

Los videojuegos pueden estar asociados a un mejor rendimiento cognitivo en los niños

● Un estudio de casi 2.000 niños ha comprobado que aquellos que declararon haber jugado a videojuegos...



<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-videojuegos-pueden-estar-asociados-mejor-rendimiento...>
infosalus

Martes, 25 octubre 2022

MADRID, 25 Oct. (EUROPA PRESS) -

Un estudio de casi 2.000 niños ha comprobado que aquellos que declararon haber jugado a videojuegos durante tres horas al día o más obtuvieron mejores resultados en las pruebas de habilidades cognitivas relacionadas con el control de los impulsos y la memoria de trabajo en comparación con los niños que nunca habían jugado a videojuegos, según un estudio publicado en la revista 'JAMA Network Open'.

La investigación analizó los datos del Estudio sobre el Desarrollo Cognitivo del Cerebro de los Adolescentes (ABCD, por sus siglas en inglés), que está respaldado por el Instituto Nacional sobre el Abuso de **Drogas** (NIDA, por sus siglas en inglés) y otras entidades de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos.

"Este estudio se suma a nuestra creciente comprensión de las asociaciones entre jugar a los videojuegos y el desarrollo del cerebro --explica la directora del NIDA, Nora Volkow--. Numerosos estudios han vinculado los videojuegos con problemas de comportamiento y de salud mental. Este estudio sugiere que también puede haber beneficios cognitivos asociados a este popular pasatiempo, que merecen una mayor investigación".

Aunque varios estudios han investigado la relación entre los videojuegos y el comportamiento cognitivo, los mecanismos neurobiológicos que subyacen a las asociaciones no se conocen bien.

Sólo un puñado de estudios de neuroimagen han abordado este tema, y el tamaño de las muestras de esos estudios ha sido pequeño, con menos de 80 participantes.

Para abordar este vacío en la investigación, los científicos de la Universidad de Vermont, en Burlington, analizaron los datos obtenidos cuando los niños entraron en el Estudio ABCD a los 9 y 10 años de edad. El equipo de investigación examinó datos de encuestas, cognitivos y de imágenes cerebrales de casi 2.000 participantes de la cohorte mayor del estudio. Separaron a estos niños en dos grupos, los que declararon no jugar a ningún videojuego y los que declararon jugar a los videojuegos durante tres horas al día o más.

Los investigadores explican que se eligió este umbral porque supera las directrices sobre el tiempo de pantalla de la Academia Americana de Pediatría, que recomienda limitar el tiempo de juego a una o dos horas al día para los niños mayores. Para cada grupo, los investigadores evaluaron el rendimiento de los niños en dos tareas que reflejaban su capacidad para controlar el comportamiento impulsivo y para memorizar información, así como la actividad cerebral de los niños mientras realizaban las tareas.

Descubrieron que los niños que declararon jugar a los videojuegos durante tres o más horas al día eran más rápidos y precisos en ambas tareas cognitivas que los que nunca jugaban. También observaron que las diferencias en la función cognitiva observadas entre los dos grupos iban acompañadas de diferencias en la actividad cerebral.

Los análisis de imágenes cerebrales por resonancia magnética funcional descubrieron que los niños que jugaban a videojuegos durante tres o más horas al día mostraban una mayor actividad cerebral en regiones del cerebro asociadas a la atención y la memoria que los que nunca jugaban. Al mismo tiempo, los niños que jugaban al menos tres horas de videojuegos al día mostraban más actividad cerebral en las regiones cerebrales frontales que se asocian a tareas más exigentes desde el punto de vista cognitivo y menos actividad cerebral en las regiones cerebrales relacionadas con la visión.

Los investigadores creen que estos patrones pueden deberse a la práctica de tareas relacionadas con el control de los impulsos y la memoria mientras se juega a los videojuegos, que pueden ser exigentes desde el punto de vista cognitivo, y que estos cambios pueden conducir a un mejor rendimiento en tareas relacionadas. Además, la actividad comparativamente baja en las áreas visuales entre los niños que declararon haber jugado a videojuegos puede reflejar que esta área del cerebro puede volverse más eficiente en el procesamiento visual como resultado de la práctica repetida a través de los videojuegos.

Mientras que estudios anteriores han informado de asociaciones entre los videojuegos y el aumento de la depresión, la violencia y el comportamiento agresivo, este estudio no encontró que ese fuera el caso. Aunque los niños que declararon haber jugado a los videojuegos durante tres o más horas al día tendían a informar de mayores problemas de salud mental y de comportamiento en comparación con los niños que no jugaban a los videojuegos, los investigadores descubrieron que esta asociación no era estadísticamente significativa, lo que significa que los autores no podían descartar si esta tendencia reflejaba una verdadera asociación o el azar. Señalan que esta será una medida importante para continuar el seguimiento y la comprensión a medida que los niños maduran.

Además, subrayan que este estudio transversal no permite realizar análisis de causa y efecto, y que podría ser que los niños que son buenos en este tipo de tareas cognitivas elijan jugar a los videojuegos. Los autores también subrayan que sus conclusiones no significan que los niños deban pasar un tiempo ilimitado en sus ordenadores, teléfonos móviles o televisores, y que los resultados probablemente dependan en gran medida de las actividades específicas que realicen los niños. Por ejemplo, tienen la hipótesis de que el género específico de los videojuegos, como los de acción y aventura, los de resolución de rompecabezas, los de deportes o los de disparos, puede tener efectos diferentes para el desarrollo neurocognitivo, y este nivel de especificidad sobre el tipo de videojuego jugado no fue evaluado por el estudio.

"Aunque no podemos afirmar que jugar a los videojuegos con regularidad provoque un rendimiento neurocognitivo superior, se trata de un hallazgo alentador que debemos seguir investigando en estos niños a medida que pasan a la adolescencia y a la edad adulta –afirma el doctor Bader Chaarani, profesor adjunto de psiquiatría de la Universidad de Vermont y autor principal del estudio–. Hoy en día, muchos padres están preocupados por los efectos de los videojuegos en la salud y el desarrollo de sus hijos, y como estos juegos siguen proliferando entre los jóvenes, es crucial que comprendamos mejor el impacto tanto positivo como negativo que pueden tener estos juegos".

A través del Estudio ABCD, los investigadores podrán realizar análisis similares para los mismos niños a lo largo del tiempo hasta los primeros años de la edad adulta, para ver si los cambios en el comportamiento de los videojuegos están vinculados a cambios en las habilidades cognitivas, la actividad cerebral, el comportamiento y la salud mental. El diseño del estudio longitudinal y el amplio conjunto de datos también les permitirá tener en cuenta otros factores de las familias y el entorno de los niños que pueden influir en su desarrollo cognitivo y conductual, como el ejercicio, la calidad del sueño y otras influencias.

El estudio ABCD, el mayor de su clase en Estados Unidos, realiza un seguimiento de casi 12.000 jóvenes a medida que se convierten en adultos jóvenes. Los investigadores miden periódicamente la estructura y la actividad cerebral de los participantes mediante imágenes de resonancia magnética (IRM) y recogen información psicológica, ambiental y cognitiva, así como muestras biológicas. El objetivo del estudio es comprender los factores que influyen en el desarrollo cerebral, cognitivo y socio-emocional, para informar sobre el desarrollo de intervenciones que mejoren la trayectoria vital de los jóvenes.