

BOLETIM INFORMATIVO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL



Boletim nº 59 / junho de 2020

PENSE EM QUALIDADE DE VIDA

Olá, vamos falar especificamente de alguns esportes controversos?

Dando sequência à série de boletins que trata sobre algumas práticas esportivas não usuais e as Olimpíadas que ocorrerão ano que vem, o tema do mês é o xadrez.

Boa leitura!

XADREZ E AS OLIMPÍADAS

Reza a lenda que um jovem brâmane (sacerdote) indiano chamado Lahur Sessa presenteou o rajá da região de Taligana, que se encontrava em constante depressão em virtude da morte de seu filho, com um tabuleiro com 64 casas brancas e negras intercaladas e com diversas peças que representavam tropas de um exército: infantaria, cavalaria, carros de combate, condutores de elefantes, o vizir e o próprio rajá.

O governante realmente encontrou conforto espiritual no jogo e insistiu para que o brâmane aceitasse uma recompensa por sua invenção. Sessa pediu simplesmente um grão de trigo para a primeira casa do tabuleiro, dois para a segunda, quatro para a terceira, oito para a quarta e assim sucessivamente até a última casa. Espantado com a modéstia do pedido, o rajá ordenou que fosse paga imediatamente a quantia em grãos que fora pedida.

Depois de realizarem os cálculos, os sábios do rajá ficaram atônitos com a quantidade grãos que o resultado havia atingido, pois, segundo eles, toda a safra do reino durante 2.000 anos não seriam suficientes para cobri-la. Impressionado com a inteligência do brâmane, o rajá o convidou para ser o principal vizir do reino, sendo perdoado de sua grande dívida em trigo. Este conto da criação do xadrez está descrito no livro "O Homem que Calculava" do escritor e matemático Malba Tahan.

Nesta edição vamos conhecer um pouco mais sobre o xadrez e sua relação com as Olimpíadas.

P: O que é xadrez?

R: O xadrez é um jogo de tabuleiro, de caráter competitivo, disputado entre dois adversários. Cada competidor é representado por peças de cores diferentes, geralmente são utilizadas pretas e brancas. O objetivo do jogo é conquistar o rei de seu adversário. Muitos afirmam que se trata do jogo de mesa mais popular do mundo, sendo jogado em inúmeros países.

P: Qual a origem do xadrez?

R: A origem do xadrez é uma questão muito debatida entre os historiadores, não existindo um consenso sobre seu local e época de criação. Alguns dizem que versões arcaicas do jogo remontam ao Antigo Egito ou à China Dinástica, mas a teoria mais forte é que tenha surgido na Índia, por volta do século VI, com o nome



#PraCegoVer 1 Mão feminina mexendo o peão preto em direção ao branco.

de Chaturanga. Com o passar do tempo ele chegou à Pérsia onde ficou conhecido como Xatranje. Devagar, acabou por se difundir por toda a Europa e de lá para o mundo. Em 1475, começaram a ser consolidadas as atuais regras e o nome também acabou por se padronizar para xadrez.

P: O que é necessário para jogar xadrez?

R: Para jogar é necessário um tabuleiro composto por oito colunas e oito linhas, o que resulta em 64 casas, possuindo cores branco e preta de forma alternada. Cada jogador controla 16 peças, das quais oito são peões, duas são torres, duas são cavalos, duas são bispos, uma é rainha e uma é o rei. E, é claro, um amigo disposto a perder, digo, jogar.

“Os jogadores de xadrez também podem ser chamados de enxadristas. Os melhores enxadristas do mundo recebem o título vitalício de Grande Mestre (GM), conferido pela Federação Internacional de Xadrez. Tanto homens como mulheres podem ser agraciados com essa qualificação.”

P: Quais as principais regras do xadrez?

R: Cada peça tem sua particularidade no modo de movimentar-se sobre o tabuleiro. Ao peão é permitido apenas andar para frente, sendo que no primeiro movimento ele pode andar 2 casas e para capturar uma peça do adversário, apenas na diagonal. A torre pode andar quantas casas for possível em linhas retas, frente, atrás, direita e esquerda. O cavalo realiza movimentos em “L” (duas casas em um sentido e uma casa em sentido perpendicular), para qualquer direção, sendo o único que pode pular qualquer peça no caminho. O movimento do bispo ocorre sem limitação de casas, porém apenas no sentido diagonal. A rainha tem livre movimentação no jogo. O rei pode apenas ser movimentado de casa em casa, em qualquer direção do tabuleiro.

P: O que é xeque-mate?

R: Para ganhar o jogo o participante deve tentar capturar o rei do adversário. Quando o rei está vulnerável a ser capturado ocorre o xeque. Caso o rei não consiga se movimentar para nenhuma casa, nenhuma outra peça possa ser colocada na frente para protegê-lo e a peça que está para atacar não possa ser capturada, ocorre o xeque-mate. Em árabe-persa a palavra shah significa rei, de forma que a expressão “shah mat”, ou xeque-mate, quer dizer: o rei está morto.

P: O xadrez é um jogo de azar?

R: Não, muito pelo contrário. A movimentação das peças é feita com base em estratégias bastante pensadas. O único quesito sorte ocorre no sorteio de quem vai ficar com as peças brancas, ou seja, quem vai iniciar a partida.



#PraCegoVer 2 Ilustração do livro *Shāh-nāmeh*, mostrando uma partida na corte persa.



#PraCegoVer 3 Ilustração de tabuleiro de xadrez já com as peças posicionadas para o início do jogo.



#PraCegoVer 4 Os seis tipos diferentes de peças que temos no xadrez: peão, rei, rainha, bispo, cavalo e torre.



#PraCegoVer 5 A peça do rei caída, representando um xeque-mate.



#PraCegoVer 6 Pai jogando xadrez com a filha.



#PraCegoVer 7 Imagem de um dos muitos aplicativos disponíveis gratuitamente para praticar xadrez online



#PraCegoVer 8 Magnus Carlsen, norueguês nascido em 1990, campeão mundial de xadrez desde 2013.

P: Existem campeonatos periódicos?

R: As competições oficiais tiveram início no século XIX, sendo Wilhelm Steinitz considerado o primeiro campeão mundial. O xadrez contemporâneo é organizado em campeonatos, torneios, ligas e congressos em nível nacional e internacional. A entidade mundial responsável pelo enxadrismo é a Federação Internacional de Xadrez (FIDE). No Brasil temos a Confederação Brasileira de Xadrez.

P: O xadrez pode ser considerado um esporte?

R: Sim, o jogo de xadrez é classificado como um esporte da mente. Considerando a definição de esporte que prega que para uma atividade ser entendida dessa forma ela deve possuir regras fixas, ser regulamentada por Federações e Confederações, ter caráter competitivo e beneficiar os vencedores com recompensas como medalhas, troféus e prêmios em dinheiro, percebe-se que o xadrez enquadra-se perfeitamente como esporte.

“A força de jogo dos enxadristas é medida pelo rating ELO, um sistema estatístico desenvolvido pelo físico Arpad Elo.”

P: Os jogadores de xadrez precisam de preparação física?

R: Pode até ser surpresa para muitos, mas a resposta é sim. É consenso entre os especialistas da área que uma boa condição física, em especial cardiovascular, pode ser determinante para o sucesso de um enxadrista. Não é segredo que o xadrez exige um alto nível de concentração durante toda a partida, uma mínima distração pode levar o jogador a cometer erros que não cometeria se estivesse bem concentrado. Dessa forma, uma boa oxigenação do cérebro é crucial e, quanto melhor for a sua performance cardiovascular, melhor será a quantidade de oxigênio enviada, garantindo mais lucidez, eficiência, velocidade de raciocínio e, até mesmo, de interpretação e resposta aos movimentos do adversário. Ademais, a prática regular de atividades físicas estimula as conexões neurais. Outro quesito que vale ser comentado é a resistência: algumas disputas de alto nível precisam de diversas partidas até que os jogadores saiam do empate, situação em que uma boa resistência é fundamental para manutenção da qualidade da tomada de decisões.

P: O xadrez é um esporte olímpico?

R: Não. Apesar do xadrez ter sido reconhecido como esporte pelo COI (Comitê Olímpico Internacional) em 2001, o enxadrismo nunca foi uma das modalidades dos Jogos Olímpicos. Contudo, ele possui a sua própria Olimpíada Mundial de Xadrez, que ocorre a cada dois anos, com a participação de enxadristas vindos de todos os países do mundo.

Se você tem dúvidas sobre alguma atividade física, encaminhe sua pergunta e em uma próxima edição ela será respondida.

Fonte: www.cbx.org.br

ACONTECEU

Xadrez Online

Caso você tenha se interessado no xadrez, mas não queira gastar comprando um tabuleiro ou não tenha algum conhecido disposto a jogar, existe uma alternativa gratuita e inúmeros jogadores disponíveis de todos os níveis: o xadrez online. O Grande Mestre brasileiro Rafael Leitão sugere 4 sites que ele considera serem os completos: *Chess24*, *Chess.com*, *Playchess* e *ICC*.

Pausa Ativa via Youtube

Vivemos tempos difíceis e únicos.

Pelo bem da saúde de todos ao nosso redor, a grande maioria dos nossos colaboradores estão exercendo suas funções em quarentena, via teletrabalho. Mesmo estando em casa, devemos nos preocupar mais do que nunca com nossa saúde, melhorando a imunidade através da prática regular de atividades físicas e de uma alimentação adequada.

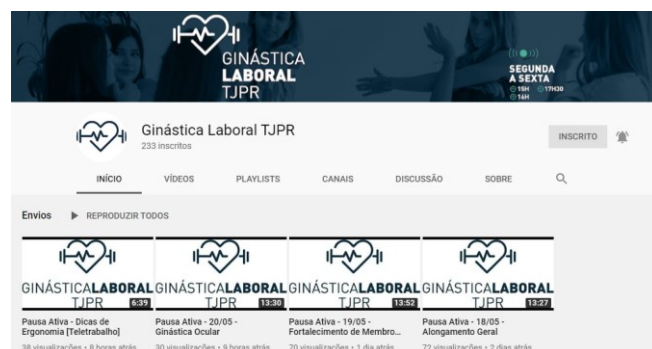
Em função disso, o Programa de Ginástica Laboral continua se esforçando para manter o nosso canal do *youtube* sempre atualizado, com aulas inéditas sendo postadas diariamente. As aulas postadas ficam disponíveis durante a semana corrente, com exceção de uma aula informativa sobre ergonomia com ênfase no teletrabalho, que ficará disponível para sempre que surgir uma dúvida vocês poderem acessá-la.

Abaixo, na descrição do vídeo, dispomos do link de um pequeno formulário para que você registre sua participação e deixe sua sugestão. Saiba que a sua opinião é muito importante para podermos melhorar nossas aulas cada dia mais.

Para participar, basta acessar o canal Ginástica Laboral TJPR. Para facilitar, é só clicar [aqui](#).

Caso você goste, se inscreva no canal, clique no sininho para ativar as notificações e lembre-se de avisar aos seus colegas.

Contamos com sua presença! Faça mais pela sua saúde! Faça uma PAUSA ATIVA!



#Pracegover 9 Imagem da página no Youtube do Programa de Ginástica Laboral do TJPR

ENVIE SUA SUGESTÃO PARA O PGL

Contamos com seu auxílio para dar sequência ao bom atendimento e melhorar nossos serviços.

FAÇA MAIS POR VOCÊ! FAÇA MAIS POR SUA SAÚDE! FAÇA GINÁSTICA LABORAL!

Publicação eletrônica do
Programa de Ginástica Laboral

ANO 2020 – Nº 59

Coordenação e Edição

Rafael Pereira Macedo

Priscila Cassanelli Ratin

Imagens

Pixabay

Freepik

Fale Conosco

PGL TJPR

Rua Mateus Leme, 1470 – 1º

Andar

Curitiba – CEP 80530-010

41 3228-5788

recursoshumanoslaboral@tjpr.jus.br

<https://www.tjpr.jus.br/group/guest/ginastica-laboral>