

Treino cognitivo com a App-Peak para adultos mais idosos

Idosos

Recursos necessários

Smartphone (IOS ou Android) e uma conta ativa na Apple Store ou na Google Play. Modo online ou offline.

Descrição

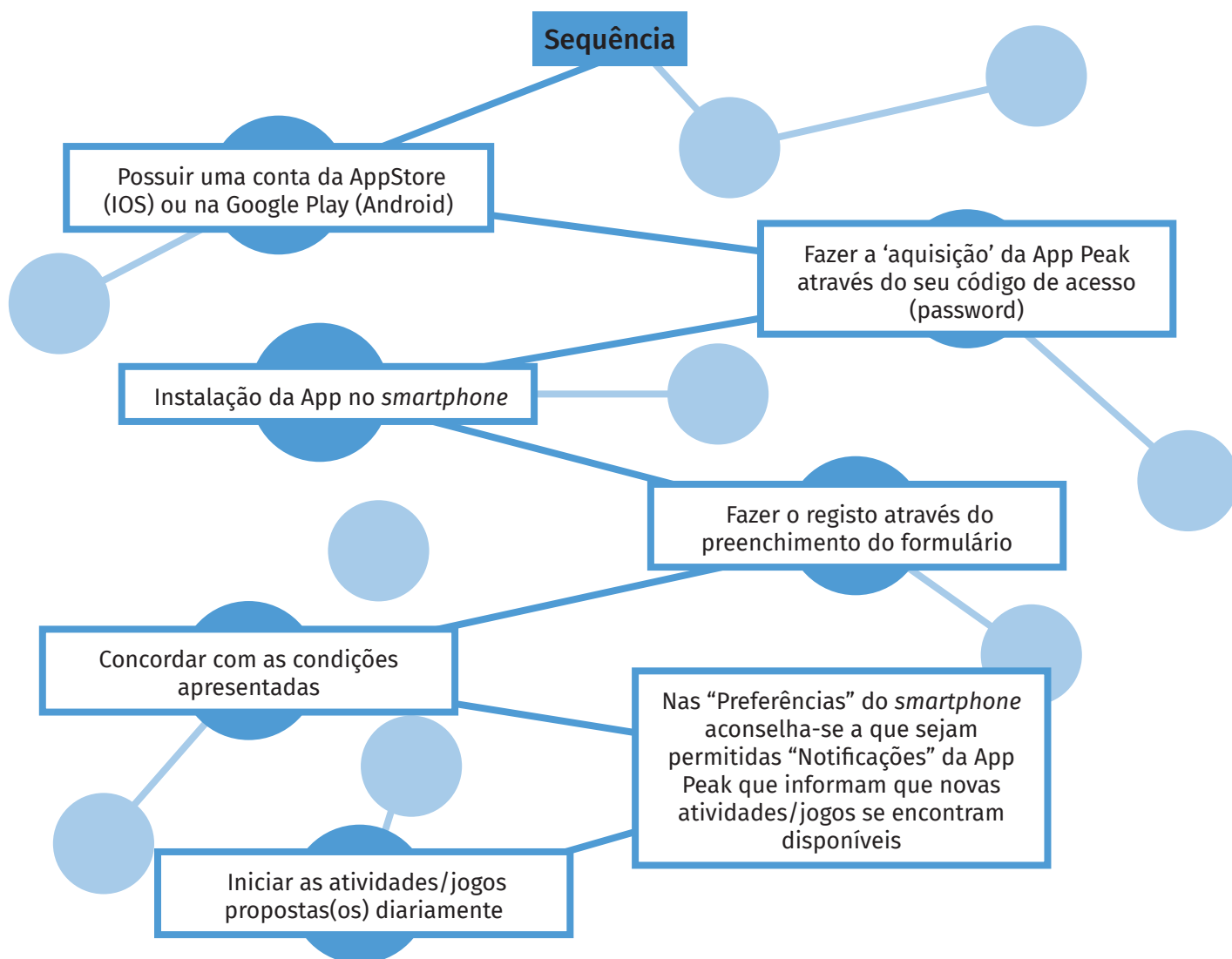
A App que tem como principal objetivo o treino cognitivo de adultos mais idosos com 35 diferentes atividades/jogos distribuídas(os) por 8 diferentes valências (memória, atenção, resolução de problemas, agilidade mental, linguagem, coordenação, criatividade e controle de emoção) com atribuição de uma pontuação para cada atividade. Permite fazer um acompanhamento individual da evolução de desempenho através da função “Coach” e, ao mesmo tempo, compara os resultados individuais com os demais utilizadores. A AppPeak foi desenvolvida por especialistas em neurociência, ciência cognitiva e educação das Universidades de Yale e de Cambridge. Esta App permite usar a versão Peak Pro com pagamento de uma mensalidade.

O que vamos aprender?

Com esta App os adultos mais idosos têm a possibilidade de realizar um treino cognitivo em 8 diferentes valências que são apresentadas de forma aleatória com o intuito de exercitar as competências cognitivas em sequências gradativas de dificuldade. No final de cada sessão de treino é apresentado a cada utilizador o seu nível de desempenho como forma de estimular as valências que necessitam de um maior treino. É importante realçar que quando se faz o registo na aplicação os fatores associados à idade, ao género e à atividade profissional desempenhada incluem índices de ponderação ajustados a estas variáveis relativamente às pontuações obtidas.

Sugestões de como pode ser feita a atividade

A atividade/jogo pode efetuar-se diariamente de forma aleatória sempre que se deseje, ou então criar uma rotina de utilização logo após o lembrete que for recebido de que estão disponíveis novas atividades/jogos. A atividade/jogo pode ser realizada individualmente ou na companhia de terceiros. Aconselha-se que a atividade/jogo seja feita(o) num ambiente em que o adulto mais idoso se sinta confortável para que o seu desempenho não seja afetado por variáveis externas. Há a possibilidade de se jogar offline.



Descrição detalhada dos passos

Cada utilizador deve ter acesso ao respetivo código de acesso à loja. Deve fazer a pesquisa através da palavra Peak. Seleciona-se a versão gratuita desta aplicação e inicie o processo de instalação no *smartphone*. Quando acede, pela primeira vez, à App deve fazer-se o registo com a introdução dos dados que são requeridos. Depois de concordar com as condições de acesso, pode começar-se a utilizar a App. Vai ser proposta a primeira atividade/jogo mas, antes de a/o iniciar, pode (e deve) visualizar-se um tutorial onde se explica a atividade/jogo a realizar. Após a atividade/jogo é apresentada a pontuação obtida e a comparação do desempenho com outros utilizadores com perfis semelhantes ao do utilizador. Se for pretendido, o utilizador pode treinar a atividade/jogo que se realizou a fim de poder melhorar o seu posterior desempenho.

Como potenciar a intergeracionalidade

Tendo em consideração que quase a totalidade dos jovens possui um *smartphone* esta proposta de atividade pode ser realizada no modo de um "campeonato" entre avós e netos dado que os jogos são idênticos. Esta possibilidade, para além de uma competição que se pretende que seja saudável, pode também promover espaços de partilha e de entreajuda, partindo-se do pressuposto que os netos poderão ajudar os avós a ultrapassar potenciais dificuldades tecnológico-digitais. A opção «Partilha com a família» vai permitir ainda mais esta proximidade intergeracional.

Cognitive training with the Peak app for older adults

Older People

Required resources

Smartphone (iOS or Android) and an active Apple ID or Google account. Online or offline mode.

Description

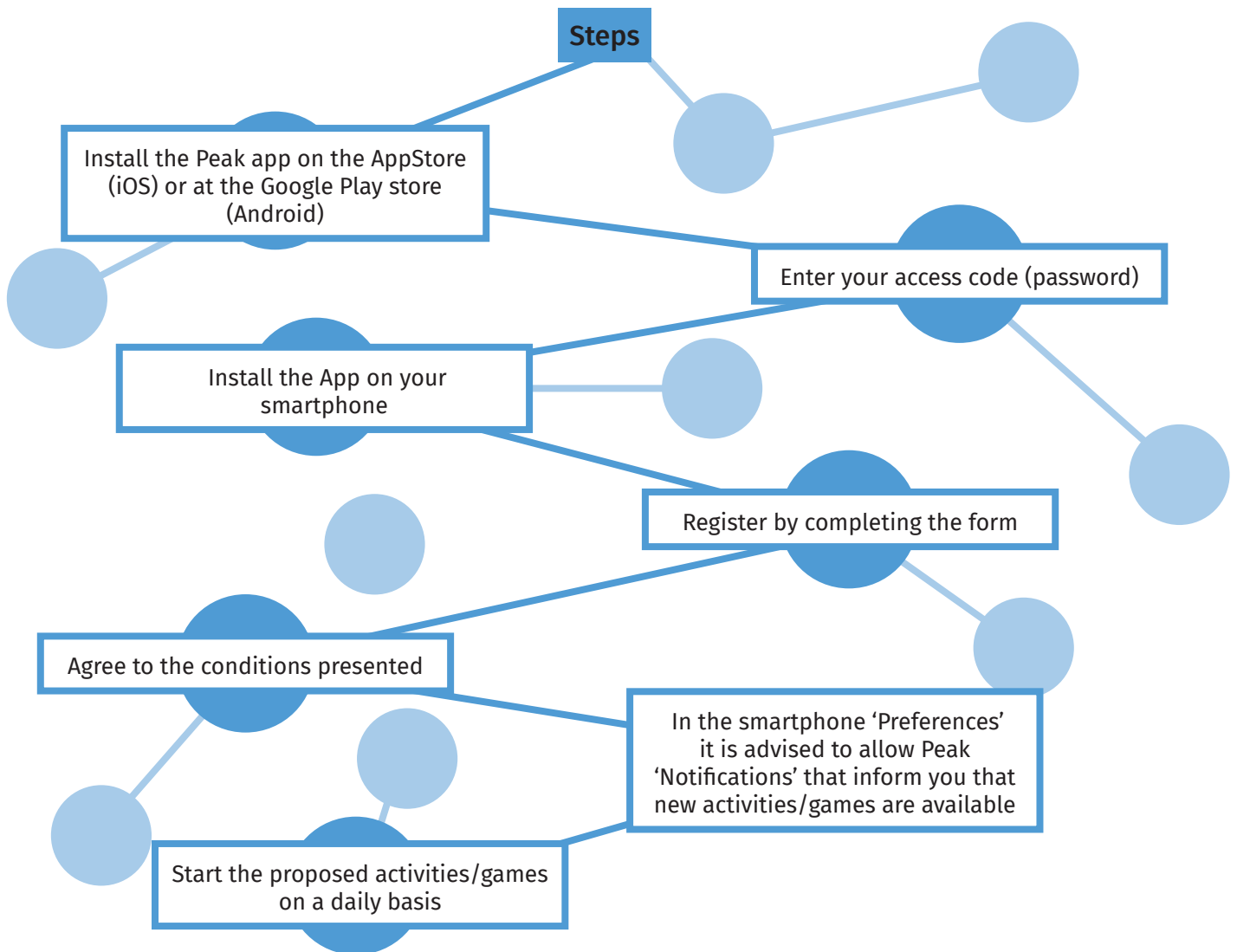
The app's main objective is the cognitive training of older adults with 35 different activities/games distributed by 8 different skills (memory, attention, problem solving, mental agility, language, coordination, creativity and control of emotion) with assignment of a score for each activity. It allows you to individually monitor the evolution of performance through the "Coach" function and, at the same time, compare individual results with other users. The Peak app was developed by experts in neuroscience, cognitive science and education at Yale and Cambridge Universities. This app allows you to use the Peak Pro version with the payment of a monthly fee.

What will we learn?

With this app the older adults have the possibility to perform a cognitive training in 8 different skills that are presented in a random way with the intention of exercising the cognitive skills in gradual sequences of difficulty. At the end of each training session each user is informed about his/her level of performance as a way to stimulate the skills that need more training. It is important to emphasise that when registering for the application the factors associated with age, gender and professional activity also include weighting indices adjusted to these variables with respect to the scores obtained.

Suggestions on how to do the activity

The activity/game can be performed on a daily basis randomly whenever desired, or create a routine of use, for example, after the reminder that is received informing that new activities/games are available. The activity/game can be performed individually or in the company of other. It is advised that the activity/game should be done in an environment in which the older adult feels comfortable so that their performance is not affected by external variables. There is the possibility to use in an offline mode.



Detailed description of the steps

Each user must have access to their store access code and should search using the word “Peak”. The user selects the free version of this application and starts the installation process on your smartphone. When accessing the app for the first time a registration must be made with the input of the required data. After agreeing to the conditions of access, the user can initiate the app. The first activity/game will be proposed, but before he can start it, he/she can and should see a tutorial that will explain the activity/game to be performed. At the end of the activity/game the user is presented with his/her score and the comparison of performance with other users with profiles similar to theirs. If it is desired, the user can train the activity/game that was performed in order to be able to improve next time.

How to promote intergenerationality

Considering that almost all young people have a smartphone this activity proposal can be performed in the way of a “championship” between grandparents and grandchildren given the fact that the games are identical. This possibility, as fair play competition, can also promote spaces of sharing and mutual aid, based on the assumption that grandchildren can help grandparents overcome potential technological-digital difficulties. The “Sharing with the family” option will further enable this intergenerational closeness.