

A PRÁTICA DO ESPORTE XADREZ E MELHORIAS COGNITIVAS E DE SITUAÇÃO DE ESTRESSE PARA O POLICIAL MILITAR

THE PRACTICE OF SPORT CHESS AND COGNITIVE IMPROVEMENTS AND STATUS OF STRESS FOR THE MILITARY POLICY

RODRIGUES, Wilker Machado¹
BRANQUINHO, Lenine Monteiro²

RESUMO

Este artigo tem como premissa abordar a prática do xadrez como tema para este estudo, considerando de supra importância para a Polícia Militar e Segurança Pública no geral, pois pode ajudar em seu desenvolvimento cognitivo, em sua concentração, em momentos de relaxamento e lazer com a família, bem como serve como fator desestressante devolvendo ao policial a tranquilidade para desempenhar suas funções laborais. Para tanto, considera-se que o jogo é uma ferramenta de desenvolvimento cognitivo, um mecanismo muito utilizado tanto em casa, quanto na escola, na academia e está intrinsecamente vinculado ao social, criativo, afetivo, histórico e cultural. O que começa como uma simples brincadeira, um jogo para entretenimento pode ser usado como esporte no decorrer da vida do indivíduo, tal como pode acontecer com o xadrez. Teve-se como objetivos compreender como a prática do esporte do xadrez contribui para o desenvolvimento cognitivo do policial militar. A pesquisa foi realizada através de uma pesquisa bibliográfica e um questionário estruturado entregue a policiais militares da cidade de Catalão - GO, praticantes do jogo de xadrez como uma forma de melhorar seu desempenho no trabalho. Concluiu-se que quando o policial tem como costume o jogo de xadrez, este passa a ter mais paciência, um melhor desenvolvimento cognitivo e reduz o seu nível de estresse.

Palavras-chave: Concentração. Desenvolvimento da cognição. Polícia Militar. Prática do Xadrez

ABSTRACT

This article has as premise to approach the practice of chess as a theme for this study, considering of paramount importance for the Military Police and Public Security in general, since it can help in their cognitive development, in their concentration, in moments of relaxation and leisure with the family, as well as serves as a stress-relieving factor giving the police the peace of mind to perform their job functions. For this, it is considered that the game is a tool for cognitive development, a mechanism widely used both at home, at school, in the academy and is intrinsically linked to social, creative, affective, historical and cultural. What begins as a simple joke, a game for entertainment can be used as a sport throughout the life of the individual, as can happen with chess. The aim was to understand how the practice of the sport of chess contributes to the cognitive development of the military police. The research was carried out through a bibliographical research and a structured questionnaire delivered to the military police of the city of Catalão - GO, practitioners of the game of chess as a way to better their performance in the work. It was concluded that when

¹ Aluno do Curso ...

² Professor orientador ...

the policeman has as usual the game of chess, he becomes more patient, better cognitive development and reduces his level of stress.

Keywords: Concentration. Development of cognition. Military police. Chess practice

1. INTRODUÇÃO

O homem é um ser social e não apenas ser psicológico ou em desenvolvimento, em crescimento, em evolução. Desde a mais tenra idade os jogos e brincadeiras fazem parte do imaginário e do simbólico humano. À medida em que o homem vai crescendo esses jogos passam a ter regras, passa a ter maior relação simbólica, emoções, sentimentos e desenvolvimento cognitivo. Nesse desenvolvimento são construídos diversos esquemas que formam combinações que originam às estruturas cognitivas, provocando um modo peculiar de equilíbrio na interação do homem com o ambiente.

Embora o jogo faça parte de todas as fases do desenvolvimento humano é na infância que habita sua fundamental relevância, pois nos primeiros anos de vida, chamada de primeira infância, os vínculos primordiais ao seu desenvolvimento, bem como os cuidados e estímulos imprescindíveis ao crescimento e sua evolução, são oferecidos por seus familiares. A infância é a fase, na qual, o homem inicia suas atividades intelectuais. É importante que seja lícito à criança a seu desenvolvimento deixando-a experienciar esse período, em toda sua plenitude favorecendo um crescimento ordenado tornando-o um adulto feliz.

O brincar é a melhor maneira para a criança entender-se; na brincadeira ela aprende a se conhecer melhor e a aceitar o outro como ele realmente é, estabelecendo com isto uma organização interior nas relações sociais. Com o brinquedo ela pode desenvolver através do faz de conta, a sua imaginação, autoestima e cooperação.

Enquanto criança, o ser humano tem a oportunidade de experimentar o quanto ela é capaz pela sua participação em atividades selecionadas e em experiências diversas. As habilidades se referem às capacidades e mudanças de comportamento que se espera sejam desenvolvidas por meio das experiências vividas, incluindo as habilidades de pensar, de adquirir vocabulário, habilidades físicas, atitudes e interesses.

Diante do exposto, escolheu-se para abordar o jogo de xadrez como tema para este estudo, considerando de supra importância para a Polícia Militar e Segurança Pública no geral, pois pode ajudar em seu desenvolvimento cognitivo, em sua concentração, em momentos de relaxamento e lazer com a família, bem como serve como fator desestressante

devolvendo ao policial a tranquilidade para desempenhar suas funções laborais. Para tanto, parte-se da premissa de que o jogo é uma ferramenta de desenvolvimento cognitivo, um mecanismo muito utilizado tanto em casa, quanto na escola, na academia e está intrinsecamente vinculado ao social, criativo, afetivo, histórico e cultural. O que começa como uma simples brincadeira, um jogo para entretenimento pode ser usado como esporte no decorrer da vida do indivíduo, tal como pode acontecer com o xadrez.

Após as várias leituras realizadas, surge o seguinte questionamento: como a prática do esporte do xadrez pode contribuir para o desenvolvimento cognitivo do policial militar? Para responder a esta pergunta, tem o seguinte objetivo geral: compreender como a prática do esporte do xadrez contribui para o desenvolvimento cognitivo do policial militar. Como objetivos específicos tem-se: retratar a trajetória do jogo de xadrez, analisar como se dá a aprendizagem e o desenvolvimento cognitivo através do jogo de xadrez e, por fim, tecer comentários em relação as conclusões tiradas deste estudo.

Não pode se perder de vista que o xadrez vem sendo objeto de pesquisa por diferentes esferas, dentre elas, destacam-se a Psicologia, a Pedagogia, a Informática, o Direito dentre outras, que sutilmente vem utilizando-o como um instrumento para desenvolver habilidades, estratégias e cognição até mesmo para a polícia militar. É muito importante para fazer nascer a reflexão, a crítica, as estratégias, a capacidade para tomar decisões, a ética, valores morais, a autoestima, desenvolvimento da atenção, concentração.

Por ser matéria em pauta para diferentes áreas de estudo, o xadrez vem aos poucos ganhando espaço também no âmbito acadêmico e de saúde ocupacional, uma vez que algumas instituições já estão utilizando-o como um instrumento de melhoria cognitiva, buscando estender suas aplicações e preparar o sujeito para empregar este como elemento, tanto na esfera pedagógica quanto no lazer e competição como também de se criar amizades, companheirismo e fortalecimento das relações humanas.

É importante ressaltar que o jogo de Xadrez possibilita o aprendizado e recebe as benesses citadas anteriormente, como também a sua complexidade traz consigo atividades cognitivas, como à estratégia, concentração e raciocínio lógico, uma vez que no decorrer de uma partida se faz necessário antecipar o movimento de suas peças considerando as possíveis ações do adversário reagindo imediatamente as escolhas dele, praticando a reversibilidade e a autonomia nas tomadas de decisões por si mesmo.

Normalmente as pessoas têm dificuldades para solucionar problemas matemáticos devido a sua falta de capacidade de compreender e fazer análise da proposta. Todavia, com o jogo do xadrez, é possível aprender a pensar no problema de forma

generalizada, fazer análise de diferentes formas e estratégias e, conseqüentemente, pensar em uma solução.

2. REVISÃO DE LITERATURA

O xadrez é um jogo que exige disciplina, concentração, atenção, estratégia e raciocínio lógico. Portanto, é muito importante compreender, em primeiro momento, sua trajetória histórica e o seu uso na esfera da educação, do lazer e da competição. Em seguida, a abordagem se dá para entendimento de melhoria cognitiva dos enxadristas. É tido como sendo de fácil aprendizagem, de difícil ensinagem, demandando muito treino e tempo para tornar-se um grande jogador precisando de vários anos de prática.

2.1. A trajetória do jogo de xadrez

De início é preciso explicar que o xadrez é um jogo de tabuleiro com oito linhas, oito colunas que formam 64 quadrados (32 brancos e 32 pretos) colocados de forma alterada, no qual dois jogadores, um com peças brancas e o outro com peças pretas; cada um deles vão trabalhar com 16 peças: oito peões, dois cavalos, dois bispos, duas torres, um rei e uma dama (ou rainha, mais conhecido pelos iniciantes), de acordo com a explicação de Angélico e Porfírio (2010).

Vários estudos trazem em suas publicações que o xadrez é um jogo milenar, no entanto, há controvérsias em relação a seu surgimento. De acordo com Souza (2010, p. 58), pesquisas empíricas concordam com essa afirmação, todavia, também “[...] evidenciam certa discrepância quanto sua origem, de modo que lutas têm sido travadas no sentido que cada pesquisador tenta impor suas convicções e, por conseguinte, legitimar um lugar privilegiado para eles no interior do referido subcampo esportivo”.

Afirma-se que esse teve sua invenção na Ásia. Hoje em dia, a versão vastamente divulgada é a de que pela primeira vez foi jogado na Índia chamado chaturanga e, depois trilhou caminhos para a China, Rússia, Pérsia e Europa, onde foram instituídas as regras que são usadas atualmente. Destarte, existem pesquisas que elencam a sua gênese na China do século III a.C., na região entre o Uzbequistão e a Pérsia antiga (atual Irã) (CASTRO, 1994).

No entanto, o livro “História do Xadrez” de Edward Lasker (1999 apud ANGÉLICO; PORFÍRIO, 2010), acredita que Sissa, um brâmane da corte do rajá indiano Balhait, foi o inventor desse jogo após um determinado rei pedir que um de seus sábios

pensasse e que fosse criado um jogo com a capacidade de mostrar algumas de suas qualidades: prudência, diligência, a visão e o conhecimento, mas não poderia ser um jogo de sorte.

E assim aconteceu.

Sissa então, apresentou ao rei Kaíde um tabuleiro de xadrez, não muito diferente do que conhecemos hoje, com quatro elementos que representavam o exército indiano, explicando-lhe que havia escolhido a guerra como modelo para o jogo porque ela era a escola mais eficiente no ensino e aprendizado de determinados valores, tais como: o valor da decisão, do vigor, da persistência, da ponderação e da coragem. O rei, diante de tanta complexidade, ficou encantado com o jogo e ordenou que fosse preservado nos templos, considerando seus princípios como o fundamento de toda justiça e sustentando que ele era o melhor treinamento na arte da guerra (ANGÉLICO; PORFÍRIO, 2010, p. 2).

A chegada do jogo na Europa, no século IX, foi considerada muito rápida através “[...] do comércio entre alguns países e as regiões dominadas pelos árabes, bem como, por intermédio dos contatos entre os povos na época das Cruzadas” (CHRISTOFOLETTI, 2007, p. 30), sendo utilizado pelos nobres, ociosos a fim de entretenimento. Os servos e soldados mercenários aprendiam com seus senhores e, quando estes estavam em Cruzadas a fim de acabar com o tédio.

Em 1745, na Itália foram alteradas algumas regras e estas continuam valendo até os dias atuais. Na metade do século XIX o jogo de xadrez já havia se disseminado por todo o mundo, sendo que a Europa se pôs como o núcleo mais importante no meio enxadrístico. No Brasil o jogo de xadrez chegou por meio da colonização portuguesa, no período colonial, todavia, sem muita firmeza, até o momento em D. Pedro II passou a praticá-lo se tornando o jogo da corte (CHRISTOFOLETTI, 2007). O xadrez moderno, que na mudança do século XIX para o século XX, passou a ser vinculado ao sistema esportivo emergente (ANGÉLICO; PORFÍRIO, 2010).

Tem-se o conhecimento de que, perpassado por Mark (2007, p. 150), de que “[...], como um jogo de guerra representando as forças do exército indiano; ter derivado de exercícios matemáticos; ou então, ser um produto de técnicas de adivinhação ou rituais”.

Em se tratando das peças elas que de início representavam os personagens de uma guerra, na Europa, passaram a caracterizar mais como personagens da corte que do exército.

Explica Christofolletti (2007, p. 31-32) que

[...] a dama, ou rainha, antes era a figura do vizir, ou ministro. A torre, *rook* em inglês, era na Pérsia *ruk*, carruagem. O elefante, *pil* na Índia, se tornou o espanhol *alfil*, na maior parte dos países conhecidos como bispo. Na França é curiosamente

conhecido como *fou*, ou bobo da corte. O cavaleiro, em várias línguas, se tornou o cavalo, como em português, espanhol e italiano.

É interessante perceber que apenas na Europa, o tabuleiro quadriculado passou a ter casas pretas e brancas de forma alternada. Outro ponto a se destacar é que na Índia, a gênese do jogo é para participação de quatro indivíduos e cada um utilizava oito peças, era possível fazer parceria com outro jogador, se tornando dois contra os outros dois. Com o desenvolvimento do jogo, houve a fusão entre dois exércitos de 16 peças cada, dividido em quatro quadrantes, significando “[...] que o tabuleiro possuía quatro exércitos que se enfrentavam, cada um composto de rei (rajá), elefante, cavalo e barco (ou carruagem) além da infantaria (os atuais peões). Em uma de suas versões, um dado determinava qual peça deveria ser movida” (CHRISTOFOLETTI, 2007, p. 32). Atualmente, há jogos de xadrez cujas peças são esculpidas de acordo com a região, no entanto, a regra continua as mesmas.

Além do uso do tabuleiro e das peças, existe um outro instrumento que é muito importante sendo utilizado, com mais diligência, em competições, que é o relógio. No decorrer da partida de xadrez, é possível empregar diferentes estratégias para que se vença o jogo, todavia, pode-se levar horas para se conseguir fechar a partida. Assim sendo, o relógio determina o tempo estimado para a duração do evento, isto é, de acordo com Christofolletti (2007), a partida chega ao fim se o jogador instituir o xeque mate ou se um dos dois perder o tempo.

2.2. Desenvolvimento cognitivo e o jogo de xadrez

O desenvolvimento cognitivo é uma série de processos cada vez com maior capacidade de solucionar problemas, vinculado a um sistema eficaz com concepções conceituais de saberes (SANTANA et al., 2006). Porquanto em seu desenvolvimento, o ser humano estabelece diversos esquemas e dicotômicos, os quais buscam combinar e os conhecimentos e estruturam a “[...] cognição e o comportamento decorrentes de sua mobilização, dando origem às estruturas cognitivas, que traduzem uma forma particular de equilíbrio na interação do indivíduo com o ambiente” (SANTANA et al., 2006, p. 72).

Para que o desenvolvimento cognitivo se dê conforme se espera, se faz imperioso que a criança passe por mecanismos sobrepostos no processo de ensino e aprendizagem, sendo que o processo de ensino é uma estratégia que incide em mecanismos e técnicas necessários para que ocorra uma acomodação e “[...] controle da condição do ambiente que assegura a transmissão e recepção de informações” (OSTERMANN; CAVALCANTI, 2010,

p. 13). Há que se considerar que cada indivíduo tem a sua forma de pensar, de aprender, da mesma forma que cada um tem seu ritmo. A aprendizagem advém de experiências que gera equilíbrio em à acomodação e a adaptação, que são vinculadas entre elas gerando o conhecimento.

O jogo de xadrez possibilita o desenvolvimento dos processos cognitivos, pois exige basicamente um esforço cujo objetivo é ser vencedor na partida, para tanto, utilizam de funções executivas: o pensar antes de agir, a busca por novos desafios, resiste à vontade de entregar o jogo, autocontrole, continuar concentrado, atenção seletiva e inibição cognitiva e o uso da memória de trabalho (DIAMOND, 2013).

Nesse sentido, é possível considerar que

[...] esse jogo é unanimemente considerado como uma forma de aprofundamento intelectual e uma poderosa ferramenta educativa. Para ela, habilidades ligadas ao cálculo, a concentração, memorização, responsabilidade, tomada de decisões, são algumas delas que o jogo de xadrez na infância favorece (ANGÉLICO; PORFÍRIO, 2010, p. 9).

Entende-se que jogo abrange a leitura e a inclusão de regras, técnicas e embasamentos que os norteiam, quer seja pela analogia do jogador com o jogo, ou seja, pelo vínculo entre jogadores que precisam seguir as regras para que este se concretize. Portanto, pode-se afirmar que o jogo auxilia no modo como os jogadores comportam, como se dá a formação do sujeito em sentido individual ou enquanto coletividade, continuando conectados ao conhecimento, às emoções através da interação gerada entre estes.

O aspecto individual abrange a aprendizagem das regras e ajudam a solucionar problemas, desenvolve a autonomia, a criatividade e o controle sobre seus sentimentos, especialmente a agressividade, desvela a relevância de planejamento e estabelecimento de regras para a tomada de decisões. Outros pontos importantes também proporcionado pelo jogo é o estímulo de valores humanos, a disciplina, a paciência, o autocontrole e a responsabilidade (SILVA, 2009).

Há que se entender que pesquisas realizadas sobre as consequências de crianças que jogam xadrez, verifica-se que estes desenvolvem “[...] maior pensamento crítico, autoconfiança, autoestima, concentração, empatia e a capacidade de resolver problemas. Jogar xadrez implica a utilização do pensamento lógico (ANGÉLICO; PORFÍRIO, 2010, p. 10).

Por conseguinte, o xadrez, enquanto um jogo com diferentes exigências cognitivas, proporciona estratégias, técnicas e dificuldade variada, uma vez que é um jogo rico em conhecimento, que trabalha a atenção, percepção e tomada de decisão (REDÍGOLO,

2011). Nesse contexto, a partir da LDB 9394/96 foi instituída as aulas de xadrez nas escolas, principalmente por servir de elemento cognitivo e a melhoria da concentração, paciência, persistência, ajuda no desenvolvimento da criatividade, a intuição, a memória e, “[...] o que é mais importante, a capacidade de analisar e deduzir a partir de um conjunto de princípios gerais, aprender a tomar decisões firmes e resolver problemas com flexibilidade (UTIYAMA, 2010, p. 31).

Enfim, por intermédio do esporte xadrez, é possível que se obtenha aprendizagem e conhecimento ludicamente, cujo jogador estabelecerá suas estratégias, sendo assim, proporciona mais que um lazer.

2.3. O auxílio do jogo de xadrez para o estresse o policial militar

Não é segredo para ninguém que a Polícia Militar passa por momentos de conflitos, riscos, perigos, altas cargas de escalas, salários baixos, desvalorização da pessoa humana, dentre tantos outros problemas, o que gera o estresse e o acúmulo deste provoca adoecimento tanto físico quanto mental desse profissional.

A qualidade de vida do PM é influenciada por aspectos físicos, psicológicos, econômicos, culturais e sociais. Então, é preciso organizar e refletir sobre as necessidades de se promover ações que promova saúde da mente, do corpo e da alma. Por conseguinte, o xadrez é um aliado nessa promoção, pois agrega elementos educativos de supra relevância como concentração, paciência, criatividade, atenção, dentre outros aspectos, que podem cooperar para a qualidade de vida do policial.

No ambiente de trabalho, qualidade de vida está vinculada à ética da condição humana. De acordo com França (2011) a ação ética abrande desde a identificação, eliminação, neutralização ou controle dos riscos ocupacionais observáveis no ambiente físico, padrões de relações de trabalho, carga física e mental exigida para cada tarefa, implicações políticas e ideológicas, dinâmica da liderança empresarial e do poder formal ou informal, o significado do trabalho em si como também o relacionamento e a satisfação das pessoas no seu cotidiano.

Dessa forma, sabe-se que o esporte xadrez vem sendo um dos aliados para o combate ao estresse, melhoramento cognitivo, desenvolvimento da aprendizagem, estabelecimento de estratégias e tomadas de decisão, dentre outros tantos benefícios. Diante disso, Teixeira, Lopez e Takase (2012) explicam que no decorrer do jogo reforça o

desempenho dos aspectos psicológicos e psicofisiológicos, melhorando o estresse e a ansiedade.

Para Bezerra Jr. (2012), o xadrez vem sendo utilizado como terapia ocupacional para policiais com saúde mental comprometida devido a carga emocional, estresse e outros sintomas, resultados de suas atividades laborais. Ao jogar xadrez o policial militar desenvolve sua coordenação motora estática, ou seja, enquanto parado, alcançando relaxamento nas conexões cerebrais, paralelamente no desenvolvimento da memória, serve de estímulo das áreas mentais, diminui a ansiedade passando para um estado de calma, tranquilidade, paciência, autocontrole, criatividade, mudança em seu raciocínio lógico, tomada de decisão, o que vem melhorar a capacidade de vista deste profissional.

Ainda que exista vários tipos de atividades que possam ser utilizadas como lúdicas, esportivas e recreativas, o xadrez é considerado a atividade com melhores resultados, pois o enxadrismo auxilia uma melhora de qualidade de vida, a partir do momento em que desenvolve a capacidade de análise, sintetiza os problemas facilitando encontrar a solução, aumenta a abstração, objetividade, autocontrole, autocrítica, autovalorização e autoestima.

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa foi realizada buscando responder ao questionamento proposto: como a prática do esporte do xadrez pode contribuir para o desenvolvimento cognitivo do policial militar? Cujo objetivo geral foi o de compreender como a prática do esporte do xadrez contribui para o desenvolvimento cognitivo do policial militar. Através de estudo bibliográfico exploratório, fez-se uma abordagem teórica sobre os assuntos necessários para a compreensão desse trabalho, bem como um estudo descritivo através da coleta de dados a partir de questionário estruturado com dez perguntas divididas em três áreas (pessoal - sexo, faixa etária; formação acadêmica e questão relativas a pesquisa), elaborado pelo autor, com questões de múltipla escolha.

De acordo com Ganga (2012, p. 212) a pesquisa bibliográfica busca explicar um problema a partir de referências teóricas publicadas em livros, artigos, periódicos, websites, podendo ser realizada “[...] independentemente ou como parte da pesquisa descritiva ou experimental ou como parte dela”. Para tanto, buscou-se retratar a trajetória do jogo de xadrez, analisar como se dá a aprendizagem e o desenvolvimento cognitivo através do jogo de xadrez e, por fim, tecer comentários em relação as conclusões tiradas deste estudo.

Na etapa descritiva, aplicou-se um questionário estruturado para se realizar a análise dos resultados obtidos, tendo como intuito proporcionar um maior conhecimento para o pesquisador em volta do assunto levantado e tem por finalidade observar, registrar e analisar os fenômenos sem, entretanto, entrar no mérito do seu conteúdo. As escolhas metodológicas que fundamentam o estudo serão apresentadas a seguir.

Buscou-se em primeiro momento apontar na pesquisa bibliográfica a trajetória do jogo de xadrez, trazendo pequenas considerações em relação ao desenvolvimento cognitivo decorrente do jogo de xadrez e em seguida, o auxílio do jogo de xadrez para o estresse do policial militar.

Em seguida, elaborou-se um questionário a ser respondido por policiais militares da cidade de Catalão – GO, que tem como uso a prática do xadrez, buscando investigar ou examinar um problema ou situação, cujo intuito é o de propiciar o conhecimento e compreensão, devendo ser empregada para os seguintes propósitos: formular um problema ou definir um problema com maior precisão; identificar caminhos opcionais de ação; desenvolver hipóteses; isolar variáveis e relacionamentos-chave para uma análise adicional; ter uma melhor percepção a fim de elaborar uma abordagem do problema; e para estabelecer prioridades para pesquisa adicional. “O objetivo principal da pesquisa exploratória é explorar ou examinar um problema ou situação para proporcionar conhecimento e compreensão” (MALHOTRA et al, 2005, p. 56).

A descritiva, segundo Gil (2009, p. 46) adota “[...] como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno”. As pesquisas descritivas podem apresentar os seguintes objetivos: desenvolver o perfil de um mercado-alvo; estimar a frequência de uso de um produto como base para a previsão de vendas; determinar o relacionamento entre o uso do produto e a percepção das suas características; determinar o grau cujas variáveis de marketing estão associadas; dentre outras (MALHOTRA et al, 2005). Os termos: descritiva, descrição e descrever aludem ao fato de esse tipo de pesquisa apoiar-se na estatística descritiva para realizar as descrições da população (mediante amostra probabilística) ou do fenômeno, ou relacionar variáveis. Assim, a pesquisa descritiva pura tem natureza quantitativa, mas pode ser quantitativa e qualitativa ao mesmo tempo, se representar descrição de amostra não-probabilística.

Em relação à natureza da pesquisa realizada, desenvolveu-se uma pesquisa de natureza quantitativa. Na pesquisa quantitativa, o embasamento científico vem do Positivismo, que por longo tempo foi sinônimo de Ciência, considerada como investigação objetiva que se fundamentava em variáveis mensuráveis e proposições prováveis.

Segundo Mattar (2001 apud Oliveira, 2008) a pesquisa quantitativa, a partir da análise de um grande número de casos representativos, procura validar as hipóteses através da utilização de dados estruturados, estatísticos, recomendando um curso final da ação. Os dados são quantificados e os resultados são generalizados para os interessados. A pesquisa quantitativa considera que tudo pode ser quantificável (traduzido em números), classificado e analisado. De acordo com Silva e Menezes (2001) exige o emprego de recursos e técnicas estatísticas (porcentagem, média, moda, mediana, desvio-padrão, coeficiente de correlação, análise de regressão, entre outros).

Assim sendo, vem uma necessidade de investigar apenas uma parte (amostra) dessa população ou universo. A dificuldade da amostragem é, portanto, selecionar uma amostra que seja a mais representativa possível do todo e, a partir dos resultados alcançados, relativos a essa parte, diminuir, o mais legitimamente possível, os resultados da população total, caso esta fosse verificada (pesquisa censitária).

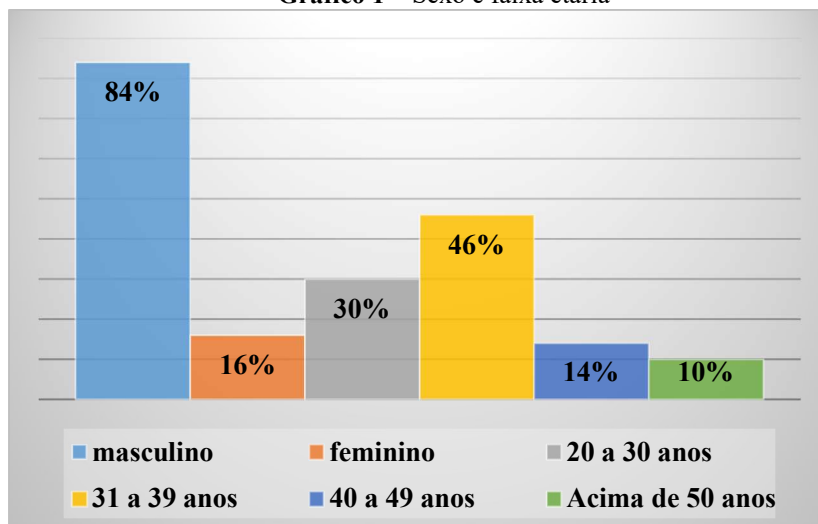
O intuito é dessa pesquisa é compreender como a prática do esporte do xadrez contribui para o desenvolvimento cognitivo do policial militar, para tanto, os dados coletados serão organizados em tabelas, gráficos e, por fim, uma análise dos resultados.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram distribuídos 50 questionários entre policiais militares, lotados em Catalão – GO com o intuito de verificar aqueles que jogam xadrez e quais benefícios esse jogo traz em sua vida. Questionário esse que possui 10 perguntas e três eixos (dados pessoais – sexo e idade –, formação (nível de instrução acadêmica) e questões relacionadas à pesquisa).

O primeiro eixo, em relação ao sexo, verificou-se que 84% dos respondentes é do sexo masculino e 16% do sexo feminino. Ainda que tenha crescido a quantidade de mulheres dentro da corporação da polícia militar, esse número ainda é muito inferior ao de homens. Em relação a faixa etária, 46% tem entre 31 a 39 anos; 30% entre 20 a 30 anos; 14% entre 40 a 49 anos e 10% acima de 50 anos (Gráfico 1).

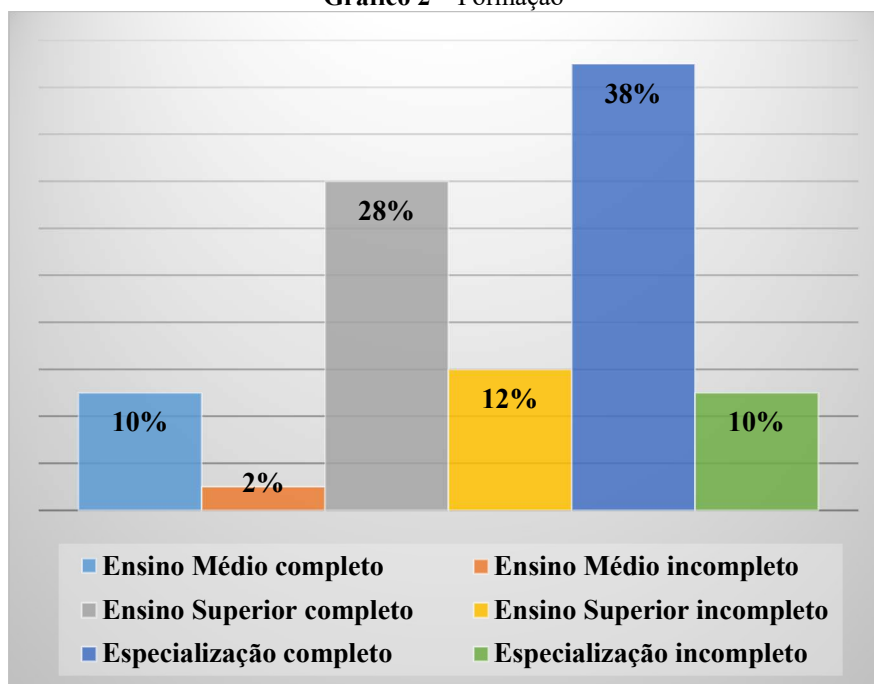
Gráfico 1 – Sexo e faixa etária



Fonte: Elaborado pelo autor.

O gráfico 2 apresenta o nível de instrução, sendo que destes 38% possuem Especialização em nível de Pós-Graduação, Mestrado e Doutorado; 28% terminou o Superior; 12% ainda estão cursando o nível Superior, 10% não terminaram o Ensino Médio; 10% estão terminando a Especialização e 2% não terminaram o Ensino Médio.

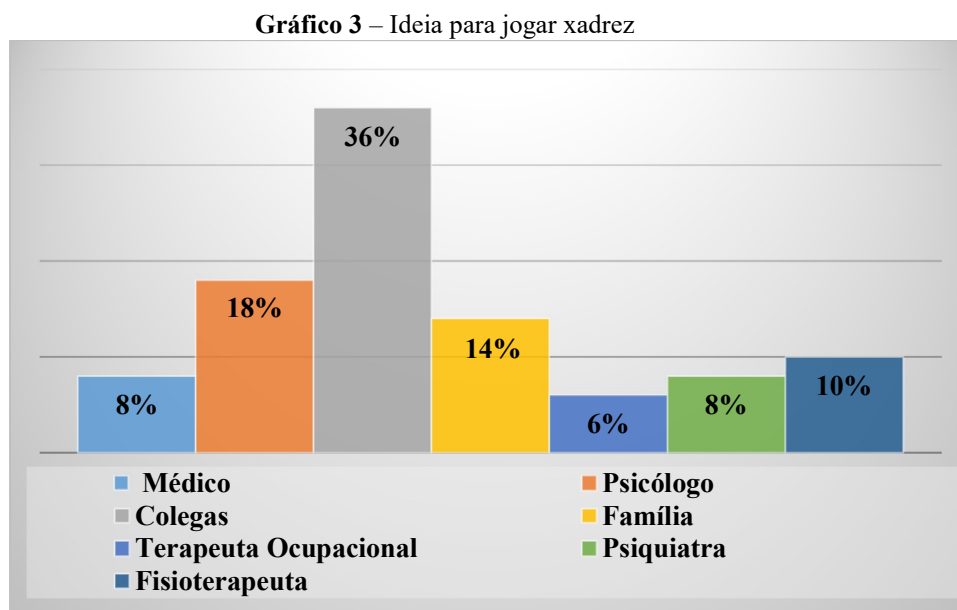
Gráfico 2 – Formação



Fonte: Elaborado pelo autor.

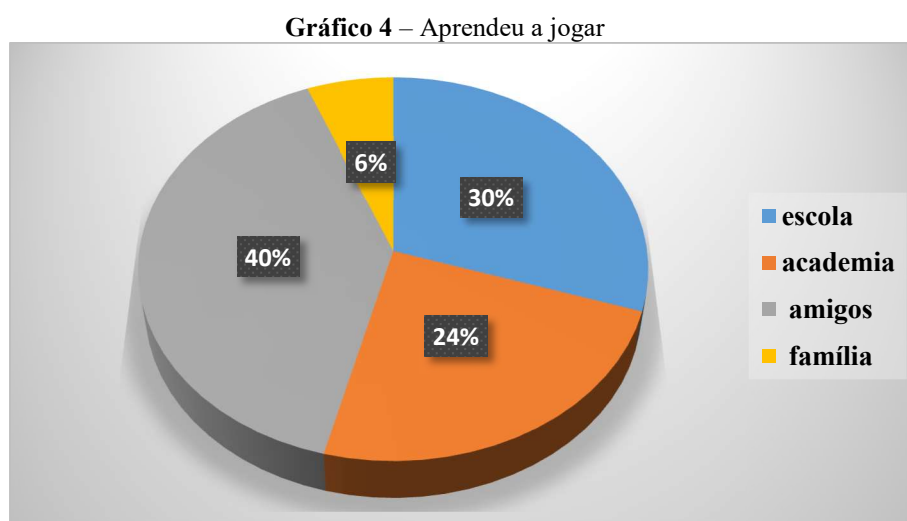
Ao serem questionados de como surgiu a ideia de jogar xadrez, obteve-se como resposta que 36% colegas os convidaram para jogar; 18% foi o psicólogo(a); 14% a família;

10% fisioterapeuta; 8% o Médico e o Terapeuta Ocupacional (TO) e 6% foi por indicação de Psiquiatra, como mostra go gráfico 3.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Observou-se que 40% dos pesquisados aprenderam jogar xadrez com amigos; 30% na escola, 24% na academia e 6% com família, principalmente com os filhos que participam dos jogos nas escolas e também em campeonatos municipal, regional e estadual (Gráfico 4). Ao serem perguntados se gostavam de jogar xadrez todos responderam que sim.

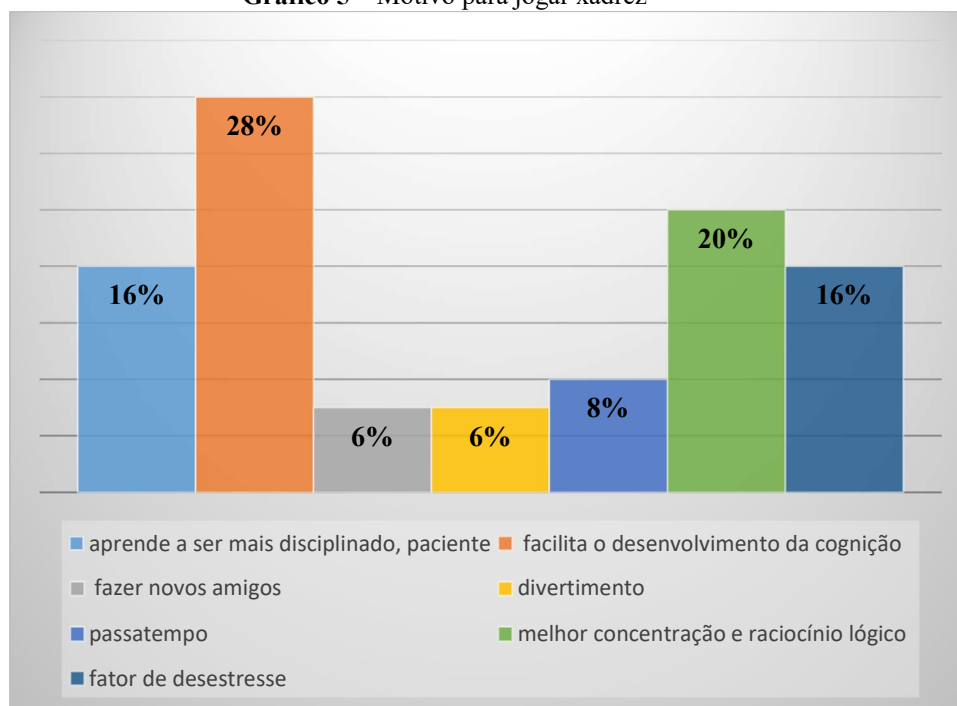


Fonte: Elaborado pelo autor.

Ao serem questionados qual motivo que os levava a jogar xadrez, 28% responderam que facilita o desenvolvimento da cognição; 20% consideram que melhora a concentração e o raciocínio lógico; 16% acham que aprende a ser mais disciplinado e

paciente; para outros 16% é fator de acabar com o estresse; 8% é um passatempo; 6% é para divertimento e fazer novos amigos, como mostra o gráfico 5.

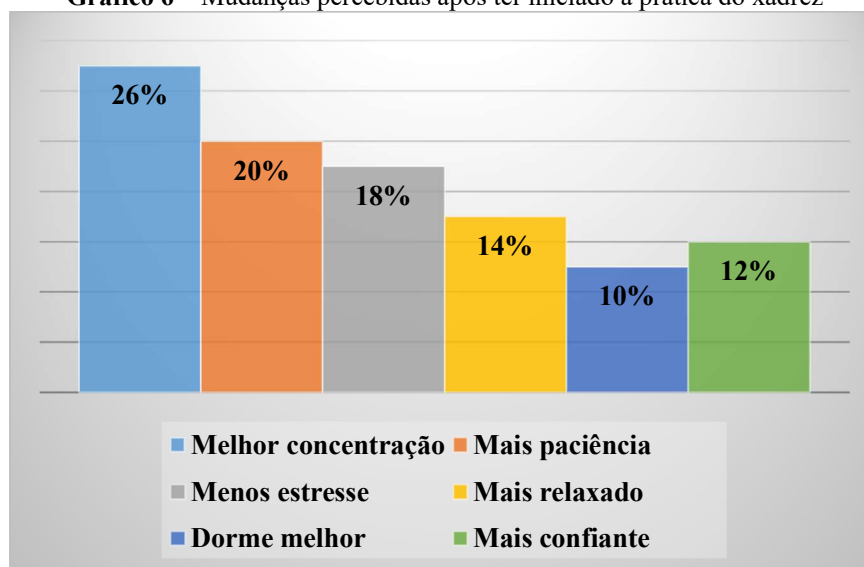
Gráfico 5 – Motivo para jogar xadrez



Fonte: Elaborado pelo autor.

A questão seguinte é sobre as mudanças percebidas após ter iniciado na prática do xadrez, diante das opções apresentadas: 26% melhorou a concentração; 20% ficou mais paciente; 18% reduziu o estresse; 14% está mais relaxado; 12% está mais confiante e 10% dorme melhor; segundo mostra o gráfico 6.

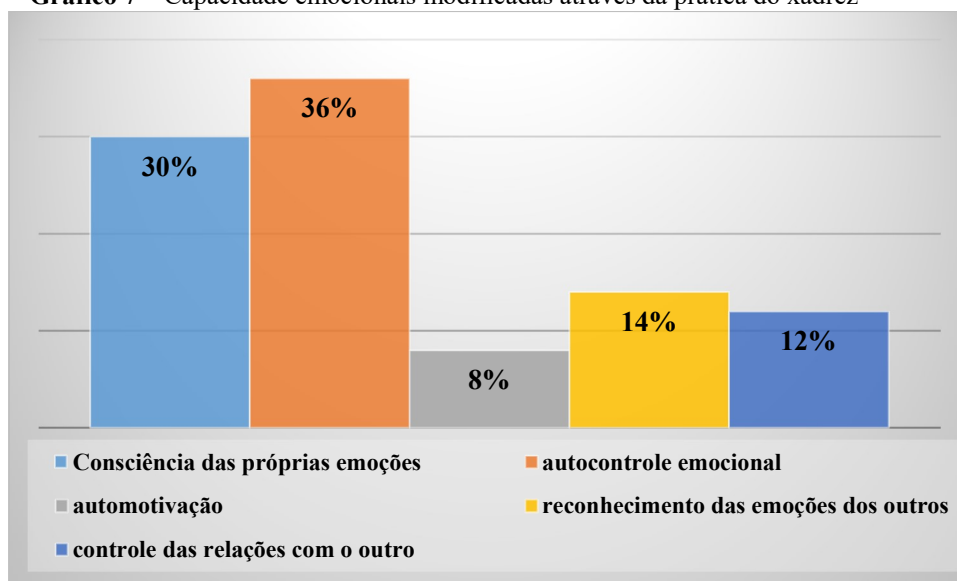
Gráfico 6 – Mudanças percebidas após ter iniciado a prática do xadrez



Fonte: Elaborado pelo autor.

A nona pergunta foi sobre as capacidades emocionais modificadas através da prática do xadrez, verificou-se que, 36% conquistou maior autocontrole emocional; 30% tomou mais consciência das próprias emoções; 14% passou a reconhecer as emoções dos outros; 12% passou a ter maior controle das relações com o outro e 8% se sentem automotivados em suas vidas de forma geral (gráfico 7). A última pergunta foi se indicaria a prática de xadrez para um amigo, como fator de desestresse e melhor cognição, todos concordaram que indicariam.

Gráfico 7 – Capacidade emocionais modificadas através da prática do xadrez



Fonte: Elaborado pelo autor.

Diante do exposto pelos dados bibliográficos e pelas respostas dos policiais militares que participaram dessa pesquisa, afirma-se que a prática do xadrez ajuda a pessoa a melhorar a consciência das próprias emoções e as do outro, no controle das relações com o outro, autocontrole emocional, passou a se concentrar mais, maior facilidade para o raciocínio lógico, aumentou a autoconfiança, diminuiu o estresse e passou a desenvolver um melhor trabalho.

É muito importante atentar para o fato de que são vários fatores que provocam influência na prática do xadrez, dentre estes destacam-se: biológicos, psicológicos, pedagógicos - e outros relativos ao desempenho humano, para qualquer pessoa, todavia, para o PM essa prática é muito importante devido ao trabalho desenvolvimento, o perigo eminente que geram muito estresse e adoecimento mental.

Assim sendo, no início desse artigo questionou-se como a prática do esporte do xadrez pode contribuir para o desenvolvimento cognitivo do policial militar, considera-se

que esta foi respondida a partir do momento em que se alcançou o objetivo que era o de analisar a contribuição dessa prática para o desenvolvimento cognitiva do PM, posto que, observou-se que quando o policial tem como costume o jogo de xadrez, este passa a ter mais paciência, um melhor desenvolvimento cognitivo e reduz o seu nível de estresse.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a partir do objetivo proposto que foi o de compreender a contribuição da prática do xadrez no desenvolvimento cognitivo do policial militar, respondeu-se à questão que trazia no bojo desse artigo, pois observou-se que o jogo de xadrez é um universo diversificado e muito amplo, abre um leque de resultados, alguns esperados ou não tão óbvios, mas que com o passar do tempo torna-se visível.

Devido à rotina estressante do policial militar, muitas vezes esse procura uma válvula de escape para melhorar sua capacidade laboral, posto que começa a ficar muito estressado, com noites mal dormidas, gerando vários problemas de saúde, de concentração, de raciocínio lógico e cognitivo. Dessa forma, a partir da prática do xadrez esse quadro pode ser mudado, já que para jogar é preciso concentração, criar estratégias, raciocínio lógico para vencer seu oponente, paciência. À medida em que se vai praticando, o cérebro vai recebendo maior volume de mensagens e, assim, volta a ter melhor desempenho aumentando, dessa forma, o desenvolvimento cognitivo, alivia o estresse, ajuda a ver as situações por perspectivas diferentes passando a dormir e comer melhor, como também executar suas atividades cotidianos com maior entusiasmo, concentração, percepção de si e do outro o que acaba por influencia no seu dia a dia e de seus pares.

Dos 50 policiais militares que responderam ao questionário proposto para esse trabalho, verificou-se que houve melhoras significativas em seu trabalho, pois passaram a ter mais paciência, menos estresse, mais desenvoltura na organização de seu labor e sua vida privada, aumentou sua concentração e raciocínio lógico, bem como melhorou seu desenvolvimento cognitivo.

Ainda que alguns desses policiais militares pratiquem o xadrez há pouco tempo, nesses também se vê o entusiasmo por sua evolução no quesito concentração e raciocínio lógico, melhor hora de sono, e indicariam para os colegas que não praticam para que começassem e percebessem o quanto de suas vidas melhoria.

Enfim, este trabalho é eixo motivador para pesquisas futuras com intuito de desmistificar que somente pessoas muito inteligentes, desocupados ou aposentados que

praticam xadrez, mas que este é uma forma de se ter uma melhor qualidade de vida, principalmente o policial militar que cotidianamente passa por estresse, riscos de morte, acidentes, ferimentos e, que mesmo sem querer leva toda essa carga negativa para sua família. Espera-se que a cada dia mais policiais possam praticar o xadrez com seus colegas, familiares, filhos, pois além de melhorar sua parte psicológica ajuda no relacionamento familiar e com seus pares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANGÉLICO, Lays Pedro; PORFÍRIO, Luciana Cristina. O jogo de xadrez modifica a escola: Por que se deve aprender xadrez e tê-lo como eixo integrador no currículo escolar? **Diálogos Acadêmicos**. Volume 1 – Número 1. Edição Outubro/Janeiro de 2010.

BEZERRA JR., Elias Vidal. Xadrez para maturidade como terapia ocupacional. **VII CONNEPI** – Congresso Norte, Nordeste de Pesquisa e Inovação. Out. 2012. Disponível em: <http://propi.ifto.edu.br/ocs/index.php/connepi/vii/paper/viewFile/2335/2987>. Acesso em: 18 fev 2018.

BRASIL. (MEC). **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Lei n. 9.394 de 20 de Dezembro de 1996. Artigos 26, 27 e 32.

CASTRO, Celso. Uma história cultural do xadrez. **Cadernos de Teoria da Comunicação**, Rio de Janeiro, v.1, nº2, p.3-12,1994.

CHRISTOFOLETTI, Danielle Ferreira Auriemo. **O xadrez nos contextos do lazer, da escola e profissional: aspectos psicológicos e didáticos**. 2007. vii, 150 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2007. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/96045>>. Acesso em: 10 fev 2018.

DIAMOND, Adele. **Executive functions**. Canadá: Psychol, Vol. 64, p. 135 – 168, 2013.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. **Práticas de Recursos Humanos – PRH: Conceitos, Ferramentas e Procedimentos**. 5 reimp. São Paulo: Atlas, 2011.

NEVES, Rita. A., DAMIANI, Magda. F. Vygotsky e as teorias da aprendizagem. Pelotas RS: **Unirevista**, Vol. 1, no 2, p. 1 – 10, 2006.

OSTERMANN, Fernanda., CAVALCANTI, Cláudio. J. H. **Teorias de Aprendizagem**. Rio Grande do Sul: Universidade Federal Do Rio Grande Do Sul – Instituto De Física, p. 1 – 40, 2010.

PEREIRA, Kariston; PAVANATI, Iandra; SOUZA, Richard Perassi Luiz de. A relação entre conhecimento e criatividade: evidencias a partir de pesquisas com o jogo de xadrez. Florianópolis, Santa Catarina: **Ciências & Cognição**, vol. 16(1), p. 112 – 126, 2011.

REDÍGOLO, Amauri. Xadrez auxilia de maneira prazerosa no tratamento da dislexia. Saúde, 2011, p. 1 – 2. Disponível em <<http://www.odiario.com/saude/noticia/472059/xadrez-auxilia-de-maneira-prazerosa-no-tratamento-da-dislexia/>>. Acessado em 17 de fev de 2018.

SANTANA, Suely de Melo; ROAZZI, Antonio, DIAS, Maria das Graças. B. B. Paradigmas do desenvolvimento cognitivos: uma breve retrospectiva. Pernambuco: **Estudos de Psicologia**, vol. 11(1), p. 71 – 78, 2006.

SILVA, Rosangela Ramos Veloso. **Práticas pedagógicas no ensino-aprendizado do jogo de xadrez em escolas de Montes Claros, Minas Gerais**. 2009. 143 f. dissertação (mestrado em educação, prática pedagógica e ensino-aprendizado) – Universidade de Brasília DF, 2009.

TEIXEIRA, Luciano Bertol; LOPEZ, Mariana; TAKASE, Emílio. Frequência cardíaca, variabilidade da frequência cardíaca e o desempenho em uma partida de xadrez. In. SILVA, Wilson (org.). **Xadrez e educação: contribuições da ciência para o uso do jogo como instrumento pedagógico**.

UTIYAMA, Douglas Patrick Ribeiro. Xeque: uma analogia entre xadrez e administração. Londrina: **Fexpar**, p. 31, 32, 2010. Disponível em: <http://www.fexpar.com.br/2010/pesquisas/douglas_xadrezadministracao09.pdf>. Acessado em: 10 fev 2018.

ANEXO

A PRÁTICA DO ESPORTE XADREZ E MELHORIAS COGNITIVAS E DE SITUAÇÃO DE ESTRESSE PARA O POLICIAL MILITAR QUESTIONÁRIO

I – Dados Pessoais

1. **Sexo:** () Masculino () Feminino

2. **Faixa etária**

- () 20 – 30 anos
- () 31 – 39 anos
- () 40 – 49 anos
- () Acima de 50 anos

II - Formação

3. **Grau de escolaridade:**

- () Ensino Médio – completo
- () Ensino Médio – incompleto
- () Ensino Superior – completo
- () Ensino Superior – incompleto
- () Especialização – completo
- () Especialização – incompleto

III – Questões em relação à pesquisa

- 4. Como surgiu a ideia de jogar xadrez? (se necessário marcar mais de uma resposta).**
- médico
 - psicólogo
 - colegas
 - família
 - Terapeuta Ocupacional
 - Psiquiatra
 - Fisioterapeuta
- 5. Onde aprendeu a jogar xadrez? (se necessário marcar mais de uma resposta).**
- escola
 - academia
 - amigos
 - família
- 6. Você gosta de jogar xadrez?**
- sim
 - não
- 7. Por que é bom jogar xadrez? (se necessário marcar mais de uma resposta).**
- aprende a ser mais disciplinado, paciente
 - facilita o desenvolvimento da cognição
 - fazer novos amigos
 - divertimento
 - passatempo
 - melhor concentração e raciocínio lógico
 - fator de desestresse
- 8. Que mudanças percebeu após ter iniciado na prática do xadrez? (se necessário marcar mais de uma resposta).**
- Melhor concentração
 - Mais paciência
 - Menos estresse
 - Mais relaxado
 - Dorme melhor
 - Mais confiante
- 9. Quais capacidades emocionais foram modificadas através da prática do xadrez? (se necessário marcar mais de uma resposta).**
- Consciência das próprias emoções
 - autocontrole emocional
 - automotivação
 - reconhecimento das emoções dos outros
 - controle das relações com o outro
- 10. Você indicaria a prática de xadrez para um amigo, como fator de desestresse e melhor cognição?**
- sim não