

# Benefícios de praticar Xadrez



**AXRAA – Associação de Xadrez da Região Autónoma dos Açores**

[www.axraa.org](http://www.axraa.org)

[axraa.geral@gmail.com](mailto:axraa.geral@gmail.com)

## Característica do Xadrez

Ficar concentrado e imóvel na cadeira em silêncio

## Benefício

Desenvolver o autocontrolo, ser calmo e paciente



## Característica do Xadrez

Jogar um número de movimentos num determinado tempo

## Benefício

Avaliar a estrutura do problema e do tempo disponível



## Característica do Xadrez

Jogar após exaustiva análise de lances

## Benefício

Desenvolver a capacidade de pensar com abrangência e profundidade

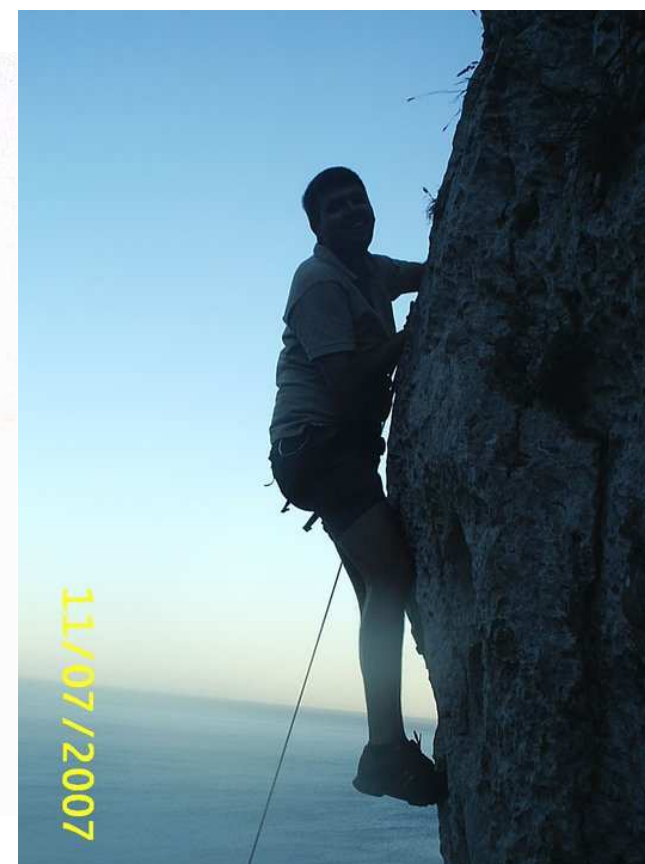


## Característica do Xadrez

Após encontrar um lance, procurar outro melhor

## Benefício

Tenacidade, persistência e empenho na melhoria contínua

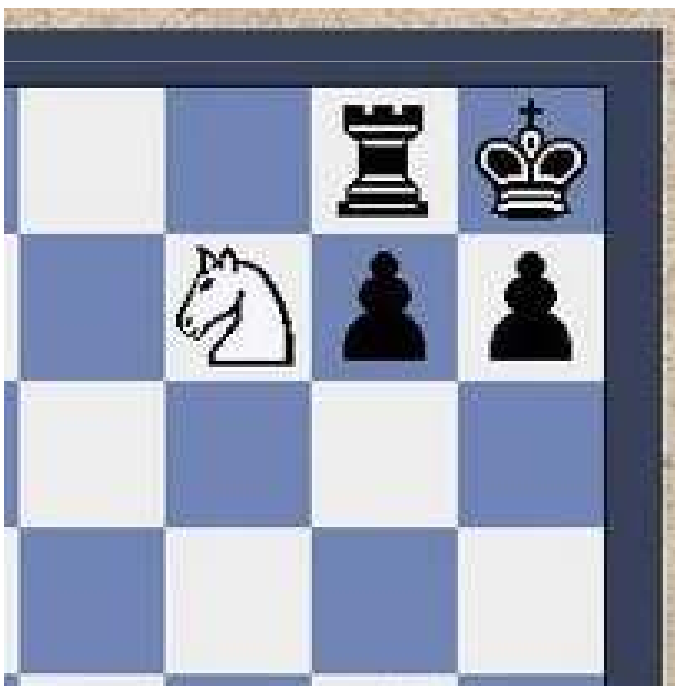


## Característica do Xadrez

Partindo de uma posição a princípio igual, direccionar para uma conclusão brilhante (combinação)

## Benefício

Criatividade e imaginação



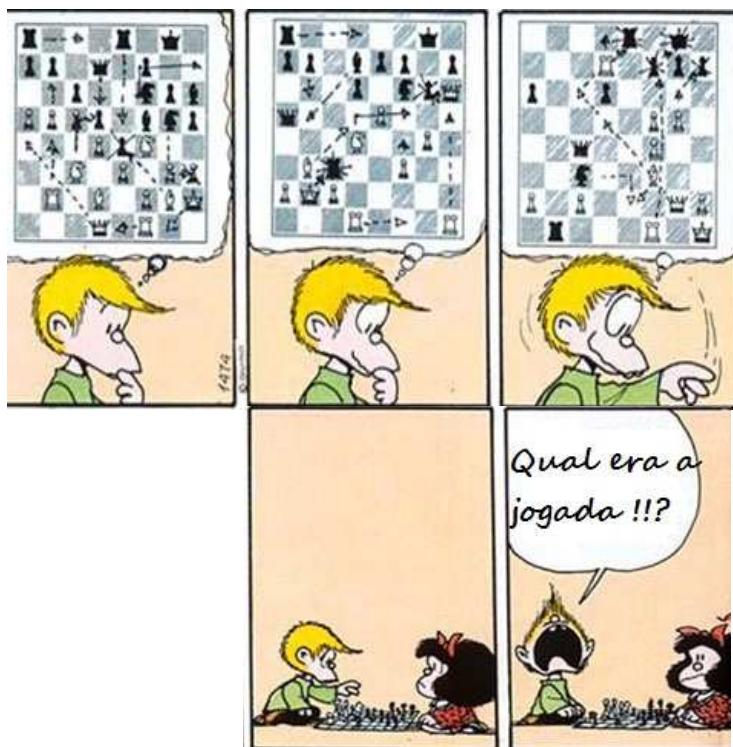


## Característica do Xadrez

Entre as várias possibilidades, escolher uma única, sem ajuda externa

## Benefício

Estimular a tomada de decisão com autonomia



## Característica do Xadrez

Um movimento deve ser consequência lógica do anterior e deve apresentar o seguinte

## Benefício

Exercício do pensamento lógico, autoconsistência e fluidez de raciocínio

