

“Memoria en movimiento”.

Estimulación psico-cognitiva a través de prácticas corporales con Personas Mayores.

Prof. MATOZZA Gabriela.

Resumen:

Teniendo en cuenta los cambios cognitivos propios de las personas mayores, el presente trabajo presenta las posibilidades que ofrecen las prácticas corporales para estimular la memoria y sus funciones asociadas.

Tomando el significado etimológico de “recordar” (pasar por el corazón), y los aportes de Colette Bizouard (2002: 10) quien plantea que la memoria es la garante de nuestra identidad y de Jerome Bruner (2014) quien expresa que la memoria es pensada como acto creativo, y no como mero reservorio de recuerdos estático, partimos de una mirada humanista e integradora que considera a la memoria como concepto mucho más amplio que la sola función cerebral superior.

De este modo, la memoria trasciende las funciones de recordar y memorizar la información, ya que posibilita construir la red de significados con la que se capta e interpreta la realidad, y define la identidad personal enlazando la continuidad del sí mismo en el tiempo.

Varios trabajos actuales han puesto de manifiesto el papel que juegan las prácticas corporales con personas mayores, enriquecidas con tareas cognitivas en la estimulación de las funciones psicológicas (Peña-Casanova, 1999, 2007).

Este trabajo abordará conceptualmente la memoria y los modos posibles de estimulación a partir de los espacios, programas y propuestas de movimiento con personas mayores.

Palabras clave:

Prácticas corporales, personas mayores, estimulación psico-cognitiva.

Resumo:

Considerando próprias alterações cognitivas dos idosos, este trabalho apresenta o potencial de práticas corporais para estimular a memória e suas funções associadas.

Tomando o significado etimológico de “recordação” (exame do coração), e as contribuições de Colette Bizouard (2002: 10), que sugeriu que a memória é o garante da nossa identidade e Jerome Bruner (2014), que diz que a memória é concebido como um ato criativo, e não como mero reservatório estática de memórias, começamos com uma visão humanista e integradora que vê como memória muito mais amplo do que a simples superior função conceito cérebro.

Assim, as funções de memória transcende lembrar e memorizar informações possível para construir a rede de significados com os quais ele capta e interpreta a realidade e identidade pessoal definir continuidade ligando-se no tempo.

Vários estudos atuais têm destacado o papel das práticas corporais com pessoas mais velhas, enriquecidos com as tarefas de estimulação cognitiva de funções psicológicas (Peña-Casanova, 1999, 2007).

Este trabalho irá abordar conceitualmente memória e possíveis modos de estimulação dos espaços, programas e propostas de movimento com idosos.

Palavras-chave: Práticas corporais, pessoas idosas, de estimulação psico-cognitiva.

Acerca de la vejez y la cognición

Algunos discursos sociales acerca de la vejez, suelen portar estereotipos negativos en torno a ella que llevan en algunas situaciones, a homologarla con la enfermedad y específicamente con la enfermedad mental. Desde esta mirada la vejez es sinónimo de deterioro, considerando sólo el empobrecimiento del potencial intelectual y la declinación de funciones. Afortunadamente en los últimos años, mucho se ha avanzado hacia el estudio de formas típicas de pensamiento y de procesos cognitivos característicos de esta etapa del ciclo vital, observándose una mayor rigurosidad en diferenciar los fenómenos cognitivos asociados al envejecimiento normal y los trastornos cognitivos asociados a procesos patológicos del envejecimiento.

Diversos estudios muestran que, en los procesos saludables de envejecimiento, las capacidades intelectuales experimentan procesos de cambio paulatino observándose cierta estabilidad hasta edades muy avanzadas. Asimismo, el carácter modulador de las variables personales y contextuales (que favorecen el desarrollo cognitivo o mantienen las funciones a un cierto nivel de ajuste) retarda la aparición de pérdidas o deterioros. Es decir que el cambio cognitivo no afecta por igual a todas las capacidades intelectuales, ni siguen el mismo patrón de cambios o de velocidad. Las habilidades cognitivas más vulnerables con el paso del tiempo son aquellas relacionadas con la inteligencia fluida

(forma de inteligencia capaz de resolver los problemas nuevos)

Por lo tanto, con el avance de la edad se pueden presentar:

- pérdidas en la capacidad específica de concentración
- en la atención
- en el acopio de información, entre otras.

Consideramos necesario señalar que los cambios en los aspectos bio-psico-sociales durante



el proceso de envejecimiento, son eventos esperables con el avance del ciclo vital, y por tal motivo resulta relevante recalcar la importancia del trabajo anticipado sobre el propio proceso de envejecer como tarea preventiva, ya que éste favorecerá la construcción de un envejecimiento más saludable y se orientará al logro de la compensación entre pérdidas y ganancias y del mantenimiento de las funciones cognitivas, entre otras.

La memoria:

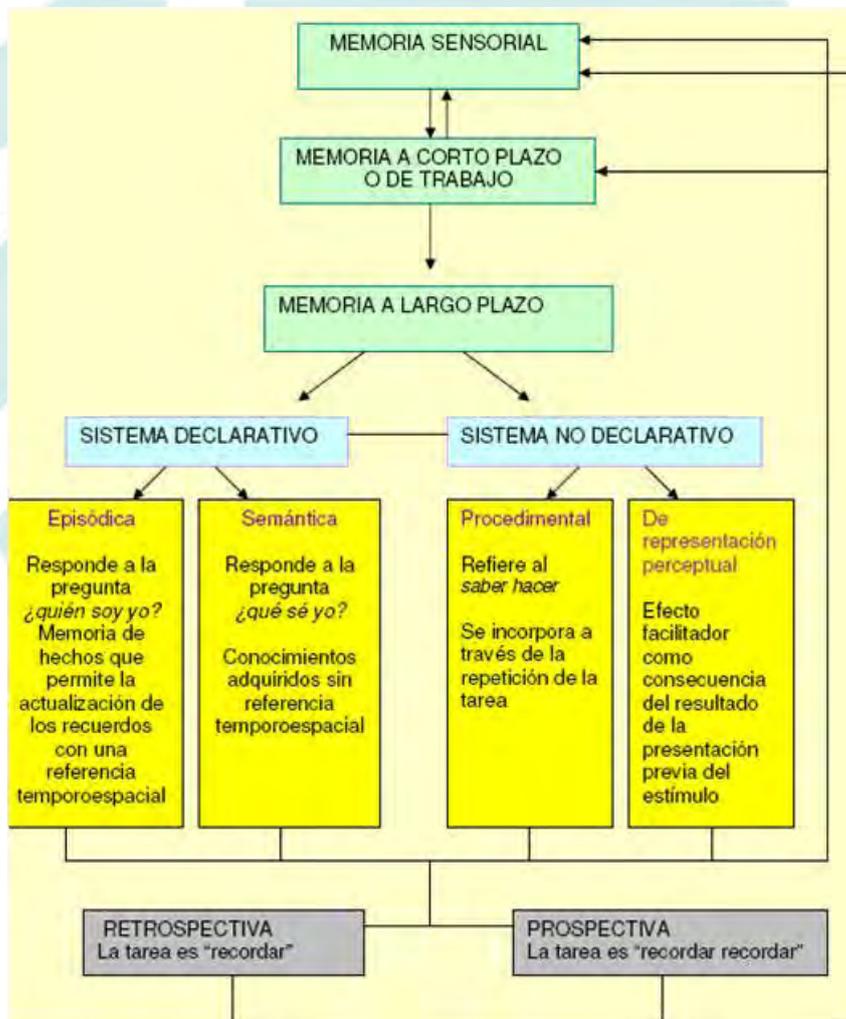
Desde un abordaje psicológico, la memoria trasciende las funciones de recordar y memorizar la información, en tanto posibilita construir la red de significados con la que se capta e interpreta la realidad, cumpliendo de este modo la función de integración de la propia vida y al mismo tiempo, también la de comunicación y aprendizaje con el entorno.

Así entonces concebida, la memoria define la identidad personal y la continuidad de sí mismo en el tiempo, logrando alcanzar la continuidad identitaria a lo largo de toda la vida. Desde esta visión dinámica, la memoria no sólo es un conjunto de operaciones mecánicas, sino fundamentalmente de funciones simbólicas.

El trabajo psíquico de la memoria es considerado como un proceso de regulación intelectual de naturaleza psico-afectiva, inherente a cada sujeto y relacionada a múltiples variables y a determinadas estructuras de complejidad diversa, que hacen a las diferencias intra e interindividuales. Estas variaciones tienen su fundamento en las diferencias biológicas, psicológicas y sociales, lo que nos permite sostener que la memoria es dependiente del contexto y su función selectiva está al servicio de:

- la adaptación al ambiente
- la preservación del sujeto psíquico.

Para poder tener una mejor comprensión del funcionamiento de la memoria, resulta necesario conocer los sistemas de memoria y las funciones asociadas.



A la izquierda: Sistemas de Memoria.

Entre las funciones asociadas a la memoria señalamos las siguientes:

- memoria biográfica, comunicación, percepción, atención, concentración, imaginación, fluidez verbal (expresión oral y escrita), orientación espacio-temporal, estructuración cognitiva, organización de las informaciones, clasificación, asociaciones, mnemotecnia (técnicas asociativas), razonamiento, reminiscencia. Todas ellas están interrelacionadas.

Deterioro cognitivo y olvido benigno

Para el trabajo de estimulación cognitiva con personas mayores, resulta necesario diferenciar entre procesos de deterioro cognitivo y olvido benigno, ya que esto nos enfrenta a modos de envejecimiento patológico de otros que no lo son, lo cual requerirá diferentes estrategias de intervención.

El olvido benigno, es un trastorno benigno de la memoria que no progresa ni avanza. Puede considerarse como expresión de los cambios que se producen en el cerebro con el avance de la edad, es decir son olvidos que aparecen en el proceso de envejecimiento.

Como posibles causas del mismo podemos mencionar:

- trastornos de ansiedad
- ingestión de psicofármacos
- falta de estímulos sensoriales y psicosociales.

En cambio, en aquellos procesos de envejecimiento que presentan deterioro, el olvido benigno evoluciona y se va transformando en olvido procesual y evolutivo.

Otro tema relacionado a mencionar, ya que aparece con frecuencia en las personas mayores, son las quejas ante la pérdida de memoria. Las quejas son una de las principales causas de consulta profesional.

Esta pérdida de memoria benigna es específica en cada sujeto y las causas pueden ser varias, entre las que caben destacar: factores educativos, culturales, laborales, ambientales, sociales, afectivos, etc.

Es decir, la historia de vida de cada persona influye en esta pérdida de memoria.

Hasta aquí hemos desarrollado algunas de las características que adquiere la dimensión cognitiva en la vejez, definimos el posicionamiento desde el cual entendemos a la memoria, y diferenciamos procesos esperables en esta etapa de la vida de aquellos que se presentan en cuadros de deterioro cognitivo.

En adelante el presente trabajo intentará dar cuenta de las posibles intervenciones que desde la Educación Física y las diversas prácticas corporales, podemos implementar en grupos de personas mayores, tendientes a la multi-estimulación.



Programas de multiestimulación

Estos programas representan propuestas terapéuticas ante las quejas subjetivas de pérdida de memoria. Las mismas se orientan a ralentizar el deterioro cognitivo, a mantener las competencias psicosociales necesarias para las actividades de la vida diaria y social y para fortalecer las funciones relativamente preservadas y residuales.

Estos espacios tienen como objetivos:

- Estimular las áreas afectiva, cognitiva, corporal
- Trabajar distintas funciones cognitivas: atencionales, mnémicas, lenguaje, funciones viso espaciales, funciones instrumentales y razonamiento abstracto.

En función de lo expuesto y tomando como punto de partida el concepto de corporeidad (dimensión humana a través de la cual es posible sentir, percibir, expresarnos, comunicarnos) y el de motricidad (proceso humano adaptativo, evolutivo, activo, creativo, cargado de sentido y significación), es que proponemos intervenciones posibles desde la Educación Física, orientadas a la estimulación de la salud

integral de las persona mayores.

Los efectos saludables que generan las prácticas corporales a nivel de lo biológico en cualquier etapa del ciclo vital son ampliamente conocidos, pero no ocurre lo mismo en lo relativo a los beneficios que aportan en torno a los aspectos social y psíquico, y específicamente al cognitivo.

En relación a este último, recientes investigaciones señalan los beneficios que aporta la Educación Física con personas mayores a través de distintas prácticas:

- reducir el riesgo de deterioro cognitivo (Weuve, 2004)
- existe relación entre la actividad física aeróbica y la prevención del deterioro cognitivo. (Abbot, 2004)

-otorga protección y beneficios para varias enfermedades neurológicas incluyendo la enfermedad de Parkinson, la demencia de Alzheimer, y el accidente cerebro vascular isquémico.

En base a la experiencia personal desarrollada por más de 25 años de trabajo con personas mayores, y en acuerdo con las investigaciones mencionadas, sostenemos que los programas de Educación Física orientados a esta etapa del ciclo vital, proporcionan una mejoría incuestionable tanto en la memoria como en otros factores cognitivos colaterales (noción espacial, visual, orientación, razonamiento, estado emocional, personal y social, etc.)

Asimismo, sostenemos que las propuestas de estimulación integral con personas mayores, amplían estos beneficios ya que logran optimizar los niveles de bienestar subjetivo, disminuir los sentimientos de soledad, mejorar el estado de ánimo, incrementar la capacidad de afrontamiento en situaciones de estrés, aumentar la auto eficacia social percibida, facilitar la adaptación a la jubilación, ampliar los niveles de satisfacción vital, mejorar las habilidades comunicativas, potenciar la percepción sensorial, incrementar la autoestima, incorporar hábitos saludables, disminuir significativamente los niveles de enfermedad y depresión.

Para tener en cuenta...

El trabajo grupal constituye un espacio de contención, aprendizaje y crecimiento, de intercambio y de construcción de vínculos entre pares y con el docente.

Los programas preventivos también repercuten positivamente en los miembros que componen el entorno del adulto mayor, quienes valoran que se mantenga activo, que cuente con la posibilidad de generar redes, nuevos lazos con pares y fundamentalmente que sostenga o despliegue el deseo de seguir estando activo, autónomo, aprendiendo y proyectando, enlazado a la vida.

Algunas propuestas para lograr una estimulación cognitiva a través de las prácticas corporales

- Caminatas: registro y evocación de distintos estímulos (visuales, sonoros, olfativos, etc.)

- Ejercicios: nombrar músculos, huesos, articulaciones que participan en los mismos
- Danzas: registrar, recordar y realizar distintas coreografías.
- Expresión corporal: expresar corporalmente secuencias de la vida cotidiana. Crear secuencias de movimiento expresivo.
- Recordar juegos de la infancia, y jugarlos en el grupo.
- Crear secuencias de movimiento en pequeños grupos orientadas a mejorar algún aspecto y enseñarlas al grupo general.
- Realizar gimnasia con música, y pedir que reconozcan el cantante, el título, ubicarlos temporalmente, etc.
- Realizar juegos con consignas a resolver en pequeños grupos
- Aprendizaje y memorización de las reglas de juego, entre otras propuestas

Por todo lo expuesto es que consideramos indispensable que los docentes de Educación Física, motivados hacia la realización de prácticas corporales con personas mayores, cuenten con una formación académica que les aporte los conocimientos necesarios acerca de los aspectos bio-psico-sociales correspondientes a esta etapa del ciclo vital, para de este modo crear proyectos acordes a dichas características y a los intereses particulares de cada grupo mayores, a través de una práctica situada, promotora de una mejor calidad de vida.



Referencias Bibliográficas:

- Antonuccio, Osman (1992): La salud mental en la tercera edad. Akadia. Buenos Aires.
- Bizouard Colette (2002): Entrena tu memoria: una guía práctica desde los 9 a los 99 años. Paidós
- Bruner Jerome (2004): Realidad mental y mundos posibles. Gedisa
- FauRobert, Louis (1993): En forma después de los 60. Mensajero. España
- Lorda Paz, Raul (1990): Educación Física y Recreación para la tercera edad. Nexo Sport. Uruguay.
- Melillo Aldo y otros (2008): Resiliencia y subjetividad. Paidós

- Salvarezza, Leopoldo (1993): Psicogeriatría, teoría y clínica. . Paidós. Buenos Aires.
- Yuni, José y Urbano, Claudio (2005): La Educación de adultos mayores. Teoría, investigaciones e intervenciones. . Brujas.
- Yuni, José y Urbano Claudio (2005): Psicología del desarrollo. Enfoques y perspectivas del Curso Vital. Brujas.
- Zarebski, Graciela (1991): Hacia un buen envejecer. Emecé. Buenos aires
- Zarebski, Graciela (2008): Padre de mis hijos, ¿padre de mis padres? Paidós. Buenos Aires.

Datos de la autora:

Prof. MATOZZA Gabriela, Prof. de Educación Física, Psicóloga y Especialista en Psicogerontología.

Docente del Dpto. de Educación Física, y de las Delegaciones Departamentales de Psicología y Didáctica, Crub - UNComa.

gabymatozza@speedy.com.ar TE: 294 154602972

