

Brincar às Lutas no Jardim de Infância

Guida Veiga, Clarinda Pomar,
Carolina Rebocho, Graça Duarte Santos

Prefácio (Prof. Frederico Lopes e Prof. Carlos Neto)



direito
a brincar

FICHA TÉCNICA

Título: Brincar às Lutas no Jardim de Infância

Autor: Guida Veiga

Co-autor(es): Carolina Rebocho, Clarinda Pomar, Graça Duarte Santos

Copyright © 2025

Paginação: Cátia Palmeiro

Edição: Universidade de Évora

1ª Edição: Setembro de 2025

ISBN (Suporte impresso): 978-972-778-492-9

ISBN(Suporte eletrónico): 978-972-778-493-6

Este trabalho foi financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto «RIGHT PLAY: A Primary Prevention Mental Health Program for Preschoolers»(2023.00119.RESTART).

Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, electrónico ou por meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado, além do uso legal como breve citação em artigos e críticas, sem a prévia autorização por escrito das autoras.

ÍNDICE

Nota Introdutória

5

Agradecimentos

6

Prefácio

7

Pensar as Brincadeiras de Lutas e de Perseguição

10

- As Brincadeiras de Lutas e de Perseguição no Desenvolvimento da Criança
- Contributos para o Desenvolvimento das Crianças
- Diferenças entre Brincadeiras de Lutas e Lutas a Sério
- Gestão das Brincadeiras de Lutas e de Perseguição

10

13

16

18

Jogos de Lutas e de Perseguição

21

- Entre a Brincadeira e o Jogo
- O papel da Simbolização na Atribuição de Significado aos Jogos de Lutas e de perseguição
- Orientações Pedagógicas para a promoção dos Jogos de Lutas e de Perseguição

21

23

26

Brincar e Jogar às Lutas e à Perseguição no Jardim de Infância

31

A) Brincar com Rapidez e Atenção

1. Camaleão
2. Toca e Congela
3. Garrafas Malucas
4. Stop

32

33

34

35

B) Brincar à conquista / Conquista de Objetos

5. A Cauda da Raposa
6. Eu Quero o Queijo

36

37

7. Dar a Volta à Tartaruga	38
8. A Lesma e o Caracol	39
9. Os Macacos e os Cocos	40
Conquista de Território	
10. Colher as Cenouras	41
11. Assalto ao Castelo	42
12. O Ataque dos Crocodilos	44
13. Puxa a Corda	45
C) Brincar ao empurra e imobiliza	
14. Lagarta Gigante	46
15. Polícias e Ladrões	47
16. A Galinha, os Pintos e o Lobo	48
17. Empurra-Empurra Sentado	49
18. Duelo de Espadachins	50
D) Brincar às lutas	
19. Samurais de Papel	51
20. Luta de Galos	52
21. Duelo de Bastões	53
22. Lutadores de Sumo	54
23. Luta de Ninjas	55
O Papel da Simbolização na Mediação entre o Ato e o Pensamento	60
Bibliografia	69

Nota Introdutória

Brincar às lutas e às perseguições é uma das formas mais espontâneas e universais do brincar. No entanto, continua a ser frequentemente olhado com desconfiança por mães e pais, assim como por educadoras/es, por medo da agressividade ou do risco. Este livro nasce do desejo de mostrar que, longe de ser um problema, estas brincadeiras são uma oportunidade fundamental para o desenvolvimento motor, social e emocional das crianças.

A sua legitimação em Portugal deve muito à Escola do Professor Carlos Neto, onde a investigação pioneira de Amália Rebolo Marques abriu caminho à compreensão destas brincadeiras no 1.º ciclo do ensino básico. Mais tarde, a investigação de Guida Veiga no pré-escolar veio aprofundar este conhecimento, mostrando a relação destas experiências com as competências socioemocionais. Também Frederico Lopes e Rita Cordovil acrescentaram a esta linha de investigação uma reflexão sobre os contextos do recreio e dos espaços exteriores, sublinhando a importância da autonomia, do risco e da qualidade dos contextos para facilitar o brincar.

É dessa trajetória que nasce o projeto Right Play, financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (2023.00119.RESTART), que tem vindo a desenvolver, implementar e avaliar um programa de intervenção em jardins de infância, envolvendo a formação teórico-prática com educadoras/es e sessões regulares de brincadeiras de lutas com as crianças.

O livro “As brincadeiras de Lutas no Jardim de Infância” resulta deste projeto, envolvendo uma equipa de investigadoras da área da motricidade humana, da psicologia, e da pedagogia, e pretende apoiar as/os educadoras/es de infância a reconhecer o valor destas brincadeiras e a sentir-se seguras/os para as integrar no quotidiano educativo, transformando-as em oportunidades ricas de aprendizagem, de confiança e de bem-estar para todas as crianças.

Agradecimentos

A todas as crianças que nos envolveram na riqueza e na profundidade das brincadeiras de lutas.

A todas as pessoas adultas que, com as suas dúvidas e necessidades, nos inquietaram e desafiaram a pensar o lugar destas brincadeiras no bem-estar das crianças.

Aos Jardins de Infância, às educadoras, às crianças e às famílias de Évora e do Redondo, pela participação neste projeto, sem a qual este livro não teria sido possível.

Ao Professor Carlos Neto, pela inspiração constante e pela urgência que nos transmitiu em revelar a beleza e a importância das brincadeiras de lutas nas culturas de infância.

Prefácio

De acordo com a Convenção dos Direitos da Criança, no artigo 31^a, é reconhecida à criança o direito ao repouso e aos tempos livres, o direito de participar em jogos e atividades recreativas próprias da sua idade e de participar livremente na vida cultural e artística. Neste sentido, e considerando o tempo do quotidiano da criança passado em instituições educativas, cabe às diferentes instâncias e atores envolvidos nos processos educativos das crianças, criarem as melhores condições possíveis para que as crianças encontrem, na sua rotina, experiência e quotidianos escolares, tempo, espaço e permissão para brincarem e estarem bem. Os movimentos e momentos gerados no seio do brincar, em contexto escolar, tal como em qualquer outro, deverão permitir às crianças acederem e envolverem-se em oportunidades de fruição e de afirmação lúdica, que se traduzam em formas de brincar valorizadas e dirigidas pelas próprias.

Ao longo das últimas décadas, tem havido um decréscimo de oportunidades para as crianças brincarem no exterior, acompanhado por uma certa intolerância e aversão, por parte nomeadamente de pais, professoras/es e educadoras/es, face à promoção de oportunidades para as crianças se envolverem em certos tipos, formas, modos e expressões de brincar; os quais estão frequentemente associados ao contacto corpo-a-corpo com uma imprevisibilidade material e imaginária, e à experienciação e sensação de risco, desafio e de aventura, tal como é o caso das brincadeiras de luta e de perseguição. Acompanhando esta tendência de instrumentalização e de colonização do brincar, tem-se vindo a generalizar que este tipo de brincadeiras é disruptivo e nocivo para o saudável desenvolvimento, aprendizagem e bem-estar das crianças, provocando no adulto cuidador e educador uma enorme relutância em permitir a viabilização e o emergir deste tipo de mo(vi)mentos lúdicos.

De um modo oposto, a literatura científica e estudos de investigação realizados neste âmbito, quer em animais humanos, quer em não-humanos, tem vindo a refutar essa assunção generalista de senso-comum, e a constatar exatamente o contrário. Efetivamente, as brincadeiras de luta e de perseguição desempenham um papel essencial no âmbito da promoção do desenvolvimento motor, social, emocional e cognitivo da criança. Mais ainda, constituem um benefício para a construção de uma arquitetura interna-externa fluída e entrelaçada, a qual possibilita, no imediato, ou seja, no tempo-espaço da brincadeira, a manutenção do processo biológico de homeostasia, enquanto resposta automática à montagem relacional das condições mente-corpo-sentidos-ambiente que são gerados através e no seio do brincar. Isto significa que as brincadeiras de lutas e de perseguição contribuem para que, através do prazer gerado nas brincadeiras, as crianças possam persistir na sua procura de modos de estarem bem e de se sentirem melhor. Esta persistência prazerosa concreta de existir é central para o bem-estar, saúde e adaptabilidade das crianças, quer no imediato, quer no deferido ao longo do tempo.

Este livro “Brincar às Lutas no Jardim de Infância”, especialmente dirigido a um público, que pela sua profissão tem um contacto diário e privilegiado com crianças, constitui-se como um relevante e importante instrumento de trabalho e guia prático para as/os educadoras/es de infância, as/os quais são desafiados a envolverem-se diretamente, através da sua ação intencional e pedagógica com as crianças, a cocriarem as necessárias condições e oportunidades de (re)encantamento para que as brincadeiras e jogos de luta e de perseguição ganhem espaço e tempo no quotidiano do jardim de infância. É importante ainda sublinhar que este livro acumula uma dimensão valorosa acrescida, uma vez que surge na sequência de uma investigação científica realizada em território nacional, decorrente do desenvolvimento, implementação e avaliação de um programa de intervenção, em torno deste tema. Os resultados obtidos no seio do estudo realizado não só consubstanciam a

importância das brincadeiras de lutas no jardim de infância para a saúde, bem-estar e desenvolvimento das crianças, como também servem de linhas orientadoras para a implementação deste tipo de dinâmicas na prática pedagógica das/os educadoras/es de infância.

Neste seguimento, desejamos que os leitores deste livro, especialmente as educadoras/es de infância, auxiliares de educação, pais e restantes cuidadores de crianças do pré-escolar, no seio das suas comunidades educativas, vejam aqui um conjunto de possibilidades confortáveis para se constituírem enquanto coletivo generoso promotor das brincadeiras de lutas no jardim de infância; com a confiança, segurança e tranquilidade de que ao fazê-lo, estarão a contribuir ativamente para o desenvolvimento holístico e as aprendizagens das crianças, e para estas sejam mais felizes, mais saudáveis e sejam mais elas próprias.

Frederico Lopes

Presidente da Associação Portuguesa
pelo Direito a Brincar-IPA Portugal
Representante português da
International Play Association

Carlos Neto

Professor Catedrático Jubilado
Membro Fundador da Associação
Portuguesa pelo Direito a Brincar-IPA
Portugal



Capítulo I

Pensar as Brincadeiras de Lutas e de Perseguição

As brincadeiras de lutas e de perseguição envolvem movimentos vigorosos e interativos como capturar e salvar, dominar e render, atacar e fugir, caracterizados pela afetividade positiva (Pellegrini & Smith, 1998; Storli, 2013). Combinam movimentos como “agarrões”, socos, tombos, pontapés, corridas para capturar, cócegas e rodopios.

Apesar de, à primeira vista, estes comportamentos poderem assemelhar-se a atos agressivos, o caráter lúdico é sinalizado de forma inequívoca por expressões faciais relaxadas, risos contagiosos, movimentos exagerados e encenados, pausas e alternância clara de papéis de dominância e submissão. Esta sincronia e ritualização de movimentos assegura que as interações apesar de competitivas, são cooperativas e mutuamente gratificantes.

As Brincadeiras de Lutas e de Perseguição no Desenvolvimento da Criança

As brincadeiras de lutas e de perseguição têm raízes já nos primeiros anos de vida, por exemplo no atirar ao ar ou nas cócegas que os pais fazem aos seus bebês, que introduzem as sensações de excitação física segura. A partir dos 3–4 anos, quando as capacidades motoras permitem corridas e quedas controladas, manifestam-se formas mais complexas de lutas e de perseguição, que se intensificam entre os 5 e os 7 anos e atingem o auge entre os 7 e os 9 anos. A partir dos 10 anos verifica-se uma diminuição gradual na sua



frequência, embora ainda permaneçam nalguns grupos de pares até à pré-adolescência (Marques, 2006, Pellegrini, 2009).

À medida que as crianças crescem, observa-se um aumento do interesse por atividades de combate organizadas, como artes marciais (judo, karaté, taekwondo), que podem ser vistas, numa perspetiva de desenvolvimento, como uma forma estruturada das brincadeiras de lutas e de perseguição. O sociólogo Caillois (1958) argumentou que muitos jogos espontâneos evoluem para práticas codificadas de competição e combate, e estudos mais recentes em psicologia do desenvolvimento confirmam que participar em artes marciais desde a infância pode prolongar e refinar as competências motoras e sociais adquiridas nas brincadeiras livres (Smith & StGeorge, 2023).

Estas brincadeiras são muito mais prevalentes em espaços exteriores, onde o ambiente amplo e aberto favorece corridas, perseguições e quedas controladas (Pellegrini & Smith, 1998; Veiga et al., 2017). Num estudo em que entrevistámos crianças de idade pré-escolar sobre os espaços onde brincam às lutas (Veiga et al., 2024) revelou-se que os espaços abertos, com piso macio e com estruturas, parecem facilitar as brincadeiras de lutas. Mais ainda, de acordo com as perspetivas das crianças, as superfícies que permitem saltar (e.g., trampolim, sofá) parecem também estimular esta forma de brincadeira.

Os rapazes tendem a envolver-se com maior frequência e intensidade nas brincadeiras de lutas e de perseguição, mas muitas raparigas também o fazem, especialmente em brincadeiras de perseguição e de menor contacto físico (Lindsey, 2014; Veiga et al., 2017),



como as apanhadas ou as cócegas.

É importante notar que os estereótipos de género medeiam o nível de envolvimento das crianças, rapazes e raparigas, nestas brincadeiras. Brincar às lutas é uma atividade mais espontânea para os rapazes, pois são brincadeiras que se associam à competitividade, agressividade controlada, força, nível de atividade intensa, relação dominador/dominado. Para um rapaz, participar nestas brincadeiras que socialmente são consideradas mais adequadas ao género masculino, reforça as expectativas sociais perante os papéis de género e a construção da sua identidade de género, enquanto para uma rapariga a participação nestas brincadeiras pode ser alvo de crítica social (dos adultos e dos pares) (Pomar & Neto, 1997). De facto, um estudo recente (Veiga, et al., 2025), em que entrevistámos crianças de 4–6 anos, confirmou que os estereótipos de género influenciam estas brincadeiras: várias raparigas afirmaram que não brincam às lutas por não as considerarem uma brincadeira para meninas, confessando que, se fossem meninos, certamente participariam nessas brincadeiras. Este padrão reflete o desenvolvimento precoce da identidade de género e a internalização dos papéis de género nas brincadeiras (Brannon, 2016), pelo que incentivar todas as crianças, independentemente do género, a explorar diversos tipos de jogo pode contribuir para desconstruir estereótipos de género e promover experiências que contribuem para um desenvolvimento equilibrado.



Contributos para o Desenvolvimento das Crianças

Como vimos, as brincadeiras de lutas e de perseguição fazem parte do repertório lúdico das crianças e evoluem naturalmente com elas. A excitação que caracteriza estas brincadeiras é bem visível nas primeiras gargalhadas de um bebé durante um ataque de cócegas; no enorme sorriso quando, após ser atirado ao ar, é segurado logo de seguida, aproximando as testas; nos gritos de alegria de uma criança que apesar de ainda mal saber correr, brinca às apanhadas com o pai ou com a mãe; na excitação de uma luta de almofadas entre irmãos; ou nos sorrisos e olhos bem abertos durante as brincadeiras de super-heróis encenadas entre crianças mais velhas. Para além da diversão e da atividade física, estas brincadeiras cumprem funções fundamentais no desenvolvimento infantil.

Sendo interações que envolvem o toque e o movimento, oferecem uma importante estimulação tátil e motora, permitindo às crianças conhecer melhor o seu corpo, a sua força, o seu equilíbrio, a sua capacidade de se moverem de forma coordenada, mas também de inibirem impulsos e planearem movimentos e comportamentos, de forma rápida. A intensidade das interações nas brincadeiras de lutas permite às crianças experimentarem e interpretarem mudanças dos estados corporais internos (denominada de interoção), como a tensão muscular, a aceleração cardíaca e a respiratória, fundamentais para a criança perceber o que está a sentir e o que é necessário gerir ou regular. Nesse sentido, a percepção e integração



consciente destes sinais internos proporcionada pelas brincadeiras de lutas facilita a compreensão e a regulação das emoções (Veiga et al., 2022).

Por outro lado, durante estas brincadeiras intensas, surgem emoções fortes: a excitação de conseguir fugir ao outro ou de imobilizar o amigo numa luta a brincar, a tolerância ou a frustração por se deixar apanhar ou derrubar. Estas emoções intensas têm de ser geridas pelas próprias crianças, seja pelo ajuste da intensidade com que são sentidas, seja pelo ajuste com que são expressas.

Nos primeiros anos de vida, os pais desempenham este papel: diminuem o contacto, introduzem pausas ou distrações, identificam excesso de força quando percebem que a brincadeira está a tornar-se demasiado intensa. Este feedback é de tal forma importante que Tremblay (2006) assumiu que as brincadeiras de lutas são o meio tradicional de os pais ensinarem os filhos a regular a agressividade. Estas estratégias de autorregulação são fundamentais para o sucesso social e académico da criança. No estudo (Veiga et al., 2025) que realizámos com crianças de idade pré-escolar foi notório que já nesta idade as crianças utilizam estas estratégias, por exemplo, contando uma piada, mudando de brincadeira, ou pedindo desculpa quando sentem que a brincadeira está a ficar demasiado intensa.

De facto, para que a brincadeira continue divertida, as crianças precisam de estar atentas às expressões corporais e emocionais dos parceiros de brincadeira e saber descodificá-las. Reconhecer se o outro se está a divertir, se precisa de uma pausa ou de trocar de papéis, exige uma leitura fina das emoções e intenções, competência essencial para a vida social. É interessante



observar que as crianças preferem brincar às lutas com os seus melhores amigos. Ou seja, com quem conhecem bem e em quem confiam para explorar limites e habilidades em segurança (Veiga et al., 2025).

Nestas brincadeiras de lutas e de perseguição, as crianças também desenvolvem competências de interação corporal e social. Por exemplo, procuram e mantêm o contacto ocular, sincronizam movimentos e expressões, e estabelecem o contacto corporal. O contacto ocular e o toque promovem a ativação de sistemas neurobiológicos associados ao prazer e à ligação social, como a libertação de oxitocina, contribuindo para a sensação de bem-estar e reforçando os vínculos interpessoais. Por isso, as brincadeiras de lutas e de perseguição são tão importantes para o desenvolvimento de relações sociais positivas, pois ajudam a reforçar a empatia, a cooperação e a conexão social.



Diferenças entre Brincadeiras de Lutas e Lutas a Sério

Embora à primeira vista os movimentos possam parecer semelhantes (empurrar, agarrar, derrubar), existem diferenças muito claras. É essencial distinguir entre uma brincadeira de lutas e uma luta a sério e ter presente que menos de 1% das brincadeiras de lutas evolui para uma luta a sério (Pellegrini, 1989; Pellegrini & Perlmutter, 1988; Scott & Panksepp, 2003)!

Para auxiliar na observação e distinção clara entre uma brincadeira de lutas e de perseguição e uma luta a sério, a tabela seguinte apresenta os principais indicadores comportamentais, afetivos e contextuais que caracterizam cada tipo de interação. Pode utilizar-se como guia para reconhecer sinais de brincadeira saudável e evitar interpretações equivocadas.

Dimensões	Brincadeiras de Lutas	Lutas a sério
COMPORTAMENTO	Movimentos vigorosos com pouco contacto ou com as mãos abertas e sem intenção de magoar	Movimentos vigorosos com contacto físico voluntário e intencional para magoar
AFETIVIDADE	Positiva, faces sorridentes, relaxadas, boca aberta ("cara de brincadeira")	Negativa, faces franzidas, boca fechada (dentes cerrados)
ESTRUTURA OU PAPEL	Reciprocidade, as crianças alternam os papéis	Sem alternância de papéis
NÚMERO	Pode envolver várias crianças em simultâneo	Envolve quase sempre duas crianças
CONSEQUÊNCIAS	As crianças continuam juntas, a rir, a brincar, mantendo a amizade	As crianças afastam-se, evitando o contacto
CONTEXTO	Frequentemente acontece em superfícies macias, abertas e seguras	Acontece em qualquer área, normalmente em lugares mais escondidos e fora da supervisão dos adultos
OBSERVADORES	Geralmente não há observadores	Atrai muitos observadores

Apesar de para os adultos ser à partida assoberbante observar brincadeiras rápidas, barulhentas e intensas, para as crianças de idade pré-escolar esta diferença entre brincadeiras de lutas e as lutas a sério é já muito clara. Num estudo que realizámos (Veiga et al., 2025) com crianças de idade pré-escolar as crianças apontaram como principais indicadores das brincadeiras de lutas o uso de pouca força, as vocalizações, temas específicos como os “bons e os maus” ou os “super-heróis”, e o cuidado em não magoar. Por outro lado, foi também clara a consciência dos indicadores de uma luta a sério como alguns comportamentos de luta (bater, empurrar, dar chapadas, dar murros), tocar em zonas sensíveis (cara, barriga, pescoço), não haver consentimento prévio, entre outros. Ou seja, na esmagadora maioria das vezes, as crianças sabem perfeitamente como brincar às lutas e à perseguição: com respeito, com controlo, com cooperação, e, acima de tudo, com muita alegria.



Gestão das Brincadeiras de Lutas e de Perseguição

Não obstante, é natural que, ao observar uma brincadeira de lutas e de perseguição, sintamos algum desconforto: o ruído, a intensidade do movimento, a energia podem ser desconfortáveis para alguns adultos. A Estratégia PERA oferece um roteiro para que o adulto compreenda e ajuste a sua reação ao observar uma brincadeira de lutas e de perseguição.

Primeiro, reconheça o **P**ensamento perturbador (por exemplo: “Isto está a ficar muito barulhento”);

Depois, identifique a **E**moção associada (por exemplo: “Sinto-me ansiosa com esta intensidade; tenho medo que se magoem”);

E então, **R**econheça que esta brincadeira é natural, adequada e essencial para o desenvolvimento, a saúde e a felicidade das crianças;

Se ainda assim se sentir desconfortável, **A**juste a sua ação (por exemplo: “Que tal fazermos uma pausa ou irmos para o relvado?”) ou interação verbal (por exemplo: “Estão a divertir-se?” em vez de “Vamos lá parar com isso”, “Isso não é brincar”).

Ao longo da brincadeira, pode ser importante incentivar as crianças a prestarem atenção, observando e ouvindo, os sinais comunicativos dos amigos, ajudando-as, se necessário a reconhecer os sinais de afeto, consentimento e alternância de papéis. Com algumas crianças pode ser importante reforçar que uma boa brincadeira é aquela em que todos se divertem, em que todos se sentem respeitados e incluídos. O adulto pode apoiar a comunicação e o consentimento entre as crianças, incentivando-as a perguntar antes de começarem: ‘Queres brincar assim



comigo?’ e reforçando que respeitar os limites e os sinais dos outros faz parte da diversão e da amizade.

O papel do adulto é estar presente e atento, observando de forma tranquila. Intervém apenas se for realmente necessário, para ajudar a restaurar o espírito de brincadeira e nunca para controlar ou dirigir rigidamente o jogo. Se houver desconforto ou uso excessivo de força, pode usar perguntas abertas para convidar à regulação (por exemplo.: “Como estamos todos? Vamos parar e respirar um pouco?”).

Sempre que possível, é importante proporcionar espaços apropriados para estas brincadeiras, zonas amplas, seguras, com superfícies macias, como relvados ou pisos acolchoados.

É também essencial oferecer materiais variados: bolas, cordas, bastões de espuma, tecidos, caixas de cartão. Ter materiais disponíveis alimenta a imaginação e a diversidade dos movimentos das crianças, enriquece as brincadeiras e evita que a energia acumulada se transforme em conflitos. Um bom ambiente físico, rico em oportunidades de ação, faz toda a diferença para que a brincadeira decorra de forma livre, segura e ainda mais divertida.

Em síntese...

Brincar de forma vigorosa, arriscada, desafiante, competitiva e cooperativa é natural.

É assim que as crianças exploram o seu corpo, as suas emoções e as suas relações. Quando confiamos nas crianças, e lhes oferecemos apoio e espaço, ajudamo-las a construir corpos mais ágeis, mentes mais resilientes e amizades verdadeiras.



Por isso,

- Confie nas capacidades das crianças para regular a sua própria brincadeira.
- Apoie quem preferir não participar, sem impedir os outros de brincar.
- Evite sobreproteger ou intervir demasiado cedo; muitas vezes, basta observar com atenção e confiança.

As brincadeiras de lutas e de perseguição são uma oportunidade extraordinária de crescimento; uma dança viva de comunicação, respeito e amizade.

É importante não esquecer que o BRINCAR:

- É uma prioridade na rotina da criança, tal como comer e dormir;
- Envolve expressividade, movimento, barulho, desorganização, risco e imprevisibilidade;
- Implica prazer e liberdade, pelo que o adulto não deve interferir, mas sim aceitar e valorizar;
- É a especialidade da criança. O adulto deve confiar, ouvir, considerar e respeitar o livre arbítrio da criança;
- É um direito da criança que não pode ser limitado, muito menos proibido. A criança deve poder decidir como, com quem e onde quer brincar.
- É fundamental para o desenvolvimento, a saúde e o bem-estar da criança;



Capítulo II

Jogos de Lutas e de Perseguição

Entre a brincadeira e o jogo

Embora sejam frequentemente utilizados como sinónimos, é importante diferenciar brincadeira de jogo. Brincar implica envolvimento ativo, prazer e liberdade. Apesar de quer a brincadeira, quer o jogo implicarem regras, enquanto na brincadeira as regras são flexíveis, negociadas e determinadas no momento, no jogo as regras foram definidas à priori e são bem explícitas e codificadas (praticamente universais) de tal forma que habitualmente não cumprir as regras do jogo implica uma sanção. Por outro lado, enquanto na brincadeira o que motiva a criança é a brincadeira em si e não o que dela resulta, no jogo a motivação é extrínseca, ou seja, é orientada pelo objetivo do jogo que está bem definido (e.g., marcar golos, apanhar a bola etc.) (Pellegrini, 2009).

Numa perspetiva desenvolvimental o brincar antecede o jogo. As brincadeiras de lutas e de perseguição emergem inicialmente como brincadeiras espontâneas, abertas e flexíveis, permitindo a exploração motora e social sem regras preestabelecidas. À medida que a criança se desenvolve começa a envolver-se em jogos mais estruturados, em que as regras orientam a interação. Por exemplo, apesar de logo na idade pré-escolar as crianças se envolverem em jogos como o mata piolho ou a rãbia, o envolvimento nestes jogos torna-se ainda mais frequente no primeiro ciclo. Esta progressão para o jogo favorece a internalização de normas sociais, o respeito mútuo

e a compreensão dos papéis coletivos, enriquecendo tanto o repertório lúdico quanto as competências de cooperação e negociação (Pellegrini, 2009).

Jogar jogos de lutas e de perseguição estruturados, como o peixinho, o rabo da raposa, a lagarta gigante, o assalto ao castelo ou as lutas de galos, é tão importante quanto permitir que as crianças brinquem espontaneamente às lutas e à perseguição. Por um lado, estes jogos expandem o repertório lúdico das crianças, por outro ao balizarem o contexto, definindo o espaço, o tempo, as pausas, as mudanças de papéis, oferecem uma estrutura que ajuda as crianças a organizar o próprio comportamento e a autorregular-se. Dessa forma, prepara-se o terreno para que, em momentos subsequentes, as crianças brinquem espontaneamente com ainda mais liberdade e confiança.



O papel da Simbolização na atribuição de significado aos Jogos de Lutas e de perseguição

Quer sob a forma de jogo, quer sob a forma de brincadeira, as dinâmicas de lutas e de perseguição permitem que a criança “lute” sem magoar, “fuja” sem fugir de verdade, “capture” sem agredir. O que está em jogo não é a violência real, mas a experiência simbólica do confronto, do risco, da tensão e da resolução. Brincar e jogar às lutas ou à perseguição pode ser a via direta e natural para a criança expressar e regular emoções (o medo, a raiva, a excitação) e desejos intensos (de poder, de proteção). Cada gesto (o grito, a fuga, o empurrão), a maneira de correr ou de se esconder, de enfrentar ou evitar, revela muito mais do que uma estratégia motora: revela afetos, histórias internas, fantasias e vivências emocionais ainda não verbalizadas. Porque a criança não brinca apenas com o corpo físico, mas também com o seu mundo interno, as brincadeiras e os jogos de lutas e de perseguição abrem caminho a um espaço privilegiado para a expressividade e a simbolização deste mundo interno.

A criança em idade pré-escolar não separa o sentir do agir: quando sente medo, corre, esconde-se, agita-se, ...; quando está alegre, pula, rodopia, ...; quando está zangada, empurra, pontapeia, grita... Essas reações são naturais e fazem parte do seu modo de estar e conceber o mundo. Com o tempo e com o apoio de contextos educativos sensíveis, a criança começa a descobrir outras formas de lidar com esses estados emocionais internos, encontrando formas simbólicas de os expressar e deste modo impulsos e emoções podem ser transformados em histórias, contadas, encenadas

ou desenhadas, um conflito pode ser transformado em brincadeira. Essa expressão, quando reconhecida e legitimada pelo adulto, pode transformar-se em linguagem e em significado, ajudando a criança a ligar o que sente ao que faz e, mais tarde, ao que pensa.

Nesse sentido, as brincadeiras e os jogos de lutas e de perseguição constituem oportunidades extremamente ricas de aprendizagem, funcionando como pequenos rituais de ensaio emocional. Permitem que a criança sinta intensamente e, ao mesmo tempo, concretize simbolicamente os seus desejos (de vencer, derrubar, escapar, ...) dentro de um enquadramento simbólico e relacional. A simbolização destas vivências lúdicas



intensas abre precisamente este espaço entre o impulso e a reflexão: “Se eu usar mais força, o que acontece?”, “Se for sempre eu a ganhar, o que faz o outro?” “e, mais adiante, “Porque fiz isto? Como me senti? Como se sentiu o outro?”

Ao compreender o papel da simbolização nas brincadeiras e nos jogos de lutas e de perseguição,

abrimos espaço para uma prática pedagógica mais sensível, mais ousada e mais respeitadora da linguagem da infância. Brincar e jogar às lutas ou à perseguição não é perder tempo, é construir sentido. É permitir à criança experimentar-se como sujeito potente e emocional, capaz de agir, sentir, representar e, pouco a pouco, pensar sobre tudo isso. Educar na infância é também brincar com seriedade; é saber que, no calor de uma corrida ou no impacto de um empurrão consentido, há uma história a germinar. Com presença, escuta e intenção, podemos ajudar a criança a transformar esse ato em pensamento e esse pensamento em crescimento.

Na nossa perspetiva, no seguimento das brincadeiras e dos jogos de lutas e de perseguição o adulto pode estruturar propostas que cultivem um ambiente de desaceleração e observação ativa, articulando movimento lúdico e reflexão simbólica, para facilitar a integração das experiências corporais e afetivas dos jogos de lutas e de perseguição. Esta alternância de ação e pausa, aliada à busca de metáforas corporais, num ambiente de liberdade e segurança, convida à imaginação guiada, ao reconhecimento das sensações internas e à partilha coletiva das narrativas pessoais e coletivas. No último capítulo deste livro apresentamos algumas propostas.

Orientações Pedagógicas para a promoção dos Jogos de Lutas e de Perseguição

Os jogos de lutas e de perseguição devem ser integrados nos momentos de intervenção pedagógica dirigida, constituindo-se como atividades que promovem aprendizagens das várias áreas de conteúdo das Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar (Silva et al., 2016), não obstante serem prevalentes as aprendizagens na área da Expressão e Comunicação e, particularmente, as aprendizagens no domínio da Educação Física.

Neste livro sugerimos um conjunto de propostas de jogos de lutas e de perseguição que seguem uma progressão do simples para o complexo, organizado em quatro categorias:

A) Brincar com Rapidez e Atenção mobiliza a atenção, a velocidade de reação e de execução, pois as crianças participam em perseguições individuais que implicam deslocamentos rápidos pelo espaço. Os contactos físicos são pouco frequentes e breves, reforçando o foco na agilidade e no tempo de resposta.

B) Brincar à Conquista subdivide-se em duas variações.

Na Conquista de Objetos a oposição surge através do contacto físico mediado por um objeto, exigindo regulação da força e coordenação corporal.

Já na Conquista de Território as crianças precisam de perceber a relação do seu corpo com o espaço e de gerir espaços de jogo pré-definidos; integrar regras mais complexas e mobilizar a velocidade e a agilidade para dominar as áreas de jogo; as situações, pela sua maior dinâmica grupal, podem envolver confrontos ou contactos físicos mais prolongados.

Notas:

C) Brincar ao Empurra e Imobiliza exige contacto físico prolongado e maior resistência do opositor, o que requer força e autorregulação, além de habilidades de reequilíbrio postural. Em algumas propostas, há também necessidade de cooperação entre os elementos da equipa para vencer o desafio.

D) Brincar às Lutas envolve o ataque e defesa mediadas, quer por objetos, quer pelo próprio corpo. O elevado grau de oposição obriga as crianças a desenvolver várias estratégias corporais e cognitivas para derrotar o adversário, mobilizando força, agilidade e velocidade de reação, bem como regulação emocional, respeito pelas regras e pelo outro e capacidade de lidar com a frustração, em caso de derrota.

Independentemente da categoria, estes jogos contribuem para o desenvolvimento dos domínios motor (esquema corporal, coordenação, equilíbrio, resistência e percepção e representação espaço-temporal, habilidades de locomoção e de manipulação de objetos), socioemocional (autorregulação, respeito pelas regras e pelo(s) outro(s), autoconfiança e autoestima, fair play) e cognitivo (atenção, velocidade de reação, velocidade de execução, planeamento da ação, resolução de problemas).

Apresentamos algumas preocupações pedagógicas no planeamento, intervenção e avaliação da ação pedagógica.

NO PLANEAMENTO

É fundamental conhecer bem as características individuais das crianças, ou seja, os seus perfis perceptivo-motores, cognitivos e sócio-emocionais, de modo a selecionar jogos atrativos e adequados ao seu

Notas:

nível de desenvolvimento. Os jogos podem integrar uma sessão de Educação Física ou de Psicomotricidade que aborde outros conteúdos ou constituir o tema central da sessão. Podem ainda decorrer do desenvolvimento de um trabalho de projeto mais alargado e holístico em que se revele pertinente vivenciar este tipo de jogos e refletir com as crianças sobre as suas experiências.

Para assegurar que as brincadeiras ou os jogos de lutas decorrem com prazer e em segurança, é essencial escolher um espaço amplo, nivelado e bem delimitado, por exemplo em zonas relvadas ou acolchoadas ou marcadas com cones ou fitas, preferencialmente ao ar livre, próximo de elementos naturais, e sobre superfícies macias.

Se se selecionarem jogos que utilizam objetos como cordas, tecidos, ou bolas, convém reservar um momento inicial de exploração livre desses materiais.

Para cada uma das propostas de jogos que são apresentadas, é importante avaliar previamente se há necessidade de ajustar regras, espaço e materiais de forma a incluir todas as crianças, respeitando as suas diferenças físicas e sócio-emocionais. Deve sempre assegurar-se que é dada a oportunidade a todas as crianças de terem elevados níveis de participação, de evoluírem e de se divertirem.

Aconselha-se também que para cada jogo se prepare um enquadramento lúdico que possa ser significativo para as crianças, com a identificação de personagens (por exemplo, o rato, o urso, os samurais, etc.) e uma “história” que enquadre as ações do jogo.

DURANTE A INTERVENÇÃO

Para reforçar o envolvimento das crianças, o adulto



pode convidar as crianças a participar na preparação dos jogos (por exemplo, distribuindo cones para marcar o espaço ou desenhando círculos no chão).

O adulto deve ter o cuidado de apresentar as regras de cada jogo com clareza e reforçar sempre valores como a cooperação, o respeito e a ajuda mútua. Deve definir um sinal de paragem (e.g., a palavra “para” ou “stop” acompanhada de levantar a mão), que interrompa de imediato a atividade para verificar o bem-estar de todos. Quando se propõe um jogo com uma dinâmica nova, o adulto pode demonstrar brevemente o seu funcionamento e convidar uma criança a explicá-la aos colegas, assegurando a compreensão geral.

Na formação de pares ou equipas deve privilegiar-se o papel ativo das crianças. Em conjunto com o grupo podem definir-se critérios lúdicos para a atribuição dos papéis do jogo, como a cor da camisola, o chapéu ou um animal de estimação, envolvendo as crianças na decisão e promovendo a rotação frequente de pares para que todos experimentem diferentes funções. O adulto só deve intervir em caso de grande disparidade de peso, altura ou competências (motoras e socioemocionais), sobretudo se estas forem críticas para o sucesso na atividade. Considerando a especificidade dos jogos de lutas e de perseguição pode ser importante estimular a alternância dos papéis (quem persegue é depois perseguido; quem ataca, depois defende) para promover a empatia e a equidade.

Devem ainda introduzir-se variantes para diversificar as experiências motoras, sugestões essas que podem ser sugeridas tanto pelo adulto como pelas próprias crianças, mantendo o interesse e a motivação de todos.

O adulto deve manter uma postura ativa, sem ser

Notas:

invasiva, e atenta a qualquer sinal de que uma criança precise de apoio. Deve também mostrar flexibilidade, ajustando as regras, a duração ou a intensidade da atividade em função do cansaço e da capacidade do grupo, e usar um sinal sonoro, como um apito, para assinalar o início e o fim de cada ronda.

Ao longo do jogo o adulto deve manter-se atento à linguagem corporal de cada criança. Sinais como franzir o sobrolho, morder os lábios ou encolher os ombros podem revelar desconforto e sinalizam a necessidade de aproximação para avaliar e intervir se for preciso. É igualmente importante reforçar que zonas sensíveis como a cabeça, o pescoço ou a zona genital são proibidas para contacto intencional e/ou intenso.

NA AUTO-AVALIAÇÃO

O adulto deve promover um momento de reflexão final em grupo no qual as crianças partilham o que mais gostaram, como se sentiram e o que poderá ser melhorado. Este é um momento em que o adulto pode explorar a consciência das diferenças da luta a sério e da luta a brincar.

Complementarmente, podem ser propostas dinâmicas de simbolização, através do desenho ou da dramatização, para que as crianças encontrem significados e deem forma às emoções vividas. A partir dos conteúdos partilhados pelas crianças durante o momento de simbolização e reflexão da sessão, o adulto pode facilitar a ligação aos outros domínios da expressão e comunicação, por exemplo, o domínio da educação artística, artes visuais e jogo dramático/teatro, o domínio da linguagem oral e abordagem à escrita, ou o domínio da matemática.

Notas:

Jogos de Lutas e de Perseguição



Jogos de Lutas e de Perseguição

A) Brincar com Rapidez e Atenção

1 – Camaleão

- **Material:** Nenhum.

- **Objetivos:** Perseguir em corrida e tocar; fugir de quem persegue procurando tocar rapidamente num objecto de determinada cor para evitar ser apanhado.

- **Descrição:** Seleciona-se uma das crianças para ser o camaleão e ficar de costas para as outras crianças, num extremo do espaço de jogo. As outras crianças distribuem-se pelo espaço e perguntam: “Camaleão, de que cor?”. O camaleão diz, por exemplo “cor-de-rosa!”, e começa a correr tentando apanhar as outras crianças. As crianças têm de se “salvar”, tocando em algo da cor escolhida pelo camaleão, não sendo possível tocar em si própria! Se o camaleão apanhar uma criança que não conseguiu tocar num objeto da cor indicada, passa esta a ser o camaleão. Se, em vez de dizer uma cor, o camaleão disser “cor de burro quando foge”, as outras crianças têm de ficar em estátua e não se podem mexer. Quem se mexer passa a ser o camaleão.

- **Variantes:** Em vez de dizer apenas uma cor, o camaleão pode dizer duas e as crianças podem tocar em qualquer uma; para aumentar a complexidade podemos aumentar o número de camaleões, sendo que estes devem reunir-se e chegar a um consenso sobre a cor a dizer antes de iniciar o jogo.

- **Sugestões metodológicas:** O adulto deverá estar atento e verificar se as crianças estão a tocar na cor certa; assegurar que a criança que é o camaleão vai variando.



2 – Toca e Congela

• **Material:** Nenhum.

• **Objetivos:** Perseguir em corrida e tocar para “congelar”; fugir de quem persegue e ajudar colegas que foram apanhados/“congelados”.

• **Descrição:** Estabelece-se em conjunto com as crianças um critério de decisão para identificar quem serão as três crianças que irão estar a apanhar as restantes. Estabelece-se também em conjunto como é que se pode “salvar” quem foi apanhado/“congelado”. É definido o espaço de jogo. Após um sinal, as crianças têm que fugir, correndo dentro desse espaço; se forem tocadas/apanhadas têm que ficar imóveis/“congeladas” só podendo voltar a correr quando forem “salvas” por algum/a colega. O jogo termina quando todos forem apanhados ou ao fim de 2 ou 3 minutos. Em seguida altera-se o critério de quem vai estar a apanhar e identificam-se outras 3 crianças para assumir a função de apanhar.

• **Variantes:** Para tornar o jogo mais complexo pode aumentar-se o número de crianças a apanhar.

• **Sugestões metodológicas:** Deve variar-se o critério para selecionar as crianças que ficam a apanhar (e.g., quem tiver camisolas amarelas, calções, cabelo aos caracóis, etc.); deve também variar-se as ações motoras que permitem salvar os/as colegas “congelados” (e.g., passando por entre as pernas, tocando no joelho, bater com as duas mãos nas duas mãos do/a colega, etc.). O adulto deve assegurar que as decisões assumidas em conjunto são respeitadas.



3 – Garrafas Malucas

- **Material:** Cerca de 30 garrafas de plástico (a ideia é haver mais garrafas do que crianças) de diferentes tamanhos e formatos, com fitas de duas cores (por exemplo, garrafas com fita verde e garrafas com fita vermelha). As garrafas podem conter pedras ou areia para ficarem mais estáveis.

- **Objetivos:** Derrubar o maior número de garrafas; levantar do chão o maior número de garrafas que foram derrubadas.

- **Descrição:** Pede-se às crianças para espalharem as garrafas pelo espaço de jogo. Formam-se duas equipas. A um sinal previamente combinado, uma equipa tem de derrubar as garrafas da outra equipa, enquanto a outra equipa tenta levantar as garrafas derrubadas. Ao final de 2 minutos soa o sinal combinado e contam-se as garrafas que ficaram levantadas. Em seguida, trocam-se os papéis das equipas e repete-se o jogo. Qual a equipa que conseguiu derrubar mais garrafas?

- **Variantes:** Aumentar ou diminuir o espaço de jogo; para tornar o jogo mais complexo pode ser atribuída uma cor a cada equipa. Ao sinal de um apito cada equipa tenta derrubar as garrafas da outra equipa e, simultaneamente, manter as suas garrafas em pé. Ao final de 2 minutos soa o apito e contam-se as garrafas derrubadas de cada uma das cores para ver qual a equipa que venceu.

- **Sugestões metodológicas:** Utilizar garrafas de diferentes dimensões e pesos (mais ou menos cheias com areia/pedras); assegurar que as crianças sabem a que equipa pertencem; para facilitar o reconhecimento das equipas podem usar-se coletes, fitas ou outros marcadores que identifiquem as duas equipas.



4 – Stop

- **Material:** Coluna de som e lista de músicas de diferentes ritmos.
- **Objetivos:** Dançar autonomamente ao ritmo da música e parar imediatamente; realizar e explorar ações motoras variadas, respeitando indicações.
- **Descrição:** Pede-se às crianças para se espalharem e deslocarem pelo espaço, dançando ao som da música. Quando a música parar têm de ficar imediatamente imóveis/em estátua. Continuam a dançar quando a música voltar a tocar.
- **Variantes:** Para enriquecer as experiências motoras das crianças, o adulto pode dar as seguintes indicações:
 - a. Ficar em estátua em posições variadas. Por exemplo, em apoio unipedal, de cócoras, na posição de super-herói, na posição de monstro, de dragões, etc.
 - b. Expressar corporalmente e vocalmente diferentes animais.
 - c. Deslocar realizando ações opostas às indicações do adulto (por exemplo, para trás/para a frente; rápido/lento; mãos para cima/mãos para baixo; para a esquerda/para a direita; em linha reta/curvilínea).
 - d. Espelhar a postura do colega que parou mais próximo de si.
- **Sugestões metodológicas:** Usar músicas com ritmos diversificados. As crianças podem participar nas sugestões de tipos de “estátuas” quando a música para. O adulto ao propor uma determinada ação, não deve fornecer o modelo, aguardando e incentivando a que sejam as crianças a explorar as ações motoras correspondentes a uma determinada indicação.



5 – A Cauda da Raposa

- **Material:** Lenços ou tecidos.
- **Objetivos:** Perseguir em corrida tentando apanhar/retirar um objeto em posse de quem se persegue; correr fugindo da ação do opositor, evitando com movimentos rápidos e esquivos que o seu objeto seja capturado.

- **Descrição:** Todas as crianças fazem de conta que são raposas e penduram um lenço de lado ou atrás nas calças, representando a cauda da raposa. O objetivo é roubar a cauda das outras raposas e tentar que não roubem a sua própria cauda, sem sair da zona delimitada e sem segurar o seu lenço com a mão. Ao final de 1 ou 2 minutos, vence a raposa que conseguiu retirar mais lenços.

- **Variantes:** Em vez de lenços podem usar-se molas da roupa (por exemplo 3 ou 4) presas na parte de baixo (à frente e/ou atrás) da camisola de cada criança. Para tornar o jogo mais complexo pode jogar-se em equipas, vencendo a equipa que conseguir apanhar mais lenços/molas num determinado tempo ou então a equipa que conseguir apanhar primeiro todos os lenços.

- **Sugestões metodológicas:** Os lenços ou as molas devem estar bem visíveis.



6 – Eu Quero o Queijo

- **Material:** Bolas (uma para cada dupla).
- **Objetivos:** Proteger a bola com o corpo evitando que a outra criança a retire; procurar retirar a bola que se encontra na posse da outra criança.
- **Descrição:** Pede-se às crianças para formarem pares. Introduzem-se as personagens e o contexto lúdico: cada criança é um rato que quer comer o queijo. Um dos ratos tem o queijo (representado por uma bola) que tenta proteger, mantendo-se de joelhos e com os antebraços apoiados no chão, enrolando-se sobre o queijo, sem usar as mãos para agarrar. O outro rato, de joelhos ao seu lado, procura tirar-lhe o queijo, podendo usar as mãos para o agarrar. O jogo inicia-se a um sinal previamente combinado e inverte-se após 1 minuto ou após o rato ter conseguido retirar a bola (queijo) ao outro rato.
- **Variantes:** O tamanho da bola pode variar (quanto maior a bola, mais difícil é de proteger).
- **Sugestões metodológicas:** Devem ser as crianças a escolher o seu par. Contudo, com o decorrer da atividade, o adulto pode estimular a troca de pares.



7 – Dar a Volta à Tartaruga

- **Material:** Colchões e bolas.

- **Objetivos:** Tentar virar o colega de costas com ajuda das mãos e retirar a bola que está em sua posse; oferecer oposição/resistência corporal à ação da outra criança.

- **Descrição:** Distribuem-se pelo espaço colchões afastados uns dos outros e pede-se às crianças para formarem pares, com um par em cada colchão. Introduce-se as personagens e o contexto lúdico: cada dupla é formada por uma tartaruga e um urso que quer roubar o pote de mel (representado por uma bola) à tartaruga. A tartaruga começa em 4 apoios, com os antebraços e as mãos no chão, a proteger uma bola sem a agarrar. O urso posiciona-se ao seu lado. O urso deve tentar colocar a tartaruga de costas e depois conseguir retirar a bola. O jogo inicia-se a um sinal previamente combinado e inverte-se os papéis após 1 minuto, ou após o urso ter conseguido retirar a bola à tartaruga.

- **Variantes:** A tartaruga pode deslocar-se para dificultar o trabalho do urso; o tamanho da bola pode variar (quanto maior a bola, mais difícil é protegê-la).

- **Sugestões metodológicas:** Devem ser as crianças a escolher o seu par, mas com o decorrer do jogo, o adulto deve incentivar a troca de pares. Se necessário, pode existir apoio verbal por parte do adulto sugerindo alguma estratégia para o urso conseguir virar a tartaruga.



8 – A Lesma e o Caracol

• **Material:** Lenço ou tecido e fita-cola ou giz para desenhar no chão a zona delimitada para cada dupla.

• **Objetivos:** Impedir com o corpo a deslocação/o rastejar de outra criança para que esta não consiga apanhar um objeto exterior.

• **Descrição:** Pede-se às crianças que formem pares e que se posicionem dentro de uma zona delimitada, afastada da zona dos outros pares. Introduzem-se as personagens e o contexto lúdico: cada dupla é formada por uma lesma e um caracol que querem comer uma alface, representada por um lenço (ou outro material semelhante). A lesma começa deitada de barriga para baixo dentro de uma zona delimitada. A lesma está com fome e quer comer a alface que se encontra no chão fora da área delimitada. O caracol deve impedir a lesma de chegar à alface, colocando-se em cima da lesma na perpendicular e tentando impedi-la de chegar à alface. O jogo termina ao fim de 1 minuto ou quando a lesma conseguir apanhar a alface. Em seguida invertem-se os papéis.

• **Variantes:** A proximidade da lesma ao lenço e o tamanho do lenço podem variar.

• **Sugestões metodológicas:** Devem ser as crianças a escolher o seu par mas com o decorrer do jogo o adulto deve incentivar a troca de pares.



9 – Os Macacos e os Cocos

• **Material:** 20 a 30 bolas (que representam os cocos), 4 cestos ou caixasfitas de 4 cores para identificar os elementos de cada equipa.

• **Objetivos:** Deslocar-se em corrida (ou outras formas de locomoção) para apanhar/conquistar objetos e transportá-los, esquivando-se à ação de oponentes.

• **Descrição:** Formam-se quatro equipas com igual número de elementos. Introduzem-se as personagens e o contexto: os macacos querem apanhar o maior número de cocos. Colocam-se os cocos todos juntos num espaço central amplo da área de jogo e cada equipa é posicionada de forma equidistante aos cocos, recebendo um cesto/caixa para guardar os cocos. Ao sinal, os macacos têm de tentar pegar nos cocos e levá-los para o cesto da sua equipa. Os macacos só podem transportar um coco de cada vez, não sendo permitido deitar-se sobre os cocos para os proteger. Os macacos podem impedir que os macacos adversários apanhem e levem cocos para o cesto, mas sem empurrar ou agarrar, apenas com a interposição corporal. Quando todos os cocos forem recolhidos, a equipa com mais cocos no cesto vence.

• **Variantes:** Determinar previamente, através de marcações no chão, percursos desde o local das bolas até ao cesto; introduzir obstáculos neste percurso (por exemplo cones); incluir “cocos especiais” que só podem ser transportados de uma determinada forma (por exemplo presos entre as pernas); propor que as crianças explorem formas diversificadas e criativas de transportar as bolas, sem usar as mãos; havendo bolas de cores variadas, cada cor pode representar o transporte através de uma forma de locomoção diferente (exemplo, bolas vermelhas transportadas através de saltos de tesoura).

• **Sugestões metodológicas:** Para evitar uma grande aglomeração de crianças quando vão buscar as bolas, o espaço central onde se situam as bolas deve ser amplo; utilizar bolas de tamanhos diversificados.



Conquista de Território

10 – Colher as Cenouras

- **Material:** Fita-cola ou giz para marcar no chão zonas delimitadas que representam cestos da horta.
- **Objetivos:** Em cooperação com outras crianças, movimentar os colegas deitados (opositores passivos), arrastando-os pelo chão até um determinado ponto.
- **Descrição:** Formam-se equipas de 6 elementos. Introduzem-se as personagens e o contexto lúdico: as cenouras e os agricultores que vão “colher” essas cenouras e levá-las para o cesto. Cada equipa é formada por 3 cenouras e 3 agricultores. As cenouras estão deitadas no chão de barriga para cima e de mãos dadas. Os agricultores estão em pé. Ao sinal previamente combinado, os agricultores devem segurar nos calcanhares das cenouras e puxarem-nas até ao cesto (zona delimitada no chão) sem que as cenouras se separem. O jogo termina quando os agricultores conseguirem colocar todas as cenouras dentro do “cesto”. Em seguida invertem-se os papéis.
- **Variantes:** Aumentar ou diminuir o tamanho das equipas; aumentar ou diminuir a distância do trajeto até ao “cesto”.
- **Sugestões metodológicas:** Conceber a organização dos grupos de crianças pelo espaço de forma a que a deslocação de um grupo não interfira na deslocação do outro grupo.



11 – Assalto ao Castelo

- **Material:** Fita-cola ou giz para desenhar no chão a zona delimitada, 20 garrafas de plástico de diferentes tamanhos e formatos.

- **Objetivos:** Perseguir e proteger o espaço e objetos com a movimentação do corpo impedindo que outros se apropriem desse espaço; correr e deslocar-se rapidamente, usando esquivas para fugir à ação dos opositores; Cooperar com os colegas de equipa.

- **Descrição:** Marca-se um círculo grande no chão que representa a sala onde está guardado o tesouro e 4 retângulos afastados, de forma equidistante, desse círculo, que representam arcas. Colocam-se as garrafas dentro do círculo.

Formam-se duas equipas com igual número de elementos. Introduzem-se os personagens e o contexto lúdico: Os guardiões do castelo e os assaltantes do castelo onde está guardado um tesouro (por exemplo, garrafas mágicas). Os guardiões protegem o tesouro colocando-se à frente da linha do círculo. Só a equipa dos assaltantes é que pode entrar na área do círculo. Ao sinal, a equipa dos assaltantes tenta capturar o tesouro que está dentro do círculo, enquanto a equipa dos guardiões tenta protegê-lo não dando espaço para os assaltantes entrarem. Os guardiões impedem a entrada dos assaltantes com o corpo mas não os podem agarrar. Os assaltantes têm de levar o tesouro para as 4 arcas disponíveis no espaço. Se um assaltante for tocado enquanto tenta resgatar o tesouro fica “congelado”, e se tiver um tesouro na mão, deve deixá-lo cair. Pode ser salvo quando um colega passar por baixo das suas pernas. O jogo acaba quando todos os tesouros forem capturados. As equipas trocam de papéis, repetindo-se o jogo.



- **Variantes:** O número de “arcas” e/ou a sua proximidade à sala do tesouro pode variar; pode haver mais guardiões do que assaltantes ou o inverso, dependendo de se querer facilitar as ações da equipa de assaltantes ou de guardiões; pode haver tesouros “especiais” que só podem ser resgatados e transportados de uma determinada forma previamente combinada (por exemplo, debaixo do braço sem usar as mãos); determinar um limite temporal para o jogo, contabilizando-se o número de tesouros capturados.

- **Sugestões metodológicas:** As crianças podem formar as equipas, mas deve garantir-se que as equipas ficam equilibradas em termos de nível de competência motora. A complexidade da dinâmica deste jogo requer uma supervisão ativa e direta do adulto. Numa fase inicial pode ser relevante determinar-se qual é o assaltante que cada um dos guardiões vai controlar.

Notas:

12 – O Ataque dos Crocodilos

- **Material:** Fita-cola ou giz para desenhar no chão a zona delimitada.

- **Objetivos:** Deslocar-se em corrida e usando esquivas num espaço delimitado para escapar à ação dos opositores; deslocar-se em quatro apoios, tentando apanhar os colegas num espaço delimitado.

- **Descrição:** No centro da área de jogo desenham-se duas linhas paralelas que representam as margens do rio. Introduce-se as personagens e o contexto lúdico: os crocodilos e os nadadores do rio que têm que escapar aos crocodilos. Estabelece-se em conjunto com as crianças um critério de decisão para identificar quem serão os crocodilos. Os crocodilos posicionam-se em quatro apoios e tentam apanhar os nadadores que irão atravessar o rio a pé para chegar à outra margem. Quando os nadadores são capturados, “caem na água”, transformam-se em crocodilos e podem apanhar os nadadores. O último nadador em pé ganha. Repete-se o jogo iniciando-se com outras crianças como crocodilos.

- **Variantes:** Aumentar ou diminuir o comprimento das linhas do rio, fazendo variar o espaço de jogo; as linhas do rio podem estar mais próximas ou mais afastadas entre si (quanto mais próximas mais se facilita a ação dos crocodilos); adicionar obstáculos dentro do rio, por exemplo cones; podem variar-se as formas de locomoção para atravessar o rio (por exemplo, correr, saltar com pés juntos, saltar em tesoura, a galopar).

- **Sugestões metodológicas:** a equipa dos crocodilos deve ter menos elementos do que a equipa dos nadadores (cerca de um quinto do número total de crianças); variar os critérios para identificar as crianças que serão os crocodilos.



13 – Puxa a Corda

- **Material:** 1 ou 2 cordas grandes e grossas, fita-cola ou giz para desenhar no chão o meio campo.
- **Objetivos:** Colaborar com os colegas de equipa, coordenando entre si a força, resistência e ações motoras de forma a vencer a equipa opositora, movimentando-a para o seu território.
- **Descrição:** Formam-se duas equipas com número igual de elementos e marca-se no chão uma linha que representa a divisão do território. Cada equipa está em fila em lados opostos segurando uma corda com as mãos. Ao sinal, cada equipa tenta puxar a outra na sua direção sem largar a corda. O jogo termina quando uma das equipas consegue puxar todos os elementos da equipa oposta para o seu lado.
- **Variantes:** Aumentar ou diminuir o número de crianças em cada equipa. Para tornar mais fácil, pode definir-se um número mínimo de crianças que têm de passar para o campo da outra equipa para ser considerada vitória.
- **Sugestões metodológicas:** Garantir que as equipas estão equilibradas em termos de número, estatura e força; a corda deve ser suficientemente grossa para não magoar as mãos.



C) Brincar ao empurra e imobiliza

14 – Lagarta Gigante

- **Material:** Nenhum.

- **Objetivos:** Correr e perseguir para apanhar outras crianças através de ações de cooperação em equipa; correr e esquivar-se à perseguição dos opositores.

- **Descrição:** Seleciona-se uma criança que será uma lagarta e apresenta-se o contexto lúdico: a lagarta não quer estar sozinha e quer apanhar as outras lagartas para que estas sejam suas amigas. As restantes crianças estão dispersas dentro da zona delimitada. A lagarta solitária vai correr atrás das outras lagartas para as tentar apanhar. Quando apanhar outra lagarta tornam-se “amigas” e devem dar as mãos. Estas duas lagartas irão procurar apanhar outra lagarta, sem largarem as mãos e, por aí, sucessivamente até formarem uma lagarta gigante. O jogo termina quando todas as lagartas forem apanhadas ou ao fim de um determinado tempo.

- **Variantes:** A área de jogo pode variar; pode começar-se com duas lagartas em vez de apenas uma; pode iniciar-se o jogo com duas lagartas, em separado, que vão competir entre si, procurando apanhar o maior número de lagartas para a sua equipa de amigos.

- **Sugestões metodológicas:** O adulto deve estar atento e garantir que quem foi apanhado se junta à lagarta gigante e que não se separam durante a corrida de perseguição.



15 – Polícias e Ladrões

• **Material:** Fitas, coletes ou lenços de duas cores para diferenciar as equipas.

• **Objetivos:** Perseguir em corrida tentando apanhar e imobilizar outra criança; correr fugindo e esquivando-se à ação do opositor; cooperar com os colegas de equipa.

• **Descrição:** Formam-se duas equipas identificadas por cores diferentes e introduzem-se as personagens e o contexto lúdico. A equipa dos polícias vai tentar apanhar a equipa dos ladrões. Quando um polícia apanha um ladrão, abraça-o e leva-o a sentar-se no chão. O ladrão deve ficar em estátua, sentado, e permanecer no local. Pode ser “salvo” quando um colega passar com a perna por cima da sua cabeça e voltar a fugir dos polícias. O jogo termina ao fim de 3 minutos ou quando os polícias tiverem apanhado todos os ladrões. A seguir invertem-se os papéis.

• **Variantes:** O número de polícias pode variar; a área de jogo pode ser maior ou menor; pode combinar-se com as crianças outra regra para “salvar” o ladrão

• **Sugestões metodológicas:** Garantir que quem foi apanhado fica sentado até alguém o salvar. Como as crianças podem estar muito envolvidas na ação de fugir aos polícias, durante o jogo, pode ser necessário relembrar, que os ladrões podem salvar os outros ladrões que foram apanhados.



16 – A Galinha, os Pintos e o Lobo

- **Material:** Nenhum.

- **Objetivo:** Cooperar com os colegas para evitar ser capturado pelo opositor; opôr-se com o corpo e sem usar as mãos para proteger os colegas de um opositor; perseguir e tentar apanhar o opositor, esquivando-se à ação de quem defende.

- **Descrição:** Formam-se grupos de 7-10 crianças e introduzem-se as personagens e o contexto lúdico: em cada grupo existe uma galinha e um lobo, sendo as restantes crianças os pintos. Os pintos formam uma fila, uns atrás dos outros, segurando a cintura do da frente. A galinha está à frente desta fila e tenta proteger os seus pintos. O lobo vai tentar apanhar o último pinto da fila. A galinha e os pintos têm de fugir à ação do lobo, impedindo o lobo de agarrar o último pinto da fila, mas sem tirar as mãos da cintura do colega da frente. O jogo termina quando o lobo conseguir “roubar” o pinto. De seguida selecionam-se outras crianças para assumir o papel de lobo e de galinha.

- **Variantes:** Aumentar ou diminuir o número de pintos (quanto menor, mais difícil será a ação do lobo).

- **Sugestões metodológicas:** São as crianças de cada grupo que escolhem as personagens devendo ser assegurada a variação de papéis.



17 – Empurra-empurra Sentado

- **Material:** Bastões e cordas.

- **Objetivo:** Tentar passar o bastão para o seu campo.

- **Descrição:** Pede-se às crianças para formarem pares. Cada dupla senta-se no chão, frente a frente, com a corda no chão ao meio a separar o campo, e com as pernas estendidas e os pés a tocarem-se. Cada criança segura as extremidades de um bastão e, ao sinal, cada criança tenta puxar o bastão para o seu lado do campo. Ganha quem conseguir passar o bastão para o seu lado. Em seguida podem mudar de par.

- **Variantes:** Podem usar-se bastões de diferentes comprimentos e espessuras.

- **Sugestões metodológicas:** Permitir que as crianças formem os pares só intervindo em caso de discrepância de peso e estatura.



18 – Duelo de Espadachins

- **Material:** Bastões de espuma, fita-cola ou giz para desenhar no chão a zona delimitada.
- **Objetivo:** Tentar empurrar o opositor com recurso à mediação de objetos e sem contacto corporal.
- **Descrição:** Desenharam-se círculos com um diâmetro equivalente a 1,5 vezes o comprimento do bastão. Pedese às crianças que formem pares e que se coloquem no centro de cada um dos círculos. Entrega-se um bastão a cada criança. Apresenta-se o contexto lúdico: as crianças serão espadachins que terão de tentar desequilibrar o seu adversário com recurso ao bastão de forma a que este saia da zona delimitada. O jogo termina quando um espadachim conseguir que o adversário toque com o pé no chão ou ao fim de 1 minuto.
- **Variantes:** Aumentar ou diminuir o diâmetro do círculo, assim como o comprimento do bastão.
- **Sugestões metodológicas:** Enfatizar a intensidade do toque suave e as zonas permitidas; permitir que as crianças formem os pares só intervindo em caso de discrepância de peso e estatura; ao longo do tempo procurar variar os pares de crianças.



D) Brincar às lutas

19 – Samurais de Papel

• **Material:** 1 folha de papel para cada criança enrolada e mantida com fita cola.

• **Objetivo:** Tentar tocar num opositor com o canudo de papel.

• **Descrição:** Pede-se às crianças para formarem pares. Cada participante recebe uma folha de papel enrolada num pequeno canudo. Devem tentar fazer com que o papel toque no adversário, sem o rasgar ou dobrar. Quem conseguir tocar primeiro no adversário com o canudo ganha.

• **Variantes:** Pode solicitar-se o toque numa parte do corpo específica (por exemplo, joelhos); pode reforçar-se o papel começando por exemplo com duas folhas enroladas em vez de uma.

• **Sugestões metodológicas:** O adulto deve relembrar o grupo que não se pode tocar na cara ou no pescoço com o canudo de papel; as crianças podem escolher o seu par inicial, mas com o decorrer da atividade, devem ir variando de par.



20 – Luta de Galos

- **Material:** Fita-cola ou giz para desenhar no chão a zona delimitada; realizar o jogo numa área macia como relva ou colchões.

- **Objetivo:** Empurrar o opositor com toques breves do próprio corpo (mãos).

- **Descrição:** Desenharam-se círculos no chão. Pede-se às crianças para formarem pares e para se colocarem no centro dos círculos. Cada dupla deve agachar-se e tentar empurrar o adversário de forma que este se desequilibre e saia da zona delimitada. O jogo termina quando um dos participantes sair da área de jogo. Em seguida alteram-se os pares e repete-se o jogo.

- **Variantes:** Aumentar ou diminuir a área de jogo (diâmetro do círculo); usar outra forma geométrica para delimitar a área.

- **Sugestões metodológicas:** Permitir que as crianças escolham os pares só intervindo em caso de discrepância de peso e estatura. Com o decorrer da atividade deve procurar-se variar os pares de crianças.



21 – Duelo de Bastões

- **Material:** Bastões de espuma.
- **Objetivo:** Procurar tocar no objeto que está na posse do opositor, evitando que este toque no seu objeto.
- **Descrição:** Pede-se às crianças que formem pares. Cada criança tem um bastão numa das mãos e tenta tocar com a mão que está livre no bastão do adversário sem que o seu próprio bastão seja tocado pela outra criança. O desafio está em mover o bastão com rapidez e precisão, fazendo movimentos estratégicos para enganar o adversário. Quem for tocado três vezes no bastão perde a partida.
- **Variantes:** Bastões maiores ou cortados ao meio; usar lenços em vez de bastões.
- **Sugestões metodológicas:** Permitir que as crianças formem os pares, garantindo que os mesmos são equilibrados em termos de peso e estatura. Com o decorrer da atividade deve procurar-se variar os pares de crianças.



22 – Lutadores de Sumo

• **Material:** Cordas, arcos ou giz para delimitar a área de jogo.

• **Objetivo:** Empurrar o opositor com o próprio corpo para fora de uma área delimitada.

• **Descrição:** Desenhavam-se círculos no chão (1.5 metros, aproximadamente). Pedem-se às crianças para formarem pares ficando as costas contra as costas e os braços entrelaçados, no centro dos círculos. Ao sinal, os adversários tentam colocar o oponente fora dos limites do círculo, empurrando-o ou puxando-o, diretamente ou em rotação e mantendo-se dentro do círculo. O jogo termina quando um dos participantes consegue colocar o outro fora dos limites do círculo. Em seguida alteram-se os pares e repete-se o jogo.

• **Variantes:** Aumentar ou diminuir a área dos círculos; manter a posição de costas com costas mas sem entrelaçar os braços.

• **Sugestões metodológicas:** Permitir que as crianças formem os pares, garantindo que os mesmos são equilibrados em termos de peso e estatura. Com o decorrer da atividade deve procurar-se variar os pares de crianças.



23 – Luta de Ninjas

• **Material:** Nenhum.

• **Objetivo:** Empurrar e derrubar o opositor com ações variadas do próprio corpo. Proteger-se das ações do opositor evitando ser derrubado. Avaliar as ações dos colegas no que diz respeito ao cumprimento das regras de respeito e segurança.

• **Descrição:** Pede-se às crianças para formarem grupos de 3 elementos. Os ninjas (2 crianças) estão frente a frente. A 3ª criança é o árbitro. Os ninjas têm de tentar derrubar o adversário através de movimentos variados (por exemplo, agarrar, puxar, empurrar) sem o magoar e sem tocar em zonas sensíveis. O papel do árbitro é garantir que ninguém se magoa e assinalar qual dos ninjas venceu. O jogo termina quando um dos ninjas se desequilibra e cai no chão. Em seguida trocam-se os papéis e repete-se o jogo.

• **Variantes:** Delimitar uma área para a realização do jogo. Variar os critérios de êxito, (por exemplo, o jogo termina quando um/a dos/as ninjas se desequilibra e toca pelo menos com um joelho no chão).

• **Sugestões metodológicas:** São as crianças que devem formar os grupos, devendo o adulto apenas intervir em caso de discrepância de peso e estatura.



Brincar com Rapidez e Atenção						
		Camaleão	Garrafas Malucas	Toca e Congela	STOP	Lag
Ações motoras	Dançar				X	
	Corridas em perseguição / Fintas e esquivas	X	X	X		
	Alternar movimento com imobilização				X	
	Empurrar / Puxar / Desequilibrar					
	Derrubar objetos		X			
	Apanhar e/ou transportar objetos		X			
	Proteger território e/ou objetos		X			
Tipo de contacto corporal com o opositor	Com mediação de objetos					
	Com o próprio corpo	X		X	X	
Duração do contacto corporal com o opositor	Ocasional		X			
	Breve	X		X		
	Prolongada					
Tipo de comunicação/ participação	Individual sem equipa	X				
	Individual mas integrada em equipa		X	X		
	Em cooperação com colegas de equipa			X		

Brincar à Conquista de objetos

Carta Gigante	A Cauda da Raposa	Eu Quero o Queijo	Dar a Volta à Tartaruga	A Lesma e o Caracol
X	X			
		X	X	X
	X			X
	X	X	X	
	X	X	X	X
	X			
X	X	X	X	
				X
	X	X	X	X
X				
X				

Brincar à conquista de Território							Br
		Colher as Cenouras	Puxa a Corda	Assalto ao Castelo	O Ataque dos Crocodilos	Os Macacos e os Cocos	Polí e Lac
Ações motoras	Dançar						
	Corridas em perseguição / Fintas e esquivas			X	X		
	Alternar movimento com imobilização						
	Empurrar / Puxar / Desequilibrar	X	X				
	Derrubar objetos						
	Apanhar e/ou transportar objetos			X		X	
	Proteger território e/ou objetos			X	X		
Tipo de contacto corporal com o opositor	Com mediação de objetos		X			X	
	Com o próprio corpo	X		X	X		
Duração do contacto corporal com o opositor	Ocasional		X	X		X	
	Breve				X		
	Prolongada	X					
Tipo de comunicação/ participação	Individual sem equipa						
	Individual mas integrada em equipa			X	X		
	Em cooperação com colegas de equipa	X	X			X	

Brincar ao empurra e imobiliza		Brincar às lutas					
Atividades	Empurra-empurra Sentado	Samurais de Papel	Duelo de Bastões	Luta de Galos	Lutadores de Sumo	Duelo de Espadachins	Luta de Ninjas
X							
X							
	X	X	X	X	X	X	X
	X	X	X			X	
X				X	X		X
	X						
X	X	X	X			X	
				X	X		X
	X	X	X	X	X	X	X
X							

Do Ato ao Pensamento: a importância da simbolização

O Papel da Simbolização na Mediação entre o Ato e o Pensamento

Na educação de infância, a simbolização é uma ponte essencial entre o ato e o pensamento. É através dela que a criança começa a transformar impulsos, emoções e sensações em experiências representadas e partilháveis. Ao longo da segunda infância, entre os 3 e os 6 anos, essa capacidade não surge de forma linear nem abstrata, ela brota do corpo em movimento, do brincar, da imaginação e da relação. É neste contexto que as brincadeiras de lutas e de perseguição ganham um valor profundo e muitas vezes subestimado.

Essas brincadeiras, por vezes vistas apenas como formas de “gasto de energia” ou mesmo como atividades problemáticas ou desorganizadoras, têm na verdade um papel fundamental no processo de simbolização. Nelas, o corpo age, mas esse agir não é um ato bruto ou vazio de sentido, é um agir carregado de emoção, de representação, de negociação e de expressão subjetiva. É no corpo em movimento, nos confrontos simbólicos, nas fugas e capturas fingidas, que a criança experimenta limites, emoções intensas e formas de regulação que vão organizando o caminho do pensamento.

Do Ato Impulsivo à Representação Simbólica

A criança pequena, ao contrário do adulto, não separa naturalmente o corpo da mente, o sentir do fazer. Quando sente medo, corre. Quando está alegre,



pula. Quando está zangada, empurra. Essas reações são naturais e fazem parte do seu modo de estar no mundo. Mas, com o tempo, e com o apoio de contextos educativos sensíveis, ela começa a descobrir outras formas de lidar com esses estados internos. Começa a representar, a encenar, a expressar. E é aí que entra a simbolização: a possibilidade de transformar uma emoção em forma, um impulso em história, um conflito em brincadeira.

Neste sentido, as brincadeiras e os jogos de lutas e de perseguição são um espaço privilegiado para esta transição. Quer sob a forma de jogo, quer sob a forma de brincadeira, estas dinâmicas permitem que a criança “lute” sem magoar, “fuja” sem fugir de verdade, “capture” sem dominar. O que está em jogo não é a violência real, mas a experiência simbólica do confronto, da adrenalina, da tensão e da resolução. Brincar e jogar às lutas ou à perseguição é, muitas vezes, o modo mais imediato e natural da criança simbolizar emoções fortes: o medo, a raiva, a excitação, o desejo de poder, o desejo de proteção.

Expressividade e Expressão no Corpo em Jogo

A expressividade, como emergência de conteúdos internos, e a expressão, como ato concreto que os manifesta, estão intimamente ligadas nestas dinâmicas lúdicas. A criança não brinca apenas com o corpo físico, brinca com o seu mundo interno. O grito que solta ao ser “apanhada” não é apenas uma reação fisiológica, é uma emoção em ato. A forma como corre ou se esconde, como enfrenta ou evita, revela muito mais do que uma estratégia motora: revela afetos, histórias internas, fantasias e até vivências emocionais ainda não verbalizadas.



Essa expressividade corporal, quando reconhecida e legitimada pelo adulto, pode transformar-se em linguagem. Pode ajudar a criança a ligar o que sente com o que faz e mais tarde com o que pensa. Nesse sentido, as brincadeiras e os jogos de lutas e de perseguição funcionam como pequenos rituais de ensaio emocional. Permitem que a criança sinta intensamente e, ao mesmo tempo, regule essa intensidade dentro de um enquadramento simbólico e relacional.

O Brincar como Espaço de Mediação

Mesmo quando sob a forma de brincadeira e não de jogo, brincar às lutas e à perseguição implica regras, mesmo que sejam implícitas (nas brincadeiras, e explícitas nos jogos), e pressupõem consentimento mútuo. Uma criança só “luta” se a outra aceitar “lutar também”. Só persegue quem está disposto a ser perseguido. Esta dimensão relacional e consensual é fundamental. É ela que permite que a luta a brincar não seja confundida com uma agressão real. É ela que oferece à criança uma primeira noção de limite, de negociação e de autocontrole.

Mais ainda: é no jogo que a criança testa as consequências do seu ato. Pode ser que, ao empurrar com mais força, o outro desista da brincadeira. Pode ser que, ao gritar mesmo com força, o adulto interrompa a atividade. Esses momentos são oportunidades extremamente ricas de aprendizagem. A simbolização cresce precisamente neste espaço entre o impulso e a reflexão: “Se eu fizer isto, o que acontece?” e, mais adiante, “Por que fiz isto? Como me senti? Como se sentiu o outro?”



Simbolização e Desenvolvimento Emocional

Na idade pré-escolar, a simbolização está profundamente enraizada no fazer de conta. Quando a criança diz: “Eu sou o dragão, e tu és o cavaleiro!”, está a dar início a uma narrativa que estrutura a ação. Está a representar algo que sente ou imagina. E, ao fazê-lo, não está apenas a brincar, está a construir-se enquanto sujeito que age, sente e pensa.

Essa construção passa por vivências corporais intensas. A excitação de correr e ser apanhado, o medo de ser “capturado”, a adrenalina de escapar no último segundo, são todas emoções reais vividas num contexto fictício. A criança vive-as com o corpo, mas também as representa e, gradualmente, aprende a pensar sobre elas. Esse é o papel da simbolização: permitir que a emoção seja vivida, elaborada e transformada em experiência.

Papel do Educador: Facilitar sem Controlar

Neste processo, o papel do adulto é fundamental. É ele quem cria as condições para que a brincadeira e o jogo aconteçam de forma segura, mas autêntica. É ele quem observa, escuta, interpreta. Quem sabe quando intervir e quando deixar acontecer. Quem reconhece que um empurrão pode ser mais um pedido de atenção do que um ato de agressividade, e que um grito pode ser uma explosão de alegria mais do que um sinal de conflito.

O adulto deve estar atento ao valor simbólico da ação. Deve compreender que a criança que persegue está, talvez, a explorar o poder. Que a criança que foge pode estar a ensaiar o medo ou a excitação. E que, ao permitir essa vivência, está a contribuir para que a



criança construa recursos internos para lidar com essas emoções fora da brincadeira, na vida real.

Mais do que controlar o comportamento, é necessário acompanhá-lo com sensibilidade, oferecendo palavras onde faltam, contendo sem reprimir, escutando com o corpo inteiro. Isso implica também que o próprio adulto se conecte com a sua infância, com o seu corpo, que não tenha medo do movimento, do grito, da brincadeira intensa, que não veja o caos onde há criação.

Da Globalidade à Integração

A criança da segunda infância não separa corpo, emoção e imaginação. Vive o mundo de forma global. As brincadeiras de lutas e de perseguição são para ela, movimento, voz, fantasia, relação. O corpo é pincel, é tambor, é espada, é escudo. E essa globalidade deve ser respeitada e potencializada. A intervenção educativa não deve fragmentar, mas integrar. As brincadeiras e os jogos de lutas e de perseguição são ensaios profundos, embora não verbais, da emoção, da relação, da identidade. Eles medeiam entre o impulso e a reflexão, entre o agir e o pensar. São, portanto, ferramentas potentes de desenvolvimento emocional, social e simbólico.

Simbolizar para Pensar, Brincar para Crescer

Ao compreender o papel da simbolização nas brincadeiras e nos jogos de lutas e de perseguição, abrimos espaço para uma prática mais sensível, mais ousada e mais respeitadora da linguagem da infância. Brincar e jogar às lutas ou à perseguição não é perder tempo, é construir sentido. É permitir à criança



experimental-se como sujeito potente e emocional, capaz de agir, sentir, representar e, pouco a pouco, pensar sobre tudo isso.

Educar na infância é também brincar com seriedade. É saber que, no calor de uma corrida ou no impacto de um empurrão consentido, há uma história a nascer. E que, com presença, escuta e intenção, podemos ajudar a criança a transformar esse ato em pensamento e esse pensamento em crescimento.

O adulto pode estruturar propostas que cultivem um ambiente de desaceleração e observação ativa, articulando movimento lúdico e reflexão simbólica, para facilitar a integração das experiências corporais e afetivas dos jogos de lutas e de perseguição. Esta alternância de ação e pausa, aliada à busca de metáforas corporais num ambiente de liberdade e segurança, convida à imaginação guiada, ao reconhecimento das sensações internas e à partilha coletiva das narrativas pessoais e coletivas.

Apresentamos de seguida algumas propostas de simbolização que podem ser desenvolvidas na sequência de alguns dos jogos de lutas e de perseguição descritos na secção anterior.

Notas:

Toca e Congela

Agora cada um vai encontrar um sítio e vai sentar-se no chão, longe uns dos outros... (distribuem-se folhas e lápis de cera ou pastel)... e agora vai pensar numa coisa: e se houvesse uma terra (ou uma rua) só com meninos a apanhar outros meninos... como é que seria esta terra/rua?... não dizemos nada em voz alta... vamos desenhar como é que seria esta terra? (dar 5 minutos)... e agora vamos virar a folha ao contrário... e aqui era a terra dos meninos que eram sempre apanhados... e como é que seria esta terra? (dar 5 minutos para desenhar) (ir circulando pelo espaço sem dizer nada).

E vamos voltar outra vez a folha para o outro lado e ver agora a terra dos meninos que apanhavam os outros... olhem para ela (dar tempo para poderem observar) Como é que seria essa terra? Como é que eles se sentiam?

E agora viramos a folha do outro lado... do lado da terra dos meninos que eram sempre apanhados... Olhem um bocadinho... como é que ela era?... Como é que os meninos se sentiam? (ouvi-los e explorar as respostas) E se nós pudéssemos falar com eles, o que é que lhes poderíamos dizer?

Eu quero o queijo

Vamos imaginar que, como o rato, também nós temos uma coisa muito importante que queremos proteger... proteger muito! Pode ser uma comida, pode ser um brinquedo, pode ser a nossa barriga pode ser o nosso corpo todo, pode ser alguém... E vamos fazer com o corpo como é que nós protegeríamos essa coisa, ou essa parte ou isso?... e vamos congelar numa estátua... sem mexer! e sem falar! As estátuas não falam... E agora cada estátua vai pensar onde é que estará e o que é que

Notas:

vai fazer se lhe quiserem tirar isso, e eu vou passar e perguntar a cada um.

A Lesma e o Caracol

Agora vamo-nos pôr todos em pé, longe uns dos outros... e fechar os olhos... e muito devagarinho vamos imaginar que somos lesmas... umas lesmas que estão cheinhas de fome! E o nosso corpo continua a mexer porque somos uma lesmas cheinhas de fome!! À procura muuuuuuito devvaaaaaagarinho de alguma coisinha para comer... e vamos mexendo devagarinho... (mas os pés não podem sair do lugar onde estão, nem abrir os olhos)... E de repente vem aí... uma coisa com uma casa às costas!... um caracol!... que vai para cima de nós!!... todo em cima de nós... ai! ai... e voltam a sentir o caracol em cima de vocês, que não deixa a lesma andar para ir buscar comida... Não podem mexer os pés, nem abrir os olhos, mas se tiverem vontade podem mexer o corpo, os braços, a cabeça, o corpo todo... como é que essa lesma está a sentir o caracol em cima de si? Como é que o corpo da lesma está a sentir o caracol?... (depois de 1 minuto) .

E cada um agora vai dizer uma coisa a esse caracol! Pode dizer baixinho ou alto! Ou pode gritar!... mas dizer uma coisa ao caracol, sem abrir os olhos!... (se não iniciarem pode dizer algo como 'Sai caracol!')

E agora que já disseram, ficam todos caladinhos só a mexer como as lesmas se estão a sentir agora (continuar a mexer...) e eu vou passar e vou tocar em cada uma e quando eu tocar essa lesma abre os olhos e repete o que disse ao caracol... em voz alta! E agora que o caracol já saiu (já todos com os olhos abertos) vamos sacudir o corpo todo! Sacudir sacudir! As mãos, os braços, as pernas, o corpo todo!

Notas:

Parar, acalmar e sentir.

Duelo de Espadachins

Agora vão deitar-se no chão, afastados uns dos outros, e fechar os olhos... e de olhos fechados vamos lembrar do jogo dos espadachins... Lembrem-se de quando estavam a tentar desequilibrar o vosso adversário... Como estavam os vossos braços?... Rijos? Moles?... Como é que se mexiam?... E as vossas mãos? ... E as vossas pernas? Duras? Macias? Como é que seguravam no bastão? ... Com muita força?... Ou pouca?... E as vossas caras...? Como estava a vossa testa? ... A vossa boca?...

Como é que foi desequilibrar o outro espadachim para fora do campo?... O que é que sentiram?... Foi agradável? Desagradável? Como foi?

E agora vão imaginar... onde é que estariam os espadachins a fazer o duelo?....

Quando quiserem podem abrir os olhos e sentar. Quem quiser partilhar...

Notas:

Bibliografia

Brannon, L. (2016). *Gender: Psychological perspectives* (7th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315621821>

Caillois, R. (1958). *Les jeux et les hommes: Le masque et le vertige*. Paris: Gallimard.

Lindsey, E. W. (2014). Physical activity play and preschool children's peer acceptance: Distinctions between rough-and-tumble and exercise play. *Early Education and Development*, 25(3), 277–294. <https://doi.org/10.1080/10409289.2014.890854>

Marques, A. R. (2006). *Jogo de luta e bullying no recreio escolar* (Tese de doutoramento, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa). Repositório da Universidade de Lisboa.

Pellegrini, A. D. (1989). Elementary school children's rough-and-tumble play. *Early Childhood Research Quarterly*, 4, 245–260. [https://doi.org/10.1016/S0885-2006\(89\)80006-7](https://doi.org/10.1016/S0885-2006(89)80006-7)

Pellegrini, A. D. (2009). *The role of play in human development*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195367324.001.0001>

Pellegrini, A. D., & Perlmutter, J. C. (1988). Rough-and-tumble play on the elementary school playground. *Young Children*, 43, 14–17.

Pellegrini, A. D., & Smith, P. K. (1998). Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of play. *Child Development*, 69, 577–598. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1998.00577.x>

Pomar, C., & Neto, C. (1997). Percepção da apropriação e do desempenho motor de género em actividades lúdico-motoras. In C. Neto (Ed.), *Jogo e desenvolvimento da criança* (pp. 178–205). Cruz Quebrada: Edições FMH.

Scott, E., & Panksepp, J. (2003). Rough-and-tumble play in human children. *Aggressive Behavior*, 29, 539–551. <https://doi.org/10.1002/ab.10062>

Silva, I., Marques, A., & Rosa, L. (2016). Orientações curriculares para a educação pré-escolar. Direção-Geral da Educação.

Smith, P. K., & StGeorge, J. M. (2023). Play fighting (rough-and-tumble play) in children: Developmental and evolutionary perspectives. *International Journal of Play*, 12(1), 113–126. <https://doi.org/10.1080/21594937.2022.2152185>

Storli, R. (2013). Characteristics of indoor rough-and-tumble play (RandT) with physical contact between players in preschool. *Nordisk barnehageforskning*, 6. <https://doi.org/10.7577/nbf.342>

Tremblay, R. E. (2006). Prevention of youth violence: Why not start at the beginning? *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34, 480–486. <https://doi.org/10.1007/s10802-006-9038-7>

Veiga, G., da Silva, B., Gibson, J., & Rieffe, C. (2022). Emotions in play: The role of physical play in children's social well-being. In D. Dukes, A. C. Samson, & R. Walle (Eds.), *OUP handbook of emotion development* (pp. 339–353). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198855903.013.28>

Veiga, G., De Leng, W., Cachucho, R., Ketelaar, L., Kok, J. N., Knobbe, A., et al. (2017). Social competence at the playground: Preschoolers during recess. *Infant and Child Development*, 26, e1957. <https://doi.org/10.1002/icd.1957>

Veiga, G., Rebocho, C., & Pomar, C. (2024). Dar voz às crianças sobre os espaços para brincar: Onde brincam às lutas? In A. Pombo, C. Rocha, & C. Luz (Eds.), *Estudos em desenvolvimento motor da criança XVII* (pp. 76–81). Escola Superior de Educação de Lisboa.

Veiga, G., Rebocho, C., & Pomar, C. (2025). Play fighting at the playground: Understanding preschoolers' experiences and perceptions. *Frontiers in Developmental Psychology*, 3, Article 1545063. <https://doi.org/10.3389/fdpys.2025.1545063>



Este trabalho foi financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto «RIGHT PLAY: A Primary Prevention Mental Health Program for Preschoolers»(2023.00119.RESTART).