

## PRÁTICA DE XADREZ E NÍVEIS AUTOESTIMA: PROJETO PILOTO

Rauanda Schultz SANTOS, Hélio Mamoru YOSHIDA, Paula Teixeira FERNANDES

Faculdade de Educação Física (FEF), Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências (GEPEN) - UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

e-mail: rauanda.schultz@gmail.com

**Introdução:** o xadrez, de forma geral, é um esporte destacado pela sua demanda de capacidades cognitivas, indicando a exigência do domínio do pensamento racional. Além disso, o xadrez é um jogo que requer o domínio das competências emocionais, uma vez que pode influenciar nas tomadas de decisão e nas estratégias de jogo. Desta maneira, a autoestima pode ter relação com a maneira pela qual o jogador acredita que está fazendo o melhor lance, estando associado com outros aspectos psicológicos, como a auto-confiança e a autoeficácia (FOX, 2000). **Objetivo:** mensurar os níveis de autoestima de praticantes de xadrez. **Metodologia:** participaram do estudo 6 sujeitos de ambos os sexos, com média de idade de 26 ( $\pm 5$ ) anos. Foram utilizados os seguintes instrumentos: Questionário sociodemográfico, com informações para caracterização dos sujeitos; Questionário de Autoestima de Rosenberg, para mensurar a autoestima global por meio de dez questões fechadas, com escore que varia de 0 a 40, sendo que quanto maior o escore, melhor a percepção de autoestima. **Resultados:** dos 6 participantes desta pesquisa, 2 apresentaram graduação incompleta e 4 pós-graduação incompleta, 5 eram do sexo masculino, 4 tinham nível básico no xadrez, 1 nível intermediário e 1 nível avançado. A média de autoestima apresentada pelos sujeitos foi de 30,16 ( $DP=\pm 4,26$ ). **Conclusões:** as conclusões deste estudo piloto mostram níveis adequados de autoestima, ressaltando a prática do xadrez no processo da autoestima. Como futuros direcionamentos acreditamos ser adequado a avaliação de mais participantes na comparação do nível de autoestima antes e depois da prática (pré e pós intervenção), em diferentes categorias de idade, escolaridade, sexo e nível de xadrez. Além disso, enfatizamos que a prática do xadrez pode se relacionar com melhores níveis de autoestima, podendo ser uma ferramenta adequada para desenvolver a pessoa de maneira integral, extrapolando a prática do esporte para outras esferas da vida do aluno.

**Palavras chaves:** Xadrez; Autoestima; Psicologia do Esporte.