



## **Xadrez para maturidade como terapia ocupacional**

**Elias Vidal Bezerra Junior<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Ciência da Computação – CIN/UFPE. e-mail: eliasvidal@ifto.edu.br

**Resumo:** Com os dados preocupantes do crescimento da população idosa no Brasil, faz-se necessário buscarmos alternativas de atividades que estimulem o grupo da terceira idade se manter ativos, trabalhando capacidades que os ajudem no desenvolvimento da concentração, raciocínio, autocontrole, objetividade, entre outros, melhorando assim a auto estima e a qualidade de vida. Portanto, este artigo tem por objetivo, mostrar a importância de se utilizar o xadrez como terapia ocupacional para a terceira idade, e os benefícios que esta atividade trará para a vida dos idosos, estimulando áreas mentais importantes que irá auxiliá-los a uma vida mais plena e feliz.

**Palavras-chave:** Terceira Idade. Terapia ocupacional. Xadrez

### **1. INTRODUÇÃO**

No Brasil, a população vivia em média 33,7 anos, em 1900, após um século, a expectativa de vida dos brasileiros aumentou para 68,6 anos e a perspectiva é de que em 20 anos, a população viva, em média, 72 anos. Mas um dado preocupante é que em 2000, a população brasileira de idosos apresentou crescimento oito vezes maior quando comparada às taxas de crescimento da população jovem e o envelhecimento da população tem como consequência o crescimento no número de pessoas que necessitam de tratamentos e cuidados maiores tanto do Estado e Municípios quanto de familiares, parentes e amigos.

A qualidade de vida de pessoas na terceira idade sofrem influência de muitos fatores físicos, psicológicos, culturais e sociais. Então avaliar e promover a saúde deste grupo significa organizar e pensar suas necessidades nos mais variados campos do saber, numa atuação completa visando à mente, o corpo e a alma.

Neste sentido, se fazem necessários além de outras atividades, terapias ocupacionais que venham promover qualidade de vida. A reabilitação cognitiva busca resgatar e estimular o idoso nas atividades cognitivas e atuar no seu cotidiano, através de atividades que mantenham os idosos ativos melhorando sua concentração, seqüência do pensamento, atenção e a capacidade de fazer escolhas. Como por exemplo, atividades como a leitura, o jogo de xadrez, bingo, palavras cruzadas, fazendo uso de anotações, quebra cabeças, jogo da memória, caça palavras, entre outros.

Portanto, o xadrez, é um importante recurso que reúne componentes educativos importantíssimos, como concentração, a paciência, a criatividade, atenção, entre outros, que podem contribuir para a qualidade de vida do idoso.

O presente artigo está estruturado da seguinte forma: a sessão 2 apresenta A Terceira Idade, a sessão 3 apresenta A Terapia Ocupacional, a sessão 4 apresenta O Jogo de Xadrez, a sessão 5 apresenta O Xadrez Como Terapia Ocupacional, e por fim a sessão 6 apresenta as Conclusões.

### **2. A TERCEIRA IDADE**

“o envelhecimento está associado a uma variedade de limitações físicas e psicológicas. Frequentemente, isso torna difícil para os indivíduos desempenhar certas ações. Dependendo de sua motivação, circunstanciais ambientais e reações à incapacidade, aqueles que são assim afetados podem também ficar inválidos (incapazes de desempenhar as atividades desejadas). A consequência de tal invalidez é uma deterioração na qualidade de vida”.(MATSUDO. 2001, p.19).

Atualmente, a questão da terceira idade tem mostrado grande necessidade de atenção no que diz respeito ao desenvolvimento de estudos especializados, que possam contribuir para que o idoso tenha uma vida digna. O número de idosos no Brasil tem aumentado significativamente e viver a terceira



idade é uma situação para muitos até humilhante, muitos idosos começa a se sentir sem utilidade, se sentem um peso para a família e muitas vezes são encaminhados a asilos.

Antigamente a palavra idoso era reconhecido como sinônimo de respeito e sabedoria. Hoje, os mesmos encontram-se à margem da sociedade, marcados pelo descaso, como àquele que já não serve mais, julgados improdutivos, muitos sofrem o preconceito dentro de sua própria família que lhe negam afeto e cuidado, assim, vários são abandonados à própria sorte.

São grande os problemas gerados para a saúde com o avanço da idade, a perda da memória é uma delas e ocorre pela adaptação do cérebro à nova condição de vida iniciada na terceira idade, as células relacionadas às atividades menos utilizadas são desativadas para concentrar em áreas necessárias ao novo modo de vida. Para melhor compreensão, a memória é dividida em três componentes, que são a imediata, sobre fatos recentes próximos, de horas e poucos dias; a Intermediária, que diz respeito a fatos de semanas e meses; e a remota que se refere a fatos antigo.

O ser humano a partir dos cinquenta anos de vida passa a ter dificuldade em reter fatos recentes, com prejuízo das memórias imediata e intermediária. Mas a recordação de fatos antigos permanece intacta, o esquecimento de fatos recentes não é considerado uma doença e sim um fato normal para a idade, sendo denominado lapso de memória, o aumento da perda de células nervosas é outro complicador. Durante a vida, o nosso cérebro, perde diariamente de 50 mil a 100 mil neurônios devido a vários tipos de lesões nessas células, como pancadas na cabeça, por exemplo, e pela ação tóxica de radicais livres.

Outro complicador é o ferro que é um resíduo natural que acumula no tecido cerebral, o ferro combina com a água e forma hidroxila, o mais agressivo dos radicais livres, os efeitos dessas perdas diárias só serão sentido, na velhice. Com menos células disponíveis, o cérebro tem que fazer escolhas importantes, entre elas, quais atividades devem continuar e quais serão desativadas. Resultados de pesquisas têm mostrado que a escolha não é feita ao acaso, mas está relacionada ao tipo de vida do indivíduo. Conexões que são usadas com frequência permanecem.

Pelo exposto, notamos a necessidade de usar o máximo possível todas as conexões para atividades voltados para a qualidade de vida. Logo, faz-se necessária a discussão de propostas pertinentes ao trabalho com o idoso, através de atividades lúdicas e/ou recreativas. Compreender a fim de amenizar os problemas inerentes à terceira idade, promovendo momentos de prazer e descontração para que a do idoso seja plena, saudável e com melhores condições de vida.

Neste sentido, pelo referencial apresentado vimos a necessidade de propor a inclusão do xadrez como terapia ocupacional para a terceira idade, pois, já é comprovado que o Xadrez ajuda na saúde de pessoas idosas e que 99% das pessoas que o praticam durante sua vida, não desenvolvem doenças como “Mal Alzheimer” e “Mal de Parkinson”, existem muitas outras doenças que poderíamos ser evitadas ou amenizadas com escolhas de atividades que venham a exercitar a mente e o corpo, para uma vida plena e feliz.

### **3. A TERAPIA OCUPACIONAL**

O envelhecimento traz muitas modificações na vida e no status do idoso, muda-se o relacionamento dele com outras pessoas, com o meio em que está inserido, os papéis na família e na sociedade, sem contar nas perdas que acontecem ao longo da vida, que vão da condição econômica ao poder de decisão, à perda de parentes e amigos, da independência e da autonomia.

A Terapia Ocupacional é caracterizada como a profissão da área de saúde que promove o desenvolvimento, tratamento e a reabilitação de indivíduos ou grupos que necessitem de cuidados físicos, sensoriais, psicológicos e/ou sociais, de modo a ampliar seu desempenho e participação social, através de instrumentos que envolvam a atividade humana em um processo dinâmico relacional entre esta e a pessoa do paciente e a do terapeuta. Portanto, o objetivo principal da terapia ocupacional é promover e manter a saúde, restaurar e/ou reforçar capacidades funcionais, facilitar a aprendizagem de funções essenciais e desenvolver habilidades adaptativas visando auxiliar o indivíduo a atingir o grau máximo possível de autonomia no ambiente social, doméstico, de trabalho e de lazer, tornando-o produtivo na vida.



Segundo Nobre (2007), os terapeutas ocupacionais trabalham com déficits físicos, mentais (transtornos psíquicos e cognitivos) e sociais; ou seja, com tudo que dificulte ou ameace a funcionalidade do homem (criança, adulto ou idoso), para que este não seja excluído da sociedade. Para isto o terapeuta ocupacional lançará mão, em diferentes situações, do uso específico de atividades expressivas, lúdicas, artesanais, da vida diária e de auto-manutenção, psicopedagógicas, profissionalizantes, entre outras, previamente analisadas e avaliadas, sob os aspectos anatomo-fisiológicos, cinesiológicos, psicológicos, sociais, culturais e econômicos.

A terapeuta ocupacional, sempre que necessário, trabalha em estreita cooperação com outros profissionais e atua ainda nas áreas de pesquisa científica, educacional e administrativa. Nesta última, dirigindo, supervisionando e orientando serviços próprios em instituições públicas ou privadas, educacionais e assistenciais.

Segundo Lancman (apud CAVALCANTI; GALVÃO, 2007), os terapeutas ocupacionais buscam em suas práticas, prevenir adoecimentos, tratar, reabilitar, e fazer com que os indivíduos afastados por adoecimentos ligados a sua atividade, retornem ao trabalho, agindo na prevenção, no tratamento e na recuperação das capacidades diminuídas.

As qualidades curativas do trabalho, dos exercícios e dos jogos, expedientes comuns à Terapia Ocupacional, são reconhecidas e utilizadas há milhares de anos. Os povos antigos inter-relacionavam essas três atividades para o tratamento do corpo e da alma.

No século XX a Terapia Ocupacional se estruturou como profissão, inicialmente voltada para tratar/reabilitar os indivíduos que se tornaram incapacitados física e mentalmente, durante as guerras mundiais. Hoje ela é reconhecida e vem ajudando pessoas e grupos, com os mais variados problemas a ter uma melhor qualidade de vida.

#### **4. O JOGO DE XADREZ**

Existem muitas divergências quanto à origem do jogo de xadrez. A hipótese mais aceita aponta para a Índia. O jogo tal como se praticava na Índia tinha o nome de chatunga, que significava exército formado por quatro membros que eram representados pelas peças de jogo como: elefantes, cavalos, carros e soldados a pé. Hoje essas peças são representadas por bispos, cavalos, torres e peões.

De acordo com Filguth (2007, Apud LUCENA ALMEIDA, 2010 p. 42), no Extremo Oriente, a Pérsia (atual Irã) destacou-se no desenvolvimento do jogo. Passou pelo domínio mulçumano, no qual atingiu sua maturidade. Invadiu a Europa Ocidental para atingir seu apogeu, na contemporaneidade, sob o domínio da antiga União Soviética (URSS). Após sua derrocada, os países independentes, que emergiram de sua antiga formação, desempenharam papel destacado no cenário enxadrístico mundial.

Julião (2007, p. 134) destaca que

sua prática original está fortemente relacionada à rotina de reis, imperadores e príncipes, ou seja, personagens de alto dignitário; “o xadrez é um jogo de estado, ou de corte; o imperador da China o praticava” [...]. Essa característica se coloca em virtude do ambiente de sua formulação, bem como os personagens que as peças representam. Dessa forma, podemos inferir que um jogo cujo objetivo é destruir o rei adversário não fazia parte, a princípio, de ambientes não reais. Para a manutenção da legalidade e legitimidade do poder, era importante afastar do povo as debilidades do mandatário, bem como o controle de suas ações, ainda que somente representados em um objeto lúdico. Esses homens entendiam essa representação, e a proibiam em âmbito popular. Tornou-se muito popular a denominação de jogos de reis como sinônimos de jogo de xadrez.

As primeiras fontes arqueológicas reconhecidas como verdadeiras foram encontradas a Noroeste da Índia. Em 570 da nossa era, nasce o “jogo dos quatro membros”, conhecido como Chaturanga, que originou o xadrez.

Por volta de 651 d.C., com a conquista da Pérsia, foi adotado pelos árabes este jogo, valorizando-o e difundindo-o por todo Norte da África e todos os reinos europeus, recebendo várias



denominações dependendo do país, como: Portugal, xadrez; Espanha, ajedrez; Sicília, scachi; Catalunha, eschachos entre outras (SÁ 2010, apud LUCENA ALMEIDA, 2009, p.).

No ano de 1212, a igreja católica proíbe a prática do jogo de xadrez na França, no Concílio de Paris, sentença que foi seguida na Polônia entre os anos de 1226 a 1270. Proibição que não tivera o resultado esperado, pois o jogo continuou a ser praticado por aristocratas e religiosos (SÁ, 2009, p. 14).

## 5. O XADREZ COMO TERAPIA OCUPACIONAL

Hoje o Xadrez é o segundo esporte mais praticado no mundo, fascinando milhões de pessoas em diversas partes do planeta. A utilidade do Xadrez se expande para as mais diversas áreas de conhecimento, dentre elas, a matemática, a computação, a administração e até no desenvolvimento de outras modalidades esportivas, o que contribui para uma boa saúde.

O Xadrez esta sendo também usado como terapia ocupacional para adultos e pessoas da terceira idade. Quando a pessoa joga o xadrez, está desenvolvendo a coordenação motora estática, levando o indivíduo a se concentrar, conseguindo um estado de relaxamento das estruturas cerebrais, ao mesmo tempo estará estimulando as áreas mentais que ajudam no desenvolvimento da memória, a paciência, o autocontrole, a criatividade, raciocínio lógico, espírito de decisão, entre outros, que são componentes essenciais a nossa qualidade de vida. Uma mente saudável traz benefícios ao nosso corpo e consequentemente á nossa vida.

Dauvergne (2007, p. 11) sobre o xadrez assevera que

Os seres humanos se destacam dos outros seres vivos por sua capacidade de agir sobre a natureza, de mudar e pensar logicamente, e o xadrez é uma atividade de suma importância para treinar o raciocínio lógico, desenvolvendo também a atenção, a concentração, a antecipação, a imaginação, o planejamento, o autocontrole, a perseverança e o espírito de decisão, contribuindo, de acordo com vários autores, para o desenvolvimento de capacidades como: criatividade, memória, cálculo e inteligência geral. O xadrez é uma das ferramentas educacionais mais poderosas disponíveis para fortalecer a mente.

O xadrez, por sua natureza esportiva, científica e cultural, é um importante recurso que reúne em uma única atividade, componentes educativos importantíssimos, como concentração, atenção, entre outros, que podem contribuir para a qualidade de vida do idoso.

Em relação ao desenvolvimento das potencialidades do indivíduo, Sá (2005, p. 3) coloca que,

Assim, o xadrez, esporte para uns, arte e ciência para outros, constitui-se em um dos recursos pedagógicos com mais qualidade em uma só atividade, pois incrementa várias potencialidades intelectuais, tais como: a imaginação, a atenção, a concentração, o espírito de investigação, a criatividade e a memória. Desenvolve também potencialidades psicológicas como: a paciência, a prudência, a perseverança, o autocontrole, a autoconfiança e a sublimação da agressividade. É, ainda, uma atividade recreativa, a qual dá a oportunidade não apenas para a expressão de comportamentos individuais, mas também para a integração em um grupo social.

Pelo exposto, percebemos o valor pedagógico do jogo de xadrez e a sua importância para a infância, a adolescência, a idade adulta. Experiências internacionais e nacionais têm relatado seu valor e a importância em incluir o lúdico por meio do jogo do xadrez.

O xadrez, por si só, é uma prática esportiva de recreação e competição, e pode ser um complemento importante para a terapia ocupacional para a terceira idade. Embora exista um grande número de atividades lúdicas, esportivas e recreativas que contribuem para melhorar a capacidade física e intelectual dos idosos, vários autores, destacam com ênfase a prática do enxadrismo como contribuição efetiva para o desenvolvimento do raciocínio lógico, da capacidade de análise, síntese, resolução de problemas, abstração, objetividade, autocontrole, autocrítica, autoavaliação e autoestima,





relacionar-se com seu grupo, portanto, é importantíssimo para ajudar na qualidade de vida das pessoas idosas.

## 6. CONCLUSÕES

A Terapia Ocupacional para a terceira idade procura melhorar e manter a capacidade funcional, mantendo este grupo de pessoas ativas e independente o maior tempo possível, promove também o desempenho dos idosos nas atividades de vida diária, nas atividades de trabalho e de lazer, como: cuidados pessoais, alimentar-se, banhar-se, vestir-se, capacidade para viver em comunidade, entre outros.

Através do estímulo ao auto-conhecimento e ao auto cuidado, gerando uma melhoria na auto-estima, o idoso tem condições de lidar com seus potenciais e a partir daí construir uma maneira própria de se relacionar com o meio social, direitos e lazer.

A Terapia Ocupacional visa também à qualidade de vida dos idosos, a manutenção de seu estado de saúde. A saúde não significa ausência de doença, mas, uma condição de bem-estar físico, mental e social que leva o indivíduo a uma melhor qualidade de vida, e a enfrentar os desafios do seu cotidiano, favorecendo o processo de adaptação ao envelhecimento. Para que a qualidade de vida na terceira idade seja plena e para que o idoso se sinta feliz, ele deve ter boa capacidade funcional, uma ocupação, afeição e comunicação.

Pelo exposto ao longo do referencial, é fundamental que as atividades realizadas sejam significativas para os idosos e desse modo, deve relacionar com seus interesses e com sua realidade socioeconômica e cultural, e a inclusão do xadrez nas atividades de terapia ocupacional trará grandes benefício para o grupo da terceira idade, pois é grande o número de habilidades mentais que o xadrez trará como: imaginação, memória, pensamento lógico, perseverança, motivação e ambição, etc.

Portanto, implantar a arte do xadrez na terceira idade como forma de terapia ocupacional é também uma forma de inclusão social e estímulo à atividade do raciocínio, o que evita várias doenças mentais em decorrência do ócio, pois o xadrez tem o poder de fazer os homens felizes, motivando assim o ser humano a viver mais e melhor.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me proporcionar saúde e sabedoria.

## REFERÊNCIAS

CARSTENSEN, L. L. Motivação para Contato Social Ao Longo do Curso de Vida: Uma Teoria de Seletividade Emocional. In: Liberalesso, A. N. (Org.). Psicologia do Envelhecimento. Campinas, SP: Papirus, 1995.

CARVALHO, Ana Paula, Terceira Idade também é tempo de se manter ativo <http://www.bemparana.com.br/index.php?n=93523&t=terceira-idade-tambem-e-tempo-de-se-manter-ativo> , acesso em: 20/02/2010

DAUVERGNEM, Peter. O caso do xadrez como ferramenta para desenvolver as mentes de nossas crianças. In: FILGUTH, Rubens (Org.). A importância do xadrez. Porto Alegre: Artmed, 2007. p. 11-17.

Debert, G.G. A Invenção da Terceira Idade e a Rearticulação de Formas de Consumo e Demandas Políticas. in: Revista Brasileira de Ciências Sórias. Vol. 12, n. 34, junho/1997, p.39-56.



Diário do ABC. Memória na terceira idade. <http://www.dgabc.com.br/2010/Columnists/Posts/24/2755/memoria-na-terceira-idade.aspx> - Diário do grande ABC, acesso em: 20/02/2010

LUCENA ALMEIDA, MarluCIA Ferreira. Dissertação de Mestrado em Educação. O xadrez no ensino e aprendizagem em escolas de tempo integral: um estudo exploratório. Minter Unitins/UnB. 2010.

SÁ, Antônio Villar Marques de. Considerações gerais sobre a aprendizagem de xadrez no ensino. In: BRASIL. MINISTÉRIO DO ESPORTE. Iniciação esportiva. Brasília: Cead/UnB, 2005. p. 151-160. v. 2.

TERAPIA OCUPACIONAL, Fonte: Etel's - [http://www.geocities.com/etel\\_rj](http://www.geocities.com/etel_rj) , acesso em: 05/02/2010

Nobre, É. Dez. 2007. 09/12/2007 disponível em: <http://www.terapeutaocupacional.com.br/definicao.htm> - acessado em 11 de novembro de 2008.

LANCMAN, S. Saúde, trabalho e terapia ocupacional. São Paulo: Roca, 2004.

CAVALCANTI, A.; GALVÃO, C. Terapia Ocupacional: Fundamentação & prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

MATSUDO, M.M. Envelhecimento e Atividade física. Londrina: Midiograf, 2001.