ISSN: 2358-8829

REGULAÇÃO EMOCIONAL INFANTIL: CONTRIBUIÇÕES PARA O DESENVOLVIMENTO ESCOLAR

José Candido Freitas Santos [1]

INTRODUÇÃO

A regulação infantil é um aspecto fundamental no desenvolvimento saudável e equilibrado das crianças. Refere-se à capacidade de autorregular emoções, comportamentos e atenção, permitindo que as crianças se adaptem e ajam de forma adequada em diferentes situações. A regulação infantil envolve a capacidade de identificar, expressar e regular emoções, controlar impulsos, manter a atenção e regular o sono e outras funções corporais.

Segundo Rocha podemos definir Regulação Emocional como A Regulação das emoções consiste no processo relacionado com as mudanças no funcionamento do indivíduo que se associam à ativação de uma emoção (Cole et al., 2004), que podem interferir com outros processos psicológicos (e.g., memória, interação social) (Cole et al., 2004 *apud* Rocha. p. 12. 2018).

Na infância, a regulação é um processo em constante evolução, visto que as crianças aprendem a lidar com suas emoções e comportamentos através da interação com o ambiente e dos relacionamentos com cuidadores, familiares e educadores. Essa habilidade é essencial para o desenvolvimento socioemocional das crianças, influenciando diretamente sua capacidade de lidar com o estresse, estabelecer relacionamentos saudáveis e adquirir habilidades acadêmicas. A regulação infantil está intimamente ligada ao funcionamento do sistema nervoso, particularmente do sistema límbico, que é responsável pela regulação emocional. A comunicação entre as partes do cérebro que controlam as emoções e o comportamento é essencial para a regulação efetiva. Crianças que têm dificuldade em regular suas emoções podem manifestar comportamentos impulsivos, agressivos, ansiosos ou outros problemas comportamentais.

Ambientes seguros, estáveis e de apoio desempenham um papel crucial na promoção da regulação infantil. A qualidade dos relacionamentos que as crianças estabelecem com seus

[1] Licenciado em Pedagogia, pela Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE, especialista em Gestão Escolar e Psicopedagogia, pós-graduando em Educação Escolar Quilombola, pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, professorcandidofreitas@gmail.com.

ISSN: 2358-8829

cuidadores e a disponibilidade de estruturas consistentes, como rotinas diárias e regras claras, influenciam positivamente sua capacidade de se autorregular. Além disso, estratégias e técnicas que visam ensinar habilidades de regulação, como a prática de exercícios de respiração, ensino de estratégias de resolução de problemas e modelagem de comportamentos emocionalmente regulados, podem ser eficazes na promoção desse processo.

É importante ressaltar que cada criança é única e pode ter características individuais que influenciam sua capacidade de regulação. Além disso, fatores ambientais, traumas, experiências emocionais e dificuldades de saúde podem impactar a regulação infantil. Portanto, é fundamental que os cuidadores, educadores e profissionais estejam atentos às necessidades individuais de cada criança e ofereçam suporte adequado para promover um desenvolvimento saudável.

Em resumo, a regulação infantil é um processo complexo que envolve a habilidade de autorregular emoções, comportamentos e atenção. É um aspecto crítico para o desenvolvimento socioemocional e cognitivo das crianças, influenciando sua capacidade de adaptar-se às demandas do ambiente e estabelecer relacionamentos saudáveis. Promover a regulação infantil requer um ambiente acolhedor, estratégias eficazes e uma abordagem individualizada para atender às necessidades únicas de cada criança.

A motivação pelo tema surgiu após cursar a disciplina de Teorias e Práticas da Psicopedagogia Institucional, durante a especialização em Psicopedagogia, durante o estudo dessa disciplina, deparei-me com o conteúdo referente ao insucesso escolar, e me chamou bastante atenção o aspecto da regulação emocional em crianças, e como ela contribui para o desenvolvimento escolar.

Sendo assim, essa pesquisa busca resolver a seguinte questão: como a regulação infantil contribui para o desenvolvimento escolar dos estudantes? Para isso, definiu-se, como objetivo geral da pesquisa: Analisar, através de uma revisão bibliográfica, como a regulação infantil contribui para o sucesso educacional dos estudantes.

Como objetivo específico, definiu-se. 1) Realizar leituras sobre as teorias da regulação infantil. 2) trazer informações sobre o fracasso escolar. 3) realizar apontamentos sobre as contribuições da regulação infantil para a educação infantil. Por fim, espera-se que ao final deste artigo, o pesquisador adquira mais informações sobre a regulação emocional infantil.

METODOLOGIA

ISSN: 2358-8829

A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica, de natureza descritiva e abordagem qualitativa, baseada em autores como Gil (1999), Dencker (2000) e Collis e Hussey (2005). A pesquisa bibliográfica consiste no levantamento e na análise de materiais já publicados, permitindo construir uma base teórica sólida sobre o tema investigado (GIL, 1999). De natureza descritiva, o estudo buscou identificar, descrever e analisar as contribuições da regulação emocional infantil e da rotina pedagógica para o desenvolvimento das crianças, sem intervir diretamente na realidade (Dencker, 2000). A abordagem qualitativa foi adotada por possibilitar uma compreensão aprofundada dos significados e das relações envolvidas nesse processo, considerando a subjetividade e a complexidade dos fenômenos humanos e sociais (Collis; Hussey, 2005).

Para tanto, foram realizadas leituras bibliográficas sobre a temática, seguidas do diálogo com os autores selecionados, o que permitiu a construção do referencial teórico e a organização dos resultados em duas seções: a regulação emocional infantil a partir dos resultados da literatura e a importância da rotina pedagógica como estratégia para autorregulação.

REFERENCIAL TEÓRICO

Regulação infantil refere-se ao conjunto de estratégias e habilidades que as crianças desenvolvem para regular suas emoções, comportamentos e interações sociais (Veloso; Gouveia; Dinis, 2011). Segundo a psicóloga e pesquisadora Marcia K. Honig, em seu livro "Childhood Regulation: Biobehavioral, Self, and Social Approaches", a regulação infantil envolve a capacidade de autorregular as emoções, lidar com o estresse, controlar impulsos e adaptar-se às demandas do ambiente. Essa capacidade de regulação é fundamental para o desenvolvimento saudável da criança, influenciando sua interação com os outros e o equilíbrio emocional ao longo da vida.

A regulação infantil no contexto educacional refere-se à capacidade das crianças de controlar suas emoções, comportamentos e interações sociais, com o objetivo de promover um ambiente de aprendizagem seguro e produtivo. Regular é diminuir ou aumentar a intensidade das emoções, possibilitando que elas sejam utilizadas de forma saudável. (Carvalho et al 2011).

Dentro das escolas, é importante que os educadores apoiem e promovam a regulação infantil, fornecendo estratégias e oportunidades para que as crianças aprendam a regular suas emoções e comportamentos de maneira adequada. Isso pode incluir ensinar habilidades de

ISSN: 2358-8829

autorregulação, como identificação e expressão emocional, resolução de conflitos, atenção plena e autocontrole.

Uma abordagem educacional baseada na regulação infantil reconhece a importância do desenvolvimento socioemocional das crianças como parte integrante de sua formação educacional. Isso pode envolver a implementação de programas de ensino socioemocional, a criação de ambientes de aprendizagem acolhedores e inclusivos, e a colaboração com os pais e responsáveis para promover a regulação infantil tanto dentro quanto fora do ambiente escolar. A regulação infantil no contexto educacional busca desenvolver habilidades socioemocionais nas crianças, que são fundamentais para o seu bem-estar emocional, relacionamentos saudáveis e sucesso acadêmico.

Regulação das Emoções

Segundo os pesquisadores Veloso; Gouveia; Dinis (2011) o processo de regulação infantil proporciona ao estudante habilidades necessárias para conviver com os seus pares, dentro de um ambiente que exige dos estudantes respostas para as exigências estabelecidas por ele. Já para Rei (2012), a partir da regulação infantil, podemos diminuir, intensificar ou manter as emoções perante as diversas situações do dia-a-dia.

Damásio (2000) apresenta que desde o nosso nascimento, já estamos preparados para enfrentar algumas situações que exigem de nós processos de adaptação, segundo o estudioso Harris, (1993) o processo de regulação emocional é uma dessas habilidade de se adaptar, pois, precisamos adaptar as nossas emoções conforme somo expostos a diversas situações do cotidiano.

Dessa forma os estudos apontam que de certa forma as nossas emoções podem ser reguladas, e essa habilidade de se auto regular é muito importante para o sucesso escolar, pois, essa habilidade permite que os estudantes lidem de forma mais saudável perante alguma frustração sofrida no período escolar.

Desregulação Infantil e o Insucesso Escolar

Como foi discutido anteriormente, a regulação infantil pode contribuir positivamente no desempenho educacional dos estudantes, mas, como toda moeda tem dois lados, na mesma intensidade em que temos regulação emocional também podemos ter desregulação emocional, assim como exemplifica os estudiosos (Dodge & Garber, 1991; Sroufe, 1996; Bridges e colaboradores, 2004), a desregulação emocional corresponde a um conjunto de estratégias que

ISSN: 2358-8829

ao serem utilizadas com frequência tendem a não favorecer a adaptação do indivíduo em contextos diversos.

Ferreira (2008) define que o fracasso escolar pode estar associado a vários fatores, desde o não aprender na escola as más gerências dos sistemas de ensino, a autora ressalta que para podermos compreendê-lo precisamos compreender sobre diferentes visões: da sociedade e a visão psicanalítica. Há visão social Weiss (1994) considera que o insucesso escolar é "uma resposta insuficiente do aluno a uma exigência ou uma demanda da escola" (Ferreira. 2008. p.142). Já na visão psicanalista a criança em processo de aprendizagem que apresenta dificuldades de aprendizagem pode estar desenvolvendo mecanismos para suportar mudanças e alterações de sua história emocional. (Fernández *apud* Ferreira. 2008. p. 143)

Impactos Positivos da Regulação Infantil

A regulação adequada na infância constitui um alicerce fundamental para o desenvolvimento saudável, com impactos que se estendem ao bem-estar emocional, às relações interpessoais, ao desempenho escolar, à autoestima e à capacidade de adaptação. Do ponto de vista do bem-estar emocional, a capacidade de identificar, compreender e expressar as emoções de forma saudável promove maior consciência emocional e resiliência frente ao estresse. Estudos brasileiros recentes indicam que a regulação emocional adaptativa traz benefícios substanciais para o desenvolvimento saudável infantil, sendo que as vivências emocionais compartilhadas com cuidadores desempenham papel crucial na internalização dessas habilidades pelas crianças (Silva; Pessôa, 2025).

No que concerne aos relacionamentos saudáveis, a regulação emocional permite que a criança module reações impulsivas e utilize estratégias mais construtivas para lidar com conflitos. Estudo conduzido em escola pública brasileira observou que, ao aprenderem a nomear e manejar emoções como raiva, tristeza e medo, as crianças passaram a substituir reações como brigar e gritar por técnicas de autorregulação, como respiração diafragmática e aceitação consciente (Silva, 2026). A literatura nacional aponta ainda que as estratégias de regulação emocional auxiliam no desenvolvimento saudável das pessoas em seus diferentes ambientes de interação, favorecendo a empatia e a comunicação assertiva (Silva; Pessôa, 2025).

A construção da autoestima e da autonomia também se beneficia da regulação adequada. Pesquisa brasileira recente sobre expectativas parentais e autorregulação infantil, fundamentada na neuropsicopedagogia, destaca que a maturação gradual do córtex pré-frontal torna a criança altamente dependente do ambiente relacional, sendo que as narrativas

ISSN: 2358-8829

parentais influenciam diretamente a formação do autoconceito e da regulação emocional (Rocha, 2026). Ao conseguir lidar com frustrações e adiar gratificações, a criança desenvolve um senso de domínio sobre suas próprias ações, o que alimenta a autonomia e a disposição para enfrentar desafios.

A capacidade de regular emoções negativas permite que a criança se recupere mais rapidamente de situações estressantes e se ajuste a novas circunstâncias com maior flexibilidade. Revisão teórica nacional reforça que a neuroplasticidade evidencia a capacidade humana de ser moldada pelo cuidado e pela educação, enquanto expectativas parentais desajustadas podem gerar estresse tóxico e comprometer o desenvolvimento infantil, sendo necessária a orientação dos cuidadores para promover um desenvolvimento mais integrado (Rocha, 2026).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram organizados em duas seções: a primeira traz a regulação emocional infantil a partir dos resultados da literatura; a segunda, traz a importância da rotina pedagógica como estratégia para autorregulação.

Regulação emocional infantil a partir dos resultados da literatura

A autorregulação favorece a atenção, a concentração e a persistência nas tarefas escolares (Veloso; Gouveia; Dinis, 2011; Rei, 2012). Além disso, possibilita reconhecer, expressar e regular emoções, contribuindo para o enfrentamento das frustrações (Rocha; Candeias; Silva, 2018; Carvalho *et al.*, 2021). Esse conjunto de habilidades contribui para a convivência entre pares e para o desenvolvimento de relações interpessoais saudáveis (Veloso; Gouveia; Dinis, 2011). A regulação emocional contribui, ainda, para o desenvolvimento da autonomia, da autoestima, do foco e da atenção (Carvalho *et al*., 2021; Rei, 2012). Cabe destacar que as dificuldades de adaptação podem estar relacionadas a diferentes fatores envolvidos no fracasso escolar (Ferreira, 2008). Nesse cenário, educadores e familiares são fundamentais na promoção de experiências que favoreçam a regulação emocional infantil (Veloso; Gouveia; Dinis, 2011).

A importância da rotina pedagógica como estratégia para autorregulação

As rotinas organizam as experiências cotidianas e ajudam a criança a compreender a sequência das atividades (Barbosa, 2006; Zabala, 2008). A organização das experiências e a definição de limites favorecem o desenvolvimento de habilidades de autorregulação (Zabala, 2008). Nesse sentido, Barbosa (2006) destaca que as rotinas pedagógicas da educação infantil

ISSN: 2358-8829

agem sobre a mente, as emoções e o corpo das crianças e dos adultos, sendo importante conhecê-las e saber como operam para que se possa estar atento às questões que envolvem crenças e ações. Zabala (2008) acrescenta que as rotinas desempenham papel importante ao definir o contexto no qual as crianças se movimentam e agem, atuando como organizadoras estruturais das experiências cotidianas, pois esclarecem a estrutura, possibilitam o domínio do processo a ser seguido e substituem a incerteza do futuro por um esquema fácil de assumir. Dessa forma, o estabelecimento de rotinas, limites e estrutura desempenha papel fundamental na promoção da autorregulação nas crianças, contribuindo para o senso de segurança e previsibilidade, a estabilidade emocional, o desenvolvimento de habilidades de autorregulação, o aprendizado de autodisciplina e o fomento da independência e autonomia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A regulação emocional infantil constitui um aspecto fundamental para o desenvolvimento integral das crianças, pois contribui para o aprimoramento da atenção, da concentração, da autonomia, da autoestima e das relações interpessoais. As estratégias de autorregulação possibilitam que as crianças reconheçam e compreendam suas emoções, desenvolvendo recursos para lidar com situações adversas no contexto escolar. Nesse processo, a rotina desempenha um papel importante, proporcionando segurança e previsibilidade. Conclui-se, portanto, que a promoção da regulação emocional exige o envolvimento de educadores e familiares, contribuindo para o bem-estar emocional, a aprendizagem e o desenvolvimento escolar das crianças.

Retomando o objetivo geral deste estudo, que foi analisar como a regulação infantil contribui para o sucesso educacional dos estudantes, verifica-se que ele foi alcançado, pois a literatura consultada evidencia que a capacidade de autorregular emoções, comportamentos e atenção está diretamente associada a melhores resultados escolares, na medida em que favorece a concentração, a persistência, o enfrentamento de frustrações e a convivência saudável entre pares.

Quanto aos objetivos específicos, as leituras sobre as teorias da regulação infantil permitiram compreendê-la como um processo complexo e em constante evolução, que envolve a autorregulação de emoções, comportamentos e atenção e é influenciado pelas relações estabelecidas com cuidadores e educadores. As informações sobre o fracasso escolar, por sua vez, revelaram que as dificuldades de adaptação podem estar relacionadas a diferentes fatores, entre eles a dificuldade de regulação emocional,

que pode se manifestar por meio de comportamentos impulsivos, agressivos ou ansiosos que interferem negativamente na aprendizagem.

Já os apontamentos sobre as contribuições da regulação infantil para a educação infantil evidenciaram o papel da rotina pedagógica como estratégia de autorregulação, uma vez que a organização das experiências e a definição de limites proporcionam segurança, previsibilidade e estabilidade emocional, favorecendo o desenvolvimento da autodisciplina, da independência e da autonomia.

Palavras-chave: Autorregulação emocional. Desenvolvimento escolar. Educação infantil, Regulação emocional.

REFERÊNCIAS

Bridges, L. J.; Denham, S. A.; Ganiban, J. M. (2004). Questões conceituais na pesquisa sobre regulação emocional. Child Development, v. 75, n. 2, p. 340–345.

CARVALHO, CHRISSIE F.; ANDRADE, N. C. (Org.). Promoção e desenvolvimento das habilidades de Regulação Emocional na Infância. 1. ed. UCSAL PRESS, 2021. v. 1. 12p.

COLE, P. M.; MARTIN, S. E.; DENNIS, T. A. A regulação emocional como constructo científico: desafios metodológicos e direções para a pesquisa sobre o desenvolvimento infantil. **Child Development**, v. 75, n. 2, p. 317–333, 1 mar. 2004.

DAMÁSIO, A. O Mistério da Consciência: do corpo e das emoções do conhecimento de si. São Paulo: **Companhia das Letras**, 2000.

Dodge, K. A.; Garber, J. (1991). Domínios da regulação emocional. In: GARBER, J.; DODGE, K. A. (org.). O desenvolvimento da regulação e da desregulação emocional (p. 3–11). Cambridge University Press.

FERNÁNDEZ A. A inteligência aprisionada: abordagem psicopedagógica clínica da criança e da sua família. Porto Alegre: Artes Médicas; 2001.

FERREIRA, Lúcia Gracia. Duas visões psicopedagógicas sobre o fracasso escolar. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 25, n. 77, p. 139-145, 2008.

GROSS, J. J.; RICHARDS, J. M.; JOHN, O. P. **Regulação emocional na vida cotidiana.** In: SNYDER, D. K.; SIMPSON, J.; HUGHES, J. N. (org.). Regulação emocional em casais e famílias: caminhos para a disfunção e a saúde. American Psychological Association, 2006. p. 13–35.

HARRIS, P. L. Criança e emoção: O desenvolvimento da compreensão psicológica. São Paulo, SP: Martins Fontes, 1996.

REI, S. L. Sou o que sinto! A relação entre regulação emocional e o ajustamento psicológico em crianças e jovens. Dissertação de Mestrado. **Faculdade de Psicologia,** Universidade de Lisboa. 2012.

REI, S. L. **Sou o que sinto!**: A relação entre a regulação emocional e o ajustamento psicológico em crianças e jovens (Dissertação de mestrado não publicada da Secção de Psicologia Clínica e da Saúde – Núcleo de Psicoterapia Cognitiva, Comportamental e Integrativa). Universidade de Lisboa.2012. Recuperado de http://repositorio.ul.pt/handle/10451/8058.

ROCHA, A. M.; CANDEIAS, A. A.; SILVA, A. L. da. Regulação das emoções na infância: Delimitação e definição. **Psychologica**, *[S. l.]*, v. 61, n. 1, p. 7-28, 2018. DOI: 10.14195/1647-8606_61-1_1. Disponível em: https://impactum-journals.uc.pt/psychologica/article/view/1647-8606_61-1_1. Acesso em: 20 ago. 2023.

Sroufe, L. A. (1996). Desenvolvimento emocional: a organização da vida emocional nos primeiros anos. Cambridge University Press.

VELOSO, M., GOUVEIA, J. P., DINIS, A. Estudos de validação com uma versão portuguesa da Escala de Dificuldades da Regulação Emocional (EDRE). Psychologia: Avaliação psicológica em contexto clínico, v. 54, p. 57-110. 2011.

WEIS ML. Psicopedagogia clínica: uma visão diagnóstica dos problemas de aprendizagem escolar. 8º ed. Porto Alegre: DP&A; 1994.