

Efectos de un programa de actividad física sobre la memoria en personas mayores

Autora: **Pilar Pont Geis**

Instituto Nacional de Educación Física de Catalunya.
Universitat de Barcelona

Director: **Dr. Josep Roca Balasch**

Instituto Nacional de Educación Física de Catalunya.
Universitat de Barcelona

Palabras clave: *Personas mayores, Actividad física, Memoria.*

La tesis está planteada con dos objetivos fundamentales. Un primer objetivo ha sido elaborar un programa de intervención para la mejora de la memoria, denominado "Programa Motricidad y Memoria". Este programa se presenta como una aportación pedagógica y didáctica del trabajo corporal con personas mayores, con el fin de mejorar o prevenir la pérdida benigna de la memoria mediante la práctica organizada de la actividad física. Este programa es un punto de partida para organizar y delimitar todas aquellas propuestas corporales que hacen especial incidencia en el trabajo de la memoria, proponiendo una taxonomía del trabajo motriz y cognoscitivo que tiene en cuenta las estrategias y el tipo de memoria, y que permite poder clasificar, ordenar y clarificar todo aquel trabajo motriz que incide en la memoria.

Un segundo objetivo, de tipo experimental, es el de poner en práctica este programa con grupos de personas mayores y comparar los resultados con grupos de personas mayores que no han participado en este programa. Esta parte experimental se ha realizado con una muestra de personas mayores de 60 años y con grupos naturales, es decir, con grupos de personas mayores que ya estaban participando del programa de actividad física de la Asociación Deportiva Sarrià-Sant Gervasi de Barcelona.

Se ha realizado un diseño casi experimental –de tipo pre-test, post-test– o sea se han pasado unos tests a principio del

estudio y se han pasado los mismos tests al finalizar del estudio, dejando una época de entrenamiento entre los pre y post test.

Para comparar los efectos del programa se organizó el estudio en tres grupos: Grupo Control, formado por una muestra inicial de 47 personas mayores que asistían al Casal pero que no estaban participando en ningún programa de actividad física; Grupo Experimental 1, con 59 personas que estaban participando del grupos d'actividad física y que seguían el programa de Motricidad y Memoria, y el Grupo Experimental 2, formado por una muestra inicial de 45 personas que asistían a los grupos de actividad física, pero que no seguían el trabajo de Motricidad y Memoria, simplemente seguían un programa de actividad física más genérico, sin hacer especial incidencia en la memoria. La media de edad de todos los grupos fue de ($X = 73,57$ años), teniendo una edad mínima de 60 años y una máxima de 90 años.

La tesis presenta dos estudios diferenciados, realizados de forma paralela y con la misma muestra.

Inicialmente se pasó un test de características personales. Este test sirvió para situar y describir la muestra motivo del estudio.

Para el estudio 1: Tests Cognoscitivos: Test Mini mental State, donde se valoran aspectos cómo: Orientación. Memoria inmediata. Atención. Recuerdo y Lenguaje. Test de Dígi-

tos de Wais. Test de la Figura. Test de Depresión Geriátrica de Yesavage.

Para el estudio 2: Test de Memoria Motriz, diseñado para este estudio.

A nivel descriptivo, se ha observado cómo el Grupo Experimental 1 –grupo que ha seguido el entrenamiento con el programa Motricidad y Memoria– ha obtenido una mejora en todas las pruebas a la fase post-test respecto de la fase pre-test. A nivel inferencial y teniendo en cuenta que se consideran como significativos los valores ($p < 0,05$) hay diferencias estadísticamente significativas en los tests cognoscitivos del Mine Mental de orientación, de atención, de recuerdo y en el test de la Figura y el Test de Depresión.

En el estudio 2, el análisis inferencial nos dice que el Grupo Experimental 1 es el grupo que consigue mejoras estadísticamente significativas en la prueba con el brazo hábil, respecto de los resultados de los otros dos grupos. Los resultados obtenidos en esta tesis nos apuntan que la participación en programas de actividad física en que se trabaje la memoria pueden ayudar a mejorar y/o mantener esta calidad. Asimismo, queremos destacar que las personas mayores han tomado conciencia de los beneficios que les puede aportar la práctica continuada de actividad física y de la actividad cognoscitiva con tal de mantener la autonomía y la calidad de vida.