

Memória, concentração, planejamento e capacidade de tomar decisões. Estas são algumas das razões pelas quais é uma boa usar o **jogo do xadrez** como ferramenta de desenvolvimento. Um passatempo que pode ser introduzido na rotina desde os primeiros anos de vida. "Com quatro ou cinco anos as crianças já podem aprender a mexer as peças. Ao longo do tempo, é possível se especializar e alcançar níveis mais avançados", explica o professor de xadrez do Colégio Marista Anjo da Guarda, **Bolívar Ribeiro**, com quem a gente conversou sobre o esporte que ajuda a melhorar e desenvolver as funções cerebrais de pais e filhos.

Bolívar conheceu o xadrez aos 17 anos, quando ainda morava na Bahia. "Adorava todo tipo de jogo, seja de cartas ou de tabuleiro. Quando fui apresentado ao xadrez, logo fiquei interessado. A complexidade do jogo, as inúmeras possibilidades e o ineditismo de cada partida captaram minha atenção", diz.

"Como não havia ninguém que pudesse me ensinar, tive que correr atrás de conteúdos e livros para aprender sozinho e logo conheci o Clube de Xadrez de Salvador, um lugar repleto de ótimos mestres e um conteúdo riquíssimo", conta ele, que nos primeiros anos de prática já havia ganhado alguns campeonatos e despontado no esporte a ponto de ficar sem competidores.

Aos 20 anos, atuando como profissional, ele já estava bem colocado no ranking nacional como 3º lugar. Hoje, depois de muitos títulos e uma parada de dois anos para cursar Educação Física, ingressou na vida acadêmica. Sua monografia de conclusão de curso, inclusive, focou no desempenho cognitivo do ensino do xadrez para crianças. "Já leciono há 20 anos e é fantástico acompanhar o desenvolvimento dos alunos com o xadrez. Não só em frente ao tabuleiro, mas como pessoas e suas habilidades."



Bolivar Ribeiro, professor de xadrez do Colégio Marista Anjo da Guarda (Foto: Acervo pessoal)

Segundo Bolivar, é possível notar outras evoluções nas crianças que têm contato com o xadrez, como a melhora na concentração, no foco e no raciocínio lógico. "Quando trabalhamos em duplas, entra em jogo também a interação social, a parceria, estratégia e autonomia", completa o jogador, que detém dois títulos: Mestre da Federação Internacional de Xadrez e Senior Mestre Internacional ICCF.

Abaixo, mais motivos para colocar seus filhos no mundo do tabuleiro do xadrez.

1. Pode aumentar o QI

Mover as peças no jogo de tabuleiro pode aumentar o quociente de inteligência de uma pessoa. Um estudo feito com 4 mil estudantes venezuelanos mostrou aumentos significativos nas pontuações de QI de meninos e meninas após quatro meses de prática de xadrez.

2. Ajuda a prevenir a doença de Alzheimer

O cérebro funciona como um músculo, que precisa de exercício para ser saudável. Um estudo recente publicado no The New England Journal of Medicine mostrou que pessoas que se envolvem em atividades de alongamento do cérebro, como xadrez, têm menor probabilidade de desenvolver demência do que seus colegas que não praticam jogos de tabuleiro.

3. Exercita ambos os lados do cérebro

Pesquisadores alemães mostraram aos especialistas e novatos em xadrez formas geométricas simples e posições de xadrez e mediram as reações dos sujeitos ao identificá-los. Eles esperavam encontrar os cérebros esquerdos dos especialistas sendo muito mais ativos, mas não esperavam que o hemisfério direito do cérebro também o fizesse. Seus tempos de reação às formas simples eram os mesmos, mas os especialistas usavam os dois lados de seus cérebros para responder mais rapidamente às perguntas sobre a posição do xadrez.

4. Aumenta a criatividade

Como o hemisfério direito do cérebro é responsável pela criatividade, não é de surpreender que ativá-lo ajude a desenvolver seu lado criativo. Especificamente, o xadrez aumenta muito a originalidade. Um estudo de quatro anos fez com que alunos jogassem xadrez, usassem computadores ou fizessem outras atividades uma vez por semana durante 32 semanas para ver qual atividade promoveria o maior crescimento no pensamento criativo. O grupo de xadrez obteve maior pontuação em todas as medidas de criatividade, sendo a originalidade sua maior área de ganho.



Xadrez (Foto: Randy Fath / Unsplash)

5. Melhora a memória

Estudos mostram que estudantes que jogam xadrez regularmente aumentam suas notas em todas as matérias. A melhora da memória é apontada como o motivo do aperfeiçoamento escolar, além de incentivar habilidades organizacionais.

6. Aumenta as habilidades de resolução de problemas

Uma partida de xadrez é como um grande quebra-cabeça que precisa ser resolvido na hora, porque seu oponente está constantemente mudando os parâmetros. Quase 450 alunos da quinta série foram divididos em três grupos em um estudo de 1992 em New Brunswick. O grupo A foi o grupo de controle e passou pelo currículo tradicional de

matemática. O grupo B completou a matemática com instruções de xadrez após a primeira série, e o grupo C começou o xadrez na primeira série. Em um teste padronizado, as notas do grupo C subiram de 62% para 81,2% e ultrapassaram o grupo A em 21,46%.

7. Melhora as habilidades de leitura

Um estudo realizado em 1991 avaliou o desempenho de leitura de 53 alunos do ensino fundamental que participaram de um programa de xadrez e avaliou-os em comparação com os estudantes que não jogavam xadrez. Os resultados mostram que o jogo aumentou o desempenho na leitura.

8. Melhora a concentração

Desviar o olhar ou pensar em outra coisa, mesmo que por um momento, pode resultar na perda de uma partida, já que um oponente não é obrigado a lhe dizer como ele se moveu se você não prestou atenção. Diversos estudos realizados nos Estados Unidos, na Rússia e na China provaram que a capacidade de concentração dos jovens é aguçada com a prática do xadrez.

9. Crescem os dendritos

Os dendritos são os "galhos" em forma de árvore que conduzem sinais de outras células neurais para os neurônios aos quais estão ligados. São como antenas captando sinais de outras células cerebrais. Quanto mais antenas você tiver e quanto maiores elas forem, mais sinais você receberá. Aprender uma nova habilidade como jogar xadrez faz com que os dendritos cresçam.

10. Ensina planejamento e previsão

Uma das últimas partes do cérebro a se desenvolver é o córtex pré-frontal, a área responsável pelo planejamento, julgamento e autocontrole. Os adolescentes são cientificamente imaturos até que essa parte se desenvolva. Jogos de estratégia como o xadrez podem promover o desenvolvimento do córtex pré-frontal e ajudá-los a tomar melhores decisões em todas as áreas da vida.