

# Efectes d'un programa d'activitat física sobre la memòria en la gent gran

Autora: **Pilar Pont Geis**

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya.  
Universitat de Barcelona

Director: **Dr. Josep Roca Balasch**

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya.  
Universitat de Barcelona

**Paraules clau:** *Gent gran, Activitat física, Memòria.*

La tesi està plantejada amb dos objectius fonamentals. Un primer objectiu ha estat el d'elaborar un programa d'intervenció per a la millora de la memòria, que s'ha anomenat "Programa Motricitat i Memòria". Aquest programa es presenta com una aportació pedagògica i didàctica del treball corporal amb gent gran, de cara a buscar la manera de millorar o de prevenir la pèrdua benigna de la memòria, mitjançant la pràctica organitzada de l'activitat física. Aquest programa és un punt de partida per a organitzar i delimitar totes les propostes corporals que fan especial incidència en el treball de la memòria, i proposa una taxonomia del treball motriu i cognoscitiu que té en compte les estratègies i el tipus de memòria, i que permet poder classificar, ordenar i clarificar tot el treball motriu que incideix en la memòria.

Un segon objectiu, de tipus experimental, és el de posar en pràctica aquest programa amb grups de gent gran i comparar els resultats amb grups de gent gran que no han participat en aquest programa. Aquesta part experimental s'ha realitzat amb una mostra de persones majors de 60 anys i amb grups naturals, és a dir, amb grups de gent gran que ja estaven participant del programa d'activitat física de l'Associació Esportiva Sarrià- St. Gervasi de Barcelona.

S'ha realitzat un disseny quasi experimental -de tipus pre-test, posttest- o sigui s'han passat uns tests a principi de l'estu-

di i s'han passat els mateixos tests al final de l'estudi, deixant una època d'entrenament entre els pretests i els posttests.

Per tal de comparar els efectes del programa, es va organitzar l'estudi en tres grups:

Grup Control, format per una mostra inicial de 47 persones grans que assistien al Casal, però que no estaven participant en cap programa d'activitat física; Grup Experimental 1, amb 59 persones que estaven participant en els grups d'activitat física i que seguien el programa de Motricitat i Memòria, i el Grup Experimental 2, format per una mostra inicial de 45 persones que assistien als grups d'activitat física, però que no seguien el treball de Motricitat i Memòria, simplement seguien un programa d'activitat física més genèric, sense fer especial incidència en la memòria. La mitjana d'edat de tots els grups va ser de ( $X=73,57$  anys), amb una edat mínima de 60 anys i una màxima de 90 anys.

La tesi presenta dos estudis diferenciats, realitzats de forma paral·lela i amb la mateixa mostra.

Inicialment, es va passar un test de característiques personals. Aquest test va servir per situar i descriure la mostra motiu de l'estudi.

Per a l'estudi 1: Tests Cognoscitiu: Test Mini mental State, on es valoren aspectes com ara: Orientació. Memòria immedia-

ta. Atenció. Record i Llenguatge. Test de Dígits de Wais. Test de la Figura. Test de Depressió Geriàtrica de Yesavage.

Per a l'estudi 2: Test de Memòria Motriu, dissenyat per a aquest estudi.

A nivell descriptiu, s'ha observat que el Grup Experimental 1 –grup que ha seguit l'entrenament amb el programa Motricitat i Memòria– ha obtingut una millora en totes les proves a la fase posttest respecte de la fase pretest. A nivell inferencial i tenint en compte que es consideren com a significatius els valors ( $p < 0,05$ ) hi ha diferències estadísticament significatives en els tests cognoscitiu del Mini Mental d'orientació, d'atenció, de record i en el test de la Figura i el Test de Depressió.

En l'estudi 2, l'anàlisi inferencial ens diu que el Grup Experimental 1 és el grup que aconsegueix millores estadísticament significatives en la prova amb el braç hàbil, respecte dels resultats dels altres dos grups.

Els resultats obtinguts en aquesta tesi ens indiquen que la participació en programes d'activitat física en què es treballa la memòria, pot ajudar a millorar i/o a mantenir aquesta qualitat. Alhora, volem destacar que les persones grans han pres consciència dels beneficis que els pot aportar la pràctica continuada d'activitat física i de l'activitat cognoscitiva per tal de mantenir l'autonomia i la qualitat de vida.