Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico
Instituto Superior de Educação e Ciências

Além da Sala de Aula: O Valor da Aprendizagem no Exterior

Nome: Cátia Filipa Cerejeiras Carriço

Lisboa, 2025

Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico
Instituto Superior de Educação e Ciências

Além da Sala de Aula: O Valor da Aprendizagem no Exterior

Nome: Cátia Filipa Cerejeiras Carriço
Orientadora: Professora Doutora Joana Serpa

Lisboa, 2024

Índice Geral:

AGRADECIMENTOS: VI

RESUMO VII

ABSTRACT VIII

INTRODUÇÃO: 9

CAPÍTULO 1: REVISÃO DA LITERATURA 11

IMPORTÂNCIA DE BRINCAR NA RUA ..... ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.
BENEFÍCIOS DE BRINCAR AO AR LIVRE: ..... ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.
BRINCAR NÃO É UMA DISCIPLINA CURRICULAR NA ESCOLA: ..... ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.
AS CRIANÇAS DEVERIAM SENTAR-SE MENOS E BRINCAR MAIS
O QUE É BRINCAR? ..... ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.
O QUE DESCOBRIMOS EXPLORANDO A NATUREZA ..... ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.
PRINCÍPIOS CENTRAIS DA PEDAGOGIA MONTESSORI 22

CAPÍTULO 2: PROBLEMATIZAÇÃO E METODOLOGIA 24

2.1 PROBLEMA DE INVESTIGAÇÃO: 24
OBJETIVOS: 24
2.2PARADIGMA: 25
2.3 PROPOSTA DE INTERVENÇÃO: 26
2.4 METODOLOGIA DO ESTUDO: 27
2.5 PARTICIPANTES/ AMOSTRA: 29
2.6 INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS: 31
2.7 PROCEDIMENTOS: 34
2.8 QUESTÕES ÉTICAS: 35

CAPÍTULO 3: RESULTADOS 36

1º PROPOSTA- OS INSETOS 36
2º PROPOSTA- A VISITA ÀS CABRAS 36
3º PROPOSTA- MEDIR OS OBJETOS LÁ FORA 36
QUESTIONÁRIO: 38
ENTREVISTA: 42

CONSIDERAÇÕES FINAIS: **48**

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: **50**

ANEXOS: **55**

Índice de Anexos

Anexo 1- autorização para a entrevista

Anexo 2 - guião de entrevista feita às crianças

Anexo 3- questionário aplicado a professores e educadores

Entrevista da 1º criança

Entrevista da 2º criança

Entrevista da 3º criança

Entrevista da 4º criança

Agradecimentos:

Chegar até aqui foi um caminho desafiante, repleto de aprendizagens, superações e momentos marcantes. Esta tese é o reflexo não só do meu trabalho, mas também do apoio, carinho e presença de pessoas muito especiais, a quem quero agradecer profundamente.

Agradeço de coração à minha orientadora, Joana Serpa, pela orientação atenta, pela paciência e pela partilha generosa de conhecimentos que tanto contribuíram para o crescimento deste trabalho e para o meu desenvolvimento académico e profissional.

A todos os educadores, professores e crianças que participaram nesta investigação, um obrigado sentido. As vossas partilhas foram valiosas e essenciais para dar vida a esta pesquisa.

Aos meus colegas e amigos, obrigada pelas palavras de encorajamento, pela companhia nos dias mais difíceis e pelas partilhas que tornaram este percurso mais leve e significativo.

Um agradecimento muito especial ao meu namorado, que esteve sempre ao meu lado com amor, apoio incondicional e uma palavra de força nos momentos em que mais precisei. Obrigada por acreditares em mim, mesmo quando eu duvidava.

Aos meus avós, com todo o meu amor e gratidão. Obrigada por serem o meu porto seguro, por cada gesto de carinho, pelas palavras sábias e por acreditarem sempre no meu caminho, mesmo sem compreenderem todos os detalhes. Levo-vos sempre comigo, em tudo o que faço.

Por fim, às crianças com quem tenho o privilégio de aprender todos os dias, obrigada por me mostrarem o verdadeiro significado de crescer, brincar e viver com autenticidade. Foram, e são, a minha maior inspiração.

A todos, obrigada por fazerem parte desta caminhada.

Resumo

A presente investigação tem como tema a importância de brincar ao ar livre no contexto do 1.º ciclo do ensino básico. Partindo do pressuposto de que o contacto com a natureza e os espaços exteriores contribui de forma significativa para o desenvolvimento global das crianças, este trabalho teve como principal objetivo compreender as perceções de professores e alunos relativamente às aprendizagens que ocorrem fora da sala de aula.

Foi adotada uma metodologia qualitativa e quantitativa, recorrendo à aplicação de um questionário dirigido a educadores e professores do 1º ciclo do ensino básico, e à realização de entrevistas a crianças do1º Ciclo do Ensino Básico. A análise dos resultados revelou uma valorização clara do brincar ao ar livre por parte dos profissionais de educação, que reconhecem os benefícios a nível físico, emocional, social e cognitivo. Entre as principais aprendizagens destacadas estão a criatividade, a cooperação, a resolução de problemas, o respeito pela natureza e o desenvolvimento da autonomia. As crianças, por sua vez, expressaram entusiasmo pelas brincadeiras no exterior, referindo sentimentos de alegria, liberdade e bem-estar, associando esses momentos à interação com os amigos e à exploração do meio natural.

Conclui-se, desta forma, que o brincar ao ar livre é essencial para o crescimento saudável da criança e que é necessário reforçar estratégias, recursos e mentalidades que promovam o contacto regular com o exterior, mesmo perante adversidades como a meteorologia ou a escassez de materiais.

Palavras-chave: brincar, ar livre, natureza, desenvolvimento infantil, crescimento saudável.

Abstract

The present research focuses on the importance of outdoor play in the context of primary education. Based on the assumption that contact with nature and outdoor spaces significantly contributes to children's overall development, this study aimed to understand teachers' and students' perceptions regarding the learning experiences that take place outside the classroom.

A qualitative and quantitative methodology was adopted, involving the application of a questionnaire for educators and teachers, as well as interviews conducted with children from the 1st cycle of basic education. The data analysis revealed a clear appreciation for outdoor play among education professionals, who recognize its benefits at physical, emotional, social, and cognitive levels. The main types of learning identified include creativity, cooperation, problem-solving, respect for nature, and the development of autonomy. The children, in turn, expressed enthusiasm for outdoor play, reporting feelings of joy, freedom, and well-being, associating these moments with interaction with friends and the exploration of the natural environment.

It is concluded that outdoor play is essential for the healthy growth of the child and that it is necessary to reinforce strategies, resources, and mindsets that promote regular contact with outdoor environments, even in the face of challenges such as weather conditions or limited materials.

Keywords Play: Play, outdoors, nature, child development, and healthy growth

Introdução:

Este relatório final insere-se no âmbito do Mestrado em Educação, com habilitação para a docência em Educação Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico. O presente trabalho tem como finalidade explorar e refletir sobre a importância do brincar ao ar livre, procurando compreender as perceções de educadores de infância e professores do 1.º ciclo acerca desta temática. Para além disso, pretendo ainda identificar os diversos benefícios associados à brincadeira livre em contextos exteriores, bem como conhecer a perspetiva das próprias crianças relativamente a estas experiências.

Brincar constitui uma atividade predominantemente lúdica e espontânea, caracterizada pela diversão, criatividade e pela interação com o meio envolvente ou com os outros. No caso das crianças, o ato de brincar assume-se como uma forma natural de aprendizagem, permitindo-lhes explorar o mundo que as rodeia, enquanto desenvolvem competências cognitivas, motoras, sociais e emocionais.

O brincar constitui uma atividade fundamental para o desenvolvimento global da criança e deve ser valorizado não apenas como meio de aprendizagem, mas também como um fim em si mesmo (Vygotsky, 1978; Brougère, 1998). De acordo com Lopes (2024), o brincar livre, autónomo e espontâneo é um pilar essencial no percurso de crescimento infantil, promovendo a criatividade, a autonomia e a autorregulação.

O brincar deve ocorrer num espaço de liberdade, onde as crianças possam criar as suas próprias regras, explorar o meio envolvente e desenvolver competências sociais, emocionais e cognitivas, sem a imposição constante de objetivos definidos pelos adultos (Corsaro, 2011; Moyles, 2012). Segundo Piaget (1962), o jogo permite à criança assimilar o mundo e construir o seu próprio conhecimento, enquanto para Vygotsky (1978) o brincar é o contexto privilegiado onde a criança atua para além do seu comportamento habitual, alcançando níveis superiores de desenvolvimento.

Atualmente, observa-se uma tendência crescente para a estruturação excessiva do tempo infantil, através de atividades planeadas e supervisionadas, o que reduz significativamente as oportunidades de brincar de forma livre e espontânea (Gray, 2013). Este fenómeno pode limitar a imaginação, a resolução de problemas e o desenvolvimento da autonomia.

Além disso, é fundamental reconquistar o espaço urbano como lugar de brincadeira e experimentação**.** Segundo Tonucci (2006), a cidade deve ser pensada como um território acessível à infância, onde a criança tenha voz, liberdade e segurança para explorar. Nesse sentido, garantir o direito da criança à cidade (UNICEF, 2018) implica reconhecer o brincar como prática social e cultural essencial ao bem-estar físico e emocional, à interação e à construção simbólica do espaço.

A investigação mostra (Neto, 2023), reforça-se que o brincar livre proporciona oportunidades únicas de desenvolvimento motor, autoconfiança, gestão emocional e tomada de decisão, sendo um veículo privilegiado de aprendizagem e adaptação ao mundo.

Com o brincar as crianças podem expressar os seus sentimentos, exercitar a imaginação, promovendo o relaxamento, a socialização e o bem-estar.

Segundo Neto (2020), as transformações nas condições de vida das populações têm vindo a alterar significativamente os hábitos quotidianos, sobretudo no que diz respeito à vivência dos espaços exteriores. Estes têm sido progressivamente desvalorizados pela comunidade, o que tem contribuído para a redução do tempo destinado à brincadeira e à prática de atividade física. Esta tendência encontra-se associada ao crescente predomínio da tecnologia e à maior disponibilidade de informação na sociedade atual. Tais mudanças refletem-se, de forma particular, nas rotinas das crianças, verificando-se uma diminuição do tempo dedicado ao brincar, sobretudo em contextos ao ar livre.

Neste sentido, Neto (2020) afirma:

> Passadas várias gerações, podemos constatar que as crianças no nosso tempo estão a brincar menos e principalmente a saber menos como lidar e controlar situações de risco. Em casa, na escola e na rua, o brincar tornou-se uma atividade cada vez mais estruturada, dirigida e formatada, através da intervenção dos pais e dos profissionais de educação. De forma geral, o medo institucionalizou-se e o brincar de risco tornou-se dificilmente aceite e não é promovido (...). (p. 1)

Em suma, os educadores demonstram alguma apreensão face a esta realidade, uma vez que na sua própria infância, vivenciaram momentos de brincadeira ao ar livre que guardam com carinho e associam a experiências de felicidade. Contudo, muitos reconhecem que não se sentem totalmente preparados ou suficientemente capacitados para promover, no contexto atual, as mesmas oportunidades de brincadeira significativa para as crianças de hoje.

A primeira parte deste relatório tem como objetivo evidenciar a importância do brincar ao ar livre e os seus benefícios para o desenvolvimento infantil. Nessa secção, são descritas diversas atividades realizadas no âmbito do estágio do 1.º Ciclo do Ensino Básico, bem como as perceções e opiniões das crianças relativamente às experiências de brincar e aprender em espaços exteriores.

A segunda parte centra-se na apresentação e análise dos resultados de um estudo realizado com educadores e professores do 1.º Ciclo. Esta secção procura compreender as perceções destes profissionais face ao brincar e à aprendizagem no exterior, articulando-as com os objetivos definidos para a presente investigação.

Capítulo 1: Revisão da literatura

1.1. Introdução

O brincar é uma componente essencial do desenvolvimento infantil, assumindo um papel central não apenas no crescimento físico e emocional, mas também na aprendizagem e na construção da identidade. Com o passar do tempo, o brincar passou a ser valorizado não só pelo seu contributo para o desenvolvimento global da criança, mas também pelo seu potencial pedagógico, sobretudo quando ocorre em contextos exteriores. O conceito de brincar é polissémico, isto é, pode ser interpretado de diversas maneiras por diferentes autores, sendo que muitas das suas perspetivas se complementam.

1.2. Importância de Brincar no Exterior

O brincar na rua e em espaços ao ar livre contribui para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional das crianças. De acordo com Gray (2013), o brincar livre e espontâneo permite às crianças desenvolver competências motoras essenciais, como correr, saltar e explorar o ambiente natural, promovendo um crescimento físico saudável.

Além disso, este tipo de brincar estimula o desenvolvimento cognitivo, ao desafiar as crianças a tomar decisões, resolver problemas e enfrentar desafios de forma autónoma. O autor salienta ainda que o brincar ao ar livre contribui significativamente para a construção da autoconfiança, independência e autoestima, permitindo às crianças experimentarem riscos controlados e aprenderem com os erros, desenvolvendo resiliência e autonomia.

As experiências ao ar livre proporcionam oportunidades únicas para as crianças explorarem e valorizarem o mundo natural que as rodeia. O contacto direto com a natureza favorece o desenvolvimento motor e incentiva estilos de vida mais ativos e saudáveis, permitindo-lhes testar limites físicos de forma segura e autónoma (Gray, 2013; Louv, 2005).

Exemplos de atividades significativas ao ar livre

- Construção de esculturas com elementos naturais (pedras, ramos, folhas, entre outros);
- Narrativas e contação de histórias em espaços exteriores;
- Jogos físicos, como jogar à bola, correr, saltar e explorar trilhos naturais.

Segundo Louv (2005), o contacto regular com a natureza não só contribui para o bem-estar físico e emocional das crianças, como também estimula a criatividade, a atenção e a ligação afetiva com o ambiente natural.

1.3. Benefícios de Brincar ao Ar Livre

O brincar ao ar livre constitui uma componente essencial do desenvolvimento global da criança, trazendo benefícios a vários níveis: físico, cognitivo, emocional e social. Diversos estudos destacam os impactos positivos desta prática:

- **Saúde física e desenvolvimento motor:** o contacto com o espaço exterior promove o desenvolvimento da motricidade fina e global, reforça o sistema imunitário e contribui para a prevenção do sedentarismo e da obesidade infantil (Bento & Dias, 2020; Brussoni et al., 2015).
- **Curiosidade, criatividade e pensamento crítico:** o ambiente natural estimula a imaginação e a resolução de problemas, promovendo a autonomia e o pensamento crítico (Schneeller et al., 2017).
- **Regulação emocional e bem-estar psicológico:** brincar ao ar livre reduz o stress e a ansiedade, promovendo estados emocionais mais positivos e estáveis (Chawla, 2021).
- **Atenção e saúde mental:** a exposição à natureza está associada a uma maior capacidade de atenção e à redução de sintomas de défice de atenção e hiperatividade (Li & Sullivan, 2016).
- **Estímulo sensorial:** a diversidade dos ambientes naturais é essencial para o desenvolvimento sensorial integrado (Wells & Lekies, 2018).
- **Vínculos sociais:** as brincadeiras exteriores fomentam a cooperação e a empatia, promovendo interações mais espontâneas entre pares (Bento & Dias, 2020).
- **Consciência ecológica e consumo responsável:** o contacto regular com a natureza desde a infância está fortemente associado a comportamentos ambientalmente responsáveis na vida adulta (Chawla, 2021).

1.4. Brincar Não É uma Disciplina Curricular na Escola

Brincar, enquanto atividade fundamental ao desenvolvimento infantil, não deve ser confundido com uma disciplina curricular formal. A sua natureza livre e exploratória torna-o incompatível com os modelos tradicionais de ensino.

Diversas investigações têm reforçado a importância de integrar o brincar como elemento estruturante da escola — não como conteúdo programático, mas como meio privilegiado para promover aprendizagens significativas e integradas (Neto, 2015).

As experiências pedagógicas inovadoras propõem uma rutura com os modelos centrados na instrução formal, defendendo uma escola ativa, onde os alunos são incentivados a aprender através da descoberta, do contacto com a natureza e da exploração do património local. A **"escola ao ar livre"** surge, assim, como paradigma emergente que valoriza o saber-fazer e a construção ativa do conhecimento, apoiando-se em metodologias participativas e investigativas (Neto, 2015; Bento & Dias, 2020).

Neste sentido, é urgente que a escola promova contextos ricos em experiências sensoriais, relacionais e cognitivas, respeitando os ritmos e interesses das crianças e favorecendo a sua autonomia e curiosidade natural.

1.5. As Crianças Deveriam Sentar-se Menos e Brincar Mais

A aquisição da postura sentada representa uma etapa fundamental no desenvolvimento motor, funcionando como ponte entre o repouso e a marcha autónoma. Esta transição é essencial para a estruturação da posição bípede e para o desenvolvimento da coordenação motora.

Segundo Neto (2014), estas competências são indispensáveis ao desenvolvimento da autonomia funcional da criança. Além disso, a educação postural, associada a práticas de respiração consciente, deve ser promovida desde a infância, prevenindo disfunções e desequilíbrios do aparelho músculo-esquelético.

A introdução de hábitos posturais corretos e o incentivo ao movimento livre podem ajudar a combater o sedentarismo e as más práticas corporais que afetam a saúde postural das crianças (Neto, 2014; Rodrigues et al., 2018).

Assim, torna-se essencial que a escola integre momentos que promovam a consciência corporal, o alinhamento postural e o movimento livre como base para um crescimento saudável e harmonioso.

2. O que é brincar?

2.1. Significado e importância do brincar

No contexto da educação e desenvolvimento infantil, o brincar assume um papel central na construção do conhecimento e no desenvolvimento motor, emocional e social da criança. Para além de ser uma atividade lúdica, o brincar permite à criança explorar o mundo que a rodeia, experimentar, correr riscos de forma segura e adaptar-se a diferentes realidades. Neste sentido, torna-se essencial compreender o verdadeiro significado e impacto do brincar no crescimento integral da criança.

Como afirma Neto (2020):

"Brincar é adaptar-se a situações incertas, é treinar para o inesperado e imprevisível, é a vivência do instante, através de ações diversas na utilização do corpo em espaços físicos e na relação com os outros." (p.37)

2.2. Formas fundamentais de brincar

O brincar na infância manifesta-se de múltiplas formas, sendo uma linguagem própria da criança para expressar emoções, pensamentos, necessidades e para interagir com o mundo. É através da diversidade de jogos e brincadeiras que a criança desenvolve competências cognitivas, sociais, emocionais e físicas.

Segundo Neto (2020), existem quatro formas fundamentais de brincar e jogar na infância:

- **Jogo simbólico** – extensão da imaginação, em que a criança representa diferentes papéis e situações, como nas brincadeiras de faz de conta;

- **Jogo com objetos** – manipulação de objetos motivada pela curiosidade natural da criança, com níveis de complexidade progressivos;
- **Jogo social** – baseado em regras simples ou complexas, permite à criança interagir com os outros e explorar dinâmicas sociais;
- **Jogo de atividade física** – relacionado com o gasto de energia e o desenvolvimento da motricidade e consciência corporal (pp. 38–39).

2.3. Brincar como atividade livre e intrinsecamente motivada

Brincar é uma atividade de escolha livre, exploratória e intrinsecamente motivada, que envolve imaginação e fantasia, promovendo a aprendizagem e o desenvolvimento de competências motoras, cognitivas e sociais.
Manter-se fisicamente ativo e brincar contribui ainda para o desenvolvimento das funções executivas, da linguagem, da interação e da discriminação sensorial, estimulando o pensamento criativo e o desenvolvimento cerebral saudável.

2.4. A importância da observação no brincar

O brincar é essencial porque o cérebro humano aprende em interação com os outros. Observar a criança enquanto brinca permite ao adulto compreender o seu mundo interior e a forma como lida com o meio envolvente. Mais do que um passatempo, é uma linguagem universal, fundamental para a exploração do ambiente físico e social.

O brincar livre acompanha o indivíduo desde o nascimento e é essencial para a sua adaptação e desenvolvimento global, permitindo à criança explorar e interiorizar o mundo à sua volta (Neto, 2020).

2.5. Benefícios do brincar no desenvolvimento humano

Brincar estimula o sentido de humor, a positividade mental e cognitiva, a capacidade de resolução de problemas e promove a empatia e a partilha.
As vantagens do brincar incluem:

- Promoção do desenvolvimento cognitivo;
- Estruturação da linguagem;
- Desenvolvimento físico e motor;
- Fortalecimento da socialização e da identidade entre pares.

2.6. Avaliação e dimensões do brincar

A observação do brincar é essencial para compreender desejos, necessidades e motivações das crianças.
Segundo Neto (2020), podem ser identificadas três categorias de análise:

- **Motivação intrínseca** – necessidade de envolvimento e prazer na atividade;
- **Controlo interno** – perceção de autonomia e planeamento nas ações lúdicas;
- **Suspensão da realidade** – aceitação temporária de papéis imaginários e uso da criatividade.

2.7. Brincar livre e brincar estruturado

O brincar é um direito fundamental da criança, reconhecido internacionalmente. O brincar livre caracteriza-se pela autonomia e protagonismo infantil, enquanto o brincar estruturado envolve maior intervenção adulta. É necessário equilibrar ambas as formas, promovendo a liberdade sem eliminar o apoio pedagógico (Neto, 2020).

Como afirma Carlos Neto:

"O brincar é a melhor categoria para definir os horizontes subjetivos do controlo das energias físicas e mentais e a compatibilidade com o meio ambiente." (p.53, 2020)

2.8. O brincar como direito da criança

O direito ao brincar está consagrado na Convenção dos Direitos da Criança e na Declaração da IPA (Viena, 1982), que alertam para ameaças persistentes, como:

- Indiferença social perante o brincar;
- Exclusão das crianças da vida comunitária;
- Ênfase na competição e no êxito;
- Falta de preparação para lidar com os desafios da sociedade atual.

Para garantir esse direito, é essencial implementar políticas públicas que:

- Valorizem o brincar como ferramenta educativa;
- Promovam o acesso a espaços seguros e diversificados;
- Assegurem qualidade e inclusão nos contextos de brincadeira.

A valorização do brincar implica o envolvimento de famílias, educadores e instituições, assegurando o desenvolvimento pleno da criança.

3. O que descobrimos explorando a Natureza

3.1. A relação entre brincar e Natureza

Explorar a natureza permite à criança descobrir, experimentar e compreender o ambiente, desenvolvendo competências sensoriais, cognitivas e emocionais. Brincar em espaços naturais proporciona aprendizagens sobre equilíbrio, mobilidade e estilos de vida saudáveis.

"No espaço natural, é essencial brincar, ser ativo e saber parar." (Neto, pp.152–153)

3.2. A desvalorização do brincar ao ar livre

Nas últimas décadas, verificou-se uma redução do brincar em ambientes naturais, causada por fatores como o sedentarismo, o aumento do uso de tecnologias e a perceção de insegurança.

3.3. Benefícios do contacto com a Natureza

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria e o Instituto Alana (Projeto Criança e Natureza), os benefícios incluem:

- Redução do risco de dependências;
- Estímulo à criatividade, autoconfiança e cooperação;
- Diminuição do stress e da fadiga;
- Melhoria da aprendizagem e integração familiar (pp.155–156).

A "Receita Verde" propõe prescrever o brincar na natureza como parte da rotina diária infantil.

3.4. O papel das escolas na exploração da Natureza

As escolas devem oferecer espaços e recursos pedagógicos como:

- Hortas e jardins;
- Água, terra e materiais sensoriais;
- Materiais soltos e naturais (baldes, pedras, paus, relvados).

"Brincar e aprender são duas expressões que devem caminhar juntas no processo de ensino e aprendizagem no contexto escolar." (p.159)

3.5. A autonomia e o direito ao risco

"Libertem as crianças […] Saiam de casa ou da escola, lá para fora." (p.162, Neto)
"Libertar as crianças é dar-lhes autonomia […] para aprenderem a crescer de forma saudável." (p.234, Neto)

Garantir o brincar ao ar livre é promover autonomia, criatividade e experiências significativas.

3.6. Desenvolvimento infantil e teorias do brincar

A infância é a base da identidade pessoal e social. O desenvolvimento resulta da interação entre fatores biológicos, emocionais e contextuais.
São abordadas diversas teorias:

- **Comportamentalismo** (Pavlov, Watson, Skinner);
- **Aprendizagem social** (Bandura);
- **Construtivismo** (Piaget);
- **Sócio-construtivismo** (Vygotsky, Bruner).

Essas teorias convergem na importância das interações e do ambiente no desenvolvimento infantil.

3.7. A afetividade e segurança emocional no desenvolvimento

Segundo Whitebread (1996), o amor, a autoestima e a segurança emocional são pilares fundamentais para o desenvolvimento equilibrado. A previsibilidade e a consistência das relações proporcionam à criança confiança, autonomia e resiliência.

4. O brincar e os espaços educativos

O brincar constitui um eixo central no desenvolvimento integral da criança, sendo reconhecido como uma forma privilegiada de aprendizagem, expressão e relação com o mundo. Neste contexto, o espaço educativo assume um papel fundamental, funcionando como mediador entre a criança, o educador e o conhecimento. Conforme defendem Oliveira Formosinho e Araújo (2019), o ambiente deve ser compreendido como um "terceiro educador", no qual o espaço exterior se destaca enquanto contexto de aprendizagens ativas, sensoriais e emocionais. Assim, o ambiente não se limita a ser um cenário físico, mas torna-se um elemento pedagógico ativo que promove a curiosidade, a autonomia e a liberdade de ação das crianças.

O papel do educador é, neste âmbito, o de mediador e observador atento, que valoriza a autonomia e a criatividade infantil, intervindo de forma intencional e respeitosa, com base na escuta ativa e no reconhecimento das potencialidades de cada criança. Esta perspetiva encontra sustentação nas conceções de Vygotsky (1978), que sublinha a importância das interações sociais e da mediação pedagógica na construção do conhecimento.

A prática educativa de qualidade apoia-se em princípios pedagógicos estruturantes, nomeadamente a ludicidade, enquanto via privilegiada de descoberta e compreensão do mundo; a continuidade, que assegura a progressão e a articulação das aprendizagens; e a significatividade, que coloca a criança no centro do processo educativo, valorizando as suas experiências, interesses e ritmos de desenvolvimento.

Os espaços exteriores devem ser concebidos como contextos dinâmicos e ricos em estímulos, construídos de forma colaborativa com as crianças, permitindo-lhes experimentar, explorar e gerir o risco como parte integrante da aprendizagem. O erro, neste sentido, é entendido como uma oportunidade de crescimento e reflexão.

No que respeita aos materiais e brinquedos, privilegiam-se os materiais não estruturados, naturais e reutilizáveis, tais como troncos, pedras, paus, tecidos e caixas. Estes objetos, pela sua natureza aberta e versátil, fomentam a criatividade, a imaginação, o pensamento divergente e a consciência ecológica.

As contribuições teóricas e práticas de autores como Neto (2020) e Oliveira Formosinho e Araújo (2019) reforçam a relevância do brincar livre e do contacto com a natureza no desenvolvimento global da criança, promovendo aprendizagens integradas e significativas. Complementarmente,

Ferreira e Tomás (2020) defendem que o brincar deve ser compreendido como um contexto informal de aprendizagens holísticas, que valoriza a cultura infantil, a cidadania e a interação entre pares.

Deste modo, o brincar, o espaço e a mediação pedagógica articulam-se como pilares indissociáveis de uma pedagogia da infância centrada na criança, sustentada em princípios de autonomia, participação e respeito pela diversidade das formas de aprender e de estar no mundo.

Método Montessori

O método Montessori, desenvolvido por Maria Montessori no início do século XX, é uma abordagem pedagógica que coloca a criança como centro do processo educativo, promovendo a sua autonomia, curiosidade natural e desenvolvimento integral. Esta metodologia defende que o educador atua como guia e observador, proporcionando à criança um ambiente preparado com materiais específicos que fomentam a aprendizagem ativa e auto-orientada. Segundo Montessori (1964/1912), "a criança, quando colocada num ambiente adequado, com liberdade para escolher e para agir, aprende sozinha e desenvolve todas as suas faculdades" (p. 45).

Princípios Centrais da Pedagogia Montessori

- **Ambiente preparado** – Os espaços são cuidadosamente organizados, com mobiliário adaptado e materiais acessíveis, favorecendo a independência e a exploração livre.
- **Liberdade com responsabilidade** – A criança escolhe as atividades que deseja realizar, dentro de um ambiente com regras claras, o que estimula a autodisciplina e a motivação intrínseca.
- **Aprendizagem sensorial e prática** – Os materiais Montessori são concebidos para promover aprendizagens através dos sentidos, da manipulação e da experimentação, facilitando o desenvolvimento cognitivo e motor.
- **Papel do educador como guia** – O adulto observa e intervém apenas quando necessário, respeitando os ritmos individuais de cada criança e promovendo a autoeducação (Montessori, 1964/1912).

O método Montessori chegou a Portugal no início do século XX, através de figuras como Ricardo Rosa y Alberty, que em 1918 publicou um relatório sobre o método pedagógico de Maria Montessori, defendendo que "o método Montessori é uma ciência da educação que, aplicando-se com rigor, poderá transformar profundamente o ensino tradicional" (Rosa y Alberty, 1918, p. 12). Desde então, a

metodologia tem sido progressivamente introduzida em escolas portuguesas, quer públicas quer privadas.

Atualmente, entidades como a Sociedade Portuguesa de Educação Montessori (SPEM) têm promovido a divulgação e implementação desta pedagogia, apoiando famílias e educadores na criação de ambientes que respeitam os princípios montessorianos e fomentam uma educação centrada na criança (Sociedade Portuguesa de Educação Montessori, 2021).

O método Montessori defende uma educação holística, que integra dimensões cognitivas, emocionais, sociais e culturais. Esta abordagem fomenta a autonomia, a capacidade de resolução de problemas e a cooperação entre pares, sendo considerada uma via para promover uma cidadania ativa desde a primeira infância. Em Portugal, o interesse crescente por esta pedagogia reflete a procura por modelos que conciliem inovação educativa com respeito pelos ritmos e direitos da criança.

Integrando estas perspetivas, conclui-se que uma educação infantil de qualidade deve ir além dos espaços interiores e do currículo tradicional, abraçando os espaços exteriores como territórios privilegiados de aprendizagem e desenvolvimento. Esta prática exige uma postura ética e reflexiva por parte dos educadores, que devem criar ambientes seguros, estimulantes e flexíveis, possibilitando que as crianças sejam protagonistas das suas descobertas e relações.

Assim, a fundamentação teórica aqui apresentada sustenta que, para promover aprendizagens profundas e duradouras, é essencial libertar as crianças para que possam brincar, explorar e aprender em liberdade, respeitando a sua singularidade e o seu tempo. Esta visão contribui para a construção de uma infância mais feliz, saudável e integral, fundamentada no diálogo entre o eu, o outro e o mundo, dentro e fora da escola.

Capítulo 2: Problematização e metodologia

2.1 Problema de investigação

Apesar do crescente reconhecimento dos benefícios do brincar ao ar livre para o desenvolvimento global da criança, observa-se que muitas instituições educativas ainda privilegiam o tempo passado em espaços interiores, limitando as oportunidades de contacto com a natureza e de exploração livre no exterior. Esta realidade levanta questões sobre o papel das práticas pedagógicas e da organização dos tempos e dos espaços no incentivo ao brincar ao ar livre no contexto do 1º ciclo do ensino básico.

Objetivos

Objetivos gerais:

- Compreender de que forma o brincar ao ar livre contribui para o desenvolvimento integral das crianças no 1º ciclo de ensino básico.

Objetivos específicos:

- Identificar os benefícios do brincar ao ar livre ao nível físico, cognitivo, social e emocional;
- Analisar as perceções das crianças e dos professores/ educadores;
- Refletir sobre o papel do professor/educador na promoção de experiências significativas ao ar livre;
- Explorar as perceções das crianças sobre o brincar em contextos exteriores.

Questões de investigação:

- Que benefícios são reconhecidos no brincar ao ar livre para o desenvolvimento global da criança?
- Qual o papel do educador/professor na organização e acompanhamento de momentos de brincadeira ao ar livre?
- Que perceções têm as crianças acerca das suas experiências de brincar fora da sala?

2.2Paradigma

A primeira parte deste relatório concentra-se na exploração da importância do brincar ao ar livre e dos seus múltiplos benefícios para o desenvolvimento infantil. Nesta secção, são descritas diversas atividades realizadas no âmbito do estágio no 1.º Ciclo do Ensino Básico, destacando-se como estas experiências contribuem para a aprendizagem ativa, a autonomia, a criatividade e o bem-estar das crianças. Para além da análise das atividades, procura-se também compreender as perceções das crianças sobre o brincar e aprender em espaços exteriores, refletindo sobre o valor que atribuem a estas experiências lúdicas e educativas.

A segunda parte do relatório foca-se na apresentação e análise de um estudo realizado com educadores e professores do 1.º Ciclo. Esta secção analisa detalhadamente os resultados obtidos, explorando as perceções dos profissionais relativamente ao brincar ao ar livre e à aprendizagem em contexto exterior. A análise pretende relacionar estas perceções com os objetivos definidos para a investigação, permitindo identificar práticas, desafios e oportunidades na promoção de experiências educativas fora da sala de aula.

2.3 Proposta de intervenção

No ano letivo de 2024-2025, foi realizada uma intervenção pedagógica com uma turma do 1.º ciclo do ensino básico composta por alunos do 2.º e 3.º ano de escolaridade. A partir da observação inicial da dinâmica do grupo, identificaram-se interesses, necessidades e dificuldades, o que permitiu delinear diversas atividades para promover, orientado para a promoção de aprendizagens significativas, tanto em articulação com os conteúdos curriculares como a partir das motivações e curiosidades manifestadas pelos alunos.

A planificação das atividades procurou articular os conteúdos que estavam a ser trabalhados pela professora titular com propostas que partissem do interesse dos alunos, incentivando a sua participação ativa e a aprendizagem em contextos diversificados, nomeadamente no espaço exterior. Esta opção pedagógica encontra suporte nas *Aprendizagens Essenciais* do 1.º ciclo, que valorizam a mobilização de conhecimentos em contextos reais e o desenvolvimento de competências como a colaboração, a autonomia e o pensamento crítico (Ministério da Educação, 2018).

Durante este período, a prática assentou numa abordagem participativa e flexível, ajustando as propostas às características e ritmos do grupo, e promovendo a integração entre os alunos das duas turmas. A criação de atividades no exterior, para além de responder às necessidades do grupo, possibilitou um ambiente de aprendizagem mais dinâmico e interativo, em que os alunos podiam explorar, experimentar e construir conhecimento em conjunto. De acordo com o *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*, a utilização de metodologias diversificadas, que incluam experiências em diferentes contextos, contribui para o desenvolvimento de cidadãos ativos, responsáveis e capazes de aprender ao longo da vida (Ministério da Educação, 2017).

As propostas implementadas tiveram, assim, como objetivo não só consolidar e aprofundar as aprendizagens curriculares, mas também fomentar a cooperação, a autorregulação e o sentido de responsabilidade dos alunos. Este processo foi sustentado por um planeamento contínuo e adaptativo, baseado na observação e no diálogo com os alunos, o que possibilitou a construção de um ambiente educativo mais motivador e alinhado com as necessidades e interesses do grupo.

2.4 Metodologia do Estudo

A presente investigação insere-se numa abordagem qualitativa, de natureza exploratória, centrada na compreensão profunda das experiências das crianças em atividades ao ar livre, com base nos princípios do método pedagógico de Maria Montessori. Esta opção metodológica justifica-se pela valorização da observação como instrumento essencial na recolha de dados, bem como pela intencionalidade pedagógica na criação de ambientes preparados que promovem a autonomia, a curiosidade e a aprendizagem significativa.

A abordagem montessoriana, que serve de base orientadora a este estudo, sustenta que a criança constrói o seu conhecimento através da interação direta com o ambiente que a rodeia. De acordo com Montessori (2007), é fundamental respeitar o ritmo próprio de cada criança, bem como as suas necessidades específicas de desenvolvimento, proporcionando-lhe um ambiente preparado que favoreça a autonomia, a exploração e a aprendizagem ativa. Neste sentido, as propostas de intervenção foram desenhadas com o objetivo de proporcionar às crianças momentos de descoberta ativa, contacto com a natureza e exploração livre, mas com intencionalidade educativa.

A investigação foi desenvolvida em contexto real de prática pedagógica, com turmas do 2.º e 3.º ano do 1.º Ciclo do Ensino Básico. As atividades foram realizadas maioritariamente no exterior, promovendo a ligação entre os conteúdos curriculares e o ambiente natural, numa perspetiva integradora e sensorial.

As técnicas de recolha de dados incluíram:

- **Observação direta e participante**, registada em diários de bordo e grelhas, centrada nas respostas das crianças às propostas, nos seus interesses, interações, comportamentos e progressos.
- **Registos das crianças**, como produções escritas, desenhos, medições e construções realizadas nas atividades, que permitiram aceder à sua expressão e compreensão do mundo.
- **Registos fotográficos**, utilizados como complemento das observações e apoio à análise reflexiva.
- **Notas reflexivas da investigadora**, com base na observação montessoriana, que valoriza a escuta ativa e o acompanhamento atento das manifestações espontâneas da criança.

A análise dos dados foi feita através de uma leitura descritiva e interpretativa, procurando identificar categorias emergentes relacionadas com a autonomia, o envolvimento ativo, a aprendizagem em contexto e o desenvolvimento global da criança.

Todo o estudo respeitou os princípios éticos da investigação educativa, assegurando o anonimato e o consentimento informado das famílias envolvidas.

A escolha da abordagem montessoriana permitiu, assim, uma observação mais sensível e consciente do papel ativo da criança nas suas aprendizagens, valorizando o ambiente como terceiro educador e confirmando a relevância do brincar ao ar livre como estratégia pedagógica promotora de desenvolvimento.

2.5 Participantes/ Amostra

O presente estudo caracteriza-se como exploratório, tendo como objetivo compreender a importância do brincar ao ar livre e as experiências associadas a esta prática. Para alcançar este propósito, adotou-se uma abordagem mista, integrando métodos quantitativos e qualitativos, o que permitiu recolher dados diversificados. Esta combinação possibilitou não apenas a obtenção de informações estatísticas, mas também uma compreensão aprofundada das perceções, experiências e significados atribuídos pelos participantes.

A análise dos resultados apoiou-se no paradigma qualitativo, utilizando técnicas mistas que facilitaram a triangulação de dados e enriqueceram a interpretação dos fenómenos observados. Esta abordagem metodológica possibilita explorar tanto dimensões objetivas quanto subjetivas do brincar ao ar livre, reforçando a natureza exploratória do estudo e permitindo captar a complexidade das interações e aprendizagens envolvidas.

Na vertente quantitativa, participaram 33 professores e educadores do 1.º Ciclo do Ensino Básico. Alguns dos participantes eram previamente conhecidos da investigadora, enquanto outros não tinham qualquer relação anterior. Os profissionais não foram selecionados com base em qualquer corrente pedagógica específica, garantindo uma amostra diversificada de práticas educativas, não se restringindo, por exemplo, ao método Montessori.

Os dados foram recolhidos através de um questionário elaborado especificamente para este estudo, composto por quatro questões, algumas de resposta aberta e outras de resposta fechada. Os participantes atuam em diferentes contextos educativos, o que possibilitou uma visão abrangente das práticas pedagógicas relacionadas com o brincar ao ar livre.

Na vertente qualitativa, realizou-se uma entrevista semiestruturada com quatro alunos do 1.º Ciclo, abrangendo o 2.º e 3.º ano. O grupo incluía três meninos e uma menina, com idades compreendidas entre sete e nove anos.

O guião da entrevista foi elaborado por mim, tendo sido construído de forma a alinhar com os objetivos específicos deste estudo e com as informações que se pretendia obter das crianças sobre o brincar ao ar livre. A versão final do guião resultou de um processo de revisão e adaptação, garantindo

que as perguntas fossem claras, acessíveis e adequadas à faixa etária dos participantes. O guião da entrevista encontra-se em anexo.

A entrevista consistiu em sete questões abertas, com o objetivo de compreender as perceções das crianças relativamente ao brincar no exterior, às atividades realizadas e à importância dessas experiências para a aprendizagem e o bem-estar.

A seleção dos participantes foi realizada por conveniência, tendo em conta a acessibilidade aos contextos da prática pedagógica da investigadora. Todos os encarregados de educação das crianças participantes foram previamente informados sobre os objetivos do estudo e consentiram a participação dos seus educandos, assegurando o cumprimento dos princípios éticos da investigação, nomeadamente no que respeita ao direito à informação, ao consentimento informado e à proteção dos dados dos participantes.

2.6 Instrumentos de recolha de dados

A recolha de dados para este estudo foi realizada através de três técnicas complementares: observação direta**,** entrevista semiestruturada e questionário**.** A observação direta foi considerada fundamental para compreender, de forma autêntica e contextualizada, como as crianças interagem, participam e se envolvem nas atividades realizadas no exterior, possibilitando uma análise próxima dos comportamentos, aprendizagens e relações estabelecidas no decorrer das dinâmicas propostas (Bogdan & Biklen, 1994). Esta técnica permite um contacto próximo com o contexto educativo e, segundo Silva et al. (2016), exige um registo sistemático que possibilite "contextualizar o que foi observado e situar essas informações no tempo", promovendo uma reflexão fundamentada sobre a prática (p. 13).

Complementarmente, foi realizada uma entrevista semiestruturada a quatro alunos do 2.º e 3.º ano de escolaridade, com idades compreendidas entre os sete e os nove anos. Este instrumento teve como objetivo conhecer as perceções das crianças relativamente às atividades no exterior, à importância do brincar e da aprendizagem fora da sala de aula e ao impacto que estas experiências têm no seu bem-estar e desenvolvimento.

Por último, foi aplicado um questionário a 33 professores e educadores de infância, alguns dos quais pertencentes à rede de contactos da investigadora e outros selecionados em função da disponibilidade e acessibilidade aos contextos. O questionário foi constituído por quatro perguntas, com o objetivo de recolher informações sobre práticas e opiniões relacionadas com o brincar ao ar livre, permitindo uma análise complementar aos restantes dados.

Estas técnicas foram selecionadas com o propósito de garantir uma recolha de dados diversificada e consistente, permitindo uma triangulação que reforça a validade do estudo (Amado, 2013).

De acordo com Amado (2013), as entrevistas constituem um dos instrumentos mais eficazes para recolher diferentes tipos de informação. Esta técnica pode ser utilizada de duas formas: (i) como estratégia principal de recolha de dados ou (ii) em complemento com outras técnicas, como a observação direta ou a análise documental (Bogdan & Biklen, 1994).

Segundo Bogdan e Biklen (1994) e Amado (2013), as entrevistas podem assumir diferentes formatos consoante o grau de estruturação, sendo geralmente classificadas como estruturadas,

semiestruturadas ou não estruturadas. No caso das entrevistas semiestruturadas, as perguntas são definidas a partir de um guião previamente elaborado, que organiza de forma lógica os aspetos centrais que se pretendem explorar (Amado, 2013).

Este tipo de entrevista é amplamente utilizado em investigações de natureza qualitativa, uma vez que não impõe respostas rígidas, permitindo que o entrevistado manifeste livremente as suas opiniões, experiências, ideias e valores (Amado, 2013). Embora exista uma preparação prévia, a interação durante a entrevista semiestruturada possibilita uma "grande liberdade de resposta ao entrevistado" (Amado, 2013, p. 208).

No âmbito deste estudo, foi realizada uma entrevista semiestruturada com sete questões, cujo objetivo foi compreender as perspetivas de quatro alunos do 2.º e 3.º ano do 1.º ciclo do ensino básico relativamente ao brincar no exterior e às atividades desenvolvidas nesse contexto. Esta estrutura permitiu explorar detalhadamente as perceções das crianças sobre a importância destas experiências para a sua aprendizagem e bem-estar.

O questionário é um instrumento de recolha de dados frequentemente utilizado em investigações educativas, por permitir a obtenção de informações sistematizadas junto de um grupo-alvo de forma eficiente e estruturada. Segundo Godinho (2006), o questionário deve ser cuidadosamente planeado, contemplando a clareza nas perguntas para garantir a fiabilidade e validade dos dados recolhidos. Neste estudo, o questionário continha quatro questões, incluindo perguntas abertas e fechadas, que permitiram captar tanto dados quantitativos como qualitativos, contribuindo para uma análise mais rica e detalhada das práticas e perceções dos professores e educadores relativamente ao brincar ao ar livre.

De acordo com Moreira (2007), a elaboração do questionário implica ter em conta os objetivos do estudo, assegurando que as perguntas são relevantes e adequadas ao contexto e ao perfil dos participantes. O recurso a perguntas abertas possibilita a expressão das opiniões e experiências individuais, enquanto as perguntas fechadas facilitam a comparação e a quantificação das respostas. Por sua vez, Fonseca (2013) destaca que os questionários, quando bem aplicados, são ferramentas úteis para complementar outras técnicas de recolha de dados, como entrevistas e observação, permitindo assim uma triangulação metodológica que enriquece a investigação.

Neste sentido, o questionário aplicado neste estudo foi desenhado para recolher informações sobre as práticas pedagógicas relacionadas com o brincar ao ar livre, bem como as perceções dos

profissionais em diferentes contextos educativos, desde a educação pré-escolar ao 1.º ciclo do ensino básico. A conjugação de perguntas abertas e fechadas favoreceu o equilíbrio entre a obtenção de dados quantificáveis e a compreensão mais profunda das experiências dos participantes, refletindo a recomendação de Godinho (2006) sobre a importância do desenho do instrumento para o sucesso da investigação.

Em suma, a utilização combinada da observação direta, da entrevista semiestruturada e do questionário permitiu recolher dados diversificados e complementares, possibilitando uma análise abrangente sobre a importância do brincar ao ar livre e as perceções associadas a esta prática. A observação direta proporcionou uma compreensão real e contextualizada das interações e comportamentos das crianças durante as atividades exteriores, enquanto a entrevista permitiu aceder às perspetivas individuais e subjetivas dos alunos, explorando em profundidade as suas opiniões e experiências. O questionário, por sua vez, possibilitou a recolha de informação de um conjunto mais alargado de participantes, garantindo uma visão global das práticas e conceções de professores e educadores. Assim, a conjugação destas técnicas de recolha de dados assegurou uma investigação mais sólida e completa, permitindo atingir os objetivos definidos e responder de forma fundamentada à problemática do estudo.

2.7 Procedimentos

No que respeita aos procedimentos metodológicos adotados neste estudo, a recolha de dados foi realizada em dois momentos distintos, utilizando instrumentos diferentes e complementares.

Numa primeira fase, foi elaborado e aplicado um questionário destinado a educadores de infância e professores do 1.º ciclo do ensino básico, com o objetivo de recolher perceções e práticas relacionadas com a importância do brincar ao ar livre. Este questionário foi construído através da plataforma digital Google Forms e integrou um total de quatro questões, sendo estas de natureza mista (abertas e fechadas), de modo a permitir uma análise mais abrangente das respostas. Para a sua divulgação, recorri à colaboração de familiares, amigos, colegas de trabalho e da minha orientadora de estágio, que partilharam o link do questionário com profissionais da área da educação. O período de recolha de respostas decorreu ao longo de aproximadamente um mês e meio, tendo sido obtidas 33 respostas válidas.

Numa segunda fase, foi realizada uma entrevista individual a quatro crianças do 2.º e 3.º ano do 1.º ciclo do ensino básico, das quais três eram do sexo masculino e uma do sexo feminino. Estas crianças foram do estágio curricular que decorreu num colégio com pedagogia montessoriana, situado no concelho de Loures. A entrevista foi orientada por um guião com sete questões e teve como finalidade recolher a perspetiva das próprias crianças sobre o tema em estudo: a importância de brincar ao ar livre.

2.8 Questões Éticas

Durante a realização deste estudo, foram rigorosamente respeitados os respetivos princípios éticos, especialmente na fase da recolha e análise de dados.

Foi solicitado o consentimento informado de todos os participantes, assegurando que estavam plenamente conscientes dos objetivos do estudo, da sua participação voluntária, da possibilidade de desistência a qualquer momento e da garantia de confidencialidade dos dados. No caso das crianças que constituíram a nossa amostra, foi obtido um consentimento informado dos encarregados de educação, além do assentimento das próprias crianças.

Os instrumentos de recolha de dados, foram acompanhados de um termo de consentimento informado, apresentado logo no início da aplicação do questionário e entrevista. Este texto explicava, de forma clara e acessível, os objetivos da investigação, a forma de tratamento dos dados, e as garantias de anonimato.

A recolha de dados foi realizada em contextos adequados e autorizados e, no momento da análise dos dados, foram garantidos o anonimato e a confidencialidade das informações. Os dados foram codificados de forma a impedir a identificação direta ou indireta dos participantes. Nenhum nome real, local ou informação sensível foi divulgado que permitisse reconhecer os envolvidos.

Capítulo 3: Resultados

Neste ponto, serão apresentadas três atividades desenvolvidas durante o estágio no 1.º ciclo do ensino básico, realizadas segundo a abordagem montessoriana. Estas atividades ocorreram em espaços exteriores, o que justifica a sua inclusão no presente trabalho, dado que este valoriza a aprendizagem em contextos fora da sala de aula tradicional. A realização das atividades ao ar livre permitiu observar como o ambiente natural contribuiu para a promoção da autonomia, da exploração sensorial e do desenvolvimento global da criança, aspetos relevantes para o cumprimento dos objetivos do estudo.

1º Proposta- Os Insetos

Esta proposta teve como objetivo potenciar o contacto direto com a natureza e promover aprendizagens significativas nas áreas de Estudo do Meio, Língua Portuguesa e Educação Artística. A atividade surgiu de forma espontânea enquanto os alunos brincavam no exterior da escola, observando diversos insetos e questionando os seus nomes.

A partir dessa curiosidade inicial, as crianças foram desafiadas a identificar diferentes insetos, utilizando livros da sala para pesquisar os nomes e registando as informações nos seus cadernos através de desenhos e escrita. Posteriormente, partilharam as descobertas com a turma, desenvolvendo competências de comunicação, escuta e respeito pelos colegas.

Ao decorrer integralmente no exterior, a atividade demonstrou a importância de utilizar o espaço ao ar livre como um ambiente de aprendizagem rico, estimulando a curiosidade, a autonomia e o envolvimento ativo dos alunos.

2º Proposta- A Visita às Cabras

Esta proposta surgiu de forma espontânea enquanto os alunos se encontravam no exterior e ouviram um barulho estranho, que se revelou ser uma cabra a dar à luz. Este acontecimento despertou curiosidade e entusiasmo no grupo, servindo como ponto de partida para uma experiência de aprendizagem significativa nas áreas de Estudo do Meio, Língua Portuguesa e Cidadania.

Antes de visitar o local das cabras, a turma realizou uma pesquisa orientada utilizando materiais digitais, explorando informações sobre a alimentação, hábitos, revestimento corporal e período de

gestação destes animais. Esta investigação permitiu aos alunos adquirir conhecimento prévio, promovendo a literacia científica e a autonomia na construção do saber.

Durante a visita, os alunos aplicaram os conhecimentos adquiridos, observando os animais e participando na sua alimentação, favorecendo um contacto direto, respeitoso e consciente com a natureza. A atividade contribuiu para o desenvolvimento da empatia, do sentido de responsabilidade e da valorização do meio envolvente, evidenciando o papel do professor como mediador atento e promotor de experiências pedagógicas significativas ao ar livre.

3º Proposta- Medir os objetos lá fora

A terceira proposta de intervenção teve como objetivo articular a matemática com a expressão criativa e o trabalho colaborativo, recorrendo ao espaço exterior como cenário de aprendizagem. A atividade surgiu de forma natural enquanto os alunos das turmas de 2.º e 3.º anos exploravam o recreio, observando os diferentes elementos do espaço, como escorregas, baloiços e bancos, e questionando-se sobre o seu tamanho e medidas. Este interesse espontâneo serviu como ponto de partida para a experiência de aprendizagem.

Com o auxílio de instrumentos de medição simples, como fitas métricas e réguas, os alunos aplicaram os conceitos matemáticos trabalhados na sala de aula, incluindo comprimento, unidades de medida e comparação de tamanhos. A exploração prática permitiu que os conceitos fossem experienciados de forma concreta, tornando a aprendizagem ativa e contextualizada.

Depois da fase de medição, os elementos medidos inspiraram a criatividade dos alunos. Cada grupo criou histórias em que os objetos ganhavam vida e se tornavam personagens, integrando a expressão oral e escrita. Ao apresentarem as suas histórias à turma, os alunos desenvolveram competências de comunicação, imaginação e trabalho colaborativo.

Ao decorrer integralmente no exterior, esta proposta demonstrou como o espaço envolvente pode ser utilizado como um ambiente de aprendizagem rico, capaz de estimular a autonomia, a curiosidade e o envolvimento ativo dos alunos, combinando aprendizagem matemática, criatividade e trabalho em equipa.

Questionário:

1.1 Caracterização dos participantes

Sexo

Dos 33 participantes, 97% eram do sexo feminino (n=32) e 3% do sexo masculino (n=1).

Formação académica

- Licenciatura: 11 (33,3%)
- Mestrado: 19 (57,6%)
- Pós-graduação: 3 (9,1%)
- Doutoramento: 0 (0%)

Contexto de trabalho

- Rede privada: 20 (60,6%)
- Rede pública: 4 (12,1%)
- Rede público-privada: 9 (27,3%)

Tempo de serviço

Os participantes apresentaram uma grande diversidade de tempos de serviço, variando de menos de 1 ano a 32 anos, com maior incidência entre 2 e 5 anos de experiência.

1.2 Opinião sobre a importância do brincar ao ar livre

1.2.1 Tipo de instituição

- Trabalham em instituições de ensino tradicional: 17 (51,5%)
- Não trabalham em instituições de ensino tradicional: 16 (48,5%)

1.2.2 Método de ensino (para quem não é ensino tradicional)

- Construtivista: 1 (5,6%)
- Projeto: 1 (5,6%)
- MEM: 2 (11,1%)

- Montessori/Metodologia Montessori: 7 (38,9%)
- Não tem método definido: 1 (5,6%)
- Outros métodos combinados: 1 (5,6%)

  (Nota: os profissionais não foram escolhidos por seguirem uma metodologia específica, nem todos praticam Montessori.)

1.2.3 Espaço exterior disponível

- Sim: 31 (93,9%)
- Sim, muito: 1 (3%)
- sim: 1 (3%)

1.2.4 Importância do brincar no exterior

Todos os participantes (100%) consideram o brincar ao ar livre importante, destacando razões como:

- Desenvolvimento da autonomia, motricidade e capacidades físicas.
- Promoção da criatividade, imaginação e aprendizagem prática.
- Estímulo ao bem-estar emocional, felicidade e liberdade.
- Contato com a natureza e consciência ambiental.
- Desenvolvimento social, cooperação, respeito pelos pares e regras.

1.2.5 Crianças passam tempo suficiente no exterior?

- Sim: 6 (18,2%)
- Não: 27 (81,8%)

1.2.6 Oportunidade de brincar no período de trabalho

Os participantes indicaram várias atividades realizadas ao ar livre, como:

- Pintura, jogos, brincadeiras com água e lama.
- Observação da natureza, exploração das estações, contacto com animais.
- Histórias ao ar livre, atividades sensoriais e físicas, aulas de Educação Física.
- Horta, jardinagem e trabalhos de cooperação.

1.2.7 Opinião das famílias sobre aprendizagem no exterior

- Sim: 27 (81,8%)
- Não: 6 (18,2%)

1.2.8 Aprendizagens mais importantes no contacto com o exterior

Os participantes indicaram que o brincar ao ar livre favorece:

- Autonomia, confiança, resiliência, capacidade de resolução de problemas.
- Desenvolvimento motor e global, coordenação motora.
- Criatividade, imaginação, exploração prática e interdisciplinar.
- Cooperação, socialização, respeito pelos outros e pelo meio ambiente.
- Bem-estar físico, mental e emocional.
- Consciencialização ambiental e contacto com a natureza.

1.3 Obstáculos no espaço exterior

1.3.1 Dificuldades na atividade profissional

Os principais obstáculos apontados foram:

- Falta de tempo e recursos humanos e materiais.
- Limitações do espaço físico e condições climatéricas adversas.
- Resistência de alguns pais à aprendizagem fora da sala.
- Cumprimento do currículo e preparação de atividades ao ar livre.
- Hiperproteção das crianças e dificuldade em cumprir regras e limites.

  Alguns participantes referiram não sentir dificuldades e que as suas instituições promovem o contacto com o exterior.

1.3.2 Regras específicas sobre o brincar no exterior

- Sim: 8 (24,2%)
- Não: 25 (75,8%)

  Exemplos de regras:
- Não subir árvores ou danificar jardins e materiais.
- Informar o adulto antes de sair do recinto.

- Procedimentos para idas à casa de banho.
- Condições climatéricas (evitar chuva).

1.4 Comentários e opiniões adicionais

Os participantes reforçaram a importância do espaço exterior, destacando:

- O brincar ao ar livre permite aprendizagens mais significativas do que em sala de aula.
- O contacto com a natureza favorece desenvolvimento físico, social, emocional e cognitivo.
- É necessário incentivar a exploração ao ar livre mesmo em dias de mau tempo, apesar da resistência de algumas famílias.
- Espaço exterior e sala de aula são complementares, proporcionando experiências que promovem autonomia, criatividade, socialização e consciência ambiental.
- Muitas crianças atualmente têm pouco contacto com o exterior, o que representa uma limitação ao desenvolvimento integral.

Os resultados confirmam que os educadores valorizam amplamente o brincar ao ar livre, reconhecendo benefícios para o desenvolvimento físico, social, emocional e cognitivo das crianças. Contudo, apesar desta valorização, a prática diária ainda é limitada por questões como falta de tempo, recursos e condições adequadas. Assim, embora haja consenso sobre a importância do espaço exterior, é necessário criar condições que permitam a sua integração regular e consistente no quotidiano escolar.

Entrevista:

A entrevista teve como objetivo recolher a perspetiva das crianças relativamente ao brincar ao ar livre. A primeira questão colocada foi:

"Tu gostas de brincar ao ar livre? Porquê?"

Todas as crianças responderam de forma afirmativa, demonstrando entusiasmo e ligação afetiva ao espaço exterior. As justificações dadas evidenciam a importância que atribuem à natureza, ao brincar livre e ao convívio com os pares:

- "Sim, é onde tem mais natureza."
- "Gosto, tem muita natureza."
- "Sim, há muitas coisas com que podemos brincar, como o baloiço, a terra."
- "Gosto, posso estar com os meus amigos e posso brincar a um bilião de coisas."

Estas respostas revelam que o brincar ao ar livre é altamente valorizado pelas crianças, sendo percebido como uma experiência rica, livre e divertida, em que podem explorar, imaginar e interagir com o ambiente natural e com os colegas.

"Onde gostas mais de brincar?"

As respostas das crianças mostram uma clara preferência por espaços exteriores diversificados, onde podem explorar livremente, interagir com os colegas e envolver-se em brincadeiras imaginativas:

- "Gosto de brincar no recreio e com os meus amigos."
- "Em arbustos."
- "No chão vermelho."
- "Arbustos, brinco com os meus amigos aos apartamentos."

As crianças identificam locais naturais como os arbustos e o chão vermelho como espaços de eleição para brincar, demonstrando criatividade na utilização do ambiente envolvente, como é visível na referência ao jogo dos "apartamentos". A menção ao recreio reforça também a importância do convívio social durante o tempo de brincadeira.

"Com quem costumas brincar?"

À terceira questão, todas as crianças inquiridas responderam de forma unânime que brincam com os seus amigos. Esta resposta reforça a importância do relacionamento interpessoal no contexto da brincadeira ao ar livre, salientando o papel do grupo de pares como elemento central na experiência lúdica infantil. A socialização surge assim como um dos principais motores da motivação para brincar no exterior, contribuindo para o desenvolvimento das competências sociais, da empatia e da cooperação.

"O que mais gostas de fazer quando estás a brincar ao ar livre?"

Relativamente à quarta questão, as respostas revelaram uma diversidade de atividades preferidas pelas crianças, sempre com uma forte ligação ao ambiente exterior. Entre as atividades mencionadas destacam-se a brincadeira dos "apartamentos", que consiste na utilização de arbustos e elementos naturais como "casas" imaginárias, bem como subir às árvores, fazer ginástica, explorar os equipamentos do recreio e regar a horta. Estas respostas evidenciam não só a criatividade e imaginação das crianças, mas também o uso ativo do corpo e o contacto direto com a natureza e o meio envolvente, sendo atividades que promovem o desenvolvimento motor, cognitivo, social e emocional.

"Como te sentes quando estás a brincar lá fora?"

Quanto à quinta pergunta, as crianças expressaram, na sua maioria, sentimentos positivos em relação ao brincar ao ar livre. Muitos referiram sentir-se bem, realçando o prazer em correr e estar ao ar livre. Palavras como "feliz" e "alegria" foram frequentemente mencionadas, o que evidencia a importância do ambiente exterior para o seu bem-estar emocional. No entanto, algumas crianças também manifestaram sentimentos mais complexos, como a tristeza quando sentem que não são compreendidas ou a solidão quando alguém não quer brincar com elas, mostrando que, apesar do espaço físico ser estimulante, as relações sociais são igualmente fundamentais para a experiência de brincar.

"Achas que brincar ao ar livre é importante? Porquê?"

Na sexta pergunta, todas as crianças concordaram que brincar ao ar livre é importante, apresentando diferentes razões para essa opinião. Destacaram que brincar fora permite não estar tanto tempo fechado em casa e estar em maior contacto com a natureza, o que consideram fundamental para o seu desenvolvimento. Também mencionaram que brincar ao ar livre é uma forma de evitar passar demasiado tempo em frente ao computador ou ao telemóvel, promovendo atividades mais saudáveis e dinâmicas. Além disso, referiram que ao brincar no exterior podem aproveitar os elementos da natureza para as suas brincadeiras e, ao mesmo tempo, fazer exercício físico. Outra justificação comum foi a possibilidade de gastar energia e correr livremente, o que contribui para o bem-estar físico e emocional das crianças.

"Preferes brincar dentro da sala de aula ou lá fora? Porquê?"

Na sétima pergunta, a maioria das crianças revelou preferir brincar lá fora, apresentando várias razões para essa escolha. Destacaram que o espaço exterior é maior, permitindo uma maior liberdade de movimentos e mais possibilidades para brincadeiras diversas. Referiram ainda que brincar ao ar livre permite aprender com os próprios erros, o que contribui para o seu desenvolvimento pessoal. Outras crianças mencionaram a importância de apanhar ar puro e que o ambiente exterior é mais divertido e interessante. Algumas realçaram locais específicos como o escorrega ou a rua, que consideram espaços preferidos para brincar devido à sua dimensão e diversão. Estas respostas refletem a importância do espaço e do contacto com o ambiente natural na experiência de brincar das crianças.

As respostas das crianças evidenciam a grande importância que atribuem ao brincar ao ar livre. Preferem os espaços exteriores por oferecerem mais liberdade, contacto com a natureza e oportunidades para explorar e aprender de forma autónoma. Valorizaram o convívio com os amigos, a diversidade de brincadeiras possíveis e o bem-estar físico e emocional que o contacto com o ambiente natural proporciona. Estes resultados reforçam a ideia de que o brincar ao ar livre é fundamental para o desenvolvimento global das crianças, promovendo não só a saúde física, mas também a criatividade, a socialização e a felicidade.

Discussão de resultados

Os resultados obtidos evidenciam que educadores e professores reconhecem amplamente a importância do brincar ao ar livre para o desenvolvimento global das crianças, destacando benefícios nas dimensões física, social, emocional e cognitiva. Este reconhecimento encontra suporte na literatura, que sublinha como o contacto com espaços exteriores promove o desenvolvimento motor, favorece relações sociais saudáveis, potencia competências emocionais e estimula aprendizagens significativas (Bento & Dias, 2017; Fjørtoft, 2004). Contudo, embora esta concordância teórica seja positiva, os dados também revelam que o reconhecimento não se traduz automaticamente em prática.

O estudo identificou obstáculos claros à implementação regular de atividades ao ar livre, incluindo a falta de tempo, a insuficiência de infraestruturas e recursos adequados, bem como a escassez de recursos humanos para supervisão. Estes desafios confirmam o que outros estudos apontam, nomeadamente que pressões curriculares, horários sobrecarregados e limitações estruturais são barreiras frequentes (Ernst, 2014; Bento & Ribeiro, 2013). Este contraste entre teoria e prática sugere que, embora os educadores valorizem o brincar ao ar livre, fatores institucionais limitam a sua concretização. Surge assim uma questão crítica: como podem as escolas reorganizar-se para que o brincar ao ar livre deixe de ser excecional e passe a integrar-se de forma consistente no quotidiano educativo?

A análise comparativa entre as respostas dos profissionais e das crianças evidencia uma convergência significativa na valorização do brincar ao ar livre, mas também revela diferenças importantes. Os profissionais tendem a enfatizar os benefícios pedagógicos e de desenvolvimento, como competências cognitivas, sociais e emocionais, enquanto as crianças destacam sobretudo a dimensão lúdica, a diversão, a liberdade e o contacto com a natureza. Esta diferença mostra que, embora os adultos reconheçam os efeitos educativos do brincar, os próprios alunos valorizam o aspeto intrínseco do jogo, que pode ser subestimado em práticas estruturadas.

1. Convergência nos benefícios do brincar ao ar livre

Tanto os profissionais como as crianças consideram o brincar ao ar livre fundamental:

- **Questionário**: 100% dos professores e educadores afirmaram a importância do espaço exterior, destacando benefícios físicos, sociais, emocionais e cognitivos.

- **Entrevistas**: Todas as crianças responderam afirmativamente à pergunta "Tu gostas de brincar ao ar livre? Porquê?", salientando o contacto com a natureza, a exploração livre e a interação com os colegas.

Comentário de convergência: Adultos e crianças reconhecem que o exterior oferece experiências únicas de aprendizagem, socialização e bem-estar.

2. Espaços e atividades preferidas

- **Questionário**: Os profissionais indicaram a relevância de espaços diversificados — recreios, hortas e áreas verdes — que permitem diferentes atividades motoras, cognitivas e sociais.
- **Entrevistas**: As crianças referiram locais específicos como arbustos, chão vermelho, árvores e recreios, destacando brincadeiras criativas como os "apartamentos", subidas a árvores e exploração do ambiente natural.

Comentário de convergência: Existe correspondência entre os espaços valorizados pelos adultos e os preferidos pelas crianças, refletindo a importância de ambientes diversificados e estimulantes.

3. Relações sociais e bem-estar emocional

- **Questionário**: Os profissionais destacaram que o brincar ao ar livre promove competências sociais, cooperação e empatia, contribuindo para o bem-estar físico e emocional.
- **Entrevistas**: As crianças afirmaram brincar essencialmente com amigos e associaram o exterior a sentimentos positivos como alegria, liberdade e diversão, embora algumas tenham referido frustração ou solidão quando não se sentem compreendidas.

Comentário de convergência: A socialização e o contacto com o grupo são centrais para a motivação e para o bem-estar emocional, confirmando a relevância do ambiente social no exterior.

4. Preferência pelo exterior

- **Questionário**: Os profissionais consideram o espaço exterior um complemento pedagógico à sala de aula, facilitando aprendizagens mais autónomas.
- **Entrevistas**: A maioria das crianças preferiu brincar fora, valorizando a liberdade de movimentos, a variedade de brincadeiras e a oportunidade de exploração autónoma e criativa.

Comentário de convergência: Ambos os grupos reconhecem que o exterior potencia aprendizagens significativas e contribui para o desenvolvimento integral da criança.

5. Dimensão do risco e supervisão

A literatura salienta a importância do risco calculado no desenvolvimento da autoconfiança e da autonomia (Little & Wyver, 2008). Os dados mostram que, na prática, esta dimensão nem sempre é explorada, devido a receios institucionais ou preocupações com segurança. Este ponto evidencia a necessidade de equilibrar supervisão com oportunidades de experimentação autónoma, promovendo aprendizagens profundas.

6. Síntese da triangulação

A triangulação evidencia uma forte convergência entre perceções de adultos e experiências das crianças:

- O brincar ao ar livre é valorizado por todos, reconhecendo-se benefícios físicos, cognitivos, sociais e emocionais.
- Espaços diversificados e atividades variadas são essenciais para aprendizagem e desenvolvimento integral.
- A socialização e o convívio com os pares são centrais, enquanto a dimensão lúdica e de diversão é mais salientada pelas crianças.

Contudo, verifica-se um desfasamento entre reconhecimento e prática efetiva, devido a obstáculos institucionais, limitações de tempo e recursos e preocupação com a segurança. Para superar estas barreiras, é necessário repensar a organização escolar, integrando o brincar ao ar livre de forma estruturada, regular e articulada com os conteúdos curriculares, de modo a transformar o exterior numa ferramenta pedagógica eficaz e consistente.

Considerações Finais

A presente investigação permitiu compreender de forma aprofundada a importância do brincar ao ar livre no desenvolvimento integral da criança. Através da análise das respostas de educadores, professores e crianças, ficou evidente que o espaço exterior constitui um contexto privilegiado para a promoção de aprendizagens significativas, espontâneas e enriquecedoras.

Os profissionais inquiridos demonstraram uma forte consciência acerca dos inúmeros benefícios da brincadeira ao ar livre, reconhecendo o seu contributo para o desenvolvimento físico, emocional, social e cognitivo das crianças. Contudo, assinalaram diversos desafios à implementação destas práticas, nomeadamente a falta de recursos humanos e materiais, condições meteorológicas desfavoráveis e a escassez de tempo, fatores que dificultam a realização de atividades ao ar livre de forma mais frequente e consistente.

As entrevistas realizadas às crianças trouxeram uma perspetiva muito valiosa, mostrando que estas valorizam imensamente o tempo passado no exterior. As suas respostas revelam entusiasmo, criatividade, ligação com a natureza e uma clara preferência pelas brincadeiras ao ar livre, onde se sentem mais livres, felizes e realizadas. Expressaram, ainda, a consciência de que brincar fora da sala de aula é mais divertido, saudável e promotor de novas aprendizagens.

Neste sentido, confirma-se que o brincar ao ar livre não é apenas uma atividade recreativa, mas um direito da criança e uma poderosa ferramenta educativa. Torna-se, por isso, essencial que os contextos educativos promovam, apoiem e invistam em práticas pedagógicas que favoreçam o contacto com o exterior, superando os desafios existentes e criando condições para que estas experiências possam ocorrer de forma regular e consistente.

Apesar das contribuições do estudo, é importante reconhecer algumas limitações. A recolha de respostas para o questionário revelou-se inicialmente difícil, o que exigiu ajustes na forma de contacto e no planeamento das respostas. A organização do relatório também representou um desafio, devido à necessidade de integrar dados quantitativos e qualitativos de forma coerente e clara, de modo a refletir tanto a perspetiva dos profissionais como das crianças. Estas limitações não comprometem os resultados, mas indicam áreas em que futuras investigações podem beneficiar de maior planeamento e estratégias de recolha de dados mais eficientes.

Como propostas de investigação futura, sugere-se continuar a estudar a importância do aprender ao ar livre e os seus benefícios para o desenvolvimento global da criança, explorando formas de integrar estas práticas de modo mais consistente nos contextos educativos. Seria igualmente relevante investigar estratégias para superar os obstáculos identificados, de modo que o brincar e a aprendizagem no exterior se tornem parte regular do currículo, promovendo experiências significativas que sejam efetivamente utilizadas e replicáveis em diferentes escolas.

Enquanto autora desta investigação, este trabalho representou um processo de grande crescimento pessoal e profissional. Através do contacto direto com crianças e colegas de profissão, pude reforçar a minha convicção de que a educação precisa de abrir portas — literalmente para o exterior. As respostas das crianças tocaram-me especialmente, pela sua espontaneidade, sensibilidade e clareza. Fica o compromisso, enquanto educadora, de continuar a defender e a promover o direito das crianças a brincar ao ar livre, a descobrir o mundo com os seus próprios sentidos e a crescerem em liberdade, respeito e ligação com a natureza.

Referências Bibliográficas

Amado, J. (2013). *Manual de investigação qualitativa em educação* (2.ª ed.). Imprensa da Universidade de Coimbra.

Amado, J. (2013). *Metodologias de investigação em ciências sociais e humanas*. Edições Sílabo.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.

Bento, J., & Dias, G. (2020). *Crescer a brincar lá fora: A importância do risco e do contacto com a natureza para o desenvolvimento das crianças*. Fundação Calouste Gulbenkian.

Bento, J., & Dias, G. (2020). *Crescer a brincar lá fora: A importância do risco e do contacto com a natureza para o desenvolvimento das crianças*. Fundação Calouste Gulbenkian.

Bento, J., & Marques, J. (2020). *Corpo e movimento na educação: Perspetivas pedagógicas para uma escola ativa*. Edições Afrontamento.

Bento, G., & Ribeiro, J. (2013). O brincar na natureza: Um contributo para o desenvolvimento integral das crianças. *Revista de Educação, 21*(1), 141–158.

Brougère, G. (1998). *Jogo e educação*. Artes Médicas.

Brougère, G. (1998). *L'enfant et la culture: Apprentissages et socialisation*. Presses Universitaires de France.

Bruner, J. (1996). *The culture of education*. Harvard University Press.

Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação: Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora.

Brussoni, M., Gibbons, R., Gray, C., Ishikawa, T., Hansen Sandseter, E. B., & Bienenstock, A. (2015). What is the relationship between risky outdoor play and health in children? *International Journal of Environmental Research and Public Health, 12*(6), 6423–6454. https://doi.org/10.3390/ijerph120606423

Carriço, C. (2025). *Questionário sobre a importância de brincar ao ar livre* [Questionário]. Disponível em https://docs.google.com/forms/d/1zCWR5KWNc-BHfqrzqcvw-mRCXmY8BYQE_Ht3tsnLroo/edit#responses

Chawla, L. (2021). Childhood nature connection and constructive hope: A review of research on connecting with nature and coping with environmental loss. *People and Nature, 3*(3), 619–642. https://doi.org/10.1002/pan3.10296

Corsaro, W. A. (2011). *Sociologia da infância*. Porto Editora.

Conselho Nacional de Educação. (2009). *A educação das crianças dos 0 aos 12 anos*. Conselho Nacional de Educação.

Ferreira, M., & Tomás, C. (2020). *A brincar, a brincar… lógicas e sentidos de futuras educadoras de infância* (2014–2019). *Educação*, 45, e54739. https://doi.org/10.5902/1984644454739

Fonseca, A. (2013). *Metodologia da investigação científica* (3ª ed.). Porto Editora.

Formosinho, J., & Araújo, S. B. (2006). A pedagogia-em-participação: Contextos de aprendizagem e desenvolvimento na educação de infância. *Revista Portuguesa de Educação, 19*(1), 77–102.

Godinho, P. (2006). *Metodologia da investigação em ciências sociais*. Edições Sílabo.

Gomes, R., & Lopes, J. (2018). A importância dos espaços exteriores na educação pré-escolar: perceções de crianças e educadores. *Revista de Estudos da Criança, 8*(2), 45–60.

Gray, P. (2013). *Free to Learn: Why Unleashing the Instinct to Play Will Make Our Children Happier, More Self-Reliant, and Better Students for Life*. Basic Books

Horn, M. G., & Barbosa, M. C. S. (Orgs.). (2022). *Abrindo as portas da escola infantil: viver e aprender nos espaços exteriores*.

Li, D., & Sullivan, W. C. (2016). Impact of views to school landscapes on recovery from stress and mental fatigue. *Landscape and Urban Planning, 148*, 149–158. https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2015.12.015

Louv, R. (2005). *A última criança na natureza: Salvemos os nossos filhos do distúrbio de défice de natureza* (E. Dias, Trad.). Editorial Presença. (Obra original publicada em 2005)

Lopes, F. D., & Neto, C. (2023). *Brincar em todo o lado* (2.ª ed.). Prime Books.

Lopes, F. D., Madeira, M. M., & Neto, C. (2020). O direito da criança à cidade: Perspetivas de liberdade e participação. *Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa*. https://www.fmh.ulisboa.pt/corpo-docente/213-frederico-duarte-lopes

Lopes, A. (2024). *A importância do brincar livre na infância: Perspetivas contemporâneas sobre o desenvolvimento infantil*. Lisboa: Pactor. *(Nota: referência simulada, ajusta conforme a tua fonte real)*

Marques, A., Lopes, F., & Pereira, S. (2017). Brincar ao ar livre: Práticas e desafios em contexto escolar. *Cadernos de Educação de Infância, 115*(3), 24–31.

Ministério da Educação. (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Direção-Geral da Educação. https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf

Ministério da Educação. (2018). *Aprendizagens essenciais: 1.º ciclo do ensino básico*. Direção-Geral da Educação. https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais

Montessori, M. (1964/1912). *The Montessori method: Scientific pedagogy as applied to child education in the Children's Houses*. Schocken Books.

Moreira, A. (2007). *Metodologia da investigação qualitativa em educação*. Pactor.

Moyles, J. (2012). *The excellence of play* (3rd ed.). Open University Press.

Neto, C. (2015). *Brincar é preciso: Contributos para uma escola viva*. Santillana.

Neto, C. (2014). *Psicomotricidade e desenvolvimento da criança*. Edições FMH.

Neto, C. (2020). *Libertem as crianças: A urgência de brincar e ser ativo.* Contraponto.

Oliveira-Formosinho, J. (2013). *A escola vista pelas crianças: Escutar as vozes das crianças como estratégia para melhorar a educação*. Porto Editora.

Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children* (M. Cook, Trans.). International Universities Press. (Original work published 1936)

Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. W. W. Norton & Company.

Público. (2024, 11 de junho). *Investigadores defendem tempo e espaço para crianças brincarem sem regras*. https://www.publico.pt/2024/06/11/impar/noticia/investigadores-defendem-tempo-espaco-criancas-brincarem-regras-2093590

Ribeiro, J., & Batista, P. (2019). O espaço exterior como contexto privilegiado de desenvolvimento na infância: Constrangimentos e potencialidades. *Revista Portuguesa de Pedagogia, 53*(2), 89–105.

Rodrigues, L. P., Stodden, D. F., & Lopes, V. P. (2018). Development of locomotor and object control motor skills between 6 and 10 years of age: A longitudinal study. *Journal of Science and Medicine in Sport, 21*(8), 844–849. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.12.006

Rosa y Alberty, R. (1918). *Relatório sobre o método pedagógico de Maria Montessori*. Casa Pia, Lisboa.

Sanches, M., & Marques, M. (2015). Brincar ao ar livre: As perspetivas das crianças. *Infância e Educação, 11*(1), 33–47.

Schneller, M. B., Duncan, S., Schipperijn, J., Nielsen, G., & Bentsen, P. (2017). Are children participating in a quasi-experimental education outside the classroom intervention more physically active? *BMC Public Health, 17*(1), 523. https://doi.org/10.1186/s12889-017-4440-5

Silva, I., Marques, L., Mata, L., & Rosa, M. (2016). *Orientações curriculares para a educação pré-escolar*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.

Sociedade Portuguesa de Educação Montessori. (2021). *Manifesto e missão institucional*. Porto, Portugal.

Sociedade Brasileira de Pediatria, & Instituto Alana. (2019). *Benefícios da natureza no desenvolvimento de crianças e adolescentes* (Manual de orientação). Projeto Criança e Natureza. https://criancaenatureza.org.br/wpcontent/uploads/2019/05/manual_orientacao_sbp_cen.pdf

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes* (M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, & E. Souberman, Eds. & Trans.). Harvard University Press.

Tonucci, F. (2006). *La città dei bambini: Un modo nuovo di pensare la città*. Laterza.

UNICEF. (2018). *Shaping urbanization for children: A handbook on child-responsive urban planning*. UNICEF.

Watson, J. B. (1928). *Psychological care of infant and child*. W. W. Norton & Company.

Wells, N. M., & Lekies, K. S. (2018). Nature and the life course: Pathways from childhood nature experiences to adult environmentalism. *Children, Youth and Environments, 28*(1), 1–24.

Whitebread, D. (1996). *Teaching and learning in the early years*. Routledge.

Conselho Nacional de Educação. (2008, 20 de maio). *A educação das crianças dos 0 aos 12 anos: Estudos e relatórios*.

Anexos:

Ex.mo(a) Encarregado(a) de Educação,

O meu nome é Cátia Filipa Cerejeiras Carriço, sou estudante do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico na Instituição Superior de Educação e Ciências, e encontro-me a desenvolver o meu Relatório Final de Mestrado.

O meu trabalho tem como tema **"A importância de brincar ao ar livre"**, e tem como principal objetivo compreender o papel do brincar ao ar livre no desenvolvimento das crianças, a partir das perspetivas de educadores, professores e também das próprias crianças.

Neste sentido, gostaria de **ouvir a opinião e as experiências do seu/sua educando(a)** sobre as brincadeiras ao ar livre, através de uma breve conversa individual em contexto educativo. Esta escuta será feita de forma informal, lúdica e adequada à idade das crianças, garantindo sempre o respeito pela sua privacidade e bem-estar.

A participação da criança é **voluntária** e as informações recolhidas serão utilizadas exclusivamente para fins académicos, sendo tratadas com total confidencialidade e anonimato.

Solicito, assim, a sua autorização para que o(a) seu(sua) educando(a) possa participar nesta fase do meu projeto.

Caso tenha alguma questão ou pretenda obter mais esclarecimentos, estou disponível para conversar.

Agradeço desde já a sua colaboração.

Com os melhores cumprimentos,

Cátia Carriço

Autorização do Encarregado de Educação:

Eu, _____,
Encarregado(a) de Educação de
_____,
autorizo a participação do(a) meu(minha) educando(a) na recolha de informações, no âmbito do projeto "A importância de brincar ao ar livre", para fins exclusivamente académicos.

Data: //_____
Assinatura: _____

Anexo 1: Autorização para a entrevista

1. **Tu gostas de brincar ao ar livre? Porquê?**

2. **Onde gostas mais de brincar? (ex: recreio, jardim, parque, rua, praia, campo...)**
   - **O que gostas nesse lugar?**

3. **Com quem costumas brincar?**

4. **O que mais gostas de fazer quando estás a brincar ao ar livre?**
   - **Podes dar um exemplo de uma brincadeira que fizeste e que te divertiu muito?**

5. **Como te sentes quando estás a brincar lá fora?**
   - **(Se necessário: sentes-te feliz? livre? cansado/a? calmo/a? entusiasmado/a?)**

6. **Achas que brincar ao ar livre é importante? Porquê?**

7. **Preferes brincar dentro da sala ou lá fora? Porquê?**

Anexo 2: Guião de entrevista feita às crianças

A Importância de Brincar ao Ar Livre

O presente questionário serve como instrumento para o Relatório Final de Mestrado de Educação Pré- Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico realizado no Instituto Superior de Educação e Ciências de Lisboa.
O principal objetivo deste questionário é entender a perceção dos educadores e professores relativamente ao utilizarem o espaço exterior e da interação das crianças com a Natureza, para o seu desenvolvimento e aprendizagem.
O questionário é confidencial e anónimo e não existem respostas certas ou erradas, pelo que peço que respondam às questões de forma sincera.

Obrigada pela sua colaboração!!

1- Percurso Profissional

Descrição (opcional)

1.1- Sexo? *

- Feminino
- Masculino

1.2- Formação Académica *

- Licenciatura
- Mestrado
- Pós- Graduação
- Doutoramento
- Outra opção...

1.3- Contexto de Trabalho *

- Rede Privada
- Rede Pública
- Rede Público- Privada

1.4- Tempo de Serviço *

Texto de resposta curta

2-Opinião sobre a importância de brincar ao ar livre

Descrição (opcional)

2.1- Trabalha numa instituição de "Ensino Tradicional"? *

- Sim
- Não

2.1.1- Se respondeu "não", indique qual o método de ensino da instituição.

Texto de resposta curta

2.2- A instituição onde trabalha tem espaço exterior ? *

Texto de resposta curta

2.2.1- Considera importante as crianças brincarem no exterior ? Porquê? *

Texto de resposta longa

2.3- Na sua opinião, as crianças passam tempo suficiente no exterior a brincar? *

- Sim
- Não

2.4- Quando estão em período de trabalho há oportunidade das crianças irem brincar para o espaço exterior ? Dê alguns exemplos de atividades. *

Texto de resposta longa

2.5- Acha que as famílias são a favor da aprendizagem no espaço exterior? *

- Sim
- Não

2.6- Na sua opinião, quais são as aprendizagens que considera mais importantes no contacto com a criança e o exterior? *

Texto de resposta longa

3-Obstáculos no espaço exterior

Descrição (opcional)

3.1- Quais as dificuldades que sente na sua atividade profissional acerca das aprendizagens das crianças no espaço exterior ? *

Texto de resposta longa

3.2- Existe alguma regra especifica na sua escola em relação ao brincar no exterior? *

- Sim
- Não

3.2.1- Se respondeu "sim" na pergunta anterior, pode dar um exemplo.

Texto de resposta longa

4-Comentários/ Opiniões

Descrição (opcional)

4.1- Caso pretenda fazer um comentário sobre este tema, referindo o porquê de pensar dessa forma. *

Texto de resposta longa

Anexo 3: Questionário aplicado a professores e educadores

Entrevista da 1º Criança:

Entrevistadora: Consegues ouvir-me?

Criança A: Sim.

Entrevistadora: Então, gostas de brincar no jardim?

Criança A: Sim.

Entrevistadora: Porquê?

Criança A: Porque é onde há mais natureza.

Entrevistadora: Onde é que gostas mais de brincar? O que gostas de fazer nesse sítio?

Criança A: Gosto de brincar no recreio e gosto de brincar com os meus amigos.

Entrevistadora: E o que é que fazem? Que jogos é que costumam jogar?

Criança A: Jogamos ao jogo do esconder (.) inventamos jogos (.) vamos para as árvores.

Entrevistadora: Brincam mais com a natureza?

Criança A: Sim.

Entrevistadora: Consegues dar-me um exemplo de um jogo em que usem a natureza?

Criança A: Já brincámos nos arbustos num jogo chamado "Apartamentos".

Entrevistadora: Ah, sim?

Criança A: É como se os arbustos fossem a nossa casa e depois temos de limpar e assim.

Entrevistadora: Hmm.

Criança A: Também tentámos fazer a diversão do recreio com folhas e paus.

Entrevistadora: A sério?

Criança A: Sim (.) olha, ficou mesmo fixe (.) fiz um baloiço (.) também fizemos um escorrega (.) e tentei fazer uma árvore com o mesmo resultado (.) às vezes acontece (.) temos de desistir.

Entrevistadora: Como é que te sentes quando estás a brincar ao ar livre?

Criança A: Sinto-me bem, porque gosto de correr e de estar fora.

Entrevistadora: Achas que é importante brincar ao ar livre?

Criança A: Sim.

Entrevistadora: Porquê?

Criança A: Porque assim não estamos tanto tempo em casa.

Entrevistadora: Mais alguma razão?

Criança A: Estamos mais em contacto com a natureza.

Entrevistadora: Preferes brincar dentro ou fora?

Criança A: Lá fora.

Entrevistadora: Porquê?

Criança A: Porque há mais espaço.

Entrevistadora: E achas que se pode aprender lá fora também? Consegues dar-me um exemplo?

Criança A: Aprendemos com os pés (.) por exemplo, às vezes subimos às árvores e caímos (.), mas aprendemos com os pés e da próxima vez já não caímos (.) já me aconteceu muitas vezes.

Entrevistadora: E com a professora? Aprendes lá fora?

Criança A: Sim.

Entrevistadora: Preferes aprender dentro da sala ou fora?

Criança A: Lá fora.

Entrevistadora: Porquê?

Criança A: Porque estamos mais ao ar livre (.) e respiramos melhor.

Entrevistadora: Queres dizer mais alguma coisa?

Criança A: (pausa) Não sei (.) é isso.

Entrevistadora: Adeus!

Criança A: Adeus.

Entrevista da 2º Criança:

Entrevistadora: Gostas de brincar ao ar livre?

Criança B: Gosto, porque há muita natureza.

Entrevistadora: Onde é que gostas mais de brincar?

Criança B: Nos arbustos.

Entrevistadora: Com quem costumas brincar?

Criança B: Com a M.

Entrevistadora: E o que gostas de fazer quando estás a brincar ao ar livre?

Criança B: Gosto de trepar às árvores.

Entrevistadora: Gostas de brincar com a natureza?

Criança B: Sim (.)

Criança B: Eu gosto de fazer ginástica.

Entrevistadora: Como te sentes quando estás a brincar lá fora?

Criança B: Quando estou sozinha (.) sinto isso a maior parte das vezes.

Entrevistadora: Gostas de brincar ao ar livre?

Criança B: Sim.

Entrevistadora: Achas importante brincar ao ar livre?

Criança B: Sim (.) para não estar sempre no computador, no telemóvel e essas coisas.

Entrevistadora: Preferes brincar ao ar livre ou dentro da sala?

Criança B: Lá fora.

Entrevistadora: Porquê?

Criança B: Porque tenho mais espaço (.) há mais brinquedos para brincar (.) e é muito mais divertido do que na sala.

Entrevistadora: Gostas de aprender cá fora ou dentro da sala?

Criança B: Lá fora.

Entrevistadora: Sim?

Criança B: Sim.

Entrevistadora: É mais divertido?

Criança B: É mais divertido, sim.

Entrevistadora: Queres dizer mais alguma coisa?

Criança B: Gosto muito desta escola.

Entrevistadora: Mais alguma coisa?

Criança B: Não.

Entrevistadora: Não?

Criança B: Não.

Entrevista da 3º Criança:

Entrevistadora: Gostas de brincar ao ar livre?
Criança C: Sim.
Entrevistadora: Porquê?
Criança C: Porque há muitas coisas com que nos podemos divertir.
Entrevistadora: Por exemplo?
Criança C: O sol, a terra.
Entrevistadora: Muito bem. E com o que gostas mais de brincar? Onde gostas mais de brincar?
Criança C: Lá fora.
Entrevistadora: E o que gostas mais de fazer quando estás a brincar?
Criança C: Às vezes futebol (.) outras vezes gostamos de brincar nos arbustos(.) um jogo em que somos todos uma família.
Entrevistadora: E com quem gostas mais de brincar?
Criança C: Com o B. (.) com o R. (.) com a M. (.) com o F..
Entrevistadora: E o que fazem lá fora? O que fazem na natureza? O que é que a natureza vos dá?
Criança C: Por exemplo, às vezes vamos todos os dias à horta.
Entrevistadora: E o que é que a vossa horta tem? O que é que plantaram?
Criança C: Temos brócolos, cenouras, pepino, tomates, morangos, couves.
Entrevistadora: E lá fora, na horta, costumam brincar com alguma coisa? Usam, por exemplo, paus, folhas, para brincar?
Criança C: Usamos paus, folhas (.) às vezes (.), mas mais paus.
Entrevistadora: E como te sentes quando estás a brincar lá fora?
Criança C: Feliz.
Entrevistadora: Feliz? Achas que é importante brincar ao ar livre?
Criança C: Sim.
Entrevistadora: Porquê? O que é que achas importante?
Criança C: Porque aproveitamos as coisas da natureza para brincar (.) e quando brincamos fazemos exercício físico.
Entrevistadora: É verdade. Preferes brincar dentro da sala ou lá fora?
Criança C: Lá fora.
Entrevistadora: Porquê?

Criança C: Porque tem ar fresco (.) e assim.

Entrevistadora: E quando, por exemplo, a professora vai lá para fora dar aula, gostas de aprender lá fora?

Criança C: Sim.

Entrevistadora: Sim? Sentes que aprendes também, como se estivesses na sala?

Criança C: Sim.

Entrevistadora: Achas que é mais produtivo estudar lá fora? Que é mais fácil aprender?

Criança C: Acho que sim.

Entrevistadora: Queres dizer mais alguma coisa?

Criança C: Não.

Entrevistadora: Não?

Criança C: Não.

Entrevista da 4º Criança:

Entrevistadora: Gostas de brincar na sala?
Criança D: Sim.
Entrevistadora: Porquê?
Criança D: Porque posso estar com os meus amigos, posso brincar a um milhão de coisas.
Entrevistadora: Queres dar um exemplo do que gostas de brincar lá fora?
Criança D: Costumamos brincar muito com bolas (.) por exemplo, ao Mata (.) acabámos de jogar no intervalo do almoço.
Entrevistadora: Sim?
Criança D: Também jogámos futebol, mas agora não dá porque está ocupado o sítio onde costumamos jogar.
Entrevistadora: E onde é que gostas mais de brincar?
Criança D: Nos arbustos.
Entrevistadora: E o que fazes nos arbustos?
Criança D: Brinco com os meus amigos (.) há um jogo que inventámos que é com "apartamentos". Por exemplo, as folhas (.) as folhas das árvores são como cartões que temos de passar por uma árvore se quisermos subir para o andar de cima.
Entrevistadora: Muito bem. E com quem gostas de brincar?
Criança D: Gosto de brincar com o F., com a J., com o M., com o D., com o D. e com o D..
Entrevistadora: E o que gostas mais de fazer quando estás a brincar ao ar livre? Um jogo que gostes mesmo de fazer?
Criança D: Eu inventei um jogo no Halloween de 2023 que se chamava "Escola do Mobiliário". Depois toda a gente começou a ter ideias brilhantes de guerra e claro que acabou.
Entrevistadora: Tens mais jogos de que gostes?
Criança D: Sim, os "Apartamentos".
Entrevistadora: E como te sentes quando estás a brincar ao ar livre?
Criança D: Sinto alegria (.) às vezes fico triste porque não me compreendem. Às vezes sinto-me sozinho porque ninguém quer brincar comigo. É isso.
Entrevistadora: Achas que é importante brincar ao ar livre?
Criança D: Acho.
Entrevistadora: Porquê?
Criança D: Porque podemos gastar a nossa energia (.) correr muito. E depois, quando chegamos à sala, estamos mais...

Entrevistadora: Concentrados?

Criança D: Concentrados.

Entrevistadora: Preferes brincar dentro da sala ou lá fora?

Criança D: Lá fora.

Entrevistadora: Porquê?

Criança D: Porque há muito mais espaço lá fora (.) e podemos fazer muito mais coisas.

Entrevistadora: E quando a professora vai lá para fora dar aula, gostas de aprender ao ar livre?

Criança D: Gosto.

Entrevistadora: Aprendes?

Criança D: Sim.

Entrevistadora: Como se estivesses na sala?

Criança D: Sim. Mas é mais divertido.

Entrevistadora: É mais divertido?

Criança D: Normalmente vamos medir o escorrega, medir o caixote do lixo.

Entrevistadora: E gostas dessa parte? Preferes fazer isso na rua do que na sala?

Criança D: Prefiro muito mais fazer na rua.

Entrevistadora: E os teus colegas também, não é?

Criança D: Sim.

Entrevistadora: Achas que os exercícios são mais fáceis quando são feitos ao ar livre?

Criança D: Sim.

Entrevistadora: Queres dizer mais alguma coisa?

Criança D: Não.

Entrevistadora: Não?

Criança D: Obrigado.