

# O pequeno guia da brincadeira IKEA®



## Introdução

Vamos brincar!

Porque é tão essencial para todos nós?

---

**“Todos nós nascemos com um espírito divertido e todos nós devíamos brincar. Brincar mantém-nos livres, desde a criança mais pequena até ao avô mais idoso.”**

Qian C.  
China

Brincar torna o mundo maior tanto para as crianças como para os adultos. Quando brincamos, contribuímos para um melhor dia a dia em casa. Estimula infinitas possibilidades. Vai muito além dos brinquedos e jogos. É um estado de espírito, é encontrar alegria e diversão em tudo o que fazemos.

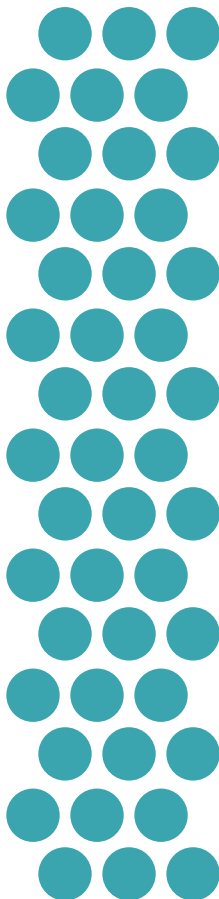
E é essencial porque é aprender para a vida. Começamos a brincar quase desde que nascemos. Logo, molda a nossa identidade e torna-nos mais fortes, mais criativos e mais ativos. Através da brincadeira, também aprendemos que falhar é importante para o nosso desenvolvimento.

Na IKEA, descobrimos tudo isto e muito mais durante a pesquisa, uma das mais extensas sobre o papel da brincadeira, para a nossa terceira edição do IKEA Play Report.

Passámos oito meses a aprender tudo sobre brincar: como é essencial, tanto para as crianças como para os adultos. Para isso, fomos ao fundo da questão, investigando, fazendo revisões bibliográficas e adotando uma abordagem mais qualitativa. Falámos com 352 pessoas entre os 2 e os 90 anos na China, Alemanha e EUA.

Analisámos as reações emocionais ao ato de brincar em diferentes situações, o que o inspira e o que o impede. Também analisámos o futuro do brincar. Organizámos visitas para brincar, um workshop de consumo e consultas com profissionais, incluindo um mágico e um especialista na cerimónia do chá. Quisemos que o nosso Play Report fosse verdadeiramente gerado por pessoas. Porque, no fim de contas, brincar tem a ver com pessoas. E essas pessoas somos todos nós.

Toda esta pesquisa indicou-nos que, para criar um melhor dia a dia em casa, a IKEA tem a responsabilidade de estimular mais diversão nas vidas das pessoas. É por essa razão que está a ler este Mini Play Report – porque queremos estimular mais diversão na sua vida.



# O que é brincar?

(Rufar de tambores...)

Apresentamos a nossa definição de brincar!

**“Brincar, ou ser divertido, é envolvermo-nos de forma espontânea e descontraída numa atividade que nos anima e dá satisfação.”**

---

## Mas como chegámos a esta conclusão?

Adotando uma abordagem que explica algo através de uma análise inversa desse algo – analisando o que não é.\*

Para o fazer, a nossa comunidade online ajudou-nos a compreender quando uma atividade deixa de ser divertida. E com essa ajuda, chegámos à conclusão que brincar é uma atividade:

- Descontraída (exatamente o oposto de séria)
- Ativa (basicamente, não é frustrante)
- Satisfatória (ou seja, não é passiva)
- Espontânea (ou seja, não é obrigatória)

*\*Para os mais fanáticos da ciência, o termo teológico é “via negativa”.*



## Porque brincamos?

Liberta-nos, faz-nos ficar com a face rosada e reduz os níveis de stress. Provoca-nos sorrisos, aproxima-nos das pessoas de quem gostamos e transporta-nos rapidamente para outros mundos. Tudo isto, e muito mais, acontece naturalmente quando brincamos e acontece a todas as pessoas em todo o mundo, independentemente da idade ou cultura.



Brincar alimenta as nossas emoções e faz-nos tão bem! E, porque é tão essencial – uma necessidade básica e não um luxo – resumimos os cinco motivos para brincar.

Damos-lhe a conhecer melhor cada um deles.







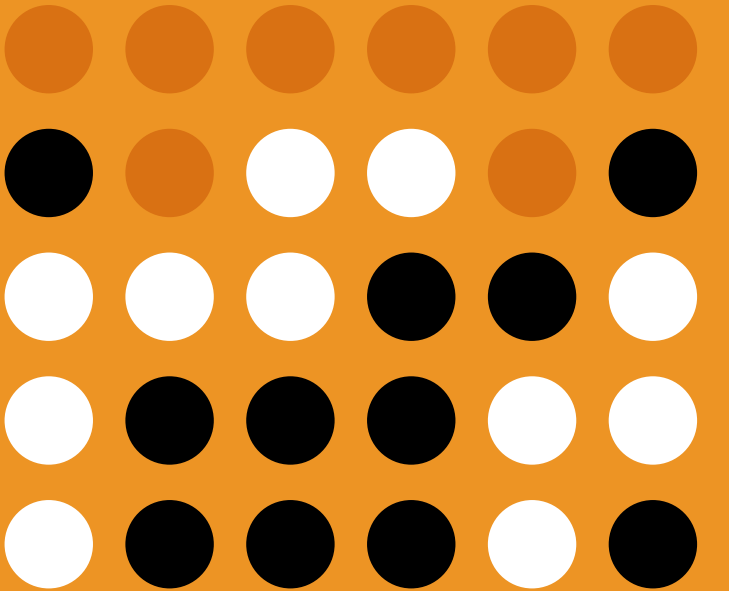
## **Brincar para recarregar energias**

Brincar funciona como uma via rápida para o descanso: ajuda-nos a reencontrar o equilíbrio e regenera-nos física e mentalmente. São as atividades familiares e o contacto com a natureza que nos ajudam a recarregar energias.

---

**“Brincar no exterior, quer seja a correr ou a fazer um piquenique no parque, ajuda-me a reencontrar o meu lado de criança mais genuíno. A natureza tem o poder de fazer com que as pessoas se sintam mais centradas.”**

Lorena R.  
Alemanha



## Brincar para criar laços

Quando brincamos com amigos, familiares e com as pessoas de quem mais gostamos, os laços que nos unem ficam mais fortes. Estimular o brincar é o que nos liga.

---

**“Para mim, brincar é interagir com os outros seres humanos. Os gestos e as expressões faciais fazem parte dessa interação. Passarmos bons momentos juntos. Lembro-me dos serões a jogar às cartas com os meus amigos e as emoções que envolvia.”**

Jana P.  
Alemanha



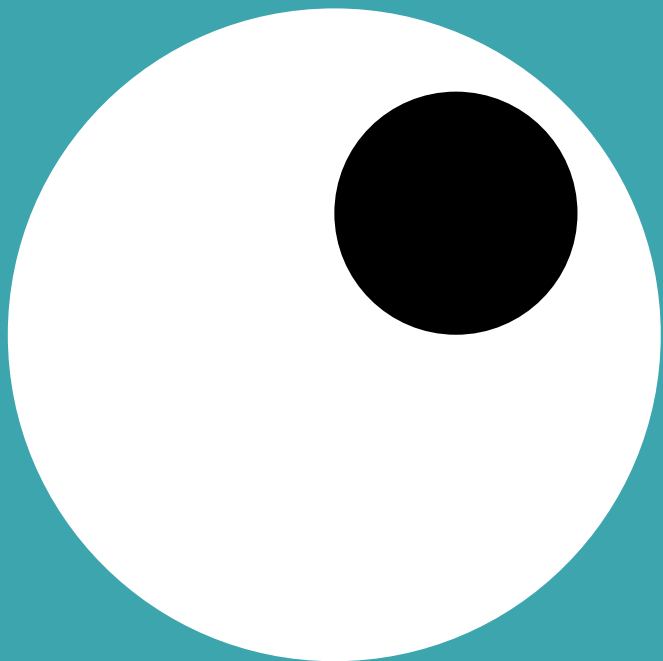
## **Brincar para fugir à rotina**

Momentos de liberdade que nos afastam alegremente das obrigações, regras e rotinas do dia a dia. A transformação e a distração que brincar envolve ajuda-nos a fugir à rotina.

---

**“Gosto de ir a lugares e de fazer coisas que normalmente não faria, e isso dá-me a possibilidade de fugir à rotina. Brinco para me divertir e para dar a mim própria alguns momentos de descontração de que tanto preciso.”**

Eve K.  
EUA



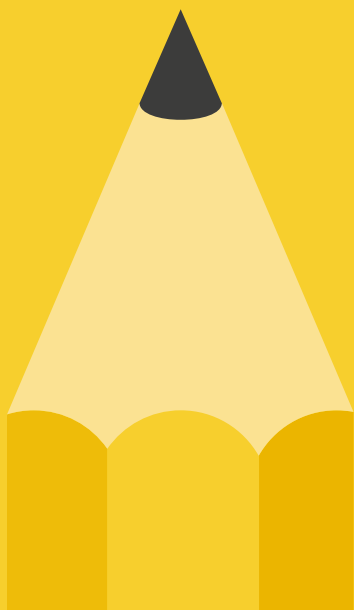
## Brincar para explorar

Brincar é uma excelente ferramenta de aprendizagem porque, quando brincamos, desenvolvemo-nos fora das habituais estruturas de referência. Brincamos para explorar quando fazemos viagens de descoberta e nos deixamos absorver.

---

**“Viajar é a minha atividade lúdica preferida. Expande os meus horizontes e permite-me ter experiências diferentes. Permite-me ver paisagens diferentes, experimentar comida diferente, conhecer pessoas diferentes ou até aprender uma nova língua. Ainda assim, por alguma razão, é tudo muito divertido.”**

Yun Q.  
China





## Brincar para criar

Brincar é um magnífico estímulo para a imaginação. Quando brincamos, podemos ser versões diferentes de nós próprios. Brincamos para criar quando experimentamos e nos exprimimos.

---

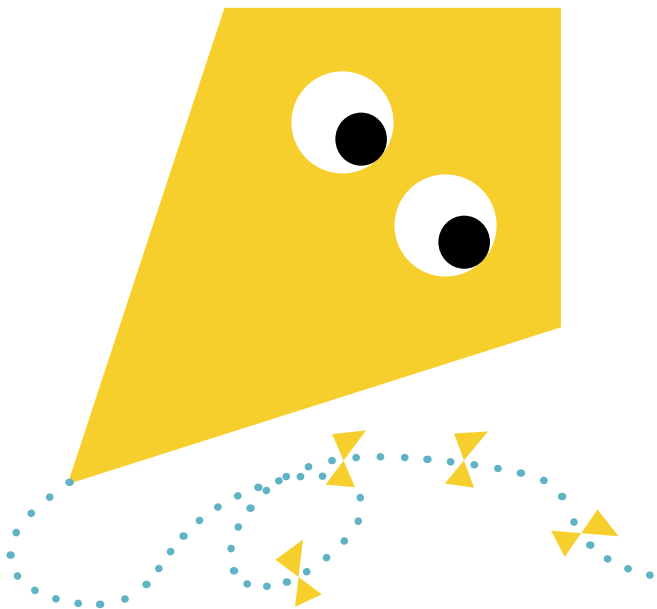
**“A minha filha tem 27 anos e gosta de se mascarar com os amigos e ir a convenções de anime. Também gosto de me mascarar no Halloween e faço as minhas próprias fantasias. É apenas uma máscara, mas é algo criativo, divertido e pessoal.”**

Victoria H.  
EUA

## Como brincar

Todos nós já soubemos brincar, mas à medida que crescemos, pode tornar-se mais difícil. Deixamos aqui várias sugestões para desenvolver novas oportunidades e ideias para brincar.

---



## Brincar em “estilo livre”

Tem tudo a ver com: espontaneidade e ausência de estrutura. Envolvermo-nos no mundo que as crianças criam naturalmente quando brincam.

Algumas ideias:

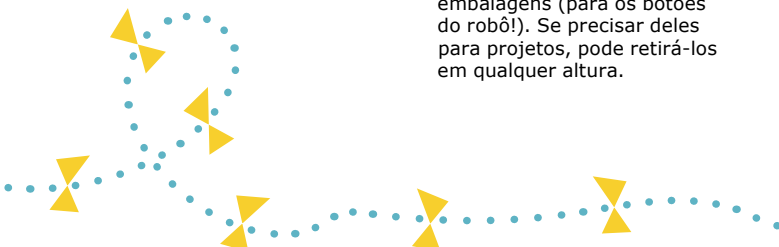
- Faça uma corrida de andares patetas
- Embarque num faz-de-conta da imaginação e deixe as crianças atribuírem as personagens e as fantasias
- Banda de cozinha – agarre em tachos e panelas, e organize-os para serem “tocados” com utensílios de cozinha. Lembre-se: o barulho é positivo!
- Entre numa discoteca depois do jantar – não há limites para as músicas nem para os passos de dança!

## Brincar às construções

Tem tudo a ver com: criar algo novo juntos, explorando, experimentando e resolvendo problemas. No fim, celebrem a criação juntos.

Algumas ideias:

- Construa um castelo de areia – mas vá além do tradicional, construindo fossos, pontes e torres que desafiam a gravidade
- Crie um forte na sala – todas as mantas ou cadeiras são bem-vindas!
- Crie uma cidade fantástica com blocos de construção – não se preocupe com a desarrumação
- Monte um kit de modelismo – compre cola, tesouras, fita adesiva, um agrafador, papel colorido e folha de alumínio. Depois, reúna tralha – artigos de cartão reciclado, tubos de plástico e tampas de embalagens (para os botões do robô!). Se precisar deles para projetos, pode retirá-los em qualquer altura.



## Brincar ao “Imitar os adultos”

Tem tudo a ver com: inspirar adultos e crianças a realizarem tarefas de formas imaginativas e descontraídas, transformando-as num jogo.

Algumas ideias:

- Cozinhar receitas simples onde a criança possa liderar. Experimente usar chávenas como medidas em vez de balanças, para evitar pausas
- Encha o lava-loiça com água com detergente, coloque toalhas no chão e deite artigos de plástico (recipientes para alimentos ou animais de plástico) para a água para a criança lavar
- Deixe as crianças tratarem da roupa, desafiando-as a separar a roupa por cores claras, escuras e mistas, num determinado tempo limitado. Depois, podem medir a quantidade de detergente e carregar nos botões da máquina...
- Dê um pano húmido e um pulverizador com água aos seus filhos. Deixe-os à vontade na cozinha e numa casa de banho e já está... Superfícies limpas e crianças entretidas!

## Brincar na lama

Tem tudo a ver com: as atividades físicas são a melhor solução para se soltar, contornar e fugir das obrigações sociais. Além disso, provocam um aumento de energia, a libertação de endorfinas e proporcionam uma grande dose de alegria.

Algumas ideias:

- Os jogos no parque são fáceis de organizar, como o jogo da rã, um joguinho de futebol ou os jogos tradicionais de corridas, como a corrida de três pernas ou a corrida de sacos
- O jogo das escondidas nunca sai de moda! E todos podem participar
- Jogue à apanhada com lanternas num jardim escuro com três ou mais crianças. As crianças têm de se esconder enquanto conta até 20. Depois, para se manterem em jogo, têm de correr para evitar serem apanhadas pela luz da sua lanterna
- Chapinhe em poças de lama (e não se preocupe com os salpicos!)



## Brincar "fora da caixa"

Tem tudo a ver com: é uma forma criativa de brincar, mas não tem necessariamente um resultado definido. Tem a ver com usarmos a expressividade para sentirmos orgulho e alegria, através da qual exploramos a nossa imaginação, revelando um mundo maravilhoso para além das regras e obrigações.

Algumas ideias:

- Faça colagens com pilhas de revistas e papel colorido
- Rabisque livremente linhas curvas e onduladas, sem tirar o lápis do papel. Depois, pinte as formas entre as linhas
- Faça decorações – para épocas festivas ou para o dia a dia
- Caça ao tesouro – as equipas recebem uma lista de coisas que têm de avistar ou recolher num passeio na cidade ou no campo

## Brincadeira formal

Tem tudo a ver com: um pouco menos de espontaneidade e um pouco mais de estrutura, o que torna esta forma de brincar focada, mas agradável. Permite que todos os jogadores façam uma pausa do dia a dia. Crianças e adultos brincam uns com os outros ou uns contra os outros, resolvendo desafios específicos enquanto criam laços.

Algumas ideias:

- Jogos de tabuleiro, como o xadrez, Monopólio, Damas ou Ludo
- Jogos de cartas como o Peixinho ou a Batalha, que são rápidos e têm regras simples (e um vencedor!)
- Blocos empilháveis como o LATTJO – o derradeiro teste das mãos firmes e dos nervos de aço
- Pistas de obstáculos – pode encontrá-las em parques ou criá-las em casa ou no exterior



## O que nos incentiva a brincar no nosso mundo?

---

Descobrimos que brincar é visto unanimemente como algo positivo. Por isso, é uma sorte que tantas oportunidades nos incentivem a fazê-lo: decoração e designs divertidos, partilha de ocasiões especiais, saber que brincar alivia o stress e elimina o tédio. Depois, há o comportamento: pais cujos filhos despertam neles a vontade de brincar, pessoas que sentem a necessidade de estabelecer ligações e pessoas que sentem saudades da infância. Até as coisas mais monótonas ou desconfortáveis podem servir de inspiração para brincarmos, porque nos ajuda a viver situações novas ou delicadas e torna as tarefas mais suportáveis.

Também há muitos aspetos que nos impedem de brincar: o stress, o trabalho, as rotinas diárias, a mentalidade de que brincar é só para as crianças ou é um luxo e, claro, o ritmo da vida moderna, que é tão acelerado que nos afasta da brincadeira, seja através das expectativas dos adultos, do nosso medo de cometermos erros ou dos sistemas educativos.

Porém, conhecimento é poder! Por isso, o simples facto de conhecer e identificar estes obstáculos, faz com que estejamos preparados para nos insurgir contra eles.

## Brincar para um futuro melhor

Brincar faz parte do nosso passado e do nosso presente, e vai ser mais importante do que nunca no nosso futuro. A necessidade de brincar não vai mudar. No entanto, a nossa pesquisa diz-nos que as pessoas acreditam que, nos próximos 10 anos, a forma como brincamos e onde brincamos vai mudar. À medida que cada vez mais se fala sobre os benefícios de brincar, a sociedade irá reagir, incentivando-nos a fazê-lo com mais frequência.





## **Eis algumas das formas:**

**Retorno ao passado** – vamos afastar-nos da tecnologia em rápida evolução e inclinar-nos para uma forma de brincar impulsionada pela nostalgia.

### **Diluição das fronteiras**

À medida que o tempo se torna num bem essencial, cada vez mais precioso, brincar vai infiltrar-se em todos os aspetos das nossas vidas, desde o local de trabalho ao ginásio.

### **Multissensorial**

As novas dimensões da tecnologia só irão tornar a brincadeira mais entusiasmante, imersiva e insaciável. Os ambientes artificiais serão concebidos para envolver os sentidos.

### **Ligações digitais**

Mais do que nunca, a tecnologia irá permitir que as pessoas encontrem o seu lugar em comunidades para brincar com o mesmo tipo de pensamento, em todo o mundo.

### **Tarefas divertidas**

Os produtos e serviços que trazem um pouco de Mary Poppins para o dia a dia estão no bom caminho. O que significa isto? As tarefas do dia a dia continuarão a ser as tarefas do dia a dia, mas passarão a ser divertidas.

### **Brincadeiras personalizadas**

À medida que a ciência reconhece a importância de brincar, as brincadeiras vão tornar-se cada vez mais personalizadas. É um pouco como os planos nutricionais personalizados, mas, neste caso, a prioridade é a diversão.

### **Trabalhos manuais**

As marcas e organizações estão ocupadas a criar plataformas de diversão, o que significa mais oportunidades para voltarmos às origens e nos expressarmos de forma criativa. E a tendência dos trabalhos manuais? Não vai a lugar nenhum.

## Para concluir...

Já sabíamos que brincar é viver. Mas agora, mais do que nunca, sabemos qual é o ingrediente essencial para um melhor dia a dia em casa. Por isso, na IKEA, temos de continuar a recriá-lo para este maravilhoso mundo em constante mudança.

Agora, é consigo. De que forma vai brincar hoje? Onde e quando vai fazê-lo? E, mais importante ainda, com quem? Brinque todos os dias, de todas as formas e faça-o com as pessoas de quem mais gosta. Brincar não é um luxo, é uma necessidade. Por isso, não há desculpas. Lembre-se – é essencial para todos nós.

Porque brincar é essencial para todos nós, escolha um dos seguintes:

---

O Play Report completo online:  
[www.XXXXXXX](http://www.XXXXXXX)

O site da IKEA Foundation, onde pode obter informações sobre os parceiros que financiamos para que crianças em situações de vulnerabilidade possam brincar:  
[www.ikeafoundation.org/campaigns](http://www.ikeafoundation.org/campaigns)

IKEA das Crianças, onde pode encontrar todos os brinquedos, jogos e materiais criativos que concebemos para trazer a diversão para o dia a dia: [www.XXXXXXX](http://www.XXXXXXX)



