

RECENSIÓN: EFICACIA DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE AJEDREZ PARA MEJORAR LA COGNICIÓN, EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES: UN ESTUDIO PILOTO

CRITICAL REVIEW: EFFECTIVENESS OF A CHESS-TRAINING PROGRAM FOR IMPROVING COGNITION, MOOD, AND QUALITY OF LIFE IN OLDER ADULTS: A PILOT STUDY



Encarnación Moreno Cañas*

Número de Colegiación: CLM-0701.
Graduada en Terapia Ocupacional por la Universidad de Castilla-La Mancha, España. Máster en Valoración e Intervención en Gerontología y Geriatría por la Universidade da Coruña, España.

Correo electrónico de contacto
Encarni992009@gmail.com

*persona autora para la correspondencia

El estudio citado nos proporciona un acercamiento al uso del ajedrez para reducir el riesgo de desarrollar deterioro cognitivo y/o demencia. Se lleva a cabo un estudio piloto controlado, no aleatorizado, con evaluaciones antes y después de un programa de entrenamiento de ajedrez con 22 adultos mayores institucionalizados y semiinstitucionalizados. Se valoran los efectos de esta intervención sobre el estado cognitivo, estado de ánimo y calidad de vida. Se obtienen mejoras significativas en el estado cognitivo y en la percepción de la calidad de vida de los/as participantes.

This study presents an approach to the use of chess to reduce the risk of developing cognitive impairment and/or dementia. A pilot controlled, non-randomised study was conducted with evaluations before and after a chess training programme with 22 older adults who were institutionalised and semi-institutionalised. The study aimed to assess the effects of this intervention on participants' cognitive status, mood, and quality of life. Significant improvements are obtained in the cognitive state and in the perception of the quality of life of the participants.

ARTÍCULO OBJETO DE LA RECENSIÓN

Cibeira N, Lorenzo-López L, Maseda, A, Blanco-Fandino J, López-López R, Millán-Calenti JC. Effectiveness of a chess-training program for improving cognition, mood, and quality of life in older adults: A pilot study. *Geriatr Nurs.* 2021; 42(4), 894-900.

DeCS Adultos mayores; Actividades Recreativas **MeSH** Aged; Leisure Activities.

Texto recibido: 02/04/2023

Texto aceptado: 29/05/2023

Texto publicado: 31/05/2023

Derechos de persona autora



RESUMEN DEL ARTICULO

Las autoras parten de la hipótesis de que la práctica regular de actividades cognitivas estimulantes como el ajedrez, pueden reducir el riesgo de desarrollar deterioro cognitivo y demencia y contribuir a mantener un estado cognitivo saludable⁽¹⁾. Para probar dicha hipótesis, llevan a cabo un estudio piloto controlado, no aleatorizado. Esto permite evaluar los efectos de un programa de intervención basado en el entrenamiento de ajedrez sobre el estado cognitivo, el estado de ánimo y la calidad de vida en una muestra de adultos mayores institucionalizados y semiinstitucionalizados. Después del análisis de los resultados, la autoría de la investigación refleja haber visto mejoras significativas en el estado cognitivo y percepción de la calidad de vida de los/as participantes.

DISCUSIÓN

Este estudio resulta interesante para la práctica de la Terapia Ocupacional por diversos motivos. Por una parte, los juegos de mesa son un arte que desde las primeras civilizaciones han acompañado al ser humano y han evolucionado con él⁽²⁾. El ajedrez que conocemos actualmente es un juego relativamente moderno³ que ha sido utilizado durante años como actividad de ocio. Por otro lado, los autores lo utilizan como intervención principal del estudio⁽¹⁾, convirtiéndolo en una herramienta terapéutica interesante no sólo por las habilidades cognitivas implicadas, sino por su marcado bagaje social y cultural, tanto a nivel nacional como internacional a lo largo de la historia⁽³⁾.

Las clases de ajedrez que recibieron las personas participantes en el estudio abarcaban desde los conocimientos más básicos (presentación del tablero y las piezas y reglas básicas del juego) hasta los más complejos (tácticas específicas) a través de explicaciones teóricas y ejercicios prácticos⁽¹⁾. Este tipo de intervención muestra mejoría en la cognición y calidad de vida de personas mayores institucionalizadas y semiinstitucionalizadas¹. Así, contribuye a la consolidación de evidencia científica en este tema. Otros autores han utilizado el ajedrez con otras poblaciones⁽⁴⁾, junto con actividad física⁽⁵⁻⁷⁾ y junto con otros juegos como el ajedrez oriental (Go game) y el backgammon^(8,9), obteniendo todos ellos resultados similares en términos de cognición y calidad de vida. Además, todas estas publicaciones coinciden en la necesidad de más investigación sobre este tema y durante más tiempo.

LÍNEAS DE DESARROLLO

Esta investigación pone en valor el trabajo coordinado con otros profesionales. Autores/as de diferentes disciplinas muestran su preocupación e interés por el mantenimiento de un nivel cognitivo sano, así como por reducir el riesgo de desarrollar deterioro cognitivo y/o demencia. Por ello, debemos resaltar la importancia de realizar trabajos conjuntos con profesionales de otras disciplinas, en beneficio de las personas con las que trabajamos.

Además, la autoría de la investigación enfatiza la importancia de realizar más investigación sobre los efectos de una práctica regular de estimulación cognitiva en edades avanzadas. Comprenden la salud desde un punto de vista biopsicosocial y centrado en la persona, por lo que evalúan diferentes variables: datos sociodemográficos, cognición, estado de ánimo, calidad de vida y satisfacción con las actividades realizadas. Este hecho hace que pudieran implementar el programa como tratamiento no farmacológico de la demencia en el complejo gerontológico donde fue llevado a cabo.

Aunque la muestra fue de 22 participantes, este estudio proporciona una guía para implementar un protocolo de entrenamiento de ajedrez en poblaciones y sectores similares. Por ello, se brindan oportunidades para contribuir a este conocimiento y realizar investigaciones en esta línea con muestras más grandes y durante períodos de tiempo más largos.

VALORACIÓN CRÍTICA

Cibera et al.⁽¹⁾ nos muestran una herramienta de intervención cognitiva que podemos utilizar en Terapia Ocupacional. Esta actividad nos abre la mirada hacia un abanico de posibilidades para trabajar no solo a nivel cognitivo, sino emocional y social. Por cuestiones éticas y deontológicas, los/as terapeutas ocupacionales debemos ofrecer intervenciones basadas en la evidencia. Para ello, debemos sumarnos y contribuir a la realización de estudios con calidad metodológica que nos permitan apoyar o descartar técnicas como las expuestas. Este estudio nos proporciona un acercamiento al uso del ajedrez y los juegos de mesa para reducir el riesgo de desarrollar deterioro cognitivo y/o demencia. Nuestro es el compromiso para con las personas con las que trabajamos de proporcionarles las mejores herramientas posibles que les ayuden a alcanzar sus objetivos.

AGRADECIMIENTOS

No se ha tenido financiación para la realización de este trabajo.



DECLARACIÓN DE AUTORÍA

EMC es autora de la recensión.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cibeira N, Lorenzo-López L, Maseda, A, Blanco-Fandino J, López-López R, Millán-Calenti JC. Effectiveness of a chess-training program for improving cognition, mood, and quality of life in older adults: A pilot study. *Geriatr Nurs*. 2021; 42(4), 894-900.
2. King D. Juegos. Del backgammon al blackjack: Aprenda los juegos favoritos del mundo. Barcelona: Editorial Blume; 2006.
3. Palomar G. Los juegos de mesa. Creación y Producción. 2012.
4. Aciego R, García L, Betancort M. The benefits of chess for the intellectual and social-emotional enrichment in schoolchildren. *Span J Psychol*. 2012; 15(2), 551-559.
5. De Souza RG, Da Gama DR, De Oliveira FB, De Mendonça D, De Castro JB, Alarcon EI, et al. Effects of resistance training and chess playing on the quality of life and cognitive performance of elderly women: a randomized controlled trial. *J Phys Educ Sport*. 2018; 18(3): 1469-1477.
6. Netz Y, Wu MJ, Becker, BJ, Tenenbaum G. Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychol Aging*. 2005; 20(2), 272-284.
7. Forte R, Boreham C, De Vito G, Pesce C. Health and quality of life perception in older adults: the joint role of cognitive efficiency and functional mobility. *Int J Environ Res*. 2015;12(9), 11328-11344.
8. Dartigues JF, Foubert-Samier A, Le Goff M, Viltard M, Amieva H, Orgogozo JM, et al. Playing board games, cognitive decline and dementia: a French population-based cohort study. *BMJ Open*. 2013; 3:e002998.
9. Lin Q, Cao Y, Gao J. The impacts of a GO-game (Chinese chess) intervention on Alzheimer disease in a Northeast Chinese population. *Front Neurosci*. 2015; 7:163.

Derechos de persona autora

