a mudanças nas suas condições de vida, mas não infinitamente. Evoluem como espécie em contextos e situações que as crianças aprendem a brincar. Eu acredito que, sem o jogo, os mais jovens falham em adquirir as competências necessárias para um desenvolvimento saudável”, escreve. Isto traduz-se numa “ausência geral de independência, e um aumento do isolamento social e do narcisismo”. Carlos Neto corrobora que “uma privação do brincar na infância tem consequências a nível cerebral, como um menor desenvolvimento do córtex pré-frontal, essencial, entre outras coisas, para as tomadas de decisão”.

[Aceita-se sem discussão nem revolta que as crianças cresçam demasiado depressa e que sejam “desesperadamente adultas”, adultas em miniatura, cumpridoras, medrosas e quietas](#)

Para a pedopsiquiatra Ana Vasconcelos, a ausência do brincar faz com que a criança “não exercite as ferramentas para lidar com o mundo”. O medo e a insegurança incrementam-se, perde-se experiência de vida, diminui o pensamento emocional. “E podem surgir sintomas físicos, psicossomáticos, como dores de barriga e de cabeça, problemas de pele ou alergias, relacionados com um espaço essencial que falta à criança”, pontua. Por outro lado, “quando não brinca, a criança não desenvolve a flexibilidade mental”: “Temos esta coisa fantástica que é um cérebro com neuroplasticidade, ou seja, as células cerebrais estão sempre a crescer e a fazer novos caminhos. Mas isto depende do modo como a criança age no mundo. Brincar é importante porque o nosso cérebro é social e aprende com o cérebro dos outros”, explica Ana Vasconcelos, dando o exemplo das crianças

encontradas nos orfanatos da Roménia que, por estarem sempre enfaixadas, inativas e isoladas, o córtex pré-frontal, ligado ao pensamento autónomo, estava subdesenvolvido. “Após seis meses de estimulação, isso foi revertido. A boa notícia é que estamos sempre a tempo de corrigir os erros”, nota a psiquiatra, admitindo não ser por acaso que a disciplina que exerce se centra não na criança a falar, mas na criança a brincar. “Do ponto de vista do adulto, vê-la a brincar permite-nos entrar no mundo dela, compreender o seu temperamento e os seus mecanismos de defesa.”

Dos ratos para o homem

“Brincar não é frívolo: é como o cérebro se constrói”, regista por sua vez a Academia Americana de Pediatria. “Demonstrou-se que tem efeitos diretos e indiretos na forma como o cérebro funciona e se estrutura. Brincar leva a mudanças a nível molecular, celular e comportamental”, lê-se no artigo “O Poder do Jogo”, de 2018. Nele cita-se Jaak Panksepp, o neurocientista e psicólogo estónio que abordou longamente a base neurológica da emoção nos animais e demonstrou como os ratos juvenis que foram privados de brincar “não apenas eram menos competentes na resolução de problemas como o córtex pré-frontal era significativamente mais imaturo”. Por outras palavras, “a ausência da experiência do jogo está ligada a modificações anatomicamente mensuráveis”.

Assim também o conclui Rui Oliveira, investigador em neurobiologia do comportamento social do Instituto Gulbenkian de Ciência. A pesquisa nesta área tem estudado a função e os mecanismos implicados no comportamento de jogo ou brincadeira, assim como as consequências da sua privação, utilizando modelos animais, no caso ratinhos. “Verifica-se que existem mecanismos neurais por trás desse comportamento ligados à recompensa, ao prazer”, isto é, “neurónios que usam um neurotransmissor, a dopamina, que é um sensor de experiências positivas e faz com que repitamos o que nos foi agradável”. É importante, diz o cientista, que o jogo aconteça na infância para os animais terem uma maior regulação emocional quando adultos, sendo que a privação do mesmo leva a que “os circuitos cerebrais envolvidos estejam alterados e os sujeitos fiquem mais suscetíveis a doenças mentais”. O que nos humanos equivaleria à depressão, nos ratinhos manifesta-se como apatia e desinteresse pelo alimento e pela interação. Se isto não é “diretamente” transportável para o universo das crianças humanas, sabe-se que todas as espécies brincam quando jovens e que aquilo que dá prazer “coincide com comportamentos evolutivos”.



Mas o que é brincar para os humanos, os seres com a mais longa infância da natureza? Pode-se começar pelo que não é. “Não é um passatempo ou um entretenimento. É um modo de pôr em ação o pensamento”, diz Ana Vasconcelos, para quem “a brincar, a criança sente-se um agente que pensa”. Brincar também não é um jogo com regras pré-definidas, pontua Carlos Neto. Não é útil, nem um meio para um fim, considerando-se

um fim em si mesmo — um fim sem finalidade. “Especialmente em tempos difíceis, brincar é tudo menos trivial. Precisamos de brincar mais do que nunca, pois esse é o instrumento pelo qual nos preparamos para o inesperado, procuramos novas soluções e permanecemos otimistas”, frisou o psiquiatra Stuart Brown, que reconstruiu o historial de brincadeira de mais de 6 mil indivíduos. “Brincar reforça a estrutura e a função cerebral — o processo de aprendizagem mais do que o conteúdo —, o que permite perseguir objetivos ignorando distrações. E quando o brincar falta na vida de uma criança, o stresse tóxico pode interromper o desenvolvimento da função executiva e a aprendizagem do comportamento pró-social”, teoriza por seu turno a Academia Americana de Pediatria, definindo brincar como “uma atividade intrinsecamente motivada, que implica atividade e envolvimento”, que é “voluntária e não apresenta metas definidas”, e que “não procura apenas o divertimento, mas sobretudo correr riscos, experimentar e testar barreiras”.

Segundo Ellen Sandseter, investigadora norueguesa em educação citada pelo “The Guardian”, não só “as experiências excitantes têm um efeito antifóbico” como as crianças procuram espontaneamente acrescentar risco às suas brincadeiras. Isto “alarga as competências de sobrevivência, que por sua vez as capacita para assumir riscos ainda maiores”. O confronto com o perigo é porventura dos aspetos que mais têm influenciado os pais na relação que os filhos estabelecem com o exterior e com a natureza, sobretudo em Portugal. E é aquilo que levou Ana Passos e Sousa, e mais duas moradoras do bairro de Alvalade, em Lisboa, a fundar a iniciativa “Vamos Brincar na Rua”. “Preocupava-nos que os nossos filhos não tivessem acesso à rua de forma plena e descontraída. Fala-se muito do perigo, mas nós discordamos de que a rua seja perigosa”, conta esta mãe de três filhos, dos quais dois, de cinco e sete anos, costumam brincar sozinhos no passeio em frente ao prédio de apartamentos onde a família reside.

Temos esta coisa fantástica que é um cérebro com neuroplasticidade, ou seja, as células cerebrais estão sempre a crescer e a fazer novos caminhos. Mas isto depende do modo como a criança age no mundo

Ana instruiu-os sobre como pedir ajuda, o que responder às abordagens dos adultos, quais os limites espaciais a respeitar. Sabem atravessar a rua e comportar-se no passeio, e tocam à porta se precisarem. “Quero que sejam autónomos. Eles só não vão mais à rua porque não estão lá mais crianças para brincar”, reconhece. O projeto de que faz parte — ela que é psicóloga e diretora de um jardim infantil — já fez uma dezena de eventos em locais diferentes do bairro e “a participação tem crescido”, embora a chuva seja o grande fator dissuasor para os pais. A ideia não é criar um playgroup mas “tentar que a comunidade se conheça, que exista enquanto comunidade”. De acordo com o académico britânico Tim Gill, criador do site “Rethinking Childhood”, e que já estudou várias cidades do ponto de vista da população infantil, “a presença visível de crianças e de jovens de idades e origens diversos é um sinal de saúde dos habitats humanos, o melhor termómetro para medir a sua prosperidade”.

Portugal de interiores

Se Portugal fosse assim medido, os resultados não seriam prometedores. Aida Figueiredo, professora no Departamento de Educação e Psicologia da Universidade de Aveiro, tem vindo a observar o modo como os jardins de infância se comportam no que toca ao jogo livre em ambientes exteriores. E num estudo baseado em quatro instituições concluiu que na estação invernal as crianças passam apenas uma média de 10,8% do seu tempo lá fora, a maior parte em atividades estruturadas, sendo fevereiro o mês com o valor mais baixo (6,6%). No caso dos bebés com menos de um ano, estes saem ao exterior apenas duas vezes em quatro meses. Na Noruega, onde esta docente trabalhou no terreno, as crianças contactam com o exterior em regime de brincadeira livre “de duas a seis horas por dia no

inverno”, além de serem exigidos entre 24,2 e 33 metros quadrados por criança contra os 4 metros quadrados previstos em Portugal. Os números divulgados em novembro de 2019 lançam achas na fogueira: as crianças portuguesas passam 40 horas semanais nas creches e infantários, mais de dez horas do que a média europeia.

“A investigação feita indica que a natureza promove o movimento. Mais: se providenciarmos espaços que as crianças percebam como ótimos para o movimento, elas irão explorá-lo. Pelo contrário, se o espaço não for convidativo, elas procuram brincar de outro modo”, revela Aida Figueiredo. Por isso há quatro anos iniciou o projeto “Limites Invisíveis”, que promove programas de educação na natureza, inspirados no Forest Kindergarten dos países escandinavos e complementares à oferta educativa tradicional. A premissa subjacente é que “só conseguimos conhecer uma criança através do seu brincar” e a natureza exacerba o movimento e a brincadeira. Trata-se de um passo contracorrente num Portugal com uma cultura de interiores mas que “está em processo de mudança”. “Já se observam muitas experiências a surgir que envolvem a natureza, e os pais lentamente começam a perceber a sua importância”, diz a docente. “Adormecemos 20 anos, deixámos de valorizar o que está à nossa frente, empurrados pela sociedade de consumo. Agora estamos a concluir que isso não é o melhor. E ainda bem, porque as crianças de hoje vão precisar de livre iniciativa, de espírito crítico e criativo para sobreviverem enquanto adultos.”

Só há um modo de o conseguirem. E é complexo na sua assustadora simplicidade: **basta deixá-las brincar.**