**O DISPÊNDIO ENERGÉTICO NO XADREZ: UMA REVISÃO**

**João Cunha de Azevedo**

Bacharel em Educação Física UPE/ESEF

**Cleiton Marino Santana**

Professor da Escola Estadual Governador José Fragelli- Arena da Educação (Orientador)

**RESUMO**

**Introdução:** A dúvida de Xadrez ser um esporte ou não, existe, muitas vezes, por parecer não haver desgaste físico na sua prática. Sabe-se do desgaste mental e do consumo metabólico de atividades cognitivas. As atividades físicas são mensuradas quanto à influência na melhoria cognitiva. Filho (2014) mas o contrário não é muito mensurado na literatura. No entanto não se sabe ao certo o quanto a atividade cognitiva impacta nesse consumo, principalmente, atividades cognitivas que envolvem alto stress como o xadrez. **Objetivo:** Este trabalho propõe-se a revisar na literatura referências sobre o desgaste físico, metabólico ou calóricos relacionado a prática de xadrez **Metodologia:** Esse estudo buscará nas plataformas “scielo”, “scien-direct” e “science sports” através dos termos “xadrez” "dispêndio energético” em busca de estudos que já tenham mensurado ou aprofundado na temática. Foi pesquisado os termos em francês, espanhol, inglês e português. **Resultados:** Poucos artigos aprofundaram-se na relação especificamente entre o xadrez e o dispêndio energético. Um dos que mais chamou a atenção foi o artigo de Troubat(2010). O artigo traz a temática para o campo laboratorial, apontando assim pistas das principais variáveis fisiológicas a serem avaliadas ao realizar experimentos. O stress psicológico é a principal causa das variações fisiológicas. Aompanhando de alterações na frequência cardíaca e nas variáveis respiratórias. Outro dado que nos chamou a atenção é o apontamento que a gordura é o principal substrato energético que estava sendo consumida. Além de comparar uma caminhada de 36minutos a 5km/h equivale a 1h de Xadrez rápido. **Conclusão:** Que outros estudos devem ser realizados combinando as variáveis fisiológicas a serem avaliadas. O stress psicológico é a principal causa das variações fisiológicas. Dessa forma, talvez mesclar um grupo de controle com outras atividades cognitivas, como por exemplo o jogo de dama ou poker, seriam interessantes. E focado no xadrez, em si, criar ambientes de duelos contra computadores e jogados titulados, e observar mudanças de desgaste físico.

**Palavras-chave:** Dispêndio Energético; Xadrez; stress psicológico;