



EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E AQUECIMENTO E A PERFORMANCE NA PRÁTICA ESPORTIVA DE XADREZ

KARINE SALVADOR DA SILVA; LIGIANE COMIRAN; ALINE REIS DE OLIVEIRA;
ALOÍSIO BERNARDINO DE LIMA; LILIAM PATRICIA PINTO

Introdução: A Educação Física Escolar, especialmente no Ensino Fundamental, possui uma série de objetivos que vão além do desenvolvimento físico dos estudantes. Ela desempenha um papel importante na formação dos alunos, contribuindo para seu desenvolvimento social, emocional e de aprendizagem. No contexto de Escolas de Tempo Integral, Vocacionadas ao Esporte, a prática de atividades físicas diárias tem como premissa central oferecer uma educação de qualidade que integre a prática esportiva diária com o currículo acadêmico tradicional. Dentre as diversas modalidades oferecidas, o xadrez desempenha um papel significativo, trazendo diversos benefícios para os alunos em vários aspectos, entre eles o desenvolvimento cognitivo. **Objetivo:** Motivar os educandos para a prática de alongamento antes dos jogos de Xadrez, de forma a melhorar a performance durante as atividades. **Materiais e Métodos:** Por meio de consultas a referências bibliográficas foram selecionados os tipos de exercícios para realização, que contemplaram os de alongamentos e aquecimentos, principalmente de membros superiores. Para realização desses exercícios, com 11 estudantes da 7 e 8 série, em 20 aulas, utilizou-se o mobiliário da própria sala de aula onde são desenvolvidas as aulas de xadrez e, também, foram feitos alongamento em dupla, no qual pares de alunos trabalham juntos para estender os músculos e melhorar a flexibilidade. **Resultados:** Os estudantes apreciaram a prática de alongamento antes dos jogos de Xadrez, desenvolvendo os exercícios com disposição. De acordo com a percepção da professora, houve melhora na postura e nível de concentração dos alunos durante os jogos. **Conclusão:** Nesse sentido, é válido promover atividades de aquecimento e alongamento, uma vez que essas atividades podem propiciar um aumento na disposição e performance dos estudantes durante os jogos de xadrez.

Palavras-chave: Xadrez, Alongamento, Aquecimento, Prática esportiva, Performance.