

MELHORANDO SEU DESEMPENHO NO JOGO DE XADREZ

O jogo de Xadrez é considerado como a invenção intelectual mais extraordinária de todos os tempos. Algo fantástico que fascina e encanta pessoas nos quatro cantos do mundo, de todas as culturas e idades. Todo enxadrista joga para ganhar. Vencer um jogo promove um bem estar físico e mental, que se traduz na clara dependência do bom enxadrista. Sempre existe a vontade de querer jogar mais. O espírito clama pelo jogo, o corpo é o veículo e a mente a protagonista das ações. Sendo a mente a responsável direta por fazer um jogador vencer ou perder, isso obviamente leva alguns aspectos da partida para fora do tabuleiro, que acabam influenciando seu resultado. No decorrer desse artigo, esclareceremos as respostas para as seguintes perguntas, respondidas na seqüência:

- 1- Por que os enxadristas idosos, que são muito mais experientes, começam a apresentar decréscimo em seu rendimento e freqüentemente são subjugados por enxadristas mais jovens, menos experientes?
- 2- Por que o maior número de GMs ativos no mundo é de enxadristas jovens, muitos dos quais com idade inferior a vinte anos?
- 3- Por que os homens dominam o mundo enxadrístico, apresentando ratings e desempenho superior às pessoas do sexo feminino?
- 4- Embora o Xadrez seja um esporte predominantemente mental, existe a possibilidade de doping entre os enxadristas?

A resposta para todas essas perguntas se resume na palavra **TESTOSTERONA**. Abaixo segue explicação detalhada sobre o tema e sua estreita relação com o jogo de Xadrez, bem como a comprovação de que é possível a um enxadrista mal intencionado se beneficiar do doping para melhorar seu rendimento. Seguem também maneiras de estimular a produção natural de Testosterona pelo organismo, proporcionando todos os benefícios dela advindos e conseqüentemente uma incrível e comprovada melhora do rendimento no jogo de Xadrez.

Inicialmente, vamos entender o que é a Testosterona. Ela é um hormônio, esteróide, encontrado em abundância na circulação sanguínea dos indivíduos saudáveis de sexo masculino. Também é encontrada nas mulheres, mas em quantidades muitíssimo menores do que as encontradas nos homens. Possui inúmeros efeitos benéficos no organismo, sendo os efeitos mais conhecidos relacionados com a melhora do desempenho sexual. Podemos citar inúmeros outros efeitos benéficos da Testosterona, entre eles a manutenção da força muscular e da musculatura, aumentando-a quando estimulada, diminuição da quantidade de gordura acumulada no organismo, promoção de excelente disposição para atividades físicas e mentais, melhora do estado de humor e das faculdades mentais de modo geral. É um hormônio que combate os processos degenerativos do corpo humano e sua falta está relacionada a vários problemas tidos como "*problemas de idosos*".

Falando do jogo de Xadrez especificamente, a Testosterona promove um aumento da agressividade, melhora da capacidade cognitiva, aumento dos níveis de percepção, incremento da habilidade espacial, aumento da disposição mental, melhora do raciocínio e incremento dos níveis de energia do corpo, combatendo o cansaço mental e a falta de disposição.

Obviamente, se a Testosterona proporciona todos esses efeitos benéficos, a sua falta ocasionará justamente o contrário desses efeitos. Mas devemos ter em mente que tudo no corpo humano ocorre de maneira gradual. A Testosterona não deixa de ser produzida pelo organismo de um dia para o outro, mas sim sua produção vai decrescendo lentamente, ano após ano, de forma imperceptível para o indivíduo, de modo que a sua falta não é notada abruptamente, mas sim quando seus níveis atingem patamares extremamente baixos.

Vale ressaltar que a produção de Testosterona varia de acordo com a idade do homem e os seus níveis no organismo variam de acordo com o horário do dia. A maior produção de Testosterona de um organismo humano, do sexo masculino, é dada para os indivíduos com idade até 40 anos, a partir daí decaindo paulatinamente com o passar do tempo. E durante os horários do dia, foi observado que os picos de Testosterona na circulação sanguínea ocorrem entre quatro e oito horas da manhã, variando para mais e para menos no decorrer do dia. Entre oito e dez horas da noite são os horários em que os níveis de Testosterona estão mais baixos no organismo e conseqüentemente os piores horários para uma partida de Xadrez.

A essa altura da leitura, podemos então raciocinar porque a Testosterona é a resposta para todas as perguntas feitas inicialmente. Os enxadristas idosos apresentam decréscimo em seu rendimento e são subjugados por enxadristas mais jovens porque apresentam uma quantidade muito menor de Testosterona em seu organismo. O maior número de GMs ativos no mundo é de enxadristas jovens justamente porque os jovens possuem maiores níveis de Testosterona em seu corpo. Os homens dominam o mundo enxadrístico e são superiores às mulheres porque possuem cerca de vinte a trinta vezes mais Testosterona em seu corpo do que elas. E, respondendo de forma enfática a última pergunta, que indaga se existe a possibilidade de doping no jogo de Xadrez, a resposta é SIM. Se um enxadrista tomar doses extras de Testosterona antes de um torneio, que geralmente são aplicadas por via intramuscular e apresentam efeito prolongado, seu rendimento será fantásticamente melhorado, propiciando, além da melhora da capacidade de assimilação e aprendizado, melhor raciocínio durante a partida, jogo mais agressivo, facilidade para perceber e elaborar combinações, aumento da energia e disposição mental e um incrível desejo de luta, mesmo quando se está em desvantagem no jogo. Realmente, transforma o enxadrista comum num incansável e autêntico guerreiro, fazendo suas peças lutarem até a morte para proteger seu Rei.

O doping é condenado em qualquer prática esportiva e não é diferente no jogo de Xadrez. Mesmo a Testosterona sendo um hormônio natural produzido pelo corpo humano, exceto em casos selecionados e com ampla supervisão médica, o uso da substância sintética não é aconselhado devido aos seus indesejáveis efeitos colaterais, muitos deles irreversíveis. Nota-se seu uso indiscriminado por muitos fisiculturistas, que buscam no incremento do hormônio circulante uma maior queima de gorduras e produção de músculos, de forma rápida e eficiente, mas pagando o alto preço de seus efeitos adversos.

5- Existe alguma forma de aumentar a quantidade de Testosterona circulante no organismo sem ter que apelar para o doping?

A boa notícia é que existe SIM e é perfeitamente possível para quaisquer pessoas, de qualquer idade, aumentar a sua produção de Testosterona e gozar de todos os benefícios que ela proporciona, através de uma estimulação natural e segura. Vejamos abaixo, de forma resumida, como fazer isso:

A) É sabido que o mau humor, o stress, a ansiedade e a depressão provocam no organismo o aumento dos níveis de um hormônio chamado de Cortisol. Ele é liberado, de maneira indireta, em algumas situações persistentes de stress mental e físico. E o Cortisol é conhecido por ser um antagonista da Testosterona, na maioria dos casos ocasionando também baixa produção e conseqüentemente baixos níveis circulantes no organismo. O raciocínio é simples: se deseja ter mais Testosterona em seu corpo, procure não deixar o Cortisol agir. Como fazer isso? Não deixando se dominar pela ansiedade, pelo stress, mau humor e depressão, que são fatores favorecedores do Cortisol. Procure levar uma vida regrada, encarando com naturalidade e disposição as adversidades da vida, que são absolutamente normais para todos os seres desse planeta. Exercite-se regularmente e sempre que se sentir pressionado isole-se em qualquer canto que encontrar, inspire e expire profundamente por vinte vezes. Sinta-se completamente relaxado e revigorado depois disso.

B) A ciência já comprovou que a Testosterona é a principal responsável pela agressividade no homem. Ela provoca a ambição por determinada coisa, oferece a energia para consegui-la e promove toda a combatividade necessária para que o homem alcance o que é almejado. O conhecido *homem das cavernas* tinha uma quantidade imensa de Testosterona circulante em seu organismo, pois freqüentemente necessitava ir para o combate, lutar ferozmente durante a caça para poder abater um animal e dar de comer para seu grupo, valendo-se de todos os seus instintos primitivos para a luta e sobrevivência. Situações de enfrentamento físico, de luta e combate, promovem um aumento dos níveis de Testosterona no organismo. Não desejamos tais situações em nosso cotidiano, mas levando-se em conta que nosso cérebro aceita igualmente situações reais ou imaginárias, absorvendo delas os mesmos efeitos e conseqüências, podemos então simular situações de lutas imaginárias, sabendo que para nosso cérebro o efeito será praticamente o mesmo de uma luta real e conseqüentemente o mesmo se dará com a produção de Testosterona. Como fazer isso? Sem abusos, porque isso também eleva os níveis de adrenalina no corpo: durante dois minutos, duas vezes ao dia, sente-se confortavelmente, feche os olhos para abster-se do ambiente externo e procure imaginar uma discussão e posteriormente uma luta com uma pessoa qualquer, de preferência alguém que você não goste. Imagine a cena do modo mais real possível, com riqueza de detalhes. Extravase sua agressividade, bata, seja violento ao extremo. Ao final, imagine-se feliz e vencendo o combate. Pronto. Volte a relaxar e sinta-se bem. Esse estímulo é o suficiente para momentaneamente incrementar satisfatoriamente sua produção de Testosterona. Pratique-o com regularidade, e preferencialmente antes das partidas de Xadrez que jogará.

C) Se estiver acima do peso, perca peso. Se estiver dentro da faixa de peso ideal, procure manter-se assim, sempre atento para que não tenha gordura abdominal. Vamos entender agora como fazer isso e o porquê. As células de gordura do corpo, especialmente as presentes na gordura abdominal, têm estreita relação com uma

enzima chamada de Aromatase. Essa enzima é diretamente ligada à produção de estrogênio. Os homens também precisam do estrogênio, que é um hormônio tipicamente feminino, mas precisam dele em quantidades muitíssimo menores do que as mulheres. A Aromatase contribui para transformar a matéria-prima da produção de hormônios em estrogênio, restringindo o uso dessa matéria-prima na produção de Testosterona. Homens que se encontram acima do peso ideal, especialmente apresentando excesso de gordura abdominal, produzem quantidades maiores de Aromatase e conseqüentemente possuem níveis menores de Testosterona circulando em seu organismo. Logo, concluímos que um dos segredos para aumentar sua produção de Testosterona é reduzir seu nível de gordura corporal, que conseqüentemente reduzirá seus níveis de estrogênio circulantes. Mas cuidado! Existe a maneira correta para se fazer isso. Dietas de acentuada restrição calórica não funcionam, pois seu efeito é temporário e acabam causando o efeito contrário ao desejado, ou seja, uma acentuada redução nos níveis de Testosterona, pois o organismo, percebendo o grave déficit calórico, passará a trabalhar no sentido de economizar o máximo de energia que puder, restringindo certos processos biológicos não vitais, inclusive freando a produção de Testosterona. Para que isso seja evitado, a restrição calórica para efeitos de perda de gordura deve ser lenta, constante e gradual, jamais baixando abruptamente a quantidade de ingestão de calorias diárias com as quais seu organismo já está habituado.

D) Uma dieta adequada é fator fundamental para uma boa produção de Testosterona. Sempre dentro dos limites da ingestão calórica adequada, uma dieta rica em gorduras poliinsaturadas, do tipo Ômega 3 e 6, deve ser valorizada por favorecer a boa saúde corporal, mas existem alimentos específicos que atuam diretamente na produção hormonal. Gorduras monoinsaturadas, como as encontradas no amendoim, tem relação direta no aumento da produção de testosterona. O segredo de bem delas fazer uso é dispor diariamente de pequenas quantidades, jamais comendo bastante em um dia e ficando os dias seguintes sem nada comer. O grande artifício é comer pouco, mas de maneira constante. Enquanto a soja e seus derivados estimulam a produção de estrogênio pelo organismo, fato que não é desejado para os homens, existem certos vegetais que colaboram com a redução dessa produção, por possuírem um composto chamado de I3C (Indole-3-Carbinol). Procure consumi-los com freqüência. São eles: Agrião, brócolis, couve, couve-flor, nabo, rabanete e repolho.

E) Como já visto anteriormente, a produção de Testosterona varia ao longo do dia. Existem horários onde a taxa de Testosterona no sangue é maior e horários onde ela é muito baixa. Uma das maneiras de tentar equilibrar essa disponibilidade da Testosterona no organismo, agindo para que ela seja produzida e liberada de modo regular durante todo o dia, é não se limitar a três pesadas refeições diárias, como o fazem a maioria das pessoas. O segredo é se alimentar várias vezes ao dia, de preferência a cada três horas, mas valendo-se sempre de pequenas quantidades, o que ainda facilita para o organismo a absorção dos nutrientes contidos nos alimentos. Fornecendo ao organismo um fluxo estável de nutrientes, estamos favorecendo para que ele mantenha um fluxo estável de Testosterona circulante. Isso também tem outros efeitos benéficos, pois manterá o metabolismo corporal sempre em níveis relativamente elevados, aumentando o consumo calórico e a queima de gorduras. Quando os procedimentos corretos começam a ser instituídos, um a um, tudo vai colaborando entre si e formando uma benéfica sinergia que se traduz num círculo vicioso de melhoras contínuas, onde cada fator benéfico vem a favorecer outros fatores benéficos, e assim por diante.

F) Para finalizar, seria impossível falar em aumento de Testosterona sem falar em *Tribulus terrestris*. Muito valorizada por médicos que exercem a medicina natural, é uma planta nativa da África e da Índia, da qual se usam as raízes e os frutos. Comprovadamente, contribui para elevar os níveis de Testosterona no organismo, entre vários outros efeitos benéficos. É usado na forma de extrato seco, apresentado em cápsulas, que devem ser ingeridas diariamente em ciclos de três semanas de ingestão e três semanas sem ingestão, para que não haja minimização de seus efeitos com o uso prolongado. Inúmeras pesquisas feitas ao redor do mundo apontam consideráveis aumentos na produção de Testosterona associados ao uso do *Tribulus terrestris* que, por ser um produto natural, não possui contra-indicações, não possui efeitos colaterais e pode ser encontrado facilmente em qualquer loja que comercialize produtos naturais. Por tratar-se de substância natural e não sintética, conhecida e acatada em todas as esferas científicas, seu uso por enxadristas não pode ser considerado doping.

A Testosterona é considerada o hormônio da vida, a força motriz do universo, o que faz o mundo girar e o que estimula o homem a abrir seus olhos diariamente. A Testosterona é a energia que faz cada homem lutar por aquilo que deseja, que lhe dá ânimo e coragem para todo o tipo de ação que possa ser executada. Sem Testosterona a vida fica nula, sem sentido, estagnada. A Testosterona é a principal e a mais importante substância produzida pelo organismo masculino, responsável pelo entusiasmo de viver de cada homem. Perdido esse entusiasmo, todas as outras funções do organismo começam a decair gradativamente, culminando com sua morte.

O jogo de Xadrez pode ser definido como pura mágica. Não a mágica que conhecemos nos palcos de apresentações, mas a mágica de materializar um conjunto de pensamentos em uma obra de arte, que se traduz pelo desenrolar de uma boa partida e suas combinações. E a arte, como tudo o que para ela contribui, deve ser valorizada. Nesse contexto, é inegável que tudo aquilo que possa contribuir para um melhor desempenho do enxadrista em sua função, favorecendo sua agressividade, criatividade e raciocínio, é bem vindo, pois também contribui para a arte, e dessa forma, para a vida.

Eduardo Esber, autor desse artigo, é cirurgião-dentista, bacharel em administração de empresas, webdesigner e escritor, além de ser um enxadrista aficionado. Aprendeu a jogar Xadrez desde criança, estimulado por seu pai, grande apaixonado pela arte. Considera o jogo de Xadrez exatamente como um retrato da vida, pois para cada situação semelhante existe em nós um comportamento semelhante, tal como ocorre no jogo. A vida também possui ciladas e armadilhas, onde uma pessoa desavisada pode cair, exatamente como no jogo. Um único lance errado pode por uma partida a perder, tal como na vida, onde uma única decisão tomada incorretamente pode nos arruinar. E ao final do jogo, independentemente de quem ganhou ou perdeu, todas as peças voltam para sua caixa e a luz se apaga. E assim tudo permanece, até a próxima partida. P4R!

