

O XADREZ COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E DO BEM-ESTAR NA COMUNIDADE ACADÊMICA DA UNILAB

Roberto Lucas Silva De Lima¹
Ulisses Lima Do Nascimento²
Marcelo Lucas De Sousa Lopes³
Fátima Maria Araújo Bertini⁴

RESUMO

O Projeto de Extensão Ludere Acadêmico - Clube de Xadrez Dama da Liberdade, vinculado ao Programa de Extensão Saúde, Cultura e Bem-Estar (SCBS) da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), desenvolve atividades voltadas à utilização do xadrez como instrumento de lazer, convivência e desenvolvimento de habilidades cognitivas no ambiente universitário. O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência do projeto e discutir as contribuições das atividades enxadrísticas para a promoção da saúde e do bem-estar da comunidade acadêmica. A metodologia caracteriza-se como relato de experiência, construído a partir da realização e do acompanhamento de encontros por meio das oficinas de xadrez promovidas pelo clube, com participação de estudantes da universidade. Essas oficinas são chamadas de Oficinas AITEC, criada pela professora Fátima Bertini, e que significa 'Aprendizado Integrativo para a Inteligência e a Concentração'. O objetivo é promover o desenvolvimento da inteligência e da concentração por meio de práticas integrativas que estimulem a atenção plena, o equilíbrio emocional e a aprendizagem significativa, favorecendo o bem-estar e a ampliação das capacidades cognitivas dos participantes. O Jogo de Xadrez constitui uma oportunidade para o alcance desses objetivos. As ações proporcionaram um espaço de convivência e interação entre os participantes, estimulando a concentração, o raciocínio lógico, o planejamento, a tomada de decisões e a socialização por meio da prática do jogo. A realização de atividades coletivas também possibilitou a aproximação entre estudantes de diferentes cursos e contextos culturais, fortalecendo o caráter integrador da extensão universitária. Os resultados da experiência evidenciam que a prática do xadrez pode contribuir para a construção de espaços acadêmicos voltados ao lazer, à convivência e ao desenvolvimento cognitivo, articulando aspectos relacionados à saúde, à cultura e ao bem-estar. Conclui-se que o Clube de Xadrez Dama da Liberdade constitui uma iniciativa extensionista capaz de ampliar as possibilidades de convivência e participação no ambiente universitário, e sua apresentação na Semana Universitária contribui para dar visibilidade às ações desenvolvidas pelo projeto e refletir sobre o papel das atividades lúdicas na promoção do bem-estar acadêmico.

Palavras-chave: Xadrez; saúde; bem-estar; UNILAB.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Engenharias e Desenvolvimento Sustentável, Discente, robertolucas.lima9187@gmail.com¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Engenharias e Desenvolvimento Sustentável, Discente, celticwarrior1000wwe@gmail.com²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Engenharias e Desenvolvimento Sustentável, Discente, marcelounilab@gmail.com³

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Humanidades, Docente, fatimabertini@unilab.edu.br⁴