dijous, 21 de gener de 2021

Els jocs de taula poden prevenir el declivi cognitiu de la gent gran

Segons una recerca liderada per la UdL que publica ‘Journal of Geriatric Psychiatry’

Els jocs de taula i cartes moderns podrien ser una intervenció eficaç per mantenir algunes funcions cognitives en la gent gran i prevenir-ne el deteriorament. Sobre tot, milloren la fluïdesa verbal. Així ho conclou una recerca liderada per la Universitat de Lleida (UdL) que s'ha publicat a la revista *International Journal of Geriatric Psychiatry*. Els investigadors i les investigadores de la UdL han treballat amb altres del Centre de Recerca Biomèdica Valdecilla (Cantàbria) i el Centre de Recerca Biomèdica en Xarxa de Salut Mental (CIBERSAM [https://www.cibersam.es/]), així com amb professionals de la residència Comtes Urgell de Balaguer i l'Associació Afim21 [https://www.afim21.com/] d'Almeria.

Un dels jocs utilitzats en l'estudi / Foto: UdL

"La gent gran que jugui a jocs de taula moderns pot prevenir el declivi cognitiu", destaca la professora de la UdL i autora principal de l'article, Verónica Estrada. Així ho assenyalen els resultats del seu estudi, basat en dos assaigs controlats aleatoritzats amb 49 majors de 65 anys, sans, que assistien a institucions d'atenció a adults. Amb psicòlegs especialitzats en gent gran, han fet sessions quinzenals de 90 minuts durant 5 setmanes.

Els participants del grup experimental han jugat a jocs de taula i cartes moderns que activaven els processos cognitius: *Cocoricó Cocorocó, Pippo, Halli Galli Junior, Fantasma Blitz, Halli Galli, Pick-a-Cerdo, Look! What's different?, Batti Burri, Kaleidos Junior, Fast Words, La escalera encantada, Dobble,* i *Jungle Speed Safari*. Mentre, el grup control ha realitzat tasques cognitives estandarditzades de paper i llapis.

Després, l'equip ha analitzat l'estat cognitiu, les funcions executives, la simptomatologia depressiva i les mesures de qualitat de vida. Els autors asseguren que en el primer estudi, els participants en la intervenció dels jocs han mostrat una millora significativa en la fluïdesa verbal semàntica. En el segon estudi, els dos grups han augmentat la fluïdesa verbal fonèmica, tot i que només el d'entrenament de jocs ha mantingut aquest benefici tres mesos després.

A més, aquesta recerca ha permès observar que mentre que els jocs de taula i cartes mantenen el control de la impulsivitat motora, les tasques de paper i llapis el disminueixen però milloren la velocitat en una tasca d'inhibició. Per tot plegat, conclouen que és positiu utilitzar els entrenaments cognitius en persones grans, "no només per millorar els processos cognitius com la fluïdesa verbal, sinó també alguns factors de qualitat de vida". A més, "les intervencions amb jocs de taula i cartes podrien ser més efectives per mantenir les habilitats de control de la impulsivitat en comparació amb les tasques de paper i llapis", afegeixen.

M É S I N F O R M A C I Ó :

Resum de l'article *Cognitive training with modern board and card games in healthy older adults: two randomized controlled trials* [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/gps.5484]

NOTÍCIES RELACIONADES:

Jocs de taula per millorar el TDAH [https://www.udl.cat/ca/serveis/oficina/Noticies/Jocs-de-taula-per-millorar-el-TDAH/]