

Pilar Pont Geis,

Licenciada en Pedagogía y en Educación Física.
Responsable del programa de actividades físicas para
las Personas Mayores en la Asociación Deportiva
Sarrià-St. Gervasi de Barcelona.

EL MATERIAL Y LA MÚSICA COMO RECURSOS EN UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS DIRIGIDO A PERSONAS MAYORES

Resumen

Este artículo es una reflexión sobre el papel que tienen el material y la música en un programa de actividades físicas dirigido a personas mayores.

Cuando nos disponemos a realizar un programa de actividades físicas para este grupo de edad, nos cuestionamos aspectos tales como los objetivos a conseguir, los contenidos o actividades que vamos a introducir en el programa o bien los resultados que vamos a obtener, pero raras veces nos cuestionamos los elementos o los recursos que tenemos a nuestra disposición y que nos van a servir de ayuda para llevar a buen término el programa, recursos que ayudarán a que la actividad sea más motivante, más rica, más creativa.

Considero que tanto el material como la música, tienen un peso específico lo suficientemente grande como para ser valorados al iniciar la programación. Partiendo de la idea de que el material y la música los vamos a considerar no como fines, sino como recursos disponibles en la puesta en práctica; y teniendo en cuenta que estos recursos no los vamos a introducir en el programa de forma aleatoria, sino que su presencia siempre estará sujeta a dos aspectos:

- a) por un lado, su relación con los aspectos mas significativos de

las personas mayores: físicos, psíquicos y socio-afectivos.

- b) en segundo lugar, dependiendo de los objetivos del programa, ya sean utilitarios, tales como la prevención, el mantenimiento o la rehabilitación; o bien recreativos.

Palabras clave: actividad física, personas mayores, recursos metodológicos: el material y la música, motivación, comunicación y lenguaje, utilitaria y recreativa.

Introducción

Un programa de actividad física dirigido a la tercera edad, debe contemplar los aspectos más significativos de este grupo social, a partir de aquí, establecer objetivos, contenidos, buscar recursos y marcar pautas de trabajo realizando una valoración posterior del desarrollo del programa.

El objeto de estudio de este artículo no será el desarrollar un programa de actividad física; sino el análisis de los recursos didácticos como son el material y la música, considero interesante contextualizar el tema, mediante una descripción de aquellos aspectos que caracterizan al grupo de personas mayores.

En cuanto a la edad de los participantes; se considera que una persona pasa a formar parte del grupo social de personas mayores en la edad de la jubilación o sea una vez alcanzados los 65 años. Sin embargo, en los programas de actividad física que actualmente estamos trabajando, se da entrada a personas a partir de los 60 años. En la práctica, nos encontramos con un *handicap* importante ya que la mayoría de estos grupos presentan una gran heterogeneidad, tanto en lo que se refiere a la edad cronológica como a la edad biológica. Actualmente, acceden al mismo grupo personas de 65, 70, 80 y 90 años y podemos encontrar que coincidan personas con una diferencia de edad de 20 años; y personas con muy buena autonomía con otras con dificultades en la marcha, desplazamiento, etc. Como veremos posteriormente, lo que determinará el contenido de un programa y la utilización de un determinado material será el nivel de autonomía, tanto física como psíquica de cada grupo, valorando en todo momento la diversidad.

También deberemos tener en cuenta la capacidad para soportar el ejercicio, partiendo de la base de que la persona mayor está en un proceso evolutivo en el que sus condiciones físicas y psíquicas empiezan a disminuir, y por lo tanto, no todas las personas tienen el mis-



mo nivel. Plantearemos la actividad según sus posibilidades y sus motivaciones; teniendo en cuenta las siguientes premisas:

- a) Deberemos trabajar a baja intensidad
- b) No llegar nunca a los límites del cansancio.
- c) No llegar a provocar sudor.
- d) Controlar el ritmo cardíaco.
- e) No es bueno llegar a los límites articulares, ni que se produzca dolor durante la realización de un ejercicio.
- f) No es correcto llegar a los límites de trabajo.
- g) Controlar los cambios de posición: se pueden provocar mareos, pérdida del equilibrio, situaciones de peligro.
- h) Controlar la correcta colocación del cuerpo durante el ejercicio, manteniendo el tono muscular adecuado.
- i) Evitar en todo momento las curvaturas lumbares.
- j) Trabajar siempre en descarga.

Proponer pues, una actividad física suave, evitando los riesgos innecesarios y los grandes esfuerzos. Si la actividad que se propone está adaptada, en principio, no deberá de existir riesgo alguno. Siempre teniendo en cuenta que los objetivos de un programa son utilitarios y recreativos, y en ningún caso competitivos.

Si partimos de la base de que el grupo es homogéneo en cuanto al nivel de autonomía, comprensión y realización, presentaremos la misma actividad para todo el grupo por igual, teniendo en cuenta aquellas premisas comentadas anteriormente; sin embargo, si el nivel del grupo es heterogéneo, y nos encontramos con personas con unas necesidades especiales, con problemas sensoriales, motrices o psíquicos, deberemos presentar actividades alternativas para ellos, y si fuera necesario, dispo-

ner de un colaborador para ayudar a lo largo de la sesión.

Otro aspecto a valorar es el que se refiere al tiempo de práctica y la experiencia previa del grupo hacia la actividad física. Aunque no es bueno generalizar, la experiencia me ha demostrado que la mayoría de personas mayores que actualmente tienen más de 65 años han tenido muy poca relación con la actividad física a lo largo de toda su vida. Nos encontramos con personas que desconocen su cuerpo, sus posibilidades de movimiento y que tienen dificultades en coordinar movimientos. Es ahora, a sus 65, 70 años, cuando disponen de tiempo y ofertas para participar en programas dedicados al ocio y al tiempo libre, entre ellas está la actividad física.

La actividad que propongamos deberá ser acorde con el grupo, características, edades, autonomía, sin olvidar el tiempo de práctica. El planteamiento y las propuestas de trabajo no serán las mismas para aquellas personas que ya llevan un tiempo participando en las sesiones de actividad física o que han tenido una relación constante a lo largo de toda su vida con el deporte o actividad física que para aquellas personas mayores que comienzan la actividad.

En la práctica, estos aspectos serán los determinantes del buen desarrollo de la sesión, en cuanto a tipos de actividades, intensidad y frecuencia de trabajo, método de práctica y, como no, la forma de introducir los recursos que disponemos.

Finalidades de un programa

Todo programa de actividad física para personas de edad avanzada debe responder a los siguientes aspectos:

- a) *Gratificante*, que la persona, una vez realizada la actividad, se sienta a gusto, se lo pase bien y se

sienta recompensada del esfuerzo realizado.

- b) *Motivante*, que todo programa responda a las necesidades y a los intereses de las personas que participan y al grupo.
- c) Que atienda a la *globalidad* de la persona, desde todas sus facetas, tanto física, como psíquica como socio-afectiva.
- d) *Utilitario*, en cuanto a la prevención, mantenimiento y rehabilitación. Con el fin de mantener o ganar autonomía, movilidad, capacidad de adaptación, agilidad y mantener sus cualidades físicas en óptimas condiciones.
- e) *Recreativo*, que el programa esté enfocado también desde un punto de vista lúdico, que se diviertan y lo pasen bien durante la actividad. Es importante crear un ambiente cálido y distendido; cubriendo así la faceta social y afectiva.
- f) *Socializador*, que la práctica de la actividad sea un espacio de relación y comunicación. Que potencie la relación entre los miembros del grupo.
- g) *Integrador y participativo*, que el hecho de pertenecer a un grupo, en este caso de actividad física, ofrezca la posibilidad a la persona de sentirse integrada en un grupo social, en un grupo de personas que han tenido vivencias similares, por lo menos al pertenecer a un mismo grupo de edad, tengan temas de interés similares. Que atienda a la diversidad de los miembros del grupo.
- h) *Adaptado*, a las posibilidades y características de cada persona. Que todos los asistentes puedan participar por un igual.
- i) *Cualitativo*, y no cuantitativo. No se trata de realizar mucha actividad ni muchas repeticiones de cada ejercicio.

- j) *Actualizado*, todo programa debe evolucionar constantemente según las ofertas. Cada vez son más las técnicas corporales que se nos presentan y que son adecuadas para realizar con personas mayores. Es necesario introducirlas en el programa.

Es a partir de aquí que nos planteamos el programa de contenidos y actividades; entendiendo por contenidos todo aquel grupo de actividades físicas y recreativas que por su forma, su adaptabilidad y su interés, pueden ser realizados por el grupo de personas mayores y dar forma al programa.

Muchos y variados son los contenidos que configuran un programa de estas características, tales como:

- gimnasia suave
- gimnasia creativa
- expresión corporal
- aerobio
- bailes de salón
- danzas populares
- juegos
- técnicas alternativas
- ioga
- tai-chi
- masajes: (automasajes, masajes por parejas)
- respiración
- relajación
- actividades al aire libre
- deportes alternativos
- actividades acuáticas
- actividades puntuales: (fiestas, salidas, excursiones, etc.)

En fin, toda aquella actividad física adaptada a las características y posibilidades del grupo puede configurar un programa.

Podría definir cada una de las actividades mencionadas, pero en este momento y dando por supuesto que se aceptan como válidas todas y cada una de las actividades propuestas; lo que nos interesa, es encontrar la relación que tie-



Foto cedida por el archivo de la Associació Esportiva Sarrià-St. Gervasi.

nen y puedan tener con los recursos metodológicos a los que me voy a referir, estos son el material y la música, el papel que tienen estos en un programa de actividad física y la relación existente entre ellos y el grupo de personas mayores.

Una distribución coherente de todos estos contenidos juntamente con la utilización adecuada del material y de la música en las sesiones, administrados de la forma más correcta —pensando siempre en las necesidades de las personas mayores y en las vivencias que con la práctica estas puedan tener y sentir— nos puede ayudar no solo a conseguir los objetivos propuestos, sino también que la actividad en sí resulte más motivante, innovadora, original, gratificante y útil; respondiendo así a los objetivos planteados.

Recursos didácticos: el material y la música

El material y la música son dos elementos básicos de soporte que debemos tener en cuenta en todo programa de acti-

vidades físicas para las personas mayores; dándoles el papel que les pertenece; buscando el momento más apropiado para la utilización de cada tipo de material, la forma de manipular y de trabajar cada uno de estos y ver cuales son los mas adecuados. Al igual que deberemos de tener en cuenta la introducción de la música más apropiada en cada momento y para cada actividad.

Tanto el material como la música nos van a servir como elementos motivantes dentro de las sesiones, y su utilidad es a veces primordial, ya que en determinadas ocasiones serán estos quienes marcarán las pautas de la actividades y de la sesión. Otras veces su utilidad será secundaria, como soporte, como ayuda para realizar determinados ejercicios, para ofrecer variedad o como música de fondo, simplemente para ambientar la clase.

El material y la música como herramientas y no como objetivos; como recursos que pueden ayudar o facilitar la correcta realización de la tarea. Cabe señalar, sin embargo, que a veces, su utilización puede suponer nuevas coordinaciones y su manipulación necesi-



tará aumentar la atención al realizar la actividad.

Es recomendable que en el conjunto del programa se tenga en cuenta una gran variedad de material y de música y disponer de una serie de recursos que ofrecer para cada ocasión, según el objetivo establecido. Sin embargo, se deberá administrar a pequeñas dosis. Esto significa que, dentro de una sesión, no es bueno variar a menudo de material, ya que ello puede desorientar a los alumnos, perdiendo el centro de atención que deseábamos. Cabe señalar también que cada tipo de material requiere una forma específica y personal de utilización y manipulación (según su forma, peso, volumen, textura, calidez...). Ello necesita de un tiempo, una atención, requiere por lo tanto de un aprendizaje. Por eso recomendamos no utilizar materiales muy

variados ni gran cantidad de materiales distintos a lo largo de una sesión.

En cuanto a la música, ocurre algo parecido. Se recomienda que en una misma sesión no se utilice una gran variedad de músicas; sin embargo, eso depende de la estructura de la sesión, del tipo de trabajo y de los objetivos que se quieran conseguir, ya que si en una misma sesión se introducen actividades como bailes, gimnasia creativa, relajación, etc., será necesario utilizar diversas músicas y muy variadas. Frente a una propuesta de movimiento, la persona mayor puede responder más o menos correctamente y motivado, según las pautas que ofrezca el profesor, entre ellas: información, demostración, utilización de recursos como material y música, elementos de soporte como sillas, espalderas, bancos, barras, etc.

El material.

Clasificación y tipos

A título orientativo, daré un listado de material. Pero lo que realmente nos interesa es poder profundizar más sobre los recursos que este nos ofrece, cómo utilizarlo de la forma más adecuada, su forma y sus posibilidades.

Cualquier material sea convencional o alternativo, puede tener múltiples posibilidades; será necesario investigar sobre cada uno de ellos, realizar actividades recreativas, creativas y utilitarias, con formas de uso diferentes o no habituales. Para ello deberemos plantear sesiones variadas y amenas, de forma que el material pueda tener diferentes significados y como consecuencia diferentes formas de ser utilizado y manipulado.

Varias son las clasificaciones que se han realizado del material y cada una de ellas parte de un punto de referencia distinto. Por ejemplo, unas se basan en la convencionalidad del material, o sea del material más tradicional al material alternativo; otras lo clasifican por su uso, otras, por su relación con los contenidos y finalmente, y que en este caso nos interesa, es la clasificación que hace Mehriadian (1988). Se basa en las relaciones perceptivas que se crean entre alumnos y entre alumnos y profesor mediante la utilización de un material.

F.J. Hernández (1995), en su obra *Torpeza Motriz* hace mención a esta clasificación; las relaciones perceptivas que se producen se concentran en percepciones de informalidad, calidez, no privacidad, familiaridad y libertad.

- a) En cuanto a las percepciones de *informalidad*, se refiere al carácter mas o menos formal o convencional que se le dé a la actividad. En el caso de realizar actividad física con personas mayores, es necesario que se dé no solo una relación de formalidad, en cuanto a que la persona mayor solicita



una estructura y forma de trabajo ya conocida, aprendida y aceptada; sino también una relación de informalidad, para adaptar así las tareas a las características de los alumnos, y poder realizar propuestas que potencien la expresión y la creatividad; para ello, deberemos imprimir al material un carácter menos formal, dando libertad al alumno para que investigue, pruebe y experimente nuevas sensaciones. Proponer material convencional y también material alternativo o informal, o sea, todo aquel material que no ha estado específicamente construido para este fin, pero que puede ser muy adecuado para trabajar con personas mayores, tal como: canicas, palillos chinos, pelotas de goma pequeñas, botellas pequeñas de agua, telas, pañuelos, papeles, etc.

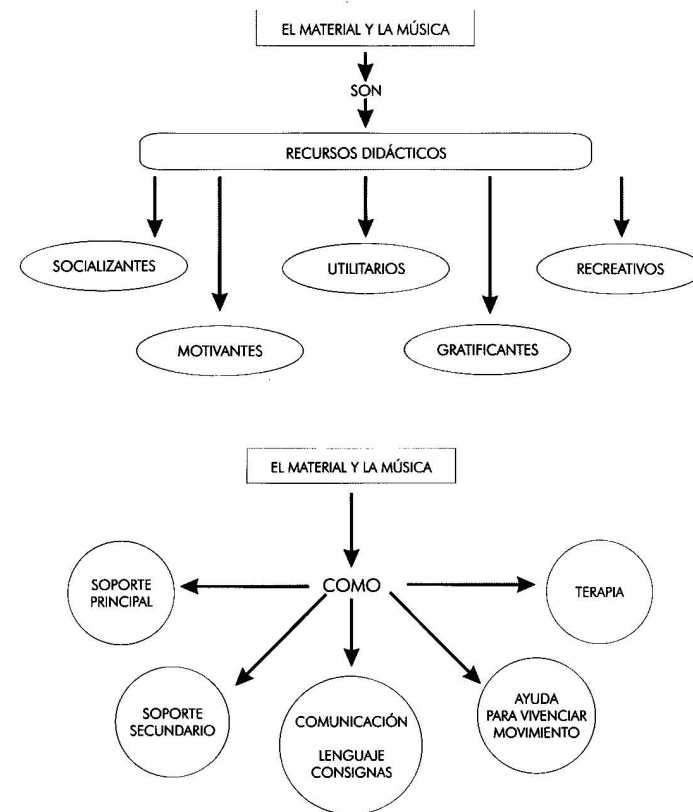
- b) Percepción de *calidez*; o sea, la relación de aproximación a la interacción con el compañero en el uso, movilización y manipulación del material.

Me refiero a la relación que se puede dar entre dos o mas personas mediante la utilización de un determinado material, ello permite acercar más a los participantes.

Esta relación viene determinada por varios factores, entre otros, la textura, la dureza, la temperatura, la movilidad, la facilidad de manejo, etc.

Si recordamos una de las finalidades de un programa era el aspecto de sentirse integrados al grupo, cuantas más posibilidades de integración se presenten, más fácil será su consecución.

A menudo, en las sesiones de actividad física con grupos de



personas mayores se realizan propuestas en las que debe haber un contacto, bajo forma de juegos, actividades por parejas o trios, o bien mediante masajes. A veces, las personas mayores sienten un rechazo a este contacto, creo que debemos respetarlo y ofrecer alternativas. En el caso de proponer masajes, no forzadamente los masajes se realizarán con las manos podemos introducir material adecuado para ello, como pueden ser las pelotas de tenis o pelotas de goma-espuma tamaño tenis. Hacer rodar la pelota de tenis por la espalda de un compañero, puede resultar agradable, ayudar a tomar conciencia de su cuerpo y a localizar un movimiento. La persona que realiza el masaje, transmite estas

sensaciones a través del material.

- c) La percepción de *no-privacidad*; en cuanto al material y a su interrelación con el alumno —utilización, organización y disponibilidad. Con la adecuada utilización del material, colaboramos en una interacción entre los alumnos. Compartir sensaciones con el resto de participantes, comunicarse mediante el cuerpo y los objetos. Se trata de realizar propuestas con material que potencien estos aspectos. Potenciar la relación entre los miembros del grupo, provocando situaciones de disponibilidad para realizar las tareas que se presenten.

- d) La *familiaridad*, centrada básicamente en dos tipos de material



Foto cedida por el archivo de la Associació Esportiva Sarrià-St. Gervasi.

didáctico —específico y alternativo; considerando como familiar todo aquel material que se utiliza normalmente. Sin embargo, cuando proponemos un nuevo material, poco familiar al principio, se seguirá mediante su utilización, un proceso de adaptación y aprendizaje para conseguir que el alumno se familiarice con él a lo largo de un tiempo de práctica. Es importante que esta percepción de familiaridad se produzca en las personas mayores, ya que les ayudará a ganar seguridad en sus acciones, mejorar o mantener sus capacidades corporales en cuanto a coordinación y equilibrio; mejorar su autoestima y en definitiva a ganar autonomía.

- e) Percepción de *libertad*, dejar que los alumnos investiguen y encuentren nuevas formas de manipular el material que se presenta, tanto material conocido o familiar como material nuevo. Mediante la práctica de una actividad física adecuada, proporcionamos un mayor grado de libertad de movimientos naturales, codificados y

gratificantes para la persona que los realiza.

El material en la actividad física, se puede presentar como el estímulo que permite que los sujetos perciban diferentes relaciones como consecuencia de las interacciones que producen este trío (profesor-alumno-material) (J.Hernández, 1995) Sin embargo, lo que a nosotros nos interesa, además de analizar las relaciones de percepción que se dan con la utilización del material, será la utilidad que le podemos dar y la relación existente entre este y los objetivos propuestos a lo largo del programa.

Tipos de material

Pasamos a ver seguidamente algunos de los materiales que podemos utilizar en las sesiones. Ya que un programa de actividad física dirigido a personas mayores da cabida a un gran abanico de técnicas corporales y de propuestas muy variadas, también podemos introducir una gran variedad de material,

formal o alternativo, siempre y cuando cumpla una serie de requisitos de los que hablaré más adelante, en cuanto a nivel de seguridad, adaptabilidad, facilidad de manipulación, etc.

El listado de material que presento viene relacionado directamente con los objetivos del programa, clasificándolo según responda a un objetivo básicamente utilitario, en cuanto a prevención, mantenimiento o rehabilitación de los aspectos físicos y psíquicos; o bien si responde básicamente a un objetivo más recreativo, en cuanto a aquellos aspectos socioafectivos, de relación y comunicación que con las personas mayores debemos trabajar.

Material que responde básicamente al objetivo utilitario

Todo este material es de fácil manipulación, ya que la persona mayor puede cogerlo sin dificultad y trabajar con él de forma precisa.

Por lo general este tipo de material es ligero, agradable, fácilmente manipulable y se adapta a las características de las personas mayores, a la vez que permite realizar un trabajo más individualizado. Por ello, responde más a un objetivo utilitario que recreativo. Trabajando con este tipo de material, realizaremos básicamente grupos de ejercicios muy localizados y específicos, incidiendo en aquellos aspectos básicos que toda persona de edad debe de tener en cuenta. Veamos algunos ejemplos:

- a) Para mejorar o mantener la movilidad articular de dedos y manos, podemos trabajar con palillos chinos.
- b) Para mejorar o mantener el tono muscular podemos utilizar pesas de 500 g. o en su defecto, botellas pequeñas de agua llenas de arena.

- c) Para mejorar la circulación proporemos masajes con pelotas pequeñas de tenis o de goma espuma.
- d) Utilizaremos las cintas elásticas bien para mejorar la flexibilidad, mediante una serie de ejercicios adecuados para este fin (*body-logic*); o por el contrario para tonificar utilizando las cintas según el objetivo deseado.

Una de la técnicas corporales que más utilizan este tipo de material son las llamadas gimnasias suaves, que centran su atención en la localización de determinados ejercicios, en sentir y vivenciar el movimiento, en estirar, etc.

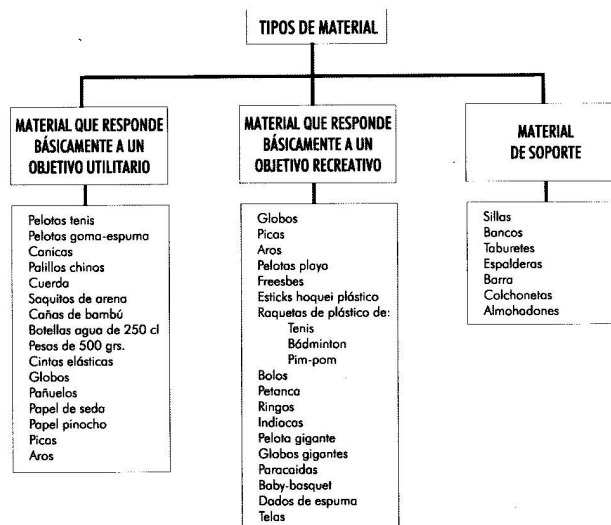
La persona mayor necesita tener y ganar seguridad en sus acciones, es por ello que será positivo y beneficioso trabajar con este tipo de material ya que utilizado adecuadamente facilitará la realización de la actividad.

Material que responde básicamente al objetivo recreativo

Este material también es muy usual en las sesiones de actividad física con personas mayores.

Su utilización responde no solo a un objetivo utilitario sino también recreativo ya que con él no solo incidiremos en aquellos aspectos físicos básicos, sino que también nos permite incidir en el aspecto más lúdico y recreativo, proponiendo formas jugadas, actividades y juegos adaptados a la edad y con una gran carga de motivación, potenciando la participación de todo el grupo. Por ejemplo, ejercicios de pases por parejas o tríos con pelotas o con aros, juegos con globos, picas, aros, etc.

O bien podemos de utilizar material de mayor volumen como son las pelotas



gigantes, el paracaídas, los globos gigantes, etc.

Me refiero a todo aquel material que permite trabajar en grupo, ya que su manipulación así lo requiere. Su utilización obedece más a un objetivo recreativo que utilitario, potenciando así la comunicación y la relación del grupo. Generalmente se utiliza en ocasiones puntuales, tales como fiesta de final de curso, fiesta recreativa o bien en una sesión basada en juegos y con objetivo eminentemente recreativo, etc.

Material de soporte

En este grupo queda todo aquel material de soporte del que es conveniente disponer en las sesiones de actividad física con personas mayores, tal como sillas, taburetes, bancos, espalderas, barra, etc.

Características que debe reunir el material

- a) Que sea fácil y sencillo de manipular.

- b) Que se adapte a las posibilidades de cada una de las personas del grupo.

- c) Que no sea pesado, sino ligero.

- d) Que sea original.

- e) Que sea motivante.

- f) Que su utilización no provoque situaciones de peligro.

- g) Que sea fácil de transportar.

- h) Que su utilización sirva como elemento de soporte para conseguir el objetivo deseado.

- i) Que responda a los objetivos propuestos.

Cómo utilizar el material

- a) Buscar el momento más adecuado para introducir cada tipo de material, de manera que la propuesta de actividades con un nuevo material, no represente un cambio brusco en el desarrollo de la sesión.

- b) Buscar los ejercicios más adecuados para cada tipo de material teniendo en cuenta su peso, volumen y forma.

- c) Buscar los diferentes recursos que nos ofrece un mismo mate-



Foto cedida por el archivo de la Associació Esportiva Sarrià-St. Gervasi.

rial. No limitar las propuestas a las formas tradicionales de utilización, sino buscar formas alternativas o menos usuales.

- d) Aprovechar un mismo material, proponiendo un amplio abanico de ejercicios, actividades y juegos, ya sea individuales, por parejas o grupos, con el fin de aprovechar situaciones organizativas.
- e) No utilizar mucha variedad de material en una misma sesión
- f) Trabajar el material de forma sencilla, que su utilización facilite la realización de la tarea.
- g) No proponer ejercicios utilizando material complejo, ni presentar tipos de coordinaciones que sean de elevada dificultad. Siempre es más conveniente y motivante que los ejercicios y actividades que se propongan sean fáciles y que estén al alcance de todos.
- h) Adaptar el material al espacio disponible para realizar la sesión.
- i) No presentar toda la sesión con material.
- j) Tener siempre presente que el material es un elemento de soporte y

no el elemento básico, por lo que se adaptará a los objetivos de la sesión.

Objetivos

- a) Un mismo ejercicio, juego o actividad se puede volver más motivante si utilizamos un tipo de material o de música o bien si variamos estos elementos.
- b) La utilización de un material adecuado puede ayudar a realizar mejor un ejercicio.
- c) El material como "centro de interés" de la actividad.
- d) Para dar un carácter más lúdico a la actividad.
- e) Como ayuda para experimentar, crear y expresar corporalmente.
- f) Como ayuda para ganar autonomía y seguridad en sus acciones.
- g) Para potenciar la relación y comunicación entre los participantes.
- h) Como soporte para conseguir los objetivos propuestos.

- i) Como elemento básico de la actividad.
- j) Como elemento secundario, de apoyo.
- k) Para enriquecer la actividad y en definitiva, la sesión.

Aspectos más significativos de las personas mayores y su relación con el material

Pasamos pues a continuación a analizar algunos de los aspectos físicos y psíquicos que caracterizan a las personas mayores y resaltar aquellos más significativos de su personalidad y que puedan tener una relación con el material a utilizar.

Cada momento evolutivo tiene sus particularidades y características, y como consecuencia, será necesario en cada etapa introducir unas actividades concretas, utilizar un material y una música de acorde con estas características.

Por ejemplo, si vamos a trabajar con un grupo de adolescentes, posiblemente les motivará más trabajar con pelotas de fútbol, rugby, baloncesto, etc. y con una música pop, máquina, rockera, etc. De la misma manera que un grupo de personas mayores preferirá trabajar con pelotas de goma-espuma, picas, aros, o bien con una música suave, música clásica o de su época.

Sin embargo, creo que cualquier material o música se puede adaptar a las diferentes edades; será necesario encontrar el momento y la actividad más apropiados, la forma de introducir estos elementos para que sean aceptados y motivantes para el grupo. Debemos partir de la base que los objetivos que determinan un programa de actividad física con personas mayores, no solo están relacionados con la mejora de los aspectos físicos, sino que además y en el mismo orden de importancia, debemos basarnos en los

objetivos psíquicos, sociales y afectivos. Por todo ello, cuando nos dispongamos a realizar un programa que cumpla estos requisitos, deberemos tener en cuenta que las actividades respondan no solo a un nivel utilitario, sino también recreativo; sin olvidar la vertiente creativa, formativa, lúdica y expresiva. Para ello, la utilización del material y de la música nos pueden servir de punto de apoyo y representar una gran ayuda.

Uno de los principales problemas físicos característicos de las personas mayores son las alteraciones posturales, que generalmente coinciden con los problemas articulares y musculares.

Estas alteraciones del aparato locomotor pueden producirse en todas las articulaciones del cuerpo humano, pero principalmente en las que soportan mayor carga, tales como: tobillos, rodillas, caderas y articulaciones intervertebrales. Todo ello repercute básicamente en la movilidad, en una pérdida en la autonomía y la falta de independencia.

Para incidir de forma positiva en todos estos problemas, tenemos la posibilidad de utilizar aquel material de pequeño tamaño y que nos ayudará a localizar y tomar conciencia de las diferentes zonas corporales. Por ejemplo, utilizaremos pelotas de tenis o bien de goma espuma tamaño tenis, realizando masajes en las partes del cuerpo a trabajar.

Otro aspecto significativo de su personalidad es el que se refiere a la pérdida de seguridad, rapidez y precisión en sus acciones y movimientos.

Debido al proceso natural del envejecimiento, la persona mayor puede sentirse más lenta, tener más dificultades en mantener el equilibrio y en coordinar movimientos; todo ello puede producirle inseguridad al realizar una actividad que comporta movimiento y desplazamiento. Es necesario, pues, tenerlo en cuenta en el momento de introducir estos recursos.

Es por ello que se recomienda trabajar con material que sea fácil de manipular, que ayude a mantener o a ganar seguridad en uno mismo (concepto de autoestima). Es importante resaltar aquí este término "autoestima", ya que generalmente cuando una persona envejece y se ve sometida a unos cambios físicos y psíquicos, difícilmente aceptables, en primer lugar se produce una reacción de rechazo ante todo aquello que está cambiando en el organismo; a pesar de todo, hay que aceptar el cambio e ir adaptándose a él. El hecho de aceptar el envejecimiento del propio cuerpo necesita de un proceso, de un tiempo, de una maduración; tiempo durante el cual, la persona debe de acostumbrarse progresivamente a este cambio y darse cuenta que las demás personas le aceptan tal y como es, recuperando de esta manera seguridad en sí mismo. Que se den cuenta que son capaces de realizar actividades varias por ellos mismos, sin ayuda, que son capaces de hacer y aprender nuevas formas de movimiento sin excesiva dificultad; aprendizaje de nuevos deportes y actividades físicas adaptadas a sus características.

El hecho de introducir material en los ejercicios representa una dificultad más a franquear, ya que será necesario realizar nuevas coordinaciones, nuevas habilidades y destrezas, prestar más atención; es por ello que se irá introduciendo el material progresivamente y sin causar complicaciones y facilitando la correcta realización de la tarea; haciendo que la manipulación de un objeto represente más una ayuda que una dificultad, que el material propuesto represente un complemento positivo, que sirva para mejorar y realizar el movimiento de forma más precisa, que ayude en su realización. Otro de los aspectos que caracterizan a las personas de edad es el miedo al fracaso ante situaciones que les son desconocidas o difíciles de realizar. Por ello, es más adecuado proponer ejerci-

cios y actividades con material que puedan realizar correctamente y no utilizar material que les dificulte la tarea. El material debe servir de ayuda, de soporte, debe potenciar la participación de cada persona y del grupo.

Puesto que la actividad propuesta ha de ser participativa y ha de potenciar la integración de todas las personas del grupo si llega el caso de que una persona o varias no pueden utilizar un determinado material, dispondremos siempre de material alternativo para ofrecer en cada ocasión. Es fundamental que todo el grupo participe en todas las propuestas, que nadie se sienta desvinculado ni marginado del grupo ni de la actividad. Si el grupo con el que vamos a trabajar presenta unas características tanto físicas como psíquicas similares, o sea, un grupo homogéneo, las propuestas serán las mismas para todos los componentes. Si, al contrario, el grupo es heterogéneo en cuanto a su autonomía y nivel de comprensión, deberemos plantearnos la utilización de material de soporte como pueden ser las sillas o banquetas; proponiendo una actividad similar a las personas que deben permanecer sentadas.

En definitiva, lo importante no es lo que se utiliza, sino como se utiliza, y cuanta más capacidad de adaptación tengan las sesiones y la persona responsable del grupo, más riqueza se podrá imprimir a cualquier material.

En lo que se refiere al aprendizaje, cabe señalar que su ritmo de aprendizaje, trabajo y comprensión, en principio, es más lento que en las personas más jóvenes. Si observamos un grupo de personas mayores, nos daremos cuenta que sus movimientos y sus desplazamientos son mucho más lentos que los de las personas más jóvenes, su marcha es más lenta, al igual que todos sus movimientos. A más edad, más diferencia hay en el ritmo de vida. Reflexionemos por unos instantes en el ambiente de una residencia de ancianos: da la sensación de que el tiem-



Foto cedida por el archivo de la Associació Esportiva Sarrià-St. Gervasi.

po no existe, todo transcurre mucho más lentamente que en el exterior.

Tienen más dificultad en mantener la atención, recordar unos movimientos ya sean simples o bien encadenados y en coordinarlos. Por ello, se recomienda que las sesiones tengan un contenido sencillo, de calidad más que de cantidad, de fácil comprensión y realización. Las actividades, ejercicios y juegos deben presentarse progresivamente, yendo de lo sencillo a lo complejo, introduciendo el material en el momento más adecuado, con el fin de ayudar en la realización del ejercicio. Que el ritmo de trabajo que se proponga sea el adecuado, dejando tiempo para comprender y asimilar las nuevas propuestas. De la misma manera, la introducción de un determinado material se realizará al ritmo deseado, dando tiempo para observar y aprender a manipular el material propuesto.

Cualquier edad es buena para conseguir nuevos aprendizajes, lo que se necesita

es presentarlos al nivel de dificultad necesario y con la debida progresión. Según John Lawther,

“las personas que sobrepasan la mediana edad tienen dificultades con respecto a los métodos de enseñanza del conjunto de destrezas puesto que tienen dificultad para ajustar las demostraciones del instructor a sus propios rendimientos. La manipulación manual suele resultar de gran ayuda. Se debe dejar que progresen con la velocidad o ritmo que ellos han elegido, sin presión alguna. Si las personas cuentan con salud y vigor, motivación y mediana experiencia en actividades físicas, podrán aprender muchas destrezas físicas o recreativas, aun a los 60 o 70 años. Muchas personas retiradas han aprendido a nadar, esquiar, patinar y hasta a jugar con raquetas. Son un poco más lentos, pero pueden alcanzar un alto grado de perfección”. (John Lawther, 1978)

Que la sesión sea agradable, variada y comunicativa, que potencie la participación de todo el grupo. Tal como he comentado anteriormente, hay que tener en cuenta que el objetivo de las personas mayores que realizan actividad física, no es solamente prevenir y/o mantener la capacidad física en óptimas condiciones, o prevenir posibles deterioros físicos como pueden ser problemas articulares o psíquicos como alteraciones de la memoria, etc., sino pasarlo bien, comunicarse, no sentirse solo, integrarse y ser aceptado dentro de un grupo de características similares. Por ello, propondremos una actividad física útil, motivante, socializadora y lúdica; para conseguirlo, utilizaremos los recursos que nos sean necesarios y los introduciremos en el programa.

El material debe representar para el profesor un recurso a tener en cuenta en el planteamiento de sus sesiones con el fin de reforzar el proceso a seguir en la actividad propuesta y llegar al nivel deseado.

Mediante una correcta utilización de estos recursos prácticos, podemos obtener unas sesiones de una gran riqueza y variedad. Cualquier actividad que se realice aumenta su interés si va acompañada de un material y/o de una música adecuada.

Con la utilización del material más adecuado en cada momento ayudaremos a la persona mayor a que interiorice el movimiento y sea capaz de sentirlo y vivirlo, de tomar conciencia de su propio cuerpo y de cada una de sus partes, de ganar seguridad en sus acciones, etc. El hecho de proponer en las sesiones un tipo de material o bien una música acorde con la actividad y con las posibilidades y características físicas y psíquicas de la persona, la hace más placentera y gratificante y por lo tanto más motivante, teniendo en cuenta que las propuestas que se realizan deben ser asequibles y el

grado de dificultad en su realización deberá ser mínimo.

“La actividad será intrínsecamente motivante si presenta formas nuevas e imprevisibles, que atraigan la atención y la curiosidad y que presenten retos óptimos y *feedback* de sentimiento” (Reeve, 1994)

“Cuando la dificultad de una tarea supere las habilidades personales, las personas sienten preocupación; cuando la dificultad de la tarea se ajusta a las habilidades personales entonces las personas sienten flujo y si la dificultad de la tarea es inferior a sus habilidades personales entonces la persona siente aburrimiento”.

“El flujo es un estado de concentración en el que se da una implicación absoluta en una actividad. Durante el flujo, la acción de la persona se da sin esfuerzo alguno, es una sensación donde la persona siente que tiene absoluto control sobre sus habilidades y la interacción con la actividad”. (Reeve, 1994)

La música

La música es un recurso práctico que ofrece medios para un mejor desarrollo y maduración de la persona. Por esta razón justifico su inclusión en el programa de actividades físicas para personas mayores.

La utilización de la música en las sesiones de actividad física con personas mayores es ideal a causa de la gratificación y sociabilidad que pueden derivarse de la experiencia creativa.

La práctica corporal con música proporciona un verdadero placer, refuerza el descubrimiento del cuerpo y su relación con otros cuerpos y objetos del entorno, ayudando a la persona mayor a “vivenciar” el movimiento. Es además un len-

guaje y una forma de comunicación y comprensión entre los seres humanos.

“Cuando oímos música, no la oímos tan solo con nuestros oídos, sino con todo el cuerpo, y cuántas veces hacemos pequeños movimientos involuntarios, con los pies, balanceando el cuerpo cuando escuchamos una música que nos gusta. Del mismo modo, bailando, hacemos música con nuestro cuerpo cantando, agitando los pies, dando palmadas. La música y la danza tienen ambas su origen en el cuerpo, el movimiento y la voz y se someten un poco a las mismas leyes.” (Robinson, 1992)

En los últimos años hay una tendencia a incluir la música como recurso en los programas de actividad física. Las actividades resultan más motivantes y, en consecuencia, van ganando adeptos. Actividades tales como el aeróbic, bailes, danzas, gimnasia creativa, expresión, etc. se han ido introduciendo con fuerza en los programas de actividad física con personas mayores, al igual que cualquier actividad gimnástica con fondo musical, como ejercicios y actividades de animación, práctica de relajación, estiramientos, etc.

En el caso de las danzas populares, tienen un gran valor social y cultural para las personas mayores. Son formas de movimiento conocidas y aceptadas; no requieren de un grado muy elevado de coordinación, tampoco requieren de una gran agilidad ni de gracia ni equilibrio, ya que no se trata de realizar unos ejercicios con una técnica muy depurada. Bailar es muy importante como actividad social, al igual que como expresión emocional. Lo mismo cabe decir de los bailes de salón; la mayoría de personas mayores han tenido relación con los bailes a lo largo de su vida, bien conocidos son el vals, el pasodoble, el tango, etc. dándose como válido y aceptado la re-

lación y el contacto que se dan con los bailes.

No propongo aquí que sea indispensable realizar las sesiones de actividad física con personas mayores con música, pero sí quiero que quede bien claro que el hecho de realizar propuestas de movimiento con música nos puede facilitar conseguir los objetivos propuestos, tanto a nivel utilitario como recreativo. La música no como fin, sino como medio y recurso.

“Nuestra vida cotidiana está constantemente inmersa en un mundo de vibraciones. Más aún que los estímulos visuales, la existencia humana está enmarcada por sonidos de la más heterogénea y variada procedencia (el rumor del viento y de la lluvia, las estridencias fabriles, el canto de los pájaros, el ruido del tránsito rodado, etc.) que hacen que nuestro ciclo vital sea una sucesión constante de sugerencias auditivas. Desde el claxon de un vehículo al apagado susurro de la lluvia hacen que nuestro vivir responda a una infinita serie de estímulos sonoros.” (Valls Goriña, 1987)

La música tiene la virtud de provocar en las personas unas sensaciones, unos sentimientos. La música tiene efectos emotivos e intelectuales, una manera de expresar estos sentimientos será mediante el movimiento corporal, movimiento parcial o global, con o sin desplazamiento, un movimiento libre, dirigido, danzado o bailado, etc.

Una de las funciones más importantes de la música en grupo es la de llevar al individuo a establecer una relación de total integración con el grupo, hacer que se sienta aceptado por todos tal y como es.

La música como un flujo, produce movimiento. Dependiendo de la música que se oiga, condicionará este movimiento. Una música muy suave y lenta la utilizaremos para la relajación, para



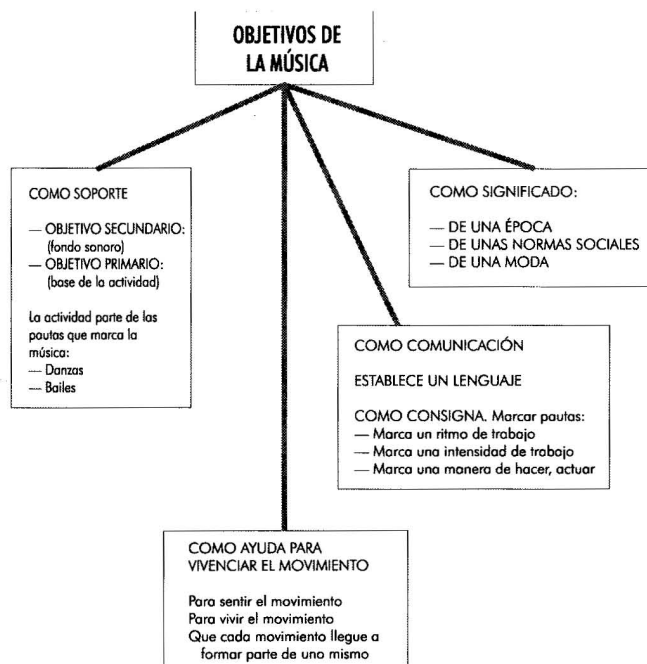
realizar ejercicios de respiración, masajes, etc. Por el contrario, ante una música máquina, o rock, se responderá con un tipo de movimiento más movido, rápido y activo, como por ejemplo un aeróbic. La música tiene poder y capacidad de producir movimiento y marcar la velocidad y la intensidad de dicho movimiento.

La música puede representar una gran ayuda para concienciar y diferenciar las cualidades de los diferentes tipos de movimientos tales como la flexibilidad, la velocidad que se le da al movimiento, el ritmo, la intención, la amplitud, la forma, etc. o sea, todos aquellos elementos que caracterizan un tipo de movimiento. Las actividades con música facilitan la tarea en conjunto debido a que no es necesaria la comunicación verbal; el ritmo obra como vínculo de unión. El ritmo es el que organiza y proporciona energía, es el elemento fundamental. Además, es el ritmo el que hace posible la danza y la mayor parte de la música es bailable, o por lo menos condiciona un movimiento o una forma de movimiento, más o menos rápido y estructurado; una forma de actividad, ya sea de activación o de relajación.

Es posible controlar la intensidad del movimiento, el comportamiento de grupos y de individuos mediante el tipo de música que se utiliza.

A la vez, la música es lenguaje y comunicación no verbal.

La música como lenguaje no tiene el mismo significado que el lenguaje de las palabras, ya que las palabras denotan una acción a realizar, pero la música tiene la riqueza de motivar, de provocar un movimiento, un paso, un ejercicio, una respiración, con la particularidad que será distinto para todos, ya que cada persona capta y reproduce el movimiento según su propia estructura corporal, sus posibilidades, su educación y conocimientos hacia el movimiento.



Cada estímulo sonoro tiene un sentido, una significación y un contenido inmediatamente diferenciado.

En las actividades en grupo con música se establece una comunicación especial entre los participantes, y más aún si se trata de realizar propuestas de movimiento creativo y de actividades de expresión y bailes.

La música es modelada por la cultura pero a su vez influye en esta cultura de la cual forma parte. Es comportamiento humano, estructurado siempre según un ritmo. Debe de estar de acuerdo con los miembros de una sociedad.

“Música es el sonido organizado, dotado de una carga significativa. Esta significación, en última instancia, significa que la música afecta y vulnera nuestra secreta y recóndita intimidad sensitiva y nuestro potencial intelectual, que gracias al poder ordenador de la memoria logramos retener como un todo, después de haberse esfumado la última vibración.” (Valls Gorina, 1987)

Además del valor que tiene por si misma y del interés que tiene el que las personas

mayores se familiaricen con ella a través de la canción, el ritmo y la audición, la música se puede relacionar con el movimiento, con todas aquellas actividades físicas en que podamos asociar músicas y ritmo, ya sea como fondo musical de la actividad, ya como elemento primordial, tal como ocurre en las danzas y en los bailes.

No se trata solamente de llegar a interpretar las piezas musicales, sino de ser capaz de expresarse y dramatizar los ejemplos musicales con todo el cuerpo, con el movimiento, con los gestos y con las expresiones.

El trabajo con música, facilitará la realización de actividades de expresión corporal o para introducir actividades de gimnasia creativa.

El tipo de música a introducir en las sesiones con personas mayores puede ser muy variado, pudiendo utilizar desde música folklórica, contemporánea, pop, étnica, clásica, rock, música de la nueva era, hasta música máquina; deberemos tener en cuenta la intencionalidad que le demos y el momento de su utilización.

La elección de la música

Cuando se trata de elegir una determinada música para una actividad o bien para una sesión, deberemos de valorar en primer lugar, dos aspectos:

- a) *La parte de la sesión a tratar.*
- b) *El grupo con el que vamos a trabajar. Características y preferencias.*

Existe una relación directa entre el tipo de música y la parte de la sesión. Generalmente, al principio de la sesión se utilizará un tipo de música que incite al movimiento, a desplazarse, a realizar movimientos de movilidad general, de estiramientos, de forma progresiva, mientras que en la parte principal de la sesión se utilizará una música acorde con los objetivos deseados, y al final de la sesión o vuelta a la calma, una música suave que ayude a relajarse.

La música a utilizar debe estar pues en consonancia con los objetivos propuestos a lo largo de la sesión, también con las técnicas corporales a trabajar y las actividades propuestas.

Será necesario recordar también ahora, las características tanto físicas como psíquicas y socio-afectivas de las personas mayores y valorarlas en el momento de introducir cualquier música.

Por ejemplo, deberemos hacer especial atención con los ritmos muy rápidos, ya que las personas mayores acostumbran a moverse más lentamente que las más jóvenes; sus movimientos ya sea con o sin desplazamiento, son más lentos e imprecisos, pudiendo aparecer problemas de coordinación y equilibrio; por lo que se intentará trabajar con músicas de ritmos lentos o bien que se puedan adaptar al ritmo de estas personas. Tal como se ha comentado en el apartado de material, uno de los aspectos más significativos de las personas mayores es la disminución progresiva de la memoria. Será pues necesario utilizar recursos para potenciar y trabajar este aspecto. La

música asociada al movimiento, a una serie de movimientos determinados, puede ayudar a prevenir esta pérdida de memoria o bien a mantenerla. Cabe señalar también las repercusiones positivas que puede tener el aprendizaje de unos pasos de baile, de una danza popular, de aeróbic, o simplemente de una serie encadenada de movimientos, donde es necesario memorizar unos pasos y asociarlos a un ritmo y a una secuencia determinada.

Cuando se trate de bailes de salón o danzas populares, el baile se adaptará a la música, ya que generalmente el ritmo, los pasos, vienen ya marcados. Sin embargo, cuando se trate de otro tipo de actividades, como gimnasia creativa, expresión corporal, relajación, etc., la música será el elemento de soporte para realizar la actividad, ofreciendo un gran abanico de posibilidades de movimiento, desplazamientos, etc.

La música nos puede ayudar en las sesiones en que deseemos introducir actividades creativas y expresivas. Al querer incidir en unas formas de movimiento menos técnicas y rígidas, orientaremos la actividad hacia formas más libres, moviéndose con desenvoltura, de manera que el móvil productor del movimiento no será una técnica corporal, sino que se propondrán unas pautas y cada persona desarrollará sus posibilidades de movimiento, experimentará y expresará según sus necesidades.

Otro aspecto a valorar será el que se refiere al lenguaje de la música. Una determinada música puede producir efectos positivos o negativos en la persona, según las sensaciones que tenga al oírla, los recuerdos que le vengan a la memoria. Hay que tener en cuenta que la música puede actuar en algún caso como terapia y que oír una determinada música puede incidir directamente en el estado de ánimo de las personas. Estamos hablando de la música como mediador para conseguir un restableci-

miento de un estado de equilibrio del ser humano, la música como ayuda para poder expresar los sentimientos interiores a través del movimiento y de la voz.

“La musicoterapia podría ser de utilidad en clubes y programas comunitarios para personas de edad. Muchas de estas personas han utilizado la música como pasatiempo en algún momento de sus vidas. Algunos han cantado en coros de iglesias, otros pueden haber efectuado en bandas u orquestas de la comunidad. Si estos intereses se han abandonado con la edad, deben ser reactivados”. (Thayer Gaton, 1968)

“En el hospital de día geriátrico de la Universidad de Texas, se imparten sesiones terapéuticas musicales de media hora de duración, destinadas a enfermos geriátricos con dolencias crónicas. Muchos padecen hipertensión, diabetes o accidentes vasculares cerebrales. Las sesiones pretenden mejorar su movilidad, su nivel de actividad física y disminuir el umbral de dolor”. (Torradella, 1992).

La música ayuda a relacionarse con el entorno y abre el espíritu hacia otros horizontes. Los sonidos, los ritmos, pueden tener efectos negativos o benéficos y poseen una profunda influencia sobre nuestro psiquismo (musicoterapia). Cada vez más se tiende a atribuir a la música una función terapéutica en caso de alteraciones de la personalidad. Considero pues este aspecto de la música de vital importancia en el momento de introducir una música en las sesiones de actividad física e intentar que la música escogida esté de acuerdo con los objetivos propuestos y que ayude a simplificar y a la vez enriquecer la actividad.

En las sesiones de actividad física, no siempre se utiliza la música como fondo sonoro, sino que hay momentos en que esta adquiere un papel importante. Por ejemplo, cuando realizamos ejercicios de activación, o por el contrario, de relajación, la música pasa a tener el papel principal.



La música es lenguaje y como tal comunica sensaciones, emociones, formas de movimiento, de desplazamiento, y el cuerpo responde a este lenguaje, ya sea mediante el movimiento global o segmentario, o simplemente escuchando y relajándose, sintiendo como la música entra por el cuerpo y ayuda a realizar una relajación satisfactoria.

Conclusiones

Tenemos en nuestras manos una fórmula para abrir nuevos horizontes a las personas de edad. Los programas de actividad física, mediante un trabajo corporal adecuado, pueden servir de gran ayuda para aquella persona que participe, abriendo nuevas perspectivas, potenciando una relación y comunicación que no se da en otro tipo de actividades, ayudando a que se sientan integrados a un grupo social. La actividad física como una alternativa a la soledad, al sedentarismo, a la incomunicación que padecen gran número de personas mayores.

Para finalizar el tema, quiero comentar que en el trabajo corporal con personas mayores lo primordial no es solamente mejorar o mantener en óptimas condiciones no solo los aspectos físico, psíquico y socio-afectivo, sino también poder ofrecerles la posibilidad de que experimenten con su cuerpo, que tengan sensaciones agradables y gratificantes, nuevas o desconocidas para la mayoría de personas que acuden a un centro a realizar actividad física.

Cuanto más alternativas de experimentar movimientos propongamos, más conocerán su cuerpo y sus posibilidades, más disponibles estarán para realizar nuevas tareas, más enriquecerán su vocabulario gestual y ganarán en seguridad, autoestima y en definitiva en su autonomía. Ayudemos a la persona mayor a vivir y sentir el movimiento, a que

disfrute con la actividad y que su práctica sea gratificante.

Para ello disponemos no solamente de un gran abanico de técnicas corporales, sino también de una serie de recursos, en este caso el material y la música.

La utilización de estos recursos va a significar una ayuda para potenciar estos aspectos. Su utilización no como fin, sino como herramienta. Creo que vale la pena que los contemplemos en un programa, pero que en ningún caso sean imprescindibles ni determinantes de la actividad.

La inclusión de estos recursos en un programa de estas características servirá para enriquecer sus contenidos y conseguir una relación positiva entre los alumnos y entre los alumnos y el profesor.

Bibliografía

- AITOR, 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.
- FEJER, 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. n° 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. n° 13. 27-34.
- LOUVARD, A. (1982) *Guide pratique d'exercices physiques du 3^{ème} 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*, 1992, 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.
- TORRADELLA, 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. n° 22. Barcelona. pp. 45-50.
- VALLS, M., (1970) *Aproximación a la música*, libro RTV 67, Biblioteca básica Salvat, Madrid.
- Varios autores (1983) *Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos*. Instituto Nacional de Servicios Sociales, colección Rehabilitación, Madrid.
- Varios autores (1986) *Dossier Un cos actiu més enllà dels 60 anys*. Apunts. Educació Física i Esports. n° 5. Barcelona.
- Varios autores (1988) *Dossier: Activitats gimnàstiques amb suport musical*. Apunts. Educació Física i Esports. n° 11-12. Barcelona.