



RESUMO DE AULA · JORNADA DA LEITURA

# Por que brincar é tão bom: bases evolutivas do comportamento lúdico

*Por que a gente se engaja tanto em atividade lúdica, o que o brincar treina na nossa espécie, e o que muda quando o ambiente passa a entregar recompensa o tempo todo.*

PROFESSOR E PSICÓLOGO CLÍNICO

**Júlio Gonçalves**

MSc · CRP 12/17614

Aprenda muito mais na

## Comunidade Lógica Psicológica

**Uma comunidade para quem quer:**

- Ψ **Aprofundar o raciocínio clínico** com conteúdos que unem ciência, processos e análise funcional.
- Ψ **Estruturar uma prática ética e coerente**, com pensamento crítico e evidências atualizadas.
- Ψ **Desenvolver o self clínico** por meio de supervisão, leituras guiadas e construção em rede.

[Clique aqui e saiba mais](#)



## O ESSENCIAL

- Ψ **Brincar é universal, e não é bobagem.** Aparece em chimpanzés, golfinhos, caçadores-coletores e em toda cultura humana. Comportamento que se mantém assim tem função.
- Ψ **A infância é uma arena de simulação da vida adulta.** Motor, emoção, regras, cultura, funções executivas e habilidades sociais são treinados no brincar antes de serem exigidos de verdade.
- Ψ **A gente brinca para obter algo valioso.** Prazer, status, vínculo, recurso. A palavra importante é valioso, e ela pode ser qualquer coisa.
- Ψ **O que mudou foi a oferta, não o algoritmo.** De gravetos a cassinos e rolagem infinita, o ambiente passou a entregar recompensa sem parar. O mecanismo de busca segue o mesmo.
- Ψ **Entender isso é o começo do tratamento.** O paciente chega com culpa e raiva de si. Mostrar a arquitetura em que ele vive desfaz estigma e abre espaço para autocompaixão.

## Por que começar pela psicologia evolutiva

A aula abriu com uma escolha de ponto de partida. Antes de falar de transtorno, de avaliação ou de tratamento, vale entender por que a gente faz o que faz. A psicologia evolutiva e as neurociências são as áreas que melhor respondem a isso: uma no nível do comportamento complexo (por que sentimos ciúme, raiva, empatia), a outra no nível bioquímico e neurofisiológico.

A psicologia evolutiva tem um limite conhecido, e ele foi dito de saída: muitas de suas hipóteses não podem ser testadas diretamente, porque seria preciso voltar ao passado. O que ela oferece são hipóteses plausíveis sobre a origem de comportamentos que hoje parecem óbvios. E o comportamento lúdico, entendido aqui como **brincar, interagir com o ambiente buscando satisfação no sentido jocoso da palavra**, é um deles.

## Para que serve isso na clínica

O paciente dentro do espectro da dependência tecnológica costuma chegar com muita culpa, ressentimento e raiva de si mesmo. Mostrar a ele que existe um mecanismo antigo por trás do prazer de rolar a tela, e que ele vive cercado por uma arquitetura desenhada para fazê-lo gastar, jogar e continuar rolando, gera insight, desfaz estigma e promove a autocompaixão de que ele precisa. Os conteúdos desta aula foram pensados para funcionar também como psicoeducação.

### Uma moderação

Dizer que as hipóteses evolutivas não são testáveis é forte demais. Elas não são testáveis por experimento direto sobre o passado, mas geram previsões que a pesquisa comparativa (entre espécies) e a pesquisa do desenvolvimento conseguem confrontar com dados. Os estudos com chimpanzés e golfinhos citados a seguir são exatamente isso: evidência indireta a favor de uma hipótese sobre função. A formulação defensável é que essas hipóteses são testadas por convergência de evidência, e não por prova direta.

## Brincar na natureza

A pergunta lançada à turma foi simples: por que é tão bom se engajar em atividade lúdica? Por que, no fim da tarde, depois do trabalho, rolar a tela e ver vídeo de bicho prende tanto? A resposta começa fora da nossa espécie.

### Chimpanzés

Etólogos que vivem em reservas naturais observando animais sem intervenção humana registraram, ao longo de meses, filhotes fêmeas de chimpanzés selvagens tratando gravetos como bonecas: carregando de um lado para o outro, colocando para dormir, manejando com cuidado. É um comportamento complexo, que pode ser lido como brincadeira, como cuidado e como emulação da vida adulta. E ele surge sem nenhum modelo humano por perto.

### Golfinhos

Estão entre os animais que mais emitem comportamento lúdico. Têm um som específico para a brincadeira, saltos fora da água com forma própria que sinalizam que aquilo é jogo, e perseguições. A natureza está repleta de brincadeira, e não seria diferente com os seres humanos.

### A hipótese do treino

A hipótese mais aceita entre os autores da área, e a que o slide da aula atribui a Špinka, Newberry e Bekoff, é que o brincar da infância serve como **treino para a vida adulta**, inclusive para o inesperado. O ambiente infantil funciona como uma arena de simulação: é ali que se começa a treinar a interação com o ambiente e com as pessoas, e a se preparar para o que a vida adulta vai exigir.

## Universal, inclusive entre caçadores-coletores

Nos seres humanos, o comportamento lúdico é uma característica **inteiramente universal**. Em todas as culturas há algum nível dele: brincadeiras, piadas, jocosidade, interação com o ambiente por meio de telas, videogames, jogos de tabuleiro, quebra-cabeças.

A objeção natural apareceu na própria aula: e os caçadores-coletores? Também. As brincadeiras são mais naturais, como corrida, luta de mentira e quem pega a fruta primeiro, mas aparecem em alta frequência, sobretudo na infância e na adolescência. A conclusão da aula foi que a gente carrega uma espécie de algoritmo que nos impulsiona a brincar e a sentir prazer com isso.

Daí a pergunta seguinte, que organiza o resto da aula: se é uma função presente há milhares de anos, e se um comportamento se mantém porque é útil para a sobrevivência, qual é o benefício?

## O que o brincar treina

### O que o brincar treina

#### Refinamento motor

engatinhar até o brinquedo, apoiar-se, alcançar, equilibrar

#### Expressão emocional

os primeiros movimentos de mostrar o que sente ao ambiente

#### Regras e moral

o que pode, o que não pode, o que põe a vida em risco

#### Apropriação cultural

o que importa nessa família, como se veste, como se porta

#### Funções executivas

atenção, memória, planejamento, controle inibitório, flexibilidade

#### Habilidades sociais

empatia, altruísmo, teoria da mente: o que o outro está pensando

A infância como arena de simulação da vida adulta. As duas últimas caixas são as que mais interessam ao clínico: são elas que a tela substitui mal.

### Motor, emoção, regras, cultura

A criança desenvolve musculatura, mobilidade e alongamento na medida em que interage com o ambiente: engatinha até o brinquedo, se apoia na parede, alcança. Ao mesmo tempo, na interação com brinquedo, pai, mãe e amigos, aparecem os primeiros movimentos de expressar emoção. As regras vêm junto: a mão na boca do cachorro, o dedo na tomada, o que o pai diz que não pode, até chegar em regras morais e éticas. E a cultura passa pelo mesmo canal: o que importa naquela família, o limite que os pais colocam quando a brincadeira fica expansiva demais, o jeito de se vestir e de se comportar.

### Funções executivas

Atenção, memória, planejamento, tomada de decisão, controle inibitório, flexibilidade cognitiva. O cérebro da criança é fortemente estimulado enquanto ela brinca, porque brincar impõe desafios, raciocínio lógico, simbolismo, língua, escrita. Um conjunto de estímulos que força o desenvolvimento dessas capacidades.

### Habilidades sociais

Foi apontado em aula como o mais importante. Quanto mais gente no ambiente, mais a criança refina o jeito de interagir e aprende as sutilezas do comportamento social: além de como se comportar,

processos como empatia, altruísmo, colocar-se no lugar do outro e o desenvolvimento de uma teoria da mente, a capacidade de entender mais ou menos o que a outra pessoa está pensando.

#### Leitura em processos

Essa lista é útil na formulação porque diz o que o paciente pode estar deixando de treinar quando a atividade lúdica migra inteira para a tela. Funções executivas e habilidades sociais são as que a tela substitui pior, e são as que mais aparecem prejudicadas na clínica.

## A função: obter algo valioso

A resposta à pergunta inicial é uma só: a gente se engaja em comportamento lúdico para **obter algo valioso**. E a palavra que importa é *valioso*, porque ela não precisa ser nada material. Pode ser emocional, como prazer. Pode ser comportamental e social, como interagir com outras pessoas e saber o que elas estão pensando. Pode ser físico, como dinheiro, uma moeda, o *cash* dentro de um jogo. Prazer, status, alegria, dinheiro: qualquer coisa que o organismo trate como recompensa.

É isso que liga o brincar ao processo neurológico e comportamental que as próximas aulas vão detalhar. O jogo, o vídeo engraçado, o aplicativo baixado para preencher os intervalos da vida estão todos apoiados na mesma busca.

## O ambiente mudou. O algoritmo, não

#### A mesma busca, dois ambientes



O que mudou foi a oferta, e não o algoritmo. É essa diferença que a próxima aula explora: como os produtos são desenhados em cima dele.

Da interação com pedras, gravetos e árvores até cartas, cassinos e games, o mundo mudou. O ponto da aula é que a busca por algo valioso se tornou **insaciável** porque o ambiente passou a fornecer coisas valiosas, em prazer, dinheiro e status, o tempo todo. A gente busca isso indefinidamente no dia a dia, e essa busca vira um problema grave quando se organiza como dependência, inclusive a tecnológica.

### Duas moderações

A aula disse que o mundo mudou e o *nosso cérebro também*. Em escala evolutiva, não: o cérebro que responde à rolagem infinita é o mesmo que respondia ao graveto. O que muda é a aprendizagem individual, que de fato remodela circuitos com o uso repetido. A leitura mais precisa é a do **descompasso evolutivo**: um mecanismo selecionado num ambiente de recompensa escassa, operando num ambiente de recompensa abundante e desenhada. Isso é até mais útil para a psicoeducação, porque tira do paciente a ideia de que o cérebro dele é defeituoso.

A segunda: a aula falou em busca insaciável *por dopamina*. A dopamina está mais ligada ao querer, à antecipação e à busca do que ao prazer em si; o prazer consumado depende de outros sistemas. É por isso que o paciente continua rolando sem gostar do que vê. Dizer que ele busca dopamina está certo; dizer que busca prazer, nem sempre.

### O que vem na próxima aula

Como os produtos tecnológicos são desenvolvidos a partir de princípios evolutivos e neuronais. Ou seja, como a armadilha é montada em cima do mecanismo descrito aqui.

## Referências

1. Berridge, K. C., & Robinson, T. E. (2016). Liking, wanting, and the incentive-sensitization theory of addiction. *American Psychologist*, 71(8), 670–679.
2. Burghardt, G. M. (2005). *The genesis of animal play: Testing the limits*. MIT Press.
3. Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168.
4. Gray, P. (2009). Play as a foundation for hunter-gatherer social existence. *American Journal of Play*, 1(4), 476–522.
5. Groos, K. (1898). *The play of animals*. D. Appleton.
6. Kahlenberg, S. M., & Wrangham, R. W. (2010). Sex differences in chimpanzees' use of sticks as play objects resemble those of children. *Current Biology*, 20(24), R1067–R1068.
7. Kuczaj, S. A., & Eskelinen, H. C. (2014). Why do dolphins play? *Animal Behavior and Cognition*, 1(2), 113–127.
8. Li, N. P., van Vugt, M., & Colarelli, S. M. (2018). The evolutionary mismatch hypothesis: Implications for psychological science. *Current Directions in Psychological Science*, 27(1), 38–44.
9. Pellegrini, A. D., Dupuis, D., & Smith, P. K. (2007). Play in evolution and development. *Developmental Review*, 27(2), 261–276.
10. Špinka, M., Newberry, R. C., & Bekoff, M. (2001). Mammalian play: Training for the unexpected. *The Quarterly Review of Biology*, 76(2), 141–168.
11. Yamamoto, M. E., & Valentova, J. V. (Orgs.). (2018). *Manual de psicologia evolucionista*. EDUFRRN.

**NOTA DE MÉTODO**

Material dirigido a psicólogos. É a primeira aula de uma disciplina de pós-graduação e trata só de fundamentos; avaliação e intervenção vêm nas aulas seguintes e não estão aqui.

**Três moderações empíricas, sinalizadas no texto.** Primeira: as hipóteses da psicologia evolutiva foram descritas como não testáveis; o texto registra que elas são testadas por convergência de evidência comparativa e do desenvolvimento, que é o que os próprios estudos citados em aula fazem. Segunda: a aula disse que o cérebro mudou junto com o ambiente; o texto adota a formulação do descompasso evolutivo, em que o mecanismo é o mesmo e a oferta de recompensa é que mudou, porque é mais precisa e mais útil para a psicoeducação. Terceira: a busca insaciável foi descrita como busca por dopamina e por prazer; o texto separa querer de gostar, conforme a distinção de Berridge e Robinson, porque essa separação explica o uso que continua sem prazer.

**Acréscimos.** Os slides da aula citam Kahlenberg e Wrangham (2010), Špinka, Newberry e Bekoff (2001) e Yamamoto et al. (2018), todos incluídos; o estudo dos golfinhos, citado só na fala, foi localizado (Kuczaj e Eskelinen, 2014). As demais referências dão respaldo à hipótese do treino, à universalidade do brincar entre caçadores-coletores, às funções executivas e ao descompasso evolutivo. Nenhuma citação foi construída para preencher lacuna. A observação pessoal do professor sobre vídeos de macacos foi mantida fora do texto, mas a turma sabe.

# Levar para a prática

Marque conforme experimentar em sessão — e salve o PDF para acompanhar.

Expliquei ao paciente por que rolar a tela é prazeroso antes de discutir quanto ele rola.

Nomeei a arquitetura em que ele vive, desenhada para fazê-lo continuar, em vez de tratar o uso como falha de caráter.

Perguntei o que de valioso o uso entrega a ele: prazer, status, vínculo, fuga, recurso.

Mapeei o que o brincar dele treinava antes e o que a tela deixou de treinar.

Evitei dizer que o cérebro dele mudou ou está defeituoso; falei em descompasso entre mecanismo e ambiente.

Distingui querer de gostar ao ouvir o relato do uso.

Usei o conteúdo evolutivo para reduzir culpa, e não para justificar o uso.

Deixei claro que entender o mecanismo é o começo, e que avaliação e intervenção vêm depois.

## MINHAS ANOTAÇÕES — O QUE LEVO PARA A CLÍNICA

## Para revisar — resposta

Responda com suas palavras. O PDF guarda o que você escrever. O gabarito está na página seguinte — responda antes de consultar.

**1. Defina comportamento lúdico como a aula definiu, e explique por que a universalidade dele sugere função.**

**2. O que os estudos com chimpanzés e golfinhos acrescentam à hipótese de que o brincar treina para a vida adulta?**

**3. Liste os benefícios do brincar apontados na aula e diga quais deles a tela substitui pior. Por quê?**

**4. Explique a frase: a gente brinca para obter algo valioso. Por que a palavra valioso importa mais do que a lista de exemplos?**

**5. Pense num paciente seu com uso problemático de tela. O que de valioso o uso entrega a ele, e o que ele deixou de treinar?**

**6. Como você explicaria a um paciente a diferença entre um cérebro que mudou e um mecanismo antigo num ambiente novo, sem tirar a responsabilidade dele nem devolver a culpa?**

# Gabarito

Comentários para conferência. Nas perguntas de aplicação pessoal não há resposta certa — o que se oferece são critérios para avaliar a própria resposta.

## 1. Defina comportamento lúdico como a aula definiu, e explique por que a universalidade dele sugere função.

### COMENTÁRIO

Brincar é **interagir com o ambiente buscando satisfação no sentido jocoso**: jogos, vídeos engraçados, piadas, brincadeiras físicas, jogos de tabuleiro, telas. Aparece em todas as culturas humanas, inclusive entre caçadores-coletores, e em outras espécies. Pelo raciocínio evolutivo, um comportamento que se mantém tão amplamente e por tanto tempo tende a ter sido útil à sobrevivência; a universalidade é o indício de que há função, e a hipótese principal é a do treino para a vida adulta.

## 2. O que os estudos com chimpanzés e golfinhos acrescentam à hipótese de que o brincar treina para a vida adulta?

### COMENTÁRIO

Evidência indireta. Filhotes fêmeas de chimpanzés selvagens, sem modelo humano, tratam gravetos como bonecas, num comportamento que emula cuidado adulto; golfinhos têm sons, saltos e perseguições próprios da brincadeira. Se o brincar aparece em espécies próximas e distantes, com formas que antecipam comportamentos adultos, a hipótese do treino ganha apoio. É o tipo de teste que a psicologia evolutiva consegue fazer: por convergência, e não por experimento sobre o passado.

## 3. Liste os benefícios do brincar apontados na aula e diga quais deles a tela substitui pior. Por quê?

### COMENTÁRIO

Refinamento motor, expressão emocional, regras e moral, apropriação cultural, funções executivas e habilidades sociais. A tela substitui pior as **funções executivas** (a rolagem passiva exige pouco planejamento, controle inibitório ou flexibilidade) e, sobretudo, as **habilidades sociais**: empatia, altruísmo e teoria da mente se treinam na interação com gente de verdade, com suas sutilezas, e não com uma interface desenhada para ser previsível.

## 4. Explique a frase: a gente brinca para obter algo valioso. Por que a palavra valioso importa mais do que a lista de exemplos?

### COMENTÁRIO

A função do brincar é obter algo que o organismo trate como recompensa. A palavra **valioso** importa porque desloca a pergunta do objeto para a função: não interessa se é prazer, status, dinheiro, vínculo ou moeda de jogo, e sim que aquilo funciona como recompensa para aquela pessoa. Na clínica, é essa pergunta que abre a formulação: o que exatamente o uso entrega a este paciente.

**5. Pense num paciente seu com uso problemático de tela. O que de valioso o uso entrega a ele, e o que ele deixou de treinar?**

**CRITÉRIOS**

Não há resposta certa. Uma boa resposta nomeia com precisão o que o uso entrega (alívio de tédio, pertencimento, sensação de competência, fuga de conflito, status numa comunidade online) e o que deixou de ser treinado fora da tela (contato social ao vivo, tolerância a espera, planejamento). O erro comum é responder com a categoria (*ele busca prazer*) em vez de com a função concreta daquele uso naquela vida.

**6. Como você explicaria a um paciente a diferença entre um cérebro que mudou e um mecanismo antigo num ambiente novo, sem tirar a responsabilidade dele nem devolver a culpa?**

**CRITÉRIOS**

Não há resposta certa. Uma boa resposta explica que o mecanismo de buscar recompensa é antigo e compartilhado por todos, que o ambiente atual entrega recompensa o tempo todo e foi desenhado para isso, e que por isso o problema não é defeito do cérebro dele. Ao mesmo tempo, mantém a responsabilidade: conhecer o mecanismo é o que permite escolher o ambiente e as regras de uso. O erro comum é escorregar para um dos lados: ou o paciente é vítima da tecnologia, ou é culpado por fraqueza.