

O PAPEL DO BRINCAR NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL: UM OLHAR PEDIÁTRICO SOBRE ASPECTOS PSICOSSOCIAIS E NEUROLÓGICOS

Mariana da Costa Rocha

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4238-1895>

Médica

Universidade Federal de Uberlândia

E-mail: marianadacostarocha@hotmail.com

RESUMO

INTRODUÇÃO: O brincar é uma das principais atividades na infância e constitui um elemento essencial no desenvolvimento infantil. Durante as brincadeiras, a criança explora seu ambiente, desenvolve habilidades cognitivas, emocionais, sociais e motoras, além de fortalecer vínculos familiares e interpessoais. Contudo, o avanço tecnológico, a urbanização e as demandas educacionais precoces têm reduzido significativamente o tempo e a qualidade das brincadeiras, especialmente as livres, gerando consequências preocupantes para a saúde física e mental das crianças. **OBJETIVO:** Refletir sobre os benefícios psicossociais e neurológicos do brincar no desenvolvimento infantil e analisar os desafios contemporâneos que impactam a prática dessa atividade, propondo estratégias de intervenção na pediatria. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão teórica baseada em artigos científicos, estudos longitudinais e diretrizes da Sociedade Brasileira de Pediatria e da American Academy of Pediatrics. A pesquisa abordou os efeitos do brincar no desenvolvimento neurológico e emocional, os impactos do uso excessivo de tecnologias e as barreiras enfrentadas no contexto atual. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** O brincar é um processo complexo que estimula múltiplas áreas cerebrais, incluindo a função executiva, a memória, o controle emocional e as habilidades sociais. Brincadeiras que envolvem movimentos, como correr e pular, favorecem o desenvolvimento motor, a coordenação e a prevenção de doenças como obesidade. Atividades simbólicas, como jogos de faz de conta, auxiliam na resolução de conflitos e na expressão emocional, enquanto jogos em grupo estimulam a cooperação e a empatia. No entanto, desafios como o uso excessivo de telas, a falta de espaços seguros para brincar e a sobrecarga acadêmica interferem negativamente nessa prática. Estudos mostram que crianças que passam mais de duas horas por dia em dispositivos eletrônicos apresentam maiores índices de sedentarismo, isolamento social, transtornos de sono e atrasos no desenvolvimento da linguagem. A urbanização crescente também limita as brincadeiras ao ar livre, restringindo oportunidades de contato com a natureza, que é crucial para o desenvolvimento saudável. A pediatria desempenha um papel fundamental nesse contexto. Pediatras devem orientar pais e cuidadores sobre a importância do brincar, sugerindo a redução do tempo de tela e a incorporação de atividades lúdicas na rotina diária. Além disso, é necessário advogar por políticas públicas que incentivem a criação de espaços recreativos seguros em comunidades e escolas, garantindo o direito ao brincar previsto no Estatuto da Criança e do Adolescente. **CONCLUSÃO:** O brincar é uma ferramenta indispensável para o desenvolvimento global da criança. Superar os desafios impostos pelo mundo moderno exige um esforço conjunto entre profissionais de saúde, educadores e gestores públicos. A promoção do brincar deve ser uma prioridade na pediatria, com estratégias que valorizem atividades lúdicas e garantam um ambiente saudável e estimulante para o crescimento infantil.

Palavras-chave: Brincar; Desenvolvimento infantil; Pediatria; Saúde mental; Tecnologias digitais.