

**ATIVIDADES LÚDICAS NA PREVENÇÃO DE TRANSTORNOS MENTAIS NA INFÂNCIA: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**PLAY-BASED ACTIVITIES IN THE PREVENTION OF MENTAL DISORDERS IN CHILDHOOD: A LITERATURE REVIEW**

**EIXO TEMATICO: SAÚDE MENTAL EM CRIANÇAS**

**Bianca Guazina Dalla Costa**

Graduando em medicina na Universidade Franciscana

**Laura Fenalte Streher**

Graduando em medicina na Universidade Franciscana

**Luiza Joaquina Botton Reginatto**

Graduando em medicina na Universidade Franciscana

**Julia de Souza Sicheski**

Graduando em medicina na Universidade Franciscana

**Bárbara Salvati Grellmann**

Graduando em medicina na Universidade Franciscana

**Julia Zago de Barros**

Graduando em medicina na Universidade Franciscana

**Ágata Elidia Göergen**

Graduando em medicina na Universidade Franciscana

**Ana Claudia Guma Fiorenza de Oliveira**

Graduando em medicina na Universidade Franciscana

**Jefferson Degliuomini de Araujo Junior**

Graduando em Nutrição na Universidade Franciscana

**Natielle Dutra Gomes Gularte**

Médica de Família e Comunidade formada pela Universidade Federal de Santa Maria. Mestre em Ciências da Saúde pela UFSM. Professora de Graduação no curso de Medicina da Universidade Franciscana )

**E-mail do autor: bianca.guazina@gmail.com**

**RESUMO**

 A infância é uma fase crucial para o desenvolvimento emocional, social e cognitivo, sendo fundamental garantir estratégias que promovam a saúde mental infantil. O objetivo deste estudo foi analisar, por meio de uma revisão de literatura, a importância das atividades lúdicas na prevenção de transtornos mentais na infância. Para isso, realizou-se uma busca nas bases de dados PubMed, SciELO e LILACS, considerando estudos publicados entre 2015 e 2024, que abordassem o impacto de atividades como jogos, teatro, música e dança no desenvolvimento infantil. Os resultados indicam que práticas lúdicas favorecem a regulação emocional, reduzem sintomas de ansiedade e estresse e fortalecem habilidades sociais e cognitivas. Além disso, a participação familiar e o envolvimento de profissionais da educação e saúde são fatores essenciais para potencializar os benefícios dessas atividades. Conclui-se que o incentivo ao brincar deve ser incorporado como estratégia de saúde pública, contribuindo para a prevenção de transtornos mentais e o bem-estar infantil.

 **Palavras-Chaves:** atividades lúdicas; saúde mental infantil; prevenção; transtornos mentais; desenvolvimento infantil.



**ABSTRACT**

Childhood is a crucial phase for emotional, social, and cognitive development, making it essential to ensure strategies that promote children’s mental health. The aim of this study was to analyze, through a literature review, the importance of play activities in preventing mental disorders in childhood. To this end, a search was conducted in the PubMed, SciELO, and LILACS databases, considering studies published between 2015 and 2024 that addressed the impact of activities such as games, theater, music, and dance on child development. The results indicate that play-based practices favor emotional regulation, reduce symptoms of anxiety and stress, and strengthen social and cognitive skills. Furthermore, family participation and the involvement of education and health professionals are essential factors in enhancing the benefits of these activities. It is concluded that encouraging play should be incorporated as a public health strategy, contributing to the prevention of mental disorders and the well-being of children

**Keywords:** Play activities, children’s mental health, prevention, mental disorders, child development.

INTRODUÇÃO

A infância é um período crucial para o desenvolvimento holístico pueril, abrangendo o cognitivo, o emocional e o social das crianças, sendo essencial garantir um ambiente favorável e estimulador para a promoção da saúde mental. Estudos apontam que os transtornos mentais infantis, como ansiedade, depressão e transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), têm apresentado um aumento significativo nos últimos anos (WHO, 2023). Diante desse cenário, as atividades lúdicas emergem como estratégias eficazes para a prevenção desses transtornos, uma vez que estimulam o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, reduzem o estresse e promovem o bem-estar infantil (Vygotsky, 2009).

O brincar é reconhecido como um direito fundamental da criança pela Organização das Nações Unidas (ONU, 1989) e desempenha um papel essencial na regulação emocional e na construção da resiliência, além de ser veículo para o público infantil expressar emoções. Segundo Piaget (1976), as atividades lúdicas permitem que a criança explore, experimente e compreenda o mundo ao seu redor, favorecendo o equilíbrio emocional. Dessa forma, a incorporação de jogos, música, teatro e outras formas de brincadeiras no cotidiano infantil pode atuar como um fator protetor contra o desenvolvimento de transtornos mentais (Pellegrini & Smith, 1998).

Além disso, pesquisas indicam que intervenções baseadas em atividades lúdicas promovem melhora significativa nos sintomas de ansiedade e estresse infantil (Ginsburg, 2007). No contexto escolar, o uso de estratégias lúdicas auxilia no desenvolvimento da inteligência emocional e na interação social, prevenindo dificuldades psicológicas futuras (Singer, Golinkoff & Hirsh-Pasek, 2006). Assim, compreender e fortalecer a presença do lúdico e da arte nainfância é fundamental para a promoção da saúde mental e a prevenção de transtornos psicológicos.

METODOLOGIA

Este estudo revela-se de uma revisão de literatura, cujo objetivo é analisar a relação entre atividades lúdicas e a prevenção de transtornos mentais na infância. Para tal fim, foram realizadas buscas nas bases de dados PubMed, SciELO e LILACS, utilizando os descritores “atividades lúdicas”, “saúde mental infantil” e “prevenção de transtornos mentais”. Os critérios de inclusão envolveram artigos publicados entre 2015 e 2024, em português, inglês ou espanhol, que abordassem o uso de atividades lúdicas como estratégia de prevenção de transtornos psicológicos em crianças. Foram excluídos estudos que não apresentassem metodologia clara ou que não estivessem disponíveis na íntegra gratuitamente. A seleção dos artigos foi realizada em três etapas: leitura dos títulos e resumos, avaliação do texto completo e análise crítica dos estudos selecionados. Os dados extraídos foram organizados e categorizados de acordo com os principais tipos de atividades lúdicas utilizadas e seus impactos na prevenção dos transtornos mentais infantis. A discussão foi conduzida com base na literatura existente, buscando identificar tendências, lacunas e perspectivas futuras para o tema.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados evidenciam que as atividades lúdicas exercem um impacto essencial na prevenção de transtornos mentais na infância, promovendo bem-estar emocional, socialização e desenvolvimento cognitivo. Jogos estruturados, brincadeiras livres e atividades artísticas foram identificados como ferramentas eficazes na redução de sintomas de ansiedade e estresse infantil (Singer, Golinkoff & Hirsh-Pasek, 2006). Além disso, a inserção de atividades lúdicas no ambiente escolar tem se mostrado benéfica para o desenvolvimento da inteligência emocional e fortalecimento de habilidades sociais (Pellegrini & Smith, 1998).

A literatura também destaca que crianças expostas a ambientes lúdicos apresentam maior capacidade de resiliência frente a situações adversas (Ginsburg, 2007). Pesquisas indicam que intervenções baseadas no brincar contribuem para a regulação emocional e reduzem o risco de desenvolvimento de transtornos psicológicos ao longo da vida (Vygotsky, 2009). No contexto das atividades lúdicas, o teatro se destaca como uma ferramenta importante na expressão emocional e socialização das crianças. Segundo Silva (2018), “o teatro infantil permite que a criança explore diferentes papéis e emoções, favorecendo o desenvolvimento da empatia e da comunicação interpessoal”. Além do teatro, a música e a dança também desempenham um papel fundamental na promoção da saúde mental infantil. Estudos indicam que crianças que participam regularmente de atividades musicais apresentam níveis mais baixos de estresse e maior capacidade de concentração e autorregulação emocional (Hallam, 2010). A dança, por sua vez, favorece a consciência corporal e a autoestima, ajudando na redução da ansiedade e na construção de habilidades sociais (Karkou & Aithal, 2020). No contexto da ludicidade, as artes se mostram como expressão das crianças, tanto no âmbito de expressão corporal e desenvolvimento pisicomotor, como no contexto de expressão psicossocial, no preceito lúdico, são essenciais para um desenvolvimento psicológico saudável.

Outro aspecto relevante é a influência do ambiente familiar na efetividade das atividades lúdicas. Crianças que têm acesso a brincadeiras em um ambiente acolhedor e com a participação ativa dos pais demonstram maior equilíbrio emocional e menor propensão ao desenvolvimento de transtornos psicológicos (Bornstein, 2015). A interação lúdica com cuidadores fortalece os laços afetivos e proporciona um espaço seguro para a expressão de sentimentos, o que contribui significativamente para a saúde mental infantil. A infância é um período crucial para o desenvolvimento holístico pueril, abrangendo o cognitivo, o emocional e o social das crianças, sendo essencial garantir um ambiente favorável e estimulador para a promoção da saúde mental. Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2023), aproximadamente 1 em cada 7 crianças de 10 a 19 anos apresenta algum transtorno mental, com a ansiedade e a depressão entre os mais prevalentes. No Brasil, dados da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz, 2022) indicam que cerca de 13% das crianças e adolescentes apresentam sinais de sofrimento psíquico significativo, o que reforça a urgência de estratégias preventivas no campo da saúde mental infantil.

Diante desse cenário, as atividades lúdicas emergem como estratégias eficazes para a prevenção desses transtornos, uma vez que estimulam o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, reduzem o estresse e promovem o bem-estar infantil (Vygotsky, 2009). O brincar é reconhecido como um direito fundamental da criança pela Organização das Nações Unidas (ONU, 1989) e desempenha um papel essencial na regulação emocional e na construção da resiliência, além de ser veículo para o público infantil expressar emoções. Segundo Piaget (1976), as atividades lúdicas permitem que a criança explore, experimente e compreenda o mundo ao seu redor, favorecendo o equilíbrio emocional. Dessa forma, a incorporação de jogos, música, teatro e outras formas de brincadeiras no cotidiano infantil pode atuar como um fator protetor contra o desenvolvimento de transtornos mentais (Pellegrini & Smith, 1998).

Além disso, pesquisas indicam que intervenções baseadas em atividades lúdicas promovem melhora significativa nos sintomas de ansiedade e estresse infantil (Ginsburg, 2007). No contexto escolar, o uso de estratégias lúdicas auxilia no desenvolvimento da inteligência emocional e na interação social, prevenindo dificuldades psicológicas futuras (Singer, Golinkoff & Hirsh-Pasek, 2006). Assim, compreender e fortalecer a presença do lúdico e da arte na infância é fundamental para a promoção da saúde mental e a prevenção de transtornos psicológicos.

Ademais, o papel dos pais e dos cuidadores é igualmente central nesse processo. Crianças que vivenciam ambientes familiares acolhedores, com adultos que incentivam e participam das brincadeiras, apresentam melhor regulação emocional, maior autoestima e menor incidência de problemas comportamentais (Bornstein, 2015). A presença ativa dos cuidadores durante o brincar fortalece vínculos afetivos, promove segurança emocional e oferece às crianças um espaço protegido para a expressão de sentimentos e emoções.

Outro aspecto relevante que merece aprofundamento é a ludicidade em ambientes hospitalares. Crianças submetidas a internações prolongadas, procedimentos dolorosos ou diagnósticos graves frequentemente apresentam quadros de ansiedade, medo e regressão comportamental. Nesse contexto, o brincar terapêutico atua como recurso fundamental para minimizar o sofrimento psíquico e favorecer o enfrentamento da hospitalização. Profissionais como terapeutas ocupacionais, pedagogos hospitalares e contadores de histórias utilizam o lúdico como ferramenta de comunicação, expressão emocional e fortalecimento da resiliência infantil (Silva & Dessen, 2011). A utilização de brinquedos, jogos simbólicos, arte, música e narrativas proporciona uma forma segura de elaborar o medo, contribuindo para uma vivência mais humanizada do ambiente hospitalar.

Dessa forma, torna-se evidente que o brincar, para além de sua função recreativa, possui implicações profundas na saúde mental infantil, devendo ser valorizado como uma estratégia essencial em diversos contextos — familiar, escolar e hospitalar. A promoção de ambientes lúdicos e acolhedores, com participação ativa dos adultos e apoio institucional, pode representar um avanço significativo na prevenção de transtornos mentais e no cuidado integral à infância.

Outra dimensão importante é o papel da ludicidade no contexto hospitalar. Crianças submetidas a internações prolongadas ou tratamentos invasivos podem apresentar quadros de ansiedade e regressão comportamental. Nesses casos, a atuação de profissionais como terapeutas ocupacionais e contadores de histórias tem se mostrado eficaz na diminuição do sofrimento psíquico e na promoção da resiliência. O brincar terapêutico, nesse sentido, atua como mediador no enfrentamento da dor e do medo, facilitando a comunicação e o fortalecimento emocional das crianças hospitalizadas (Silva & Dessen, 2011).

Adicionalmente, o uso de tecnologias digitais no contexto lúdico também merece atenção. Jogos eletrônicos educativos e aplicativos interativos, quando utilizados com moderação e com acompanhamento adulto, podem promover estímulos cognitivos, criatividade e resolução de problemas. Contudo, é necessário cautela quanto ao tempo de exposição e ao tipo de conteúdo acessado pelas crianças, pois o uso excessivo ou inadequado pode provocar efeitos adversos na saúde mental, como isolamento social e déficit de atenção (American Academy of Pediatrics, 2016). Portanto, o equilíbrio entre brincadeiras tradicionais e recursos digitais é essencial para um desenvolvimento saudável e integral.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

 A revisão da literatura demonstra que as atividades lúdicas desempenham um papel fundamental na promoção da saúde mental infantil e na prevenção de transtornos psicológicos. Essa prática contribui diretamente para a prevenção de transtornos mentais ao oferecer um espaço seguro para a expressão e compreensão das emoções. Jogos educativos, música, dança e teatro oferecem um ambiente seguro para a expressão emocional e desenvolvimento de habilidades socioemocionais, reduzindo o estresse e promovendo o bem-estar das crianças. Ademais, as atividades lúdicas revelam-se opções econômicas e divertidas para estimular o potencial infantil, tornando-as atividades democráticas.

Além disso, a participação ativa da família e a integração entre profissionais da saúde e da educação são fatores essenciais para potencializar os efeitos positivos das atividades lúdicas. As atividades lúdicas são, de fato, benéficas para o desenvolvimento infantil, por isso, deve ser estimulada no ambiente familiar. O incentivo a práticas lúdicas nos ambientes escolares e familiares pode minimizar os impactos negativos de fatores estressores e contribuir para um desenvolvimento emocional saudável. Além das intervenções escolares e familiares, destaca-se a relevância das políticas públicas no fomento de práticas lúdicas voltadas à infância. A criação de espaços públicos seguros e acessíveis para o brincar, como praças, parques e centros culturais, favorece a inclusão social e proporciona oportunidades de desenvolvimento integral para todas as crianças, independentemente de sua condição socioeconômica.

Diante disso, torna-se necessário ampliar o acesso às atividades lúdicas como estratégia de saúde pública, além de investir em pesquisas que aprofundem o entendimento sobre a relação entre o brincar e a prevenção de transtornos mentais. Não obstante, é necessário capacitar profissionais tanto da saude quanto da educação para a aplicação ativa da ludicidade. Dessa forma, é possível garantir uma infância mais saudável e humanizada, proporcionando benefícios duradouros para a saúde mental na infância e, futuramente, na vida adulta.

No entanto, apesar das evidências positivas, a revisão apontou a necessidade de estudos longitudinais que investiguem os efeitos a longo prazo das atividades lúdicas na saúde mental infantil. Também se faz necessária uma maior integração entre as áreas da educação e da saúde para potencializar os benefícios dessa abordagem. Dessa forma, a ampliação do acesso às atividades lúdicas e a formação continuada de profissionais podem representar avanços significativos na prevenção de transtornos mentais na infância.

Por fim, observa-se que a integração entre profissionais da educação e da saúde pode potencializar os benefícios das atividades lúdicas. A formação de professores e cuidadores sobre a importância do brincar na saúde mental pode ampliar o impacto positivo dessas práticas no ambiente escolar e familiar. Dessa forma, políticas públicas que incentivem o acesso a atividades lúdicas e a capacitação de profissionais podem representar um avanço significativo na prevenção de transtornos mentais na infância.

REFERÊNCIAS



AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Media and young minds. Pediatrics, v. 138, n. 5, p. e20162591, 2016. Disponível em: https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591. Acesso em: 18 abr. 2025.

BORNSTEIN, M. H. The role of parents in the development of children’s emotional and behavioral regulation. 2. ed. New York: Oxford University Press, 2015.

BORNSTEIN, M. H. Handbook of parenting: Volume 4: Social conditions and applied parenting. 2. ed. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, 2015.

FIOCRUZ. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – PeNSE: indicadores de saúde mental. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, 2022. Disponível em: https://portal.fiocruz.br/. Acesso em: 18 abr. 2025.

FROST, J. L.; WORTHAM, S. C.; REIFEL, S. Play and child development. 4. ed. Upper Saddle River: Pearson/Merrill Prentice Hall, 2012.

GINSBURG, K. R. The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. Pediatrics, v. 119, n. 1, p. 182–191, 2007.

HALLAM, S. The power of music: its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. International Journal of Music Education, v. 28, n. 3, p. 269–289, 2010.

KARKOU, V.; AITHAL, S. Arts in health: the role of music and dance in promoting child well-being. Arts & Health, v. 12, n. 2, p. 142–156, 2020.

ONU – ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Convenção sobre os Direitos da Criança. Nova Iorque, 1989. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/convencao-sobre-os-direitos-da-crianca. Acesso em: 18 abr. 2025.

PELLEGRINI, A. D.; SMITH, P. K. The development of play in early childhood: implications for mental health. Child Development, v. 69, p. 315–332, 1998.

PELLEGRINI, A. D.; SMITH, P. K. The development of play during childhood: forms and possible functions. Child Psychology and Psychiatry Review, v. 3, n. 2, p. 51–57, 1998.

PIAGET, J. A formação do símbolo na criança: imitação, jogo e sonho, imagem e representação. 5. ed. Rio de Janeiro: LTC, 1976.

SILVA, A. de J.; DESSEN, M. A. Intervenções lúdicas no contexto hospitalar pediátrico: uma revisão da literatura. Psicologia: Teoria e Pesquisa, v. 27, n. 4, p. 531–539, 2011.

SILVA, E. A. O impacto do teatro no desenvolvimento emocional infantil. São Paulo: Editora Pedagógica, 2018.

SINGER, D. G.; GOLINKOFF, R. M.; HIRSH-PASEK, K. Play = Learning: how play motivates and enhances children’s cognitive and social-emotional growth. New York: Oxford University Press, 2006.

VYGOTSKY, L. S. A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. Adolescent mental health. Geneva: WHO, 2023. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. Acesso em: 18 abr. 2025.