

JOGO DE XADREZ E SEU REFLEXO NA SAÚDE DO PROFESSOR

Ana Cláudia Santos Almeida¹

Maria Eomilda Alencar de Oliveira² eomilda@yahoo.com.br

RESUMO

Este artigo trata do jogo de xadrez com professores e apresenta resultados de uma pesquisa, cujo objetivo foi discutir a importância do ato de jogar xadrez para a saúde e seus reflexos no processo de crescimento pessoal e profissional do professor. Para tanto, realiza um levantamento bibliográfico sobre o xadrez, a questão lúdica e o ambiente de trabalho do professor, desse modo, contribuindo para a reflexão sobre a arte de jogar xadrez na vida adulta. A pesquisa de característica qualitativa foi desenvolvida por meio de um questionário com questões semiestruturadas, no qual foram respondidas por sete professores da rede pública de ensino, na cidade de Belém. O resultado desse estudo demonstrou que os professores pesquisados são beneficiados pelo aspecto lúdico que o xadrez produz, com impactos positivos na saúde física e mental, pelo fato de elevar a autoestima, facilitar o convívio social, proporcionar prazer e equilíbrio no ato de ensinar e, conseqüentemente, na relação professor e aluno.

Palavras-chave:

Professor. Saúde. Jogo de xadrez. Educação.

^{1 2} Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

ABSTRACT

This article is about the game of chess with teachers and it presents results of a study whose objective was to discuss the importance of the act of playing chess for health and its consequences in the process of personal and professional growth of teachers. To this end, it was done surveys on chess literature, playful question and the teacher's work environment, thereby contributing to reflection on the art of playing chess in adulthood. The research with qualitative characteristic was developed through a questionnaire with semi-structured questions which were answered by seven teachers from public schools in the city of Belém. The result of this study showed that teachers surveyed are benefited by the playfulness that chess produces, with positive impacts on physical and mental health, because high self-esteem facilitate social interaction, pleasure and balance in the act of teaching and consequently in the teacher's and student's relationship.

Keywords:

Teacher. Health. Chess Game. Education.

INTRODUÇÃO

Especialistas afirmam que o ato de ensinar possui características particulares, geradoras de estresse e de alterações de comportamento dos que nele trabalham. Estudos realizados em diversos países da América e da Europa têm demonstrado que os docentes estão permanentemente sujeitos a uma deterioração progressiva da sua saúde no aspecto geral.

O estresse já é reconhecido, por organismos internacionais, como “enfermidade profissional”, cujos efeitos atingem inclusive o ambiente escolar. É considerado pela OIT (Organização Internacional do trabalho), não somente como um fenômeno isolado, mas “um risco ocupacional significativo do magistério”, caracterizando que o ato de ensinar é uma atividade, em geral, altamente estressante, com repercussões evidentes na saúde física e mental do professor.

Este trabalho busca avaliar o reflexo do jogo de xadrez na saúde de professores da rede pública de ensino e como essas práticas enxadrísticas, realizadas de maneira lúdica, repercutem no desempenho profissional.

A área escolhida foi a educacional pelo fato de que os docentes atuam diretamente em sala de aula, em situações diversas no local de trabalho.

A competição, a arte, o jogo e as brincadeiras mostram o ser humano em busca de si mesmo, tentando garantir sua sobrevivência, conquistar sua felicidade e alcançar uma real qualidade de vida.

As atividades lúdicas que favorecem o contato podem ser encontradas entre os jogos, brincadeiras, as danças e as lutas, que envolvem o pegar, o agarrar, o palmear, o puxar, o empurrar, o sustentar, o carregar, o transportar, o rolar, o sacudir, o conduzir, o defender e o atacar.

O jogo de xadrez trata-se de um jogo movido apenas pelo raciocínio dos dois jogadores, que são os únicos responsáveis pelo resultado do jogo, que é perfeitamente existencialista, sendo de extrema complexidade, por se tratar de um jogo de possibilidades.

HISTORICIDADE DO JOGO DE XADREZ

As primeiras referências ao jogo de Xadrez datam do século VII, do norte da Índia. Aparentemente, o tabuleiro quadriculado já era conhecido muitos séculos antes e utilizado para um jogo de dados. Mas é do século VII a citação

mais antiga de um jogo que se assemelha com o Xadrez, embora o jogo possa ser mais antigo do que isso.

Era chamado de Chaturanga, ou dividido em quatro, e nele quatro exércitos se enfrentavam no tabuleiro, cada um composto de rei (rajá), elefante, cavalo e barco (ou carruagem), além da infantaria. Em uma de suas versões, um dado determinava qual peça deveria ser movida.

Documentos testemunham a presença de um jogo semelhante na China, dois séculos mais tarde. Não se sabe se o jogo chinês evoluiu do Chaturanga ou se ambos vieram de um ancestral comum.

Da Índia, o jogo percorreu um longo caminho até chegar à Europa. Passou pela Pérsia (atual Irã), onde ganhou o nome de Chatrang e algumas modificações. Quando os árabes conquistaram a Pérsia, alguns séculos mais tarde, levaram o jogo. Foi entre os árabes que o então chamado Shatranj conheceu um verdadeiro desenvolvimento.

O Xadrez chegou à Europa Medieval possivelmente por intermédio do mundo islâmico, via Espanha e Itália, embora isso não seja certo. Espalhou-se por diversas regiões, tomando caminhos diferentes de desenvolvimento e dando origem a inúmeras variantes regionais. Foi só por volta do século XVIII que o Xadrez chegou a sua forma “definitiva”, da maneira como é jogado até hoje.

No Brasil, o xadrez chegou por meio da colonização portuguesa, mas sem nenhuma expressão digna de registro ou menção. Somente quando D. Pedro II se torna um aficionado e um disciplinado jogador é que o xadrez começa, a passos lentos, a se popularizar.

O aspecto esportivo do jogo de xadrez pode ser notado tanto por seu comportamento competitivo, em forma de torneios, como por constituir uma “ginástica mental” (Goethe), o qual pode ser complemento da ginástica e de outras modalidades de atividade física, que o indivíduo necessita para sua saúde corporal. (VARGES, 2009).

TRABALHO DOCENTE E SAÚDE

O trabalho humano possui um duplo caráter: por um lado é fonte de realização, satisfação, prazer, estruturando e conformando o processo de identidade dos sujeitos; por outro, pode também se transformar em elemento

patogênico, tornando-se nocivo à saúde. No ambiente de trabalho, os processos de desgaste do corpo são determinados, em boa parte, pelo tipo de trabalho e pela forma como esse está organizado. (Seligmann-silva, 1987)

A carga de trabalho, presente em todas as atividades, inclusive nas dos professores, está entre os esforços físicos, cognitivos e psicoafetivos, que podem em muitos casos ser incompatíveis com as condições que o trabalhador tem de executá-los (Cruz, 2005).

No modo de produção econômica predominante no nosso país, considerando-se particularmente os modelos de organização do trabalho adotados, largamente ancorados em formas autoritárias de gestão, controle contínuo dos trabalhadores, ritmo acelerado e intenso fluxo de demandas, devemos considerar atentamente as consequências dessas formas de organizar e conceber os processos de trabalho sobre a saúde dos professores.

O professor necessita gozar de saúde física e mental e ir além disso, pois, ele precisa estar bem consigo mesmo, ter um convívio social que lhe proporcione prazer, fazer o que gosta, estar com quem gosta, enfim, estar em equilíbrio. E esse equilíbrio tem a ver diretamente com a forma como reage às coisas que acontecem a sua volta.

Nesse sentido a Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como: “Um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças”.

As estratégias de promoção da saúde se voltam para estilos de vida e condições sociais, econômicas e ambientais que determinam a saúde e, de forma mais ampla, a qualidade de vida. (SOUZA, CARVALHO, 2003).

CONTEXTUALIZANDO O JOGO E O LÚDICO

Apalavra jogo é originária do latim: *iocus*, *iocare* e significa brinqueado, folguedo, divertimento, passatempo sujeito a regras, ou até mesmo uma série de ocorrências que formam uma coleção.

O jogo é uma atividade lúdica em que crianças e adultos compartilham de uma situação de envolvimento social, num tempo e espaço determinados, com características próprias, delimitadas pelas próprias regras de participação na situação “imaginária”.

Huizinga (2007) destaca certas características essenciais do jogo, tais como: Uma atividade

livre, conscientemente tomada como “não séria” e exterior à vida habitual, mas ao mesmo tempo capaz de absorver o jogador de maneira intensa e total. É uma atividade desligada de todo e qualquer interesse material, com a qual não se pode obter qualquer lucro, praticada dentro de limites espaciais e temporais próprios, segundo certa ordem e certas regras.

Na concepção piagetiana, os jogos consistem numa simples assimilação funcional, num exercício das ações individuais já aprendidas, gerando ainda um sentimento de prazer pela ação lúdica em si e pelo domínio sobre as ações. Portanto, os jogos têm dupla função: consolidar os esquemas já formados e dar prazer ou equilíbrio emocional ao jogador (PIAGET apud FARIA, 1995).

Freinet (1998) denomina de “Práticas Lúdicas Fundamentais” não o exercício específico de alguma atividade, pois ele acredita que qualquer atividade pode ser corrompida na sua essência, dependendo do uso que se faz dela.

Logo, para o autor a dimensão lúdica é:

(...) um estado de bem-estar que é a exacerbação de nossa necessidade de viver, de subir e de perdurar ao longo do tempo. Atinge a zona superior do nosso ser e só pode ser comparada à impressão que temos por uns instantes de participar de uma ordem superior cuja potência sobre-humana nos ilumina. Mais importante que os adultos sejam pessoas que saibam jogar é fundamental que se recupere o lúdico no universo adulto. Se é difícil ainda encontrar hoje adultos privilegiados nesta convivência com o lúdico (...). (ANDRADE, 1994, apud, CERIZARA, apud, KISHIMOTO 2002).

MÉTODO

Trata-se de um estudo exploratório descritivo, quantitativa, caracterizando o reflexo do jogo de xadrez na saúde de professores. A análise estabelecida para o desenvolvimento do estudo foi constituída por uma escola pública na cidade de Belém.

A amostra foi constituída de 07 professores que atuam na rede pública de ensino na cidade de Belém, que exercem a docência e com o xadrez pedagógico em sala de aula.

Para a coleta de dados foi utilizado questionário semi estruturado. Este instrumento apresentou informações referentes aos profissionais, como idade, sexo, estado civil e disciplina ministrada.

3- RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela- Distribuição referente a sexo, faixa etária, estado civil, escolaridade e disciplina Ministrada.

SEXO	Masculino	02 (16%)
	Feminino	05 (84%)
Faixa Etária/ Anos	30 a 39	1(14%)
	40 a 49	3 (43%)
	50 a 59	2(29%)
	60 a 69	1(14%)
Estado Civil	Solteiro (a)	3(43%)
	Casado (a)	2 (29%)
	Separado (a)	1(14%)
	União estável	1(14%)
Escolaridade	Ensino superior	4(57)
	Especialista	2(29%)
	Mestrado	1(14%)
Disciplina Ministrada	Língua portuguesa	1(14%)
	Matemática	1(14%)
	Geografia	1(14%)
	Não informou	4(57%)

Entre os professores entrevistados, o estado civil de 43% é de pessoas solteiras e 29% de casados O elevado percentual de solteiro e a faixa etária acima de quarenta anos é um fato intrínseco nas atividades do jogo de xadrez. Um dado relevante na pesquisa se refere ao sexo dos pesquisados, masculino (16%) e feminino (84%).

Quando se comparam homens e mulheres, vale ressaltar que, geralmente, nas atividades que implicam cuidados com a família, as mulheres ainda assumem uma carga significativa maior. Segundo Dumazedier, (1976,p.28). “as horas de lazer, em todos os meios sociais, continuam a ser menos numerosas para a mulher do que para os homens.”

No que se refere ao tipo de estímulo advindo do jogo de xadrez, 03(43%), informaram a concentração e 02(28%) dos sujeitos indicaram a memória e a socialização, respectivamente. Evidenciando-se que um bom nível de concentração faz com que a mente, tenha condições favoráveis de “trabalhar suavemente” o que regula o estado emocional, diminuindo a tensão, apreensão, nervosismo e, conseqüentemente, o grau de ansiedade.

No que o jogo de xadrez colabora, 04(57%), referendaram o comportamento e 03(43%) a autoestima. Os dados expostos demonstram que

o xadrez estimula o sentimento de competência pessoal e o sentimento de valor pessoal elevando dessa maneira a autoconfiança e o autorrespeito, que são fatores fundamentais para o crescimento pessoal do professor, colaborando para um comportamento saudável e uma personalidade madura.

Quanto ao tempo em atividade no jogo de xadrez, 05 (71%) informaram de 2 à 4 anos, enquanto que 02(14%) disseram 01 e 45 anos. O tempo em atividades enxadrísticas remetem ao valor salutar do mesmo, pois, nos tempos atuais o homem contemporâneo é um homem “drogado” pelo trabalho. O tempo que temos em busca do lazer não corresponde ao tempo que temos para trabalhar (obrigação) - o homem está para o lazer assim como está para o trabalho. (GOMES, 2004).

O que se exercita no jogo de xadrez, 05 (71.4%), informaram respeito e 02 (28.5%), a ética. As normas sociais, as boas maneiras ou etiqueta são denominadas a essência da “boa educação”. São as regras do bom comportamento social, do bom relacionamento, normas de convivência, do convencionalismo social, e de trato social muito extenso na vida cotidiana, que são exercitados na prática do xadrez.

No conjunto de respostas sobre o que se trabalha com o jogo de xadrez, 06(86%), o autocontrole e 01(14%) a autonomia. Compreende-se que o autocontrole é um processo, um tipo de ação e um traço de personalidade. É a energia que usamos para mudar a nós mesmos, o nosso comportamento, e tomar decisões.

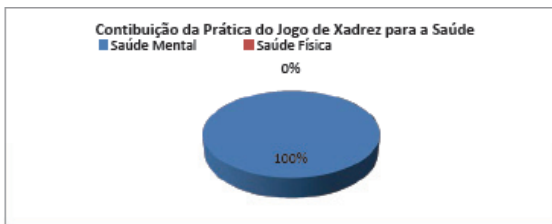
O jogo de xadrez, por ser um jogo que impõe regras, se vislumbra 05(72%) a motivação e 01(14%) o sucesso e o entusiasmo, respectivamente. Sabe-se que o jogo é motivado pelo princípio do prazer que transforma os sentimentos negativos em positivos, favorecendo, em diferentes aspectos, o amadurecimento emocional.

Pelo fato de ser um jogo que gera competição, faz o jogador lidar com 04 (57%) a superação, 01(14%) tolerar o fracasso e 02(29%) o prazer da conquista. Segundo Elkoni (1998), o jogo cumpre um papel fundamental no desenvolvimento do psiquismo, por contribuir com a superação do egocentrismo cognitivo, propiciando a capacidade de descentralizar o pensamento para reconhecer outros pontos de

vista e coordená-los num sistema de operações composto de ações inter-relacionadas.

No mundo do jogo e das relações pessoais, é necessário 05 (72%) o dinamismo e 02 (29%) a flexibilidade. O dinamismo é a mola propulsora para a realização de muitos sonhos em realidade, portanto, ser dinâmico significa se adequar às situações e realidades adversas, procurando retirar de cada acontecimento ou transformação do espaço temporal ou atemporal vivido, um novo conhecimento que venha contribuir para a construção de um novo saber.

Gráfico1



Dos entrevistados, quanto à contribuição da prática do jogo de xadrez para a saúde, 07(100%) informaram contribuir para a saúde mental.

O jogo de xadrez, através da sua função lúdica, proporciona a saúde mental do professor, facilitando o equilíbrio emocional através de interações socioafetivas saudáveis.

GRÁFICO 2



Para você, jogar xadrez é 01(14%) informou que é relaxar, 03(43%) uma atividade lúdica e 03 (43%) diminuir o estresse, respectivamente. O estresse é uma reação do organismo (física e mental) a um esforço extremo ou importante. Em geral, o estresse ativa processos hormonais e nervosos baseados em um estado de alerta, o que explica o aumento do ritmo cardíaco e do estado de vigilância.

Os estímulos que desencadeiam uma reação de estresse no organismo são chamados de estressores. Às vezes o estresse pode ser benéfico (como na preparação de uma prova ou como reação a uma situação de perigo,...),

mas também pode infelizmente levar a uma situação desfavorável (estresse ruim), que pode desencadear em úlceras ou ainda diversos problemas psíquicos (fadiga, distúrbios do sono, depressão). O estresse passa a ser prejudicial quando o organismo é exposto a estressores continuamente, impedindo relaxamento após a tensão.

CONCLUSÃO

Os resultados obtidos no presente estudo sugerem que o jogo de xadrez torna-se de fundamental importância para melhorar a qualidade de vida do professor.

A saúde é gênero de primeira necessidade para as pessoas que estão vivendo neste momento tão tumultuado de mudanças, ajustes e adaptações que o mundo, em permanente transformação, vem impondo ao nosso cotidiano, seja na vida profissional ou pessoal.

O crescimento em ser é um meio imperioso para a qualidade da personalidade do professor, que deverá progredir para a excelência em todas as fases da vida, que estejam relacionadas com o magistério.

Portanto é importante que o professor descubra e trabalhe a dimensão lúdica que existe em sua essência, no seu trajeto cultural, de forma que venha a aperfeiçoar sua prática pedagógica.

REFERÊNCIAS

CRUZ, R. M. Saúde, trabalho e psicopatologias. In AUED, B.W. (org.) Traços do trabalho coletivo. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

Dumazedier, J.(1976). Lazer e cultura popular. São Paulo: Pespertiva.

Elkonin, D. B. (1998). Psicologia do jogo. São Paulo, Martins Fontes.

FREINET, Célestin. A educação do trabalho. 1ª ed. São Paulo-SP: Martins Fontes, 1998.

FARIA, Anália Rodrigues de. O desenvolvimento da criança e do adolescente segundo Piaget. Ed. Ática, 3º edição, 1995.

GOMES, Cleomar Ferreira. Rasteiras e pontapé ou brincadeiras de escola? Ouvindo professores e alunos pré- adolescentes. In TEIXEIRA, Maria Cecília Sanches; PORTO, Maria do Rosário Silveira (Orgs). Imaginário do medo e cultura da violência na escola. Niterói. Intertexto, 2004.

HUIZINGA, Johan. Homo ludens: o jogo como elemento da cultura. 5edição. São Paulo: Perspectiva, 2007.

KISHIMOTO, Tizuko Mochida (org.). O Brincar e suas Teorias . São Paulo: Pioneira Thompson Learning 2002.

SOUZA, R. A.; CARVALHO, A. M. Programa da Saúde da família e Qualidade de vida: Um olhar da psicologia. Estudos de psicologia. Natal. V.8.2003.