

---

# EJERCICIOS DE MOTRICIDAD Y MEMORIA PARA PERSONAS MAYORES

**Propuesta de un programa de intervención**

Pilar Pont Geis  
Maite Carroggio Rubí



**Agradecimientos**

**Prólogo** *por el Dr. Josep Roca Balasch*

**Introducción** .....9

**Primera parte: Fundamentos**

**Método de motricidad y memoria** .....13

Finalidades del programa .....16

Objetivos de la actividad motriz .....16

Objetivos de la actividad cognitiva.....17

Referentes teóricos de la memoria.....18

Técnicas mnemónicas o recursos cognitivos.....20

- Mnemotécnicas visuales .....22
- Mnemotécnicas verbales .....23
- Otras mnemotécnicas .....23

Técnicas corporales o recursos motrices.....24

Premisas metodológicas para el trabajo práctico .....27

Estrategias de intervención en la memoria motriz .....32

Taxonomía del trabajo motriz y cognitivo .....45

**Segunda parte: Propuestas prácticas**

**Propuestas de ejercicios del «Método de motricidad y memoria»** .....49

**Símbolos utilizados** .....51

**Fichas de actividades de memoria** .....

**A) Propuestas de actividades cognitivas de aula**

Propuesta de 111 ejercicios de memoria para realizar en el aula .....53

**B) Propuestas de actividades cognitivas motrices**

Propuesta de 155 ejercicios motrices de memoria para realizar en la sala o pabellón ....179

**Bibliografía** .....353

La atención a las personas mayores está adquiriendo una gran relevancia social, tanto por el incremento del número de personas como por la adopción del criterio de calidad de vida como objetivo de una sociedad desarrollada.

Uno de los temas de mayor preocupación para la gente mayor –no sólo de los ancianos sino también de las personas adultas– es la pérdida progresiva de memoria. La pérdida de memoria es empobrecimiento intelectual y psíquico en general y, en una dimensión social, supone la falta de autonomía personal, fuente de inseguridad e invitación a la introversión. No hay ninguna duda de que la calidad de vida, cuando se refiere a este tema de la pérdida de memoria, se ve afectada y requiere que se tomen medidas personales, pero también es necesario tomarlas en un ámbito social para tratar de prevenir o restituir aquella facultad a los niveles deseables.

La tendencia social dominante ante problemas como éste de la pérdida de memoria ha sido y es todavía el de procurar resolverlos con tratamientos farmacológicos, ligados a la atención en las consultas médicas. En el trasfondo de esta práctica social hay una concepción de la memoria por un lado y, por otro, una comercialización de la atención a las personas. Respecto al primer aspecto, se cree que la memoria es una facultad que está en un sitio del cerebro y se debe buscar un fármaco que lo active o lo mantenga en un funcionamiento adecuado para producir los recuerdos. En cuanto a lo segundo, se induce a la población a pensar que las personas mayores son individuos enfermos que deben ser tratados médicamente. Se podría decir que entre las consultas y los fármacos se da por abordado el tema, cuando lo que se ofrece realmente es una atención biológica y comercializada de este fenómeno social y psicológico.

Frente a ello hay que decir que la memoria no es algo supuestamente producido por un órgano sino la reconstrucción o reconstitución de relaciones asociativas establecidas en la existencia de cada uno. Puede haber una dependencia material de los órganos y los sistemas orgánicos, pero el funcionalismo memorístico y del recuerdo no puede ser reducido a la mera reactividad neurofisiológica. Para recordar, por decirlo así, no hay que activar un órgano sino facilitar el restablecimiento de relaciones adquiridas. Esta facilitación significa, en primer lugar, el motivar para memorizar y para recordar –hecho de por sí ya relevante en el nivel de lo psicosocial–. Pero además hay que mostrar relaciones, verlas en todos sus elementos, en distintas situaciones, repetirlas, desinhibirlas, etc. Y también hay que repetir lo aprendido para que no se olvide. Esos apuntes del aspecto psicológico de la memoria aluden a un cambio de perspectiva que pone de manifiesto una alternativa a la actuación exclusivamente farmacológica y médica para mantener y recuperar la memoria. Es la alternativa que consiste en fomentar la actuación educativa y reeducativa.

Es en este punto donde se inscribe el trabajo que proponen Pilar Pont y Maite Carroggio. En él se trata a las personas mayores como personas sanas que se hallan en una determinada fase de la vida. Se amplía el abanico de contribuciones a la salud abriéndolo a la educación y se deja de promocionar el negocio farmacológico. Las personas mayores no son pacientes adscritos permanentemente a las consultas y los hospitales, ni deben

ser clientes compulsivos de las farmacias, son ciudadanos en fase de educación constante como cualquier ciudadano. Éste es el gran mérito del libro que tienen en sus manos: ser una propuesta constructiva de consideración de la memoria y una normalización de la actuación educativa para la gente mayor. El profesional y el lector, en general, encontrarán en las propuestas concretas ejercicios que pueden servir tanto para prevenir la pérdida de memoria como para reinstaurar las acciones memorísticas y de recuerdo.

**JOSEP ROCA BALASCH**  
*Dr. en Psicología*

Desde hace unos años, hay un tema que nos viene preocupando y que ocupa un lugar central en las sesiones de actividad física con personas mayores. Nos referimos al tema de la memoria. Incidir en un mantenimiento y/o en una mejora de la memoria es uno de los objetivos de los programas de actividad física para las personas mayores, y a la vez, mantener esta cualidad también es uno de los objetivos primordiales en las sesiones de entrenamiento de las cualidades cognitivas para este grupo de edad.

La pérdida de la memoria se está convirtiendo en una de las mayores preocupaciones del desarrollo humano en la sociedad del siglo XXI. Me refiero no sólo a la pérdida maligna de la memoria, como síntoma de demencias como puede ser el caso de un Alzheimer, sino también la pérdida benigna de la memoria producto de diferentes factores, tanto biológicos, entre los que se contempla el envejecimiento celular, como factores psíquicos y/o sociales, entre ellos tenemos el ritmo de vida actual en que estamos inmersos, la gran cantidad de información que nos llega y que debe almacenar nuestro cerebro o simplemente la falta de atención.

Entre la población de mayores, las quejas sobre la pérdida de memoria ocupan un lugar primordial en las consultas médicas.

Como profesionales de la actividad física, tenemos la obligación de seguir investigando y buscando nuevos recursos y nuevas formas de presentar el movimiento a las personas mayores, con el fin de mejorar todos aquellos aspectos sensibles de ser alterados a lo largo del proceso de envejecimiento.

Es en este sentido que desde el año 1995 nos pusimos a trabajar en esta línea, y organizamos un programa de actividad física que hiciera especial incidencia en la memoria. Las propuestas prácticas de este proyecto se aplican con grupos de personas mayores que participan en el programa de actividad física de la Associació Esportiva de Sarrià-St. Gervasi de Barcelona, que desde 1984 inició unas sesiones dirigidas a este grupo de edad.

Presentamos, pues, un método de trabajo en el que se combinan las propuestas de aula con las que implican movimiento, como una aportación a los programas de actividad física con personas mayores y que deseamos sea de gran utilidad.

Este método se enmarca dentro de una tesis doctoral que ha sido presentada en el INEF, Instituto Nacional de Educación Física de Barcelona, el mes de marzo del 2005 por Pilar Pont y dirigida por el Dr. Josep Roca. En la tesis se presenta no sólo como un método innovador, sino que también se dan a conocer los resultados conseguidos una vez realizado un trabajo experimental con diferentes grupos, con la propuesta de prácticas corporales de motricidad y memoria y la comparación de los resultados obtenidos con grupos de mayores que han seguido un programa de actividad física de carácter general, sin hacer especial incidencia en la memoria. Para acceder a la tesis, se puede consultar en la web: [www.liceopsicologic.org](http://www.liceopsicologic.org).

Como producto de este estudio, presentamos el libro que tiene en sus manos: *Método de motricidad y memoria para personas mayores*.

Este libro es una herramienta de trabajo para todas aquellas personas que estén vinculadas profesionalmente o por lazos familiares con personas mayores y que deseen trabajar la memoria.

Se presentan en primer lugar aquellos referentes teóricos que sentarán la base para el trabajo práctico posterior que se propone en la obra.

Una vez analizados los aspectos como el envejecimiento, los objetivos y los contenidos en el trabajo de las actividades físicas y cognitivas, se presentan dos bloques de propuestas prácticas: en primer lugar, un bloque que incluye 111 ejercicios de estimulación de la memoria trabajados en el aula y a continuación, 155 ejercicios corporales de estimulación de la memoria en movimiento.

Las propuestas de ejercicios, tanto de aula como de movimiento, siguen una clasificación y están encuadrados dentro de una taxonomía creada específicamente para este método. Ello nos permite clasificar de forma clara y ordenada todos los ejercicios y actividades que hacen especial incidencia en el trabajo de la memoria. Para realizar esta clasificación se han contemplado dos parámetros: por un lado, la estrategia utilizada, relacionada con un tipo de mnemotécnica; por otro lado, y de forma paralela, los ejercicios se ordenan según el tipo de memoria que se trabaje.

Para confeccionar esta taxonomía se ha realizado un minucioso estudio de aquellas estrategias que ocupan la mnemotécnica y de su evolución a lo largo de los años.

Un mismo ejercicio puede responder a una o más estrategias, pero siempre marcaremos en primer lugar la estrategia que contemplamos como básica y a continuación se indicará si responde a más estrategias.

Si bien en principio este método está diseñado para personas mayores válidas, sin embargo, tal y como está presentado, nos va a permitir adaptar las propuestas prácticas a personas mayores con problemas de autonomía, tanto en su desplazamiento como en su capacidad de comprensión.

Todas las propuestas prácticas que se presentan están diseñadas bajo el mismo patrón de ficha tipo, ya sean propuestas de aula como motrices. Las actividades de memoria motrices que se presentan tienen relación con las actividades de aula; esta relación nos permite trabajar la transferencia del trabajo motriz al trabajo de aula y viceversa.

Podemos introducir estas actividades tanto en sesiones de «talleres de memoria» que se realizan en el aula o, al contrario, introducir actividades de memoria de aula en sesiones de actividad física.

Si bien las propuestas motrices se trabajan bajo diferentes técnicas corporales, cabe señalar un elemento común en todas ellas, se trata del trabajo creativo. Por ello, tienen muchas posibilidades de adaptación e infinidad de variantes y son un punto de referencia para seguir creando ejercicios, siguiendo esta línea de trabajo y teniendo en cuenta el eje central que es la «taxonomía».

Podemos permitirnos la libertad de variar el material, la música y la intensidad de cada ejercicio, siempre en función de las características del grupo y los objetivos que se desean conseguir.

Cuando las propuestas requieren un tema central, se pueden utilizar un sinnúmero de temas; recomendamos, sin embargo, utilizar aquellos que sean de interés para las personas mayores, que les resulten familiares y con los que se puedan defender bien y se sientan seguros. Algunos de los temas de partida de diferentes propuestas son: la familia, la naturaleza –las flores, las plantas, el calendario, las estaciones del año, los meses, los días de la semana, las comidas, los objetos de la casa, los objetos cotidianos–, el espacio más cercano a ellos –la ciudad, el campo, la casa, el mercado–, etc.

En definitiva, buscar centros de interés que ayuden a facilitar y conseguir los objetivos que se proponen y a la vez, hacer que el trabajo sea más gratificante.

Esperamos, pues, con este libro, ofrecer un material teórico y práctico interesante a todas aquellas personas que dedican sus conocimientos a las personas mayores.

Si está interesado/a en conseguir el material que proponemos para llevar a cabo ejercicios de memoria, puede consultar la página web: [www.ludomemo.com](http://www.ludomemo.com)