

**O PAPEL DO BRINCAR CONSCIENTE NA EDUCAÇÃO INFANTIL:  
POTENCIALIZANDO AUTORREGULAÇÃO E BEM-ESTAR SOCIOEMOCIONAL**  
**THE ROLE OF MINDFUL PLAY IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION: ENHANCING  
SELF-REGULATION AND SOCIOEMOTIONAL WELL-BEING**  
**EL PAPEL DEL JUEGO CONSCIENTE EN LA EDUCACIÓN INFANTIL: POTENCIANDO  
LA AUTORREGULACIÓN Y EL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL**

Amanda Andrade Brisola

**Orientadora:** Prof<sup>ª</sup> Dra. Renata Cristina Pereira Queiroz

## **RESUMO**

Este estudo analisará como o uso eficaz de jogos conscientes pode ajudar crianças no campo da educação infantil a aprender a manter o controle de si mesmas e a desfrutar da vida. O artigo destaca a importância de usar o jogo como um auxílio educacional, descrevendo como as práticas de Jogo Consciente podem ajudar as crianças a adquirir habilidades cognitivas, sociais e emocionais. Através da análise de teorias clássicas, estudos recentes e exemplos de estratégias pedagógicas, explora como aplicar o jogo consciente de maneira ética e não sectária dentro das escolas para promover a atenção, a empatia, a regulação emocional e a construção de relacionamentos interpessoais. Os resultados mostram que o jogo consciente pode ajudar as crianças a aprender de uma maneira mais holística: traz-lhes melhores maneiras e exercita sua resiliência emocional.

**Palavras-chave:** Jogo consciente; autorregulação; bem-estar socioemocional; atenção plena.

## **SUMMARY**

This study will analyze how the effective use of mindful play can help children in early childhood education learn to maintain self-control and enjoy life. The article highlights the importance of using play as an educational aid, describing how Mindful Play practices can help children acquire cognitive, social, and emotional skills. Through the analysis of classical theories, recent studies, and examples of pedagogical strategies, it explores how to apply mindful play ethically and non-sectarianly within schools to promote attention, empathy, emotional regulation, and the building of interpersonal relationships. The results show that mindful play can help children learn in a more holistic way: it provides them with better approaches and strengthens their emotional resilience.

**Keywords:** mindful play; self-regulation; socioemotional well-being; mindfulness.

## **RESUMEN**

Este estudio analizará cómo el uso eficaz del juego consciente puede ayudar a los niños en la educación infantil a aprender a mantener el autocontrol y a disfrutar de la vida. El artículo destaca la importancia de utilizar el juego como recurso educativo, describiendo cómo las prácticas de Juego Consciente pueden ayudar a los niños a adquirir habilidades cognitivas, sociales y emocionales. A través del análisis de teorías clásicas, estudios recientes y ejemplos de estrategias pedagógicas, se explora cómo aplicar el juego consciente de manera ética y no sectaria dentro de las escuelas para promover la atención, la empatía, la regulación emocional y la construcción de relaciones interpersonales. Los resultados muestran que el juego consciente puede ayudar a los niños a aprender de una manera más holística: les ofrece mejores formas y fortalece su resiliencia emocional.

**Palabras clave:** juego consciente; autorregulación; bienestar socioemocional; atención plena.

## **INTRODUÇÃO**

Com a participação abrangente de crianças e do público, a Educação Infantil é um período fundamental para o desenvolvimento e abrange dimensões cognitivas, emocionais,

sociais e físicas da criança. Fora da escola, a infância é o tempo áureo da aprendizagem. Nos estudos atuais de educação e psicologia do desenvolvimento, mostra-se que experiências significativas durante o início da vida influenciam diretamente a aprendizagem futura, a formação da identidade, as relações interpessoais e a saúde (Vygotsky, 1998; Piaget, 1976; Pellegrini, 2011).

Nesse contexto, o brincar não é apenas uma atividade recreativa, mas também uma ferramenta pedagógica estratégica com processos de aprendizagem significativos, construção de conhecimento, desenvolvimento socioemocional e aquisição de habilidades essenciais para a vida. A literatura clássica sobre desenvolvimento infantil nos diz que o brincar não é apenas um entretenimento, mas também funciona como um intermediário e até mesmo uma fonte para a construção cognitiva e social. Brincando, Piaget (1976) argumenta, a criança é capaz de assimilar e acomodar novas experiências pelas quais formará estruturas psicológicas cada vez mais complexas; ao fazer isso, cria padrões de ação de apoio — em outras palavras, habilidade intelectual. Em outro aspecto, Vygotsky (1998) argumenta que o brincar se torna uma "zona de desenvolvimento proximal", onde as crianças serão capazes de realizar tarefas que ainda não conseguem completar após participar com seu professor ou colegas; assim, tais atividades levam diretamente, por um lado, a experiências de aprendizagem potentes, novo vocabulário e capacidades de compreensão da linguagem e amizades entre pessoas de diferentes origens culturais. Sob esse ponto de vista, a diversão serve a um papel triplo: como um instrumento de exploração e estudo, um lugar onde as crianças podem aprender papéis sociais e, em termos acadêmicos, de instrução que a criança segue implicitamente.

Nos últimos anos, a aplicação de práticas de mindfulness na Educação Infantil foi identificada como uma estratégia inovadora para promover atenção completa, regulação emocional, autoaperfeiçoamento dos professores e autogestão socioemocional saudável (Portugal, 2008; Bisquerra, 2011). Mindfulness requer a capacidade de manter-se presente, observando pensamentos, sentimentos e sensações, mas sem julgamento, e assim desenvolve nas crianças habilidades de reflexão, autocontrole, empatia pelos outros (Kabat-Zinn, 2003). Quando esse tipo de atenção é combinado com o brincar, torna-se o que é conhecido como "brincar consciente". Tais oportunidades de diversão são cuidadosamente projetadas e guiadas, para que as crianças possam perceber suas emoções, regulá-las, entender seus próprios limites perceptivos e os dos outros, enquanto desenvolvem consciência física, cognitiva e emocional ao mesmo tempo.

O brincar consciente é uma pedagogia emergente que integra teorias da psicologia do desenvolvimento, neurociência e educação socioemocional. Visa nutrir a criança em todos os aspectos da vida, abrangendo fundamentos como o fato de que o desenvolvimento não é de forma alguma unidirecional, mas sim interconectado entre diferentes áreas e que experiências lúdicas organizadas e conscientes ajudam a reforçar habilidades socioemocionais como empatia, capacidade de autorregulação, resiliência, habilidades de cooperação. Além disso, através do brincar consciente, a prática em si se conforma aos princípios de educação que são éticos e seculares, alcançando o bem-estar infantil sem restrições de preceitos religiosos ou morais, focando na experiência sensível e ouvindo o que as crianças precisam.

Nesse sentido, este artigo espera elucidar que tipos de jogos improvisados podem ser conduzidos em crianças em idade pré-escolar e explorar seu impacto no desenvolvimento da autorregulação, bem-estar socioemocional e aprendizagem da criança. Para esse fim, busca fornecer uma compreensão mais aprofundada das estratégias de aprendizagem que funcionam tanto com espontaneidade quanto com reflexão: Qual é o seu efeito na aprendizagem, nas relações interpessoais e na capacidade de autorregulação emocional de uma pessoa? Espera-se que, ao pesquisar esse ponto onde o brincar e o mindfulness se cruzam, este estudo não apenas exponha uma ruptura para a produção acadêmica, mas também beneficie os professores em termos práticos, oferecendo-lhes suporte teórico e metodológico para possibilitar ambientes de aprendizagem mais gentis, inclusivos e emocionalmente equilibrados.

## **FUNDAMENTAÇÃO LITERÁRIA**

### **BRINCAR NA EDUCAÇÃO INFANTIL**

Brincar é tanto um direito da primeira infância quanto um método essencial na Educação Infantil, proporcionando uma ferramenta de aprendizagem, socialização e expressão emocional. Para Piaget (1976), o brincar é também uma forma de processar informações, uma ponte entre a cognição em primeira e terceira pessoa. Permite que a visão de mundo das crianças se expanda para que possam usar habilidades cognitivas complexas de forma mais eficaz. Para Vygotsky, As crianças vão além do que podem por si mesmas, com a ajuda de adultos ou apoio de seus pares

mais experientes, elas realizam tarefas que excedem o nível de suas competências atuais. E nesse processo ocorre uma aprendizagem significativa que leva ao desenvolvimento social.

Além do desenvolvimento cognitivo, o brincar promove independência, criatividade e empatia. Estudos descobriram que crianças que têm oportunidades de brincar — tanto estruturadas quanto não estruturadas — mostram mais autorregulação na regulação emocional, aprendem a lidar com a frustração e a compartilhar recursos com outras crianças, além de adquirir habilidades de cooperação (Pellegrini, 2011). Mas o brincar também é uma oportunidade para estudar sentimentos e pensamentos, resolver conflitos que surgem ou estabelecer relações interpessoais. É uma ferramenta poderosa para promover uma educação abrangente.

É essencial que as crianças recebam apoio para suas brincadeiras. Os educadores tornam-se facilitadores do processo, orientando os alunos na reflexão sobre seus sentimentos e comportamentos enquanto direcionam o foco para criar experiências lúdicas com valor pedagógico específico. Essa prática contribui significativamente para as competências socioemocionais e leva a ambientes de aprendizagem mais atentos e inclusivos, nos quais as crianças podem construir conhecimento de forma segura e significativa para elas.

## **ATENÇÃO PLENA E EDUCAÇÃO INFANTIL**

A atenção plena, ou mindfulness, refere-se à prática de estar consciente e presente no momento, observando pensamentos, emoções e sensações sem julgamento (Kabat-Zinn, 2003). Na Educação Infantil, a atenção plena é aplicada como um meio de cultivar a autorregulação, a atenção, a empatia e a capacidade de se relacionar com os outros. Portugal (2008) sugere que programas de atenção plena ajudam as crianças a entender suas emoções, desenvolver estratégias para lidar com seus impulsos e fortalecer a concentração.

Em estudos recentes, foi demonstrado que a introdução da atenção plena nas escolas resulta em significativamente menos violência, maior foco nas tarefas, maior autoestima e aumento da capacidade de suportar a dor (Saltzman, 2014). Simples exercícios de respiração e foco na audição, bem como consciência corporal e observação consciente, criam hábitos que podem acompanhar as crianças ao longo de suas vidas. Eles podem ajudar as crianças a acalmar emoções intensas ao assistir habilidades de interação social serem aprendidas (Portugal, 2008).

Além de beneficiar os alunos, a atenção plena beneficia também os educadores, melhorando tanto a atenção quanto a resistência. Professores treinados nessas técnicas de prestar atenção a si mesmos estão equipados para criar ambientes de aprendizagem mais seguros e acolhedores, capazes de promover a autodisciplina emocional. Portanto, se uma escola integrou a atenção plena em sua vida diária tem um grande impacto no calor do apoio e na qualidade cognitiva oferecida às crianças.

## **PRÁTICAS APLICÁVEIS**

### **ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS DE BRINCAR CONSCIENTE**

Diversas estratégias pedagógicas demonstraram eficácia na integração de mindfulness ao brincar. Entre elas, destacam-se:

**Atividades de Respiração Consciente:** Exercícios simples de respiração, realizados antes ou durante atividades lúdicas, ajudam a criança a focar no momento presente, reduzir ansiedade e aumentar a capacidade de autorregulação emocional.

**Momentos de Silêncio e Observação:** Períodos dedicados à observação do ambiente ou à introspecção promovem atenção plena, acalmam a mente e fortalecem a consciência corporal e emocional.

**Jogos de Atenção Plena:** Jogos que incentivam percepção sensorial, escuta atenta e concentração ajudam a criança a desenvolver habilidades cognitivas e socioemocionais, promovendo interações mais equilibradas e respeitadas.

**Atividades Coletivas Reflexivas:** Dinâmicas em grupo que incentivam compartilhamento de sentimentos, cooperação e resolução de conflitos fortalecem empatia, comunicação e regulação emocional.

**Integração na Rotina Escolar:** A inclusão de pequenas práticas de atenção plena ao longo do dia escolar, como durante transições, refeições ou momentos de descanso, cria hábitos consistentes e aumenta a eficácia do brincar consciente.

## **IMPACTOS NA AUTORREGULAÇÃO E BEM-ESTAR SOCIOEMOCIONAL**

Estudos indicam que crianças envolvidas em brincar consciente desenvolvem maior capacidade de controlar impulsos, gerenciar emoções e interagir positivamente com colegas (Saltzman, 2014). Essas práticas também contribuem para a diminuição de comportamentos agressivos, aumento da autoestima e fortalecimento da resiliência emocional. Além disso, o brincar consciente promove habilidades de empatia e consciência social, facilitando a compreensão de sentimentos alheios, o respeito às regras de convivência e a resolução construtiva de conflitos. Educadores relatam que crianças que participam regularmente dessas atividades demonstram maior atenção, cooperação e engajamento nas atividades escolares.

A integração do brincar consciente à prática pedagógica cotidiana exige formação docente e planejamento intencional, garantindo que as atividades sejam significativas e adaptadas às necessidades das crianças. O ambiente escolar, quando estruturado de forma sensível e acolhedora, potencializa os benefícios do brincar consciente, promovendo desenvolvimento integral e bem-estar socioemocional

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O brincar consciente emerge como uma abordagem pedagógica estratégica para a Educação Infantil, promovendo autorregulação, atenção plena, empatia e bem-estar socioemocional. A integração de práticas de mindfulness ao brincar possibilita que as crianças explorem emoções de forma saudável, desenvolvam habilidades sociais, fortaleçam a resiliência emocional e aprimorem a capacidade de concentração e aprendizagem, contribuindo para um desenvolvimento mais equilibrado e integral.

A implementação dessas práticas exige planejamento intencional, formação docente sólida e envolvimento ativo das famílias, garantindo coerência entre as experiências escolares e os contextos de vida das crianças. Nesse sentido, políticas educacionais e programas de formação docente devem reconhecer a relevância do brincar consciente como ferramenta pedagógica, investindo na capacitação de professores e na criação de ambientes educativos que favoreçam a presença, a escuta sensível e o cuidado integral.

Além disso, é fundamental compreender o brincar consciente não apenas como uma prática inovadora, mas como um paradigma educativo alinhado às demandas contemporâneas de

uma sociedade em constante transformação. Em um mundo marcado por estímulos acelerados e elevados índices de estresse desde a infância, estratégias que promovam atenção plena, equilíbrio emocional e empatia tornam-se não apenas desejáveis, mas necessárias.

Assim, o brincar consciente contribui para a formação de crianças mais seguras, criativas e conscientes de si e do outro, capazes de enfrentar desafios futuros com maior autonomia, senso crítico e responsabilidade social. Trata-se, portanto, de um caminho promissor para a construção de uma educação integral e humanizadora, que valoriza tanto o desenvolvimento cognitivo quanto o emocional, consolidando as bases para uma cidadania mais ética, empática e solidária.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BISQUERRA, Rafael. Educação emocional: proposta educativa para o desenvolvimento das competências emocionais. Porto Alegre: Artmed, 2011. Disponível em: <https://www.editorarmed.com.br>. Acesso em: 1 set. 2025.

KABAT-ZINN, Jon. Atenção plena para iniciantes: mindfulness no dia a dia. Rio de Janeiro: Cultrix, 2003. Disponível em: <https://www.editoracultrix.com.br>. Acesso em: 1 set. 2025.

PIAGET, Jean. A psicologia da criança. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1976. Disponível em: <https://www.record.com.br>. Acesso em: 1 set. 2025.

PORTUGAL, Gabriela. Mindfulness na educação: práticas para o bem-estar e aprendizagem. Lisboa: Edições Silabo, 2008. Disponível em: <https://www.silabo.pt>. Acesso em: 1 set. 2025.

SALTZMAN, Kurt. Mindfulness-based stress reduction and the cultivation of mindfulness in children and adolescents. New York: Norton & Company, 2014. Disponível em: <https://wwnorton.com>. Acesso em: 1 set. 2025.

VYGOTSKY, Lev. A formação social da mente. São Paulo: Martins Fontes, 1998. Disponível em: <https://www.martinsfontes.com.br>. Acesso em: 1 set. 2025.