

Pilar Pont Geis,

Llicenciada en Pedagogia i en Educació Física,  
Responsable del programa d'activitats físiques per a la  
gent gran a l'Associació Esportiva Sarrià-Sant Gervasi,  
de Barcelona.

# EL MATERIAL I LA MÚSICA COM A RECURSOS EN UN PROGRAMA D'ACTIVITATS FÍSIQUES ADREÇAT A LA GENT GRAN

## Resum

Aquest article és una reflexió sobre el paper que tenen el material i la música en un programa d'activitats físiques adreçat a gent gran.

Quan ens disposem a realitzar un programa d'activitats físiques per a aquest grup d'edat, ens qüestionem aspectes com els objectius que cal aconseguir, els continguts o les activitats que introduïrem en el programa o bé els resultats que n'obtidrem, però rares vegades ens qüestionem els elements o els recursos que tenim a la nostra disposició i que ens serviran d'ajut per portar a bon terme el programa, recursos que ajudaran que l'activitat sigui més motivant, més rica, més creativa.

Considero que tant el material com la música tenen un pes específic prou gran com per ser valorats en iniciar la programació.

Partim de la idea que el material i la música els considerarem no com finalitats sinó com a recursos disponibles en la posada en pràctica, tenint en compte que aquests recursos no els introduïrem en el programa de manera aleatòria, sinó que la seva presència sempre estarà subjecta a dos aspectes:

- a) D'una banda, la seva relació amb els aspectes més signifi-

tius de la gent gran: físics, psíquics i sòcio-afectius.

- b) De l'altra, depenent dels objectius del programa, ja siguin utilitaris, tals com la prevenció, el manteniment o la rehabilitació, o bé recreatius.

**Paraules clau:** activitat física, gent gran, recursos metodològics: el material i la música, motivació, comunicació i llenguatge, utilitària i recreativa.

## Introducció

Un programa d'activitat física adreçat a la tercera edat ha de tenir en compte els aspectes més significatius d'aquest grup social, i, a partir d'aquí, establir objectius, continguts, buscar recursos i marcar pautes de treball realitzant una valoració posterior del desenvolupament del programa.

Tot i que l'objecte d'estudi d'aquest article no és desenvolupar un programa d'activitat física, sinó que el tema central és l'anàlisi dels recursos didàctics com són el material i la música. Considero interessant contextualitzar el tema mitjançant una descripció d'aquells aspectes que caracteritzen el grup de gent gran.

Quant a l'edat dels participants, es considera que una persona passa a formar part del grup social de gent gran en l'edat de jubilació, o sigui una vegada assolits els 65 anys. Tanmateix, en els programes d'activitat física que actualment estem treballant es dona entrada a persones a partir dels 60 anys. En la pràctica, ens trobem amb un *handicap* important, ja que la majoria d'aquests grups presenten una gran heterogeneïtat, tant pel que fa a l'edat cronològica com a l'edat biològica. Actualment, accedeixen al mateix grup persones de 65, 70, 80 i 90 anys; podem trobar que coincideixin persones amb una diferència d'edat de 20 anys i persones amb molt bona autonomia amb d'altres amb dificultats en la marxa, desplaçament, etc. Tal com veurem posteriorment, el que determina el contingut del programa i la utilització d'un determinat material és el nivell d'autonomia, tant física com psíquica, de cada grup, valorant en tot moment la diversitat.

També haurem de tenir en compte la capacitat per suportar l'exercici; partint de la base que la persona gran està en un procés evolutiu en què les seves condicions físiques i psíquiques comencen a disminuir, i per tant no totes les persones tenen el mateix nivell, plantejarem l'activitat segons les seves possibilitats i motivacions, tenint en compte les premisses següents:



- a) Haurem de treballar a baixa intensitat.
- b) No arribar mai als límits del cansament.
- c) No arribar a provocar suor.
- d) Controlar el ritme cardíac.
- e) No és bo arribar als límits articulars, ni que es produeixi mal durant la realització d'un exercici.
- f) No és correcte arribar als límits de treball.
- g) Controlar els canvis de posició; es poden provocar marejos, pèrdua de l'equilibri, situacions de perill.
- h) Controlar la correcta col·locació del cos durant l'exercici, mantenint el to muscular adequat.
- i) Evitar en tot moment les curvatures lumbar.
- j) Treballar sempre en descàrrega.

Proposar, doncs, una activitat física suau evitant els riscos innecessaris i els grans esforços. Si l'activitat que es proposa està adaptada, en principi, no hi ha d'haver riscos. Sempre tenint en compte que els objectius d'un programa són utilitaris i recreatius, i en cap cas competitiu. Si partim de la base que el grup és homogeni quant al nivell d'autonomia, comprensió i realització, presentarem la mateixa activitat per a tot el grup per igual, tenint en compte aquelles premisses comentades anteriorment; tanmateix, si el nivell del grup és heterogeni, i ens trobem amb persones amb unes necessitats especials, amb problemes sensorials, motrius o psíquics, haurem de presentar activitats alternatives per a ells, i, si és necessari, disposar d'un col·laborador per ajudar al llarg de la sessió.

Un altre aspecte a valorar és el que es refereix al temps de pràctica i l'experiència prèvia del grup en l'activitat física. Malgrat que no és bo generalitzar, l'experiència m'ha demostrat que la majoria de gent gran que actualment té més de 65 anys ha tingut molt poca relació amb l'activitat física al llarg de la seva

vida. Ens trobem amb persones que desconeixen el seu cos, les seves possibilitats de moviment i que tenen dificultats per coordinar moviments. És ara, als seus 65 o 70 anys, que disposen de temps i ofertes per participar en programes dedicats a l'oci i al temps lliure, entre elles està l'activitat física.

L'activitat que proposem ha d'estar d'acord amb el grup, les característiques, les edats, l'autonomia, sense oblidar el temps de pràctica. El plantejament i les propostes de treball no han de ser les mateixes per a aquelles persones que ja porten un temps participant en les sessions d'activitat física o que han tingut una relació constant al llarg de la seva vida amb l'esport o activitat física que per a aquella gent gran que comença l'activitat.

A la pràctica, aquests aspectes seran els determinants del bon desenvolupament de la sessió, quant a tipus d'activitats, intensitat i freqüència de treball, mètode de pràctica i, evidentment, la manera d'introduir els recursos de què disposem.

## Finalitats d'un programa

Tot programa d'activitat física per a persones d'edat avançada ha de respondre als aspectes següents:

- a) *Gratificant*, que la persona, una vegada realitzada l'activitat, se senti a gust, s'ho passi bé i se senti recompensada de l'esforç realitzat.
- b) *Motivant*, que tot programa respongui a les necessitats i els interessos de les persones que participen i al grup.
- c) Que atengui la *globalitat* de la persona, des de totes les seves facetes, tant física, psíquica, com sòcio-afectiva.

d) *Utilitari*, quant a la prevenció, el manteniment i la rehabilitació. Per tal de mantenir o guanyar autonomia, mobilitat, capacitat d'adaptació, agilitat i mantenir les seves qualitats físiques en òptimes condicions.

e) *Recreatiu*, que el programa estigui enfocat també des d'un punt de vista lúdic, que es diverteixin i s'ho passin bé durant l'activitat. És important crear un ambient càlid i distès, cobrint així la faceta social i afectiva.

f) *Socialitzador*, que la pràctica de l'activitat sigui un espai de relació i comunicació. Que potenciï la relació entre els membres del grup.

g) *Integrador i participatiu*, que el fet de pertànyer a un grup, en aquest cas d'activitat física, ofereixi la possibilitat a la persona de sentir-se integrada en un grup social, en un grup de persones que han tingut vivències similars o, si més no, que per pertànyer a un mateix grup d'edat tenen temes d'interès similars. Que atengui la diversitat dels membres del grup.

h) *Adaptat*, a les possibilitats i característiques de cada persona. Que tots els assistents puguin participar igualment.

i) *Qualitatiu* i no quantitatiu. No es tracta de realitzar molta activitat ni moltes repeticions de cada exercici.

j) *Actualitzat*, tot programa ha d'evolucionar constantment segons les ofertes. Cada vegada són més les tècniques corporals que es presenten i que són adequades per realitzar amb gent gran, cal introduir-les al programa.

És a partir d'aquí que ens plantejem el programa de continguts i activitats, entenent per continguts tot aquell grup d'activitats físiques i recreatives que per la seva forma, adaptabilitat i interès pu-

guin ser realitzats pel grup de gent gran i donar forma al programa.

Els continguts que configuren un programa d'aquestes característiques són molts i variats, com ara:

- gimnàstica suau
- gimnàstica creativa
- expressió corporal
- aeròbic
- balls de saló
- dances populars
- jocs
- tècniques alternatives
- ioga
- tai-txi
- massatges (automassatges, massatges per parelles)
- respiració
- relaxació
- activitats a l'aire lliure
- esports alternatius
- activitats aquàtiques
- activitats puntuals (festes, sortides, excursions, etc.).

En fi, tota aquella activitat física adaptada a les característiques i les possibilitats del grup pot configurar un programa.

Podria definir cada una de les activitats esmentades, però en aquest moment i atès, per descomptat, que s'accepten com a vàlides totes i cada una de les activitats proposades, el que ens interessa és trobar la relació que tenen i poden tenir amb els recursos metodològics als quals em referiré; aquests són el material i la música, el paper que tenen en un programa d'activitat física i la relació que hi ha entre ells i el grup de gent gran.

Una distribució coherent de tots aquests continguts juntament amb la utilització adequada del material i la música en les sessions, administrats de la manera més correcta —pensant sempre en les necessitats de la gent



Foto cedida per l'arxiu de l'Associació Esportiva Sarrià-St. Gervasi.

gran i en les vivències que amb la pràctica aquesta pot tenir i sentir— ens pot ajudar no només a aconseguir els objectius proposats, sinó també que l'activitat en si sigui més motivant, innovadora, original i útil, responent així als objectius plantejats.

### Recursos didàctics: el material i la música

El material i la música són dos elements bàsics de suport que hem de tenir en compte en tot programa d'activitats físiques per a la gent gran, donant-los el paper que els pertany, buscant el moment més apropiat per a la utilització de cada tipus de material, la manera de manipular i treballar cada un d'aquests i veure quins són els més adequats. També hem de tenir en compte la introducció de la música més apropiada en cada moment i per a cada activitat.

Tant el material com la música ens serviran com a elements motivants dins les

sessions, i la seva utilitat a vegades és primordial, ja que en determinades ocasions seran aquests els que marcaran les pautes de l'activitat i de la sessió. Altres vegades, la seva utilitat serà secundària, com a suport, com a ajuda per fer determinats exercicis, per oferir varietat o com a música de fons, simplement per ambientar la classe.

El material i la música com a eines i no com a objectius. Com a recursos que poden ajudar o facilitar la correcta realització de la tasca. Cal assenyalar, tanmateix, que a vegades la seva utilització pot suposar noves coordinacions i la seva manipulació necessitarà augmentar l'atenció en fer l'activitat.

És recomanable que en el conjunt del programa es tingui en compte una gran varietat de material i de música i disposar d'una sèrie de recursos per oferir en cada ocasió, segons l'objectiu establert. Tanmateix, s'haurà d'administrar a petites dosis. Això significa que en una sessió no és bo de variar sovint el material, ja que això pot desorientar els alumnes, fer-



los perdre el centre d'atenció que desitgem. Cal assenyalar també que cada tipus de material requereix una forma específica i personal d'utilització i manipulació (segons la seva forma, pes, volum, textura, calidesa...) d'agafar, de passar, el tractament que se li dona, les seves possibilitats. Això necessita un temps, una atenció, requereix, per tant, un aprenentatge. Per això recomanem no fer servir materials gaire variats ni gran quantitat de materials diferents al llarg d'una sessió.

Quant a la música, passa quelcom semblant. Es recomana que en una mateixa sessió no es faci servir una gran varietat de músiques; tanmateix, això depèn de l'estructura de la sessió, del tipus de treball i dels objectius que es vulguin aconseguir, ja que si en una mateixa sessió s'intro-

dueixen activitats com ara balls, gimnàstica creativa, relaxació, etc., caldrà utilitzar diverses músiques i molt variades.

Davant una proposta de moviment, la persona pot respondre més o menys correctament i motivada, segons les pautes que ofereixi el professor, entre elles: informació, demostració, utilització de recursos com ara material i música, elements de suport com cadires, espatlles, bancs, barres, etc.

## El material. Classificació i tipus

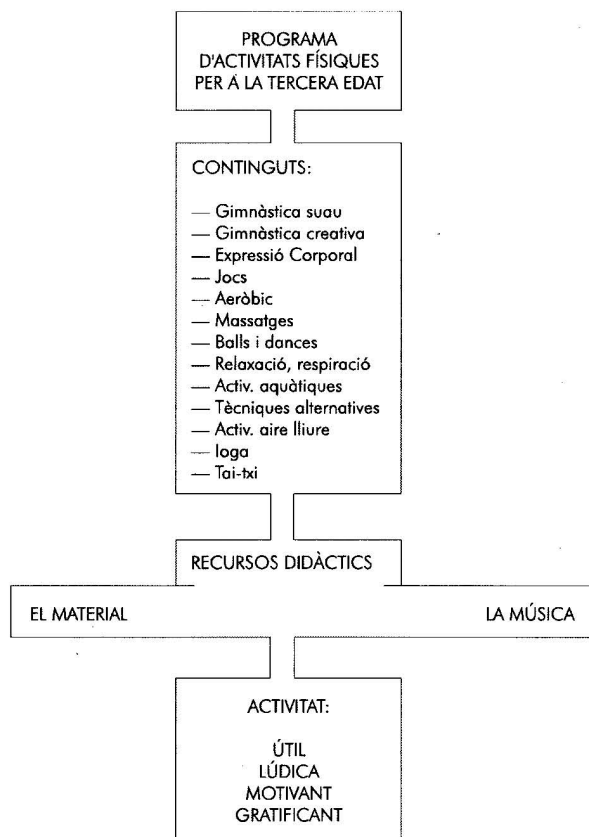
A títol orientatiu, donaré una llista de material. Però el que realment ens interessa és poder aprofundir més sobre els recursos que aquest ens ofereix,

com fer-lo servir de la manera més adequada, la seva forma i possibilitats. Qualsevol material, sigui convencional o alternatiu, pot tenir moltes possibilitats; caldrà investigar-los, realitzar activitats recreatives, creatives i utilitàries, amb formes d'ús diferents o no habituals; per a això, haurem de plantejar sessions variades i amenes de manera que el material pugui tenir diferents significats i com a conseqüència diferents formes de ser utilitzat i manipulat.

Són diverses les classificacions que s'han realitzat del material; cada una d'elles parteix d'un punt de referència diferent. Per exemple, unes es basen en la convencionalitat del material, o sigui, del material més tradicional al material alternatiu; altres el classifiquen pel seu ús; altres, per la seva relació amb els continguts, i, finalment, i que en aquest cas ens interessa, és la classificació que en fa Mehradian (1988). Aquest es basa en les relacions perceptives que es creen entre alumnes i entre alumnes i professor mitjançant la utilització d'un material.

F. J. Hernández (1995), en la seva obra *Torpeza motriz*, esmenta aquesta classificació; les relacions perceptives que es produeixen es concentren en percepcions d'informalitat, calidesa, no privacitat, familiaritat i llibertat.

- a) Quant a les percepcions d'*informalitat*, es refereix al caràcter més o menys formal o convencional que es doni a l'activitat. En el cas de realitzar activitat física amb gent gran, cal que es doni no només una relació de formalitat, quant al fet que la persona gran sol·licita una estructura i forma de treball ja coneguda, apresada i acceptada, sinó també una relació d'informalitat, per adaptar així les tasques a les característiques dels alumnes i poder fer propostes que potenciïn l'expressió i la creativi-



tat; per això, hauríem de dotar al material d'un caràcter menys formal, donant llibertat a l'alumne perquè investigui, provi, experimenti noves sensacions. Proposar material convencional i també alternatiu o informal, o sigui, tot aquell material que no ha estat específicament construït per a aquest fi, però que pot ser molt adequat per treballar amb gent gran, tal com: bales, bastonets xinesos, pilotes de goma-espuma petites, ampolles petites d'aigua, robes, mocadors, papers, etc.

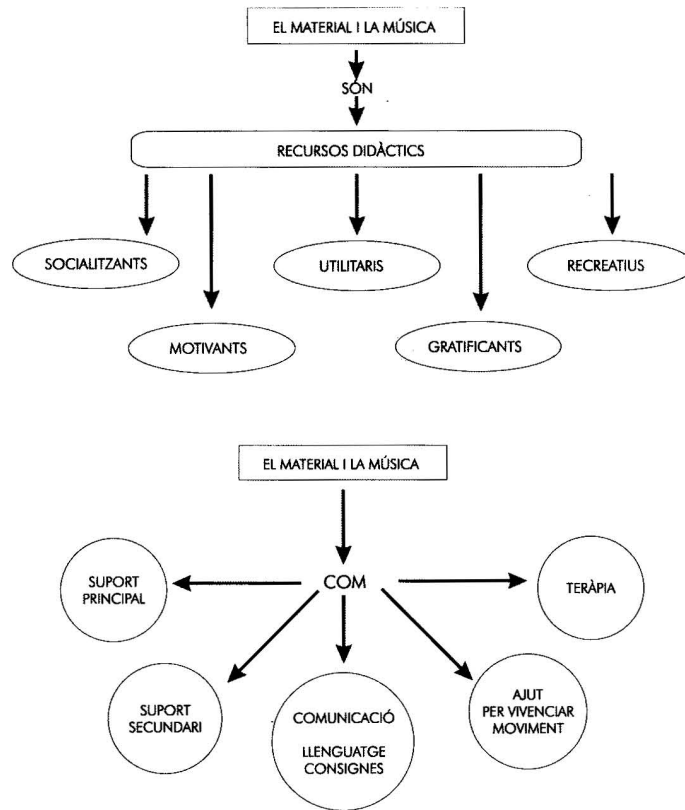
- b) Percepció de *calidesa*, o sigui, la relació d'aproximació a la interacció amb el company en l'ús, la mobilització i la manipulació del material.

Em refereixo a la relació que es pot donar entre dos o més persones mitjançant la utilització d'un determinat material; això permet apropar més els participants.

Aquesta relació és determinada per diversos factors, entre altres, la textura, la duresa, la temperatura, la mobilitat, la facilitat de maneig, etc.

Si recordem que una de les finalitats d'un programa era l'aspecte de sentir-se integrats al grup, com més possibilitats d'integració es presentin, més fàcil és la seva consecució.

Sovint, en les sessions d'activitat física amb grups de gent gran es fan propostes en què hi ha d'haver un contacte, sota forma de jocs, activitats per parelles o trios, o bé mitjançant massatges. A vegades, la gent gran sent un rebuig a aquest contacte; crec que hem de respectar-lo i oferir alternatives. En el cas de proposar massatges, no forçosament



s'han de fer amb les mans; podem introduir material adequat per a això, com poden ser les pilotes de tennis o pilotes de goma-espuma petites com les de tennis. Fer rodolar la pilota de tennis per l'espatlla d'un company pot ser agradable, ajudar a prendre consciència del cos i a localitzar un moviment. La persona que fa el massatge transmet aquestes sensacions a través del material.

- c) La percepció de *no-privacitat*; quant al material i a la seva interrelació amb l'alumne —utilització, organització i disponibilitat. Amb l'adequada utilització del material, col·laborem en una interacció entre els alumnes. Compartir sensacions amb la resta de participants, comuni-

car-se mitjançant el cos i els objectes. Es tracta de fer propostes amb material que potenciïn aquests aspectes. Potenciar la relació entre els membres del grup, provocant situacions de disponibilitat per fer les tasques que es presentin.

- d) La *familiaritat*, centrada bàsicament en dues menes de material didàctic —específic i alternatiu. Considerant com a familiar tot aquell material que s'utilitza normalment. Tanmateix, quan proposem un nou material poc familiar al principi, se seguirà mitjançant la seva utilització un procés d'adaptació i aprenentatge per aconseguir que l'alumne es familiaritzi amb ell al llarg d'un temps de pràctica. És important que aquesta per-

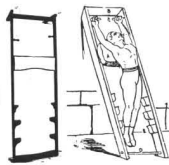


Foto cedida per l'arxiu de l' Associació Esportiva Sarrià-St. Gervasi.

cepció de familiaritat es produeix en la gent gran, perquè els ajuda a guanyar seguretat en les seves accions, millorar i mantenir les seves capacitats corporals quant a coordinació i equilibri i millorar la seva autoestima i en definitiva aguantar autonomia.

- e) **Percepció de llibertat**, deixar que els alumnes investiguin i trobin noves formes de manipular el material que es presenta, ja sigui material conegut o familiar com material nou. Mitjançant la pràctica d'una activitat física adequada, proporcionem un major grau de llibertat de moviments, naturals, codificats i gratificants per a la persona que els fa.
- El material en l'activitat física es pot presentar com l'estímul que permet que els subjectes percebin diferents relacions com a conseqüència de les interaccions que produeixen aquest trinomi (professor-alumne-material) (Hernández, 1995). Tanmateix, el que a nosaltres ens interessa, a més d'analitzar les relacions de percepció que es donen amb la uti-

lització del material, és la utilitat que els podem donar i la relació existent entre aquest i els objectius proposats al llarg del programa.

### Tipus de material

Passem a veure seguidament alguns dels materials que podem utilitzar en les sessions. Ja que un programa d'activitat física adreçat a gent gran dona cabuda a un gran ventall de tècniques corporals i de propostes molt variades, també hi podem introduir una gran varietat de material, formal o alternatiu, sempre que compleixi una sèrie de requisits dels quals parlaré més endavant, quant a nivell de seguretat, adaptabilitat, facilitat de manipulació, etc.

La llista de material que presento es relaciona directament amb els objectius del programa, classificant-lo segons respongui més a un objectiu bàsicament utilitari, quant a prevenció, manteniment o rehabilitació dels aspectes físics i psíquics, o bé si res-

pon bàsicament a un objectiu més recreatiu, quant a aquells aspectes socio-afectius, de relació i comunicació que amb la gent gran hem de treballar.

### Material que respon bàsicament a l'objectiu utilitari

Tot aquest material és de fàcil manipulació, ja que la persona gran pot agafar-lo sense dificultat i treballar-hi de manera precisa.

Generalment, aquest tipus de material és lleuger, agradable, fàcilment manipulable i s'adapta a les característiques de la gent gran, alhora que permet realitzar un treball més individualitzat.

Per això, respon més a un objectiu utilitari que recreatiu. Treballant amb aquesta mena de material farem bàsicament grups d'exercicis molt localitzats i específics, incidint en aquells aspectes bàsics que tota persona gran ha de tenir en compte. Vegem-ne alguns exemples:

- Per millorar o mantenir la mobilitat articular dels dits i les mans, podem treballar amb bastonets xinesos.
- Per millorar o mantenir el to muscular podem fer servir peses de 500 g o, si no en tenim, ampolles petites d'aigua plenes de sorra.
- Per millorar la circulació proposem fer massatges amb pilotes petites de tennis o de goma-espuma.
- Farem servir les cintes elàstiques per millorar la flexibilitat, mitjançant una sèrie d'exercicis adequats per a aquest fi (*body-logic*), o, contràriament, per tonificar utilitzant les cintes segons l'objectiu desitjat.

Una de les tècniques corporals que més utilitzen aquesta mena de material són les anomenades gimnàstiques suaus, que centren la seva atenció de determinats exercicis en el fet de sentir i viuençar el moviment, estirar, etc.

La persona gran necessita tenir i guanyar seguretat en les seves accions; per això és positiu i beneficiós treballar amb aquest tipus de material, perquè utilitzat adequadament facilita la realització de l'activitat.

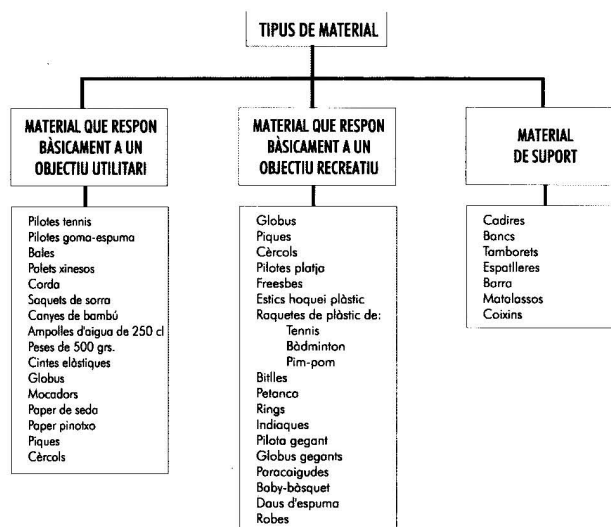
### Material que respon bàsicament a l'objectiu recreatiu

Aquest material també és molt usual en les sessions d'activitat física amb gent gran.

La seva utilització respon no només a un objectiu utilitari sinó també recreatiu, ja que amb aquest no només incidirem en aquells aspectes físics bàsics, sinó que també ens permet incidir en l'aspecte més lúdic i recreatiu, proposant formes jugades, activitats i jocs adaptats a l'edat i amb una gran càrrega de motivació, potenciant la participació de tot el grup. Per exemple, exercicis de passis per parelles o trios amb pilotes o amb cèrcols, jocs amb globus, piques, cèrcols, etc.

O bé podem utilitzar material més gran com ara pilotes gegants, paracaigudes, globus gegants, etc.

Em refereixo a tot aquell material que permet treballar en grup perquè la seva manipulació així ho requereix. La seva utilització obeeix més a un objectiu recreatiu que no pas utilitari, potenciant així la comunicació i la relació del grup. Generalment s'utilitza en ocasions puntuals tals com festes de final de curs, festes recreatives o bé en una sessió basada en jocs i amb objectiu eminentment recreatiu, etc.



### Material de suport

En aquest grup incloem tot aquell material de suport de què és convenient disposar en les sessions d'activitat física amb gent gran, tals com cadires, tamborets, bancs, espatlleres, barra, etc.

### Característiques que ha de tenir el material

- Que sigui fàcil i senzill de manipular.
- Que s'adapti a les possibilitats de cadascuna de les persones del grup.
- Que no sigui pesat sinó lleuger.
- Que sigui original.
- Que sigui motivant.
- Que la seva utilització no provoqui situacions de perill.
- Que sigui fàcil de transportar.
- Que la seva utilització serveixi com a element de suport per aconseguir l'objectiu desitjat.
- Que respongui als objectius proposats.

### Com utilitzar el material

- Buscar el moment més adequat per introduir cada tipus de material de manera que la proposta d'activitats amb un nou material no representi un canvi brusc en el desenvolupament de la sessió.
- Buscar els exercicis més adequats per a cada tipus de material, tenint en compte el seu pes, volum i forma.
- Buscar els diferents recursos que ens ofereix un mateix material. No hem de limitar les propostes a les formes tradicionals d'utilitzar cada material, sinó que cal buscar formes alternatives o menys usuals.
- Aprofitar un mateix material proposant un ampli ventall d'exercicis, activitats i jocs, ja sigui individuals, per parelles o grups, per tal d'aprofitar situacions organitzatives.
- No utilitzar gaire varietat de material en una mateixa sessió.
- Treballar el material de manera senzilla, que la seva utilització faciliti la realització de la tasca.



Foto cedida per l'arxiu de l'Associació Esportiva Sarrià-St. Gervasi.

- g) No proposar exercicis fent servir material complex, ni presentar tipus de coordinacions que siguin d'elevada dificultat. Sempre és més convenient i motivant que els exercicis i les activitats que es proposen siguin fàcils i que estiguin a l'abast de tothom.
- h) Adaptar el material a l'espai disponible per realitzar la sessió.
- i) No presentar tota la sessió amb material.
- j) Tenir sempre present que el material és un element de suport i no l'element bàsic, per la qual cosa s'adaptarà als objectius de la sessió.
- b) La utilització d'un material adequat pot ajudar a realitzar millor un exercici.
- c) El material com a "centre d'interès" de l'activitat.
- d) Per donar un caràcter més lúdic a l'activitat.
- e) Com a ajuda per experimentar, crear i expressar corporalment.
- f) Com a ajuda per guanyar autonomia i seguretat en les accions.
- g) Per potenciar la relació i comunicació entre els participants.
- h) Com a suport per aconseguir els objectius proposats.
- i) Com a element bàsic de l'activitat.
- j) Com a element secundari, de suport.
- k) Per enriquir l'activitat i, en definitiva, la sessió.

## Objectius

- a) Un mateix exercici, joc o activitat es pot tornar més motivant si fem servir un tipus de material o de música o bé si variem aquests elements.

## Aspectes més significatius de la gent gran i la seva relació amb el material

A continuació passem a analitzar alguns dels aspectes físics i psíquics que

caracteritzen la gent gran i a ressaltar-ne els més significatius de la seva personalitat i que puguin tenir una relació amb el material a utilitzar.

Cada moment evolutiu té les seves particularitats i característiques, i, com a conseqüència, cal introduir a cada etapa unes activitats concretes, utilitzar un material i una música d'acord amb aquestes característiques.

Per exemple, si volem treballar amb un grup d'adolescents, possiblement els motivarà més fer-ho amb pilotes de futbol, rugbi, bàsquet, etc., i amb música pop, màquina, rockera, etc. De la mateixa manera, un grup de gent gran preferirà treballar amb pilotes de goma-espuma, piques, cèrcols, i amb una música suau, clàssica o de la seva època.

Tanmateix, crec que qualsevol material o música es pot adaptar a les diferents edats; cal trobar el moment i l'activitat més apropiats, la manera d'introduir aquests elements perquè siguin acceptats i motivants per al grup.

Hem de partir de la base que els objectius que determinen un programa d'activitat física amb gent gran no només estan relacionats amb la millora dels aspectes físics, sinó que a més, i en el mateix ordre d'importància, ens hem de basar en els objectius psíquics, socials i afectius. Per tot això, quan ens disposem a elaborar un programa que compleixi aquests requisits, hem de tenir en compte que les activitats responguin no només a un nivell utilitari, sinó també recreatiu, sense oblidar el vessant creatiu, formatiu, lúdic i expressiu. Per a això, la utilització de material i de música ens pot servir com a punt de suport i representar una gran ajuda.

Un dels principals problemes físics característics de la gent gran són les alteracions posturals, que generalment

coincideixen amb els problemes articulars i musculars.

Aquestes alteracions de l'aparell locomotor es poden produir en totes les articulacions del cos humà, però principalment en les que suporten una càrrega més gran, tals com turmells, genolls, malucs i articulacions intervertebrals. Tot això repercuteix bàsicament en la mobilitat, en una pèrdua de l'autonomia i la manca d'interdependència.

Per incidir de manera positiva en tots aquests problemes, tenim la possibilitat d'utilitzar aquell material de petit format i que ens ajudarà a localitzar i prendre consciència de les diferents zones corporals. Per exemple, utilitzarem pilotes de tennis o bé de goma-espuma format tennis fent massatges a les parts del cos que cal treballar.

Un altre aspecte de la seva personalitat és el que es refereix a la pèrdua de seguretat, rapidesa i precisió en les accions i moviments.

A causa del procés natural d'envelliment, la persona gran es pot sentir més lenta, tenir més dificultats per mantenir l'equilibri i coordinar moviments; tot això li pot produir una inseguretat a l'hora de fer una activitat que comporta moviment i desplaçament. És necessari, doncs, tenir-ho en compte en el moment d'introduir aquests recursos.

Per això es recomana treballar amb material que sigui fàcil de manipular, que ajudi a mantenir o a guanyar seguretat en un mateix (concepte d'autoestima). És important ressaltar aquí el terme "autoestima", ja que generalment quan una persona envella i es veu sotmesa a uns canvis físics i psíquics difícilment acceptables, primer es produeix una reacció de rebuig davant de tot allò que està canviant en l'organisme; malgrat això, cal acceptar el canvi i anar-s'hi adaptant. El fet d'acceptar l'envelliment del cos necessita un procés, un temps, una madura-

ció, temps durant el qual la persona s'ha d'acostumar progressivament a aquest canvi i adonar-se que les altres persones l'accepten tal com és, recuperant d'aquesta manera, seguretat en si mateix.

Que s'adonin que són capaços de realitzar activitats diverses per ells mateixos sense ajuda, que són capaços de fer i aprendre noves formes de moviment sense excessiva dificultat, aprenentatge de nous esports i activitats físiques adaptats a les seves característiques.

El fet d'introduir material en els exercicis representa una dificultat més que cal superar, ja que és necessari realitzar noves coordinacions, noves habilitats i destreses, prestar més atenció; és per això que cal anar introduint el material progressivament i sense causar complicacions, facilitant la correcta realització de la tasca. Que la manipulació d'un objecte representi més una ajuda que una dificultat, que el material proposat representi un complement positiu, que serveixi per millorar i fer el moviment de manera més precisa, que ajudi en la seva realització. Un altre dels aspectes que caracteritzen la gent gran és la por al fracàs davant de situacions que els són desconegudes o difícils de realitzar. Per això, és més adequat proposar exercicis i activitats amb material que puguin usar correctament i no fer servir material que els dificulti la tasca. El material ha de servir d'ajuda, de suport, ha de potenciar la participació de cada persona i del grup.

Si, per tant, l'activitat proposada ha de ser participativa i ha de potenciar la integració de totes les persones del grup, haurem de disposar sempre de material alternatiu i si arriba el cas que una persona o més d'una no pot utilitzar un determinat material, disposarem sempre de material alternatiu per oferir en cada ocasió. És fonamental que tot el grup participi en totes les

propostes, que ningú no se senti desvinculat ni marginat del grup ni de l'activitat.

Si el grup amb el qual treballarem presenta unes característiques tant físiques com psíquiques similars, o sigui, és un grup homogeni, les propostes seran les mateixes per a tots els components. Si, al contrari, el grup és heterogeni quant a la seva autonomia i nivell de comprensió, ens haurem de plantejar la utilització de material de suport com ara cadires o banquetes, proposant una activitat similar a les persones que han de romandre assegudes.

En definitiva, l'important no és el que s'utilitza sinó com s'utilitza i com més capacitat d'adaptació tinguin les sessions i la persona responsable del grup més riquesa podrà tenir qualsevol material.

Pel que fa a l'aprenentatge, cal assenyalar que el seu ritme d'aprenentatge, treball i comprensió, en principi, és més lent que el de les persones joves. Si observem un grup de gent gran ens adonarem que els seus moviments i desplaçaments són molt més lents que els de les persones més joves, la seva marxa és més lenta, igual que tots els seus moviments. Com més grans, més diferència hi ha en el ritme de vida. Reflexionem uns instants en l'ambient d'una residència de gent gran: fa la sensació que el temps no existeix, tot passa molt més lentament que en l'exterior.

Tenen més dificultat a mantenir l'atenció, a recordar uns moviments siguin simples o encadenats, i a coordinar-los. Per això, es recomana que les sessions tinguin un contingut senzill, de qualitat més que de quantitat, de fàcil comprensió i realització. Les activitats, els exercicis i els jocs s'han de presentar progressivament, o sigui, del que és senzill al complex, introduint el material en el moment més adequat per tal d'ajudar a



Foto cedida per l'arxiu de l'Associació Esportiva Sarrià-St. Gervasi.

la realització de l'exercici. Que el ritme de treball que es proposi sigui l'adequat, deixant un temps per comprendre i assimilar les noves propostes. De la mateixa manera, la introducció d'un determinat material s'ha de fer al ritme desitjat, donant temps per observar i aprendre a manipular el material proposat.

Qualsevol edat és bona per aconseguir nous aprenentatges, el que es necessita és presentar-los al nivell de dificultat necessari i amb la progressió deguda.

Segons John Lawther,

“les persones que sobrepassen la mitjana d'edat tenen dificultats respecte dels mètodes d'ensenyament del conjunt de destreses, perquè els és difícil ajustar les demostracions de l'instructor als seus rendiments. La manipulació manual sol ser molt útil. S'ha de deixar que progressin a la velocitat o ritme que han escollit, sense cap pressió. Si les persones tenen salut

i vigor, motivació i mitjana experiència en activitats físiques, podran aprendre moltes destreses físiques o recreatives als 60 o 70 anys. Moltes persones retirades han après a nedar, esquiar, patinar i fins i tot a jugar amb raquetes. Són una mica més lentes, però poden assolir un alt grau de perfecció” (John Lawther, 1978).

Cal que la sessió sigui agradable, variada i comunicativa, que potenciï la participació de tot el grup. Tal com he comentat anteriorment, cal tenir en compte que l'objectiu de la gent gran que fa activitat física no és només prevenir i/o mantenir la capacitat física en òptimes condicions, o bé prevenir possibles deterioraments físics, com ara problemes articulars, o psíquics, com alteracions de la memòria, etc., sinó passar-ho bé, comunicar-se, no sentir-se sol, integrar-se i ser acceptat dins d'un grup de característiques similars. Per això proposem una activitat física

útil, motivant, socialitzadora i lúdica; amb aquesta finalitat utilitzarem els recursos que ens siguin necessaris i els introduïrem en el programa.

El material ha de representar per al professor un recurs a tenir en compte en el plantejament de les sessions per tal de reforçar el procés a seguir en l'activitat proposada i arribar al nivell desitjat.

Mitjançant una correcta utilització d'aquests recursos pràctics, podem obtenir unes sessions d'una gran riquesa i varietat. Qualsevol activitat que es realitzi augmenta el seu interès si va acompanyada d'un material i/o d'una música adequada.

Amb la utilització del material més adequat en cada moment ajudarem la persona gran que interioritzi el moviment i sigui capaç de sentir-lo i viure'l, de prendre consciència del seu cos i de cada una de les seves parts, de guanyar seguretat en les seves accions, etc.

El fet de proposar en les sessions una mena de material o bé una música d'acord amb l'activitat i amb les possibilitats i característiques físiques i psíquiques de la persona, pot fer que aquesta sigui més plaent i gratificant i, per tant, més motivant, tenint en compte que les propostes que es realitzen han de ser assequibles i el grau de dificultat en la seva realització, mínim.

“L'activitat és intrínsecament motivant si presenta formes noves i imprevisibles, que atreguin l'atenció i la curiositat i que presentin reptes òptims i *feedback* de sentiment” (Reeve, 1994).

“Quan la dificultat d'una tasca supera les habilitats personals, les persones senten preocupació; quan la dificultat de la tasca s'ajusta a les habilitats personals aleshores les persones senten flux, i si la dificultat de la tasca és inferior a les seves habilitats personals

aleshores la persona sent avorritment”.

“El flux és un estat de concentració en el qual es dona una implicació absoluta en una activitat. Durant el flux, l'acció de la persona es dona sense cap esforç, és una sensació en què la persona sent que té control absolut sobre les seves habilitats i la interacció amb l'activitat (Reeve, 1994).

## La música

La música és un recurs pràctic que ofereix mitjans per a un millor desenvolupament i maduració de la persona. Per aquest motiu justifico la seva inclusió en el programa d'activitats físiques per a gent gran.

La utilització de la música en les sessions d'activitat física amb gent gran és ideal per la gratificació i sociabilitat que es pot derivar de l'experiència creativa.

La pràctica corporal amb música proporciona un veritable plaer, reforça el descobriment del cos i la seva relació amb altres cossos i objectes de l'entorn, i ajuda la persona gran a “vivenciar” el moviment. A més, és un llençatge i una forma de comunicació i comprensió entre els éssers humans.

“Quan escoltem música, no la sentim només amb els nostres oïdes, sinó amb tot el cos, i quantes vegades fem moviments involuntaris amb els peus, balancejant el cos en escoltar una música que ens agrada.

“De la mateixa manera, ballant fem música amb el cos, cantant, agitant els peus, picant de mans. La música i la dansa tenen totes dues el seu origen en el cos, el moviment i la veu, i se sotmeten

una mica a les mateixes lleis.”  
(Robinson, 1992).

En els darrers anys hi ha una tendència a incloure la música com a recurs en els programes d'activitat física. Les activitats són més motivants i, en conseqüència, van guanyant adeptes. Activitats com l'aeròbic, els balls, les dances, la gimnàstica creativa, l'expressió, etc., s'han anat introduint amb força en els programes d'activitat física amb gent gran, igual que qualsevol activitat gimnàstica amb fons musical, com ara exercicis i activitats d'animació, pràctica de relaxació, estiraments, etc.

En el cas de les dances populars, tenen un gran valor social i cultural per a les gent gran. Són formes de moviment conegudes i acceptades; no requereixen un grau gaire elevat de coordinació, tampoc no requereixen una gran agilitat, ni gràcia, ni equilibri, ja que no es tracta de fer exercicis amb una tècnica molt depurada. Ballar és molt important com a activitat social, igual que com a expressió emocional. Es pot dir el mateix dels balls de saló; la majoria de les gent gran ha tingut relació amb els balls al llarg de la seva vida, són ben coneguts el vals, el pas-doble, el tango, etc. donant-se com a vàlid i acceptat la relació i el contacte que es dona amb els balls.

No proposo aquí que sigui indispensable realitzar les sessions d'activitat física amb gent gran amb música, però sí que vull deixar clar que el fet de fer propostes de moviment amb música ens pot facilitar el fet d'aconseguir els objectius proposats, tant a nivell utilitari com recreatiu. La música no com a fi, sinó com a mitjà i recurs.

“La nostra vida quotidiana està constantment immersa en un món de vibracions. Més encara que els estímuls visuals, l'existència humana està emmarcada per sons de

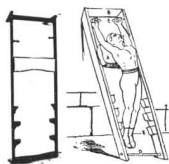
la més heterogènia i variada procedència (la remor del vent i la pluja, les estridències fabrils, el cant dels ocells, el soroll del trànsit rodat, etc.) que fan que el nostre cicle vital sigui una successió constant de suggeriments auditius. Des del clàxon d'un vehicle a l'apagat murmur de la pluja, fan que la nostra vida respongui a una infinita sèrie d'estímuls sonors.”  
(Valls, 1987).

La música té la virtut de provocar en les persones unes sensacions, uns sentiments. La música té efectes emotius i intel·lectuals, una manera d'expressar aquests sentiments és mitjançant el moviment corporal, moviment parcial o global, amb desplaçament o sense, un moviment lliure, dirigit, dansant o ballant, etc.

Una de les funcions més importants de la música en grup és la de portar l'individu a establir una relació de total integració amb el grup, fer que se senti acceptat per tots tal com és.

La música com a flux, moviment, produeix moviment. Depenent de la música que s'escolti, condicionarà el moviment d'una manera o altra. Una música molt suau i lenta, la farem servir per a la relaxació, o bé per fer exercicis de respiració, massatges, etc. En canvi, davant d'una música màquina o rock, es respondrà amb un tipus de moviment més mogut, ràpid i actiu, com ara un aeròbic, etc. La música té poder i capacitat de produir moviment i marcar la velocitat i la intensitat d'aquest moviment.

La música pot representar una gran ajuda per conscienciar i diferenciar les qualitats dels diferents tipus de moviments, tals com la flexibilitat, la velocitat que se li doni al moviment, el ritme, la intenció, l'amplitud, la forma, etc., o sigui, tots aquells elements que caracteritzem un tipus de moviment.



Les activitats amb música faciliten la tasca en conjunt perquè no és necessària la comunicació verbal; el ritme fa de vincle d'unió. El ritme és el que organitza i dóna energia, és l'element fonamental. A més, el ritme és el que fa possible la dansa, i la major part de la música és ballable, si més no condiciona un moviment o una forma de moviment més o menys ràpid i estructurat; una forma d'activitat, ja sigui d'acció o de relaxació.

És possible controlar la intensitat del moviment, el comportament de grups i d'individus mitjançant el tipus de música que s'utilitza.

Alhora, la música és llenguatge i comunicació no verbal.

La música com a llenguatge no té el mateix significat que el llenguatge de les paraules, ja que les paraules denoten una acció a realitzar, però la música té la riquesa de motivar, de provocar un moviment, un pas, un exercici, una respiració, amb la particularitat que serà diferent per a tots, ja que cada persona capta i reproduïx el moviment segons la seva estructura corporal, les seves possibilitats, educació i coneixements cap al moviment.

Cada estímul sonor té un sentit, una significació i un contingut immediatament diferenciat.

En les activitats en grup amb música s'estableix una comunicació especial entre els participants, i encara més si es tracta de realitzar propostes de moviment creatiu i d'activitats d'expressió i balls.

La música és modelada per la cultura, però alhora influeix en aquesta cultura de la qual forma part. És comportament humà, estructurat sempre segons el seu ritme. Ha d'estar d'acord amb els membres d'una societat.

"Música és el so organitzat, dotat d'una càrrega significativa. Aquesta significació, en darrera instància, és que la música afecta i vulne-

ra la nostra secreta i recòndita intimitat sensitiva i el nostre potencial intel·lectiu, que gràcies al poder ordenador de la memòria aconseguim retenir com un tot, després d'haver-se esfumat l'última vibració." (Valls, 1987).

A més del valor que té per ella mateixa i de l'interès que té el fet que la gent gran s'hi familiaritzi a través de la cançó, el ritme i l'audició, la música es pot relacionar amb el moviment, en totes aquelles activitats físiques en què podem associar músiques i ritme, ja sigui com a fons musical de l'activitat, ja com a element primordial, tal com passa en les dances i els balls.

No es tracta només d'arribar a interpretar les peces musicals, sinó de ser capaç d'expressar-se i dramatitzar els exemples musicals amb tot el cos, amb el moviment, amb els gestos i les expressions.

El treball amb música facilita la realització d'activitats d'expressió corpo-

ral o la introducció d'activitats de gimnàstica creativa.

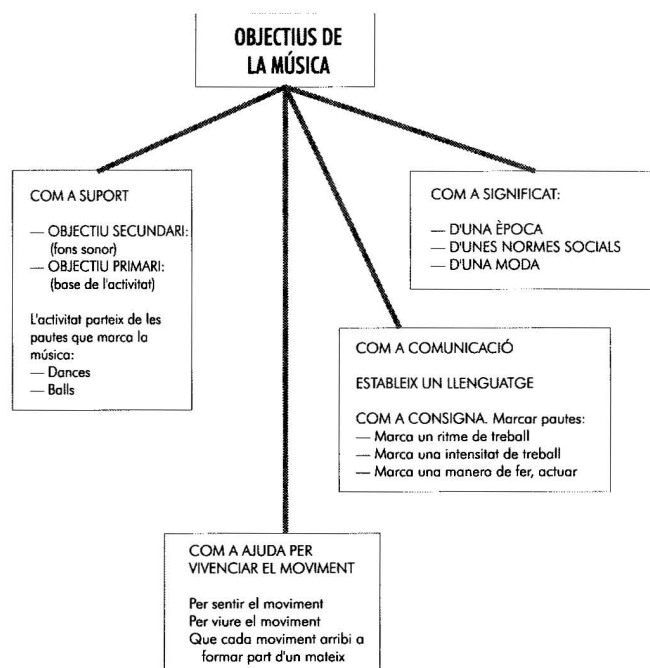
El tipus de música a introduir en les sessions amb gent gran, pot ser molt variada i es pot utilitzar des de música folklòrica, contemporània, pop, ètnica, clàssica, rock, música de la nova era, fins i tot música màquina; haurem de tenir en compte la intencionalitat que li donem i el moment de la seva utilització.

## L'elecció de la música

Quan es tracta d'escollir una determinada música per a una activitat o bé per a una sessió, hem de valorar, en primer lloc, dos aspectes:

- La part de la sessió que s'ha de tractar.*
- El grup amb què hem de treballar. Característiques i preferències.*

Hi ha una relació directa entre el tipus de música i la part de la sessió. Gene-



ralment, al principi de la sessió fem servir un tipus de música que inciti al moviment, a desplaçar-se, a realitzar moviments de mobilitat general, d'estiraments, de manera progressiva, mentre que a la part principal de la sessió s'utilitza una música que, d'acord amb els objectius desitjats, i al final de la sessió o tornada a la calma, una música suau que ajudi a relaxar-se. La música que cal utilitzar ha d'estar doncs en consonància amb els objectius proposats al llarg de la sessió, amb les tècniques corporals a treballar i amb les activitats proposades.

Cal recordar també les característiques tant físiques com psíquiques i sòcio-afectives de la gent gran i valorar-les en el moment d'introduir qualsevol música.

Per exemple, hem de fer especial atenció amb els ritmes molt ràpids, ja que la gent gran s'acostuma a moure més lentament que la més jove, els seus moviments, ja sigui amb o sense desplaçament, són més lents i imprecisos, i poden aparèixer problemes de coordinació i equilibri; per això s'intentarà treballar amb músiques de ritmes lents o bé que es puguin adaptar al ritme d'aquestes persones.

Tal com s'ha comentat en l'apartat de material, un dels aspectes més significatius de la gent gran és la disminució progressiva de la memòria. És doncs necessari utilitzar recursos per potenciar i treballar aquest aspecte. Considero vàlida la música associada al moviment, a una sèrie de moviments determinats, això pot ajudar a prevenir aquesta pèrdua de memòria o bé a mantenir-la. Cal assenyalar també les repercussions positives que pot tenir l'aprenentatge d'uns passos de ball, d'una dansa popular, d'aeròbic, o simplement d'una sèrie encadenada de moviments, on cal memoritzar uns passos i associar-los a un ritme i a una seqüència determinats.

Quan es tracta de balls de saló o danses populars, el ball s'ha d'adaptar a la música, ja que generalment el ritme, els passos, ja vénen marcats.

Tanmateix, quan es tracta d'un altre tipus d'activitat, com ara gimnàstica creativa, expressió corporal, relaxació, etc., la música ha de ser l'element de suport per realitzar l'activitat, i ha d'oferir un gran ventall de possibilitats de moviment, desplaçaments, etc.

La música ens pot ajudar en les sessions en què desitgem introduir activitats creatives i expressives. Quan volem introduir unes formes de moviment menys tècniques i rígides, hem d'orientar l'activitat cap a formes més lliures, que permetin moure's amb desinvoladura, de manera que el mòbil productor del moviment no sigui una tècnica corporal, sinó que, proposades unes pautes, cada persona desenvolupi les seves possibilitats de moviment, experimenti i expressi segons les seves necessitats.

Un altre aspecte a valorar és el que es refereix al llenguatge de la música. Una determinada música pot produir efectes positius o negatius en la persona, segons les sensacions que tingui en sentir-la, els records que li vinguin a la memòria. Cal tenir en compte que la música pot actuar en algun cas com a teràpia, i que escoltar una determinada música pot incidir directament en l'estat d'ànim de les persones. Estem parlant de la música com a mitjancer per aconseguir el restabliment d'un estat d'equilibri de l'ésser humà, la música com a ajuda per poder expressar els sentiments interiors a través del moviment i de la veu.

“La musicoteràpia podria ser d'utilitat en clubs i programes comunitaris per a gent gran. Moltes d'aquestes persones han utilitzat la música com a passatemps en algun moment de les seves vides. Alguns han cantat en cors d'esglé-

sies, altres poden haver tocat en bandes o orquestres de la comunitat. Si aquests interessos s'han abandonat amb l'edat, han de ser reactivats”. (Thayer, 1968).

“A l'hospital de dia geriàtric de la Universitat de Texas fan sessions terapèutiques musicals de mitja hora de durada, destinades a malalts geriàtrics amb mals crònics. Molts tenen hipertensió, diabetis o han patit accidents vasculars cerebrals. Les sessions pretenen millorar la seva mobilitat, el seu nivell d'activitat física i disminuir el llinde de dolor”. (Torradella, 1992).

La música ajuda a relacionar-se amb l'entorn i obre l'esperit cap altres horitzons. Els sons, els ritmes, poden tenir efectes negatius o benèfics i tenen una profunda influència sobre el nostre psiquisme (musicoteràpia). Cada vegada més es tendeix a atribuir a la música una funció terapèutica en cas d'alteracions de la personalitat. Considero doncs aquest aspecte de la música de vital importància en el moment d'introduir una música en les sessions d'activitat física i intentar que la música escollida estigui d'acord amb els objectius proposats i que ajudi a simplificar i alhora enriquir l'activitat.

En les sessions d'activitat física no sempre s'utilitza la música com a fons sonor sinó que hi ha moments en què aquesta adquireix un paper important. Per exemple, quan fem exercicis d'activació, o de relaxació, la música passa a tenir el paper principal.

La música és llenguatge i com a tal comunica sensacions, emocions, formes de moviment, de desplaçament, i el cos respon a aquest llenguatge, ja sigui mitjançant el moviment global o segmentari, o simplement escoltant i relaxant-se, sentint com la música entra pel cos i ajuda a fer una relaxació satisfactòria.



## Conclusions

Tenim a les nostres mans una fórmula per obrir nous horitzons en la gent gran. Els programes d'activitat física, mitjançant un treball corporal adequat, poden servir de molta ajuda per a aquella persona que hi participa, i obrir noves perspectives potenciant una relació i comunicació que no es dona en altres tipus d'activitats, ajudant que se sentin integrats a un grup social. L'activitat física com una alternativa a la solitud, al sedentarisme, a la incomunicació que pateix molta gent gran.

Finalment, vull comentar que en el treball corporal amb gent gran el més important no és només millorar o mantenir en òptimes condicions aspectes físics, psíquics i socio-afectius, sinó també poder oferir-los la possibilitat que experimentin amb el seu cos, que tinguin sensacions agradables i gratificants, noves o desconegudes per a la majoria de les persones que van a un centre a fer activitat física.

Com més alternatives d'experimentar moviments proposem, més coneixeran el seu cos i les seves possibilitats, més disponibles estaran per realitzar noves tasques, més enriqueiran el seu vocabulari gestual i guanyaran en seguretat, autoestima i en definitiva en la seva autonomia. Ajudem la persona gran a viure i sentir el moviment, que gaudeixi amb l'activitat i que la seva pràctica sigui gratificant.

Per a això, disposem no només d'un gran ventall de tècniques corporals, sinó també d'una sèrie de recursos, en aquest cas: el material i la música.

La utilització d'aquests recursos significa una ajuda per potenciar aquests aspectes. La seva utilització no com a

finalitat, sinó com a eina. Crec que val la pena que els tinguem en compte en un programa, però que en cap cas siguin imprescindibles ni determinants de l'activitat.

La inclusió d'aquests recursos en un programa d'aquestes característiques serveix per enriquir-ne els continguts i aconseguir una relació positiva entre els alumnes i entre els alumnes i el professor.

## Bibliografia

- AITTOR, L. y DEL CAMPO P., (1987) *Biomúsica. Manual de musicoterapia*, Cuadernos de Integral, Barcelona.
- CALAIS-GERMAIN, B. (1991) *Anatomía para el Movimiento*, editorial. Los libros de la liebre de Marzo, Girona.
- CLARK, J., (1994) *Vida en plena forma*, editorial Paidotribo, Barcelona.
- COUTIER, D., CAMUS, Y., SARKAR, A. (1990) *Actividades físicas y recreación*, Gymnos editorial, Madrid.
- FEBRER, A. y SOLER, A. (1989) *Cuerpo, dinamismo y vejez*, INDE publicaciones, Barcelona.
- HERNÁNDEZ, F.J., (1990), *El material como medio de aprendizaje y de relación pedagógica en la actividad física*. Apunts. Educació Física i Esports. núm. 22. Barcelona. pp.11-23.
- HERNÁNDEZ, F.J., (1995) *Torpeza Motriz, Un modelo para la adaptación curricular*, Editorial Universitaria, Barcelona.
- IMERONI A., GIORGI, G. y VIONE, F. (1984) *Gimnástica amb la tercera edat*, Ajuntament de Barcelona, Joventut i Esports. Esports a l'abast, Barcelona.
- KATZ de CARMONA, M. (1981), *Técnicas corporales para la tercera edad*, Editorial Paidós, Buenos Aires.
- LAWTER, J. (1978). *Aprendizaje de las habilidades motrices*, Editorial Paidós, Buenos Aires.
- LODES, H. (1990) *Aprende a respirar. La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón*. Colección los libros de Integral, Barcelona.
- LÓPEZ, J.C. (1988) *L'Aula d'educació física. Anàlisi i reflexió*. Apunts. Educació Física. Barcelona. INEFC. núm. 13. 27-34.
- LOUWARD, A. (1982) *Guide pratique d'exercices physiques du 3<sup>ème</sup> age*, Editorial Amphora, collection sport et connaissance, Paris.
- MUCCHIELLI, A., (1988) *Las Motivaciones*, Editorial Paidotribo, Barcelona.
- PONT, P. (1994) *Tercera edad. Actividad física y salud*, Editorial Paidotribo Noviembre, Barcelona.
- REBEL, G., (1995) *El lenguaje corporal*, Editorial EDAF, psicología y autoayuda. Barcelona.
- REEVE, J., (1994) *Motivación y emoción*, Editorial Mc.Graw-Hill, 141-143, Madrid.
- ROBINSON, J., (1992) *El niño y la danza*, Editorial Mirador, p.37, Barcelona.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1984), *Didáctica de la educación física y el deporte*, Gymnos editorial, Madrid.
- SCHARLL, M., (1994), *La actividad física en la tercera edad*, Editorial Paidotribo, Barcelona.
- SCHMIDT, M., (1995) *...Y me siento tan joven así*, Editorial Paidotribo, Barcelona.
- THAYER GASTON, E. (1968) *Tratado de musicoterapia*, Editorial Paidós, Biblioteca de psiquiatría, psicopatología y psicopatología, Buenos Aires.
- TÉLLEZ, J.L. (1981) *Para acercarse a la música*, Aula abierta Salvat, Salvat editores. Barcelona.
- THAYER GASTON, E y otros, (1968). *Tratado de Musicoterapia*. Biblioteca de psiquiatría, psicopatología y psicopatología. Editorial Paidós. Buenos Aires.
- TORRABADILLA, P., (1992), *Placeres Musicales, un bien para la salud*. Medicina y calidad de vida. La Vanguardia. Barcelona.
- VALLES, I. i PADRÓS, F. (1988), *Les activitats rítmiques en un programa d'activitat física per a persones d'edat*. Apunts. Educació Física i Esports. núm. 22. Barcelona. pp.45-50.
- VALLS, M., (1970) *Aproximación a la música*, libro RTV 67, Biblioteca básica Salvat, Madrid.
- Varis autores (1983) *Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos*. Instituto Nacional de Servicios Sociales, colección Rehabilitación, Madrid.
- Varis autors (1986) *Dossier Un cos actiu més enllà dels 60 anys*. Apunts. Educació Física i Esports. núm. 5. Barcelona.
- Varis autors (1988). *Dossier: Activitats gimnàsiques amb suport musical*. Apunts. Educació Física i Esports. núm. 11-12. Barcelona.