

Sanz-Arazuri, E.; Valdemoros-San-Emeterio, M.Á.; Sáenz de Jubera-Ocón, M.; Alonso-Ruiz, R.A. y Ponce-de-León-Elizondo, A. (2023) Intergenerational Physical Activities and Well-Being in Childhood. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 23 (89) pp. 421-436 <https://doi.org/10.15366/rimcafd2023.89.028>

ORIGINAL

ACTIVIDAD FÍSICA INTERGENERACIONAL Y BIENESTAR EN LA INFANCIA

INTERGENERATIONAL PHYSICAL ACTIVITIES AND WELL-BEING IN CHILDHOOD

Sanz-Arazuri, E.¹; Valdemoros-San-Emeterio, M.Á.²; Sáenz de Jubera-Ocón, M.³; Alonso-Ruiz, R.A.³ y Ponce-de-León-Elizondo, A.⁴

¹ Titular de Universidad del área de Didáctica de la Expresión Corporal, <https://investigacion.unirioja.es/investigadores/229/detalle> Universidad de La Rioja (España) eva.sanz@unirioja.es

² Titular de Universidad del área de Teoría e Historia de la Educación, <https://investigacion.unirioja.es/investigadores/298/detalle> Universidad de La Rioja (España) maria-de-los-angeles.valdemoros@unirioja.es

³ Contratada Interina del área de Didáctica y Organización Escolar, <https://investigacion.unirioja.es/investigadores/227/detalle>, <https://investigacion.unirioja.es/investigadores/385/detalle> Universidad de La Rioja (España) m-magdalena.sáenz-de-jubera@unirioja.es, rosa-ana.alonso@unirioja.es

⁴ Catedrática de Universidad del área de Didáctica de la Expresión Corporal, <https://investigacion.unirioja.es/investigadores/151/detalle> Universidad de La Rioja (España) ana.ponce@unirioja.es

AGRADECIMIENTOS O FINANCIACIÓN

El texto que presentamos se vincula al Proyecto de Investigación “Ocio y bienestar en clave intergeneracional: de la cotidianidad familiar a la innovación social en las redes abuelos-nietos” (EDU2017-85642-R), cofinanciado en el marco del Plan Nacional I+D+i con cargo a una ayuda del Ministerio de Economía y Competitividad, y por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER, 2017-2020)”

Código UNESCO / UNESCO code: 6306.08 Sociología educativa / Sociology of Education.

Clasificación Consejo de Europa / Council of Europe classification: 16. Sociología del deporte / Sociology of Sport.

Recibido 11 de octubre de 2020 **Received** October 11, 2020

Aceptado 11 de abril de 2021 **Accepted** April 11, 2021

RESUMEN

El objetivo de este trabajo fue examinar si la práctica de la actividad física de ocio compartida entre abuelos y nietos se asocia con un mayor bienestar

psicológico y físico en la infancia. Participaron en esta investigación 1080 niños y niñas de entre 6 y 12 años, 53,61% mujeres y 46,38% hombres, de la zona norte de España. Un 32,4% de niños practicaban actividad física de ocio con sus abuelos y opinaron que el ocio compartido con sus mayores les aportaba bienestar psicológico y físico. La práctica de actividad física compartida entre abuelos y nietos se asoció positivamente con un mayor bienestar físico y psicológico de los nietos. Las políticas de intervención social y familiar deben dirigirse a favorecer entornos de práctica de actividad física familiar intergeneracional por su contribución a la adherencia físico-deportiva de los menores y al incremento de su bienestar físico y psicológico.

PALABRAS CLAVE: Ocio, bienestar, actividad física, nietos, abuelos.

ABSTRACT

The objective of this work was to examine whether the practice of physical activity shared by grandparents and grandchildren is associated with increased psychological and physical well-being in childhood. In this research, participants were 1080 children aged 6 to 12 (53.61% female and 46.38% male) from northern Spain. Concerning leisure, 32.4% of the children practiced physical leisure activity with their grandparents and considered that sharing leisure with their grandparents contributed to their psychological and physical well-being. The practice of physical activity shared by grandparents and grandchildren was positively associated with the grandchildren's greater perception of physical and psychological well-being. Social and family intervention policies should be aimed at fostering intergenerational settings for family physical activity because of their contribution to children's physical-sports adherence and to the increase in children's physical and psychological well-being.

KEY WORDS: psychological well-being; physical activity; grandchildren; grandparents

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la esperanza y calidad de vida se ha visto incrementada gracias a avances científicos y tecnológicos, trazando un proceso de verticalización en la pirámide poblacional, que refleja una mayor representación demográfica de las personas mayores. Éstas, en mayor proporción que décadas atrás, disfrutan de un envejecimiento más positivo, saludable, activo, satisfactorio y productivo, impulsado en buena medida por su participación en actividades significativas que favorecen la conservación y optimización de su salud física y funcional [1-2].

Esta variación demográfica ha producido una serie de cambios en la estructura familiar y en los roles tradicionales, dando lugar a la aparición de nuevos modelos y transformando las relaciones intergeneracionales [3]. Esta realidad deriva en que, a pesar de que abuelos y nietos no conviven en el mismo hogar, existe una mayor presencia de los abuelos en las vidas de sus nietos [4-8].

La literatura científica avala que el contacto entre abuelos y nietos reporta extraordinarias interacciones de bienestar para ambas generaciones. Por una parte, los abuelos se sienten personas cercanas y cómplices de los nietos al poder contribuir de forma significativa en su contexto familiar inmediato. Esto les proporciona vitalidad, alegría y disfrute, y contribuye a un envejecimiento activo, saludable y exitoso [12-14]. Por el contrario, algunos estudios constatan que no está claro ni beneficio ni perjuicio alguno en esta relación de cuidado entre abuelos y nietos [15]. Por otra parte, los nietos sienten a sus abuelos como referentes familiares, educativos y sociales a lo largo de sus vidas, lo que produce una relación de solidaridad familiar [16-18]. Estudios previos aseguran que la satisfacción de los nietos con la relación con sus abuelos se fortalece gracias a la asiduidad del contacto, así como a la realización de actividades [19-20]. Estas actividades muchas veces están relacionadas con el acompañamiento, la atención, la protección y/o el cuidado en tareas vinculadas a compartir comidas, conversar, escuchar música, hablar por teléfono, contar cuentos, jugar, pasear, visitar a familiares y amigos, discutir, etc.

No obstante, resulta de interés traspasar esas tareas de protección y cuidado que, en ocasiones, conllevan una obligación o responsabilidad familiar, y orientarlas hacia otras que ofrezcan mayor implicación e interacción entre ambas generaciones.

En este escenario las actividades físicas intergeneracionales pueden constituirse en una actividad compartida idónea para ambas generaciones en el tiempo de ocio. Se entiende por actividad física toda situación motriz que requiere de la intervención corporal en el éxito de la acción. Entre otras se incluyen los ejercicios didácticos, los juegos deportivos tradicionales, así como aquella actividad libre autogestionada que beneficia el desarrollo personal, que son llevadas a cabo en el tiempo de ocio [21]. Estas prácticas son compartidas por miembros de distintas generaciones, concretamente, en el caso que nos ocupa, entre abuelos y nietos.

Estas experiencias proporcionan beneficios en ambas generaciones relacionados con el placer, la satisfacción, el bienestar y la calidad de vida, dado que poseen una importante función lúdica y de desarrollo humano [22]. Asimismo, se desarrollan en contextos que permiten la relación, la socialización y la interacción, además de la transmisión y adquisición de valores, tradiciones y pautas de comportamiento y convivencia [23,24]. Para los nietos, la realización de actividad física desde edades tempranas favorece la adquisición y consolidación de un hábito de práctica regular durante toda la vida, optimizando un desarrollo saludable [25,26,27,28,29]. Y los abuelos obtienen múltiples beneficios físicos, cognitivos, sociales, afectivos y emocionales a partir de la práctica de actividad física, lo que les permite enfrentarse a los procesos del envejecimiento de un modo más activo y saludable [30,31,32,33,34,35].

Más en concreto, las actividades físicas de ocio compartidas entre abuelos y nietos pueden constituirse en una experiencia muy valiosa para ambos, no solo por sus beneficios físicos, sino también por fortalecer los vínculos emocionales [36]. Además, los abuelos perciben beneficios de la actividad física de ocio para la salud integral de sus nietos. La apoyan directamente, practicándola con ellos,

llevándolos a lugares para realizar actividad física, solicitándoles que fueran motrizmente activos o recompensándoles por dicha práctica. También indirectamente, mediante sugerencias a parents para que alienten a childrens a ser físicamente activos [37].

Sin embargo, los cambios y las necesidades de la sociedad actual han conllevado una disminución de la práctica física debido, en parte, a que las actividades en el hogar facilitan la supervisión de los abuelos [38], lo que ha derivado en que la actividad física compartida en familia sea una práctica menos frecuente que otras vinculadas a acciones más sedentarias como comer juntos o charlar [39]. Estudios previos constatan que cuando los nietos conviven en el mismo hogar que los abuelos, estos se involucran más en las tareas de cuidado y aprendizaje, mientras que cuando ambos no comparten vivienda hay más oportunidades de disfrutar el tiempo de ocio con experiencias más activas relacionadas con el entretenimiento y juego [8].

Es importante que los abuelos sean modelos físicamente activos para sus nietos, y que les faciliten el soporte necesario para la práctica motriz, lo que minimizará riesgos para la salud, como los relacionados con la obesidad infantil [40].

Los beneficios constatados de la práctica motriz, en general, los vinculados con la actividad física de ocio compartida entre abuelos y nietos, en particular, así como los hallazgos que sugieren mejorar la calidad del tiempo de ocio familiar en el contexto de la actividad física [41,42] justifican el objetivo del presente estudio, que se focalizó en examinar si la práctica de la actividad física de ocio compartida entre abuelos y nietos se asocia con un mayor bienestar psicológico y físico en la infancia frente al percibido con otras experiencias de ocio compartidas entre ambas generaciones.

MATERIAL Y MÉTODOS

Participantes

La población objeto de este estudio estuvo constituida por los niños y niñas de 6 a 12 años residentes en la zona Norte de España. Esta zona Norte quedó conformada por 8 provincias españolas: Cantabria, Vizcaya, Guipúzcoa, Álava, La Rioja, Navarra, Burgos y Palencia.

Teniendo en consideración que todo niño de 6 a 12 años obligatoriamente debía estar escolarizado en un centro educativo del estado español, se definió la población de estudio a partir de los datos estadísticos publicados por las consejerías y departamentos de educación de cada comunidad autónoma. Los datos recopilados mostraron un tamaño poblacional que ascendió a 250.357 estudiantes de Educación Primaria en la zona Norte de España (figura 1).

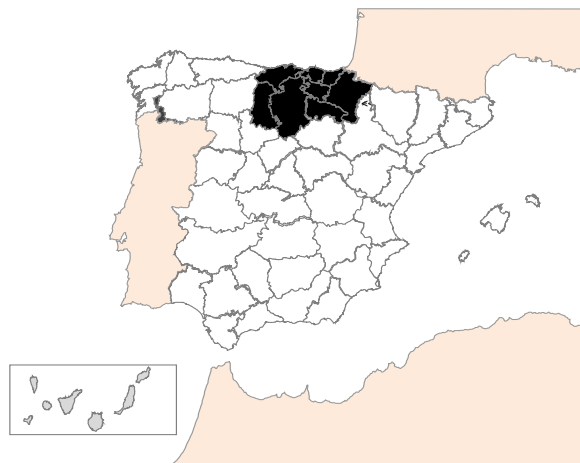


Figura 1. Zona Norte de España (según las áreas Nielsen): Cantabria, Vizcaya, Guipúzcoa, Álava, La Rioja, Navarra, Burgos y Palencia (sombreada en negro)

El clima de la zona norte de España, siendo el más frío y húmedo del país, se asemeja al clima de otros países europeos y asiáticos. Su flora es una de las más variadas del continente y su cultura es de gran riqueza y variedad. Por lo que esta región española se considera de gran interés internacional.

Estableciendo un error absoluto de 3%, un nivel de confianza del 95% y considerando el supuesto de $p=q=0.5$ el tamaño muestral se estimó en 1075 estudiantes. Con una mortalidad experimental del 1,11% el tamaño muestral definitivo estuvo conformado de 1063 estudiantes. El tipo de muestreo fue probabilístico estratificado proporcional por provincias. La selección de las unidades muestrales últimas a encuestar se llevó a cabo por conglomerados, seleccionando al azar centros educativos completos de cada una de las 8 provincias que componen la zona norte del estado español (tabla 1).

Tabla 1. Población y muestra objeto de estudio. Niños escolarizados en Educación Primaria (6-12 años) en la zona Norte de España

	<i>Provincias</i>	<i>Población</i>	<i>Muestra</i>	<i>Nº de centros seleccionados</i>
ZONA NORTE DE ESPAÑA	Cantabria	33608	146	3
	Vizcaya	64813	277	6
	Guipúzcoa	44456	190	4
	Álava	20163	86	2
	La Rioja	19366	83	2
	Navarra	40468	175	4
	Burgos	19774	85	2
	Palencia	7709	34	1
	TOTAL	250357	1063	24

Fuente: Consejerías y Departamentos de Educación de Cantabria, País Vasco, La Rioja, Navarra y Castilla León.

El 14.0% (n=151) de los participantes tenían 6 años, el 15.6% (n=168) 7 años, un 18.1% (n=195) 8 años, 17.7% (n=190) de 9 años, 17.4% (n=187) de 10 años, 17.2% (n=185) de 11 años (algunos recién cumplidos los 12 años).

El 94.6% de los encuestados no vivía con sus abuelos, un 3.7% vivía con un abuelo, el 1.3% con 2 abuelos y el 0.4% con 3 abuelos.

Instrumentos

La inexistencia de un instrumento válido y fiable para recoger la información relevante del presente estudio, llevó a elaborar un cuestionario ad-hoc que permitió recoger la información relevante para este estudio a través de 7 variables: ocio compartido con abuelos, actividad física de ocio compartida con abuelos, número de abuelos con los que comparten actividad física de ocio, parentesco de los abuelos con los que comparten actividad física de ocio, género de los abuelos con los que comparten actividad física de ocio, bienestar psicológico que aporta el ocio compartido con sus abuelos y bienestar físico que aporta el ocio compartido con sus abuelos. La consistencia interna de las escalas del bienestar psicológico y bienestar físico que aporta el ocio compartido con los abuelos se vio confirmada con la muestra de este estudio obteniendo unos valores de alfa de Cronbach de 0,94 y 0,78, lo que garantizó la validez del instrumento.

A continuación, se definen cada una de las variables registradas para este estudio:

Ocio compartido con abuelos: es una variable dicotómica que registra si los participantes comparten algún tipo de actividad de ocio con sus abuelos (actividades culturales, actividades de pantalla, actividades festivas, actividades creativas, actividades lúdicas,...). Las categorías establecidas son: sí /no.

Actividad física compartida con abuelos: es una variable dicotómica que registra si los participantes comparten actividad física de ocio con sus abuelos. Las categorías establecidas son: sí /no.

Número de abuelos con los que el participante comparte actividad física de ocio: es una variable numérica que registra con cuántos abuelos practica actividad física de ocio.

Parentesco de los abuelos con los que el participante comparte actividad física de ocio: es una variable categórica que identifica si se practica actividad física con abuelos paternos, con abuelos maternos o tanto con abuelos paternos como maternos.

Género de los abuelos con los que el participante comparte actividad física de ocio: es una variable dicotómica que identifica si se practica actividad física con abuelas, con abuelos o tanto con abuelas como con abuelos.

Bienestar psicológico que aporta el ocio compartido con sus abuelos: la información de esta variable se recoge a través de una escala tipo Likert de 5 puntos sobre el grado de acuerdo o desacuerdo frente a la expresión "El ocio que comparto con mis abuelos me ayuda a estar más contento, a disfrutar más

de ese ocio, a divertirme más”. El valor 1 significa totalmente en desacuerdo y el valor 5 totalmente de acuerdo.

Bienestar físico que aporta el ocio compartido con sus abuelos: la información de esta variable se recoge a través de una escala tipo Likert de 5 puntos sobre el grado de acuerdo o desacuerdo frente a la expresión “El ocio que comparto con mis abuelos me ayuda a estar en forma, a controlar mejor mis movimientos, a mejorar mi forma física”. El valor 1 significa totalmente en desacuerdo y el valor 5 totalmente de acuerdo.

Procedimiento

La aplicación del cuestionario se efectuó al alumnado de los distintos centros educativos seleccionados al azar de cada una de las 8 provincias que componen la zona norte del estado español. Previa aplicación del instrumento se solicitó permiso al Director General de Educación de cada provincia. Una vez obtenido el permiso, se solicitó el consentimiento a los padres, madres o tutores legales de los menores. También se les informó y se les garantizó en todo momento de la confidencialidad de las respuestas, así como de la protección de derechos y garantías de los participantes. Cinco investigadores previamente entrenados acudieron personalmente a cada centro, para entrevistar individualmente a cada uno de los participantes y registrar sus respuestas en el cuestionario digitalizado. Dentro de cada uno de los conglomerados (centros educativos) seleccionados, se encuestó únicamente a todos aquellos estudiantes que aportaron el consentimiento firmado. El Comité de Ética de la universidad a la que pertenecen los investigadores aprobó este procedimiento el 17 de diciembre de 2019. El informe positivo de este Comité de Ética fue registrado con el código CE_02_2019.

Análisis

Empleando el programa estadístico SPSS 23.0, se realizó el análisis de datos en dos fases: En primer lugar, se llevó a cabo un estudio descriptivo que –mediante el estadístico de frecuencia– comportaba dilucidar el porcentaje de niños de 6-12 que comparten ocio con sus abuelos y el de quienes practican actividad física de ocio con sus abuelos; al tiempo que se estudiaba –a través de la media y su desviación estándar– el grado de bienestar psicológico y físico que les aporta compartir ocio con sus abuelos.

En la segunda fase se llevó a cabo un análisis inferencial a través de dos pruebas: (a) La prueba paramétrica T de Student para muestras independientes, con la finalidad de determinar si existían diferencias significativas en cuanto al bienestar psicológico y físico que les provee el ocio compartido con sus abuelos en función de si la actividad física está entre el ocio compartido con abuelos; y (b) La prueba de varianza de un factor (ANOVA de un factor) que permitió comprobar la existencia de diferencias significativas en cuanto al bienestar psicológico y físico que les provee el ocio compartido con sus abuelos en función de si la actividad física está entre el ocio compartido con abuelos. Se probó la homogeneidad de las varianzas con el fin de acreditar los supuestos de

normalidad y homocedasticidad. Asimismo, se efectuaron contrastes mediante comparaciones múltiples post-hoc; y cuando el estadístico de Levene asumió varianzas iguales se empleó la prueba de Tukey, mientras que cuando la varianza presentaba valores diferentes se recurría a la prueba de Games-Howell. Finalmente, un análisis de correlación de Pearson entre el bienestar psicológico y físico que les provee el ocio compartido con sus abuelos y el número de abuelos con los que practican actividad física.

El nivel de significación considerado en todo el estudio fue fijado en $p < .05$.

RESULTADOS

¿Los niños de 6 a 12 años de la zona Norte de España practican actividad física con sus abuelos?

Un 32.4% de los niños de 6 a 12 años de la zona norte de España declararon practicar actividad física (AF) con sus abuelos y abuelas en esos tiempos de ocio compartidos (Figura 2). Un 17.2% de los niños practicaban AF con su abuelo materno, un 16.1% con su abuela materna, un 11.7% con su abuela paterna y un 10.1% con su abuelo paterno (Figura 3). En cuanto al género de los abuelos, el 13.3% de los niños practicaban AF tanto con sus abuelas como con sus abuelos, el 10.2% solo con sus abuelos y el 8.9% solo con sus abuelas.

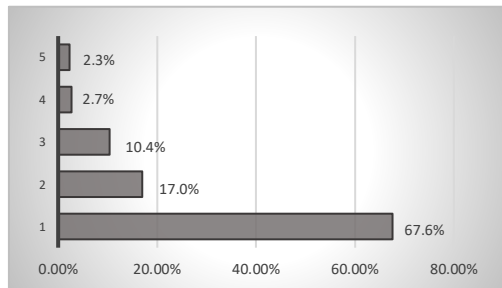


Figura 2. Número de abuelos con los que practican AF

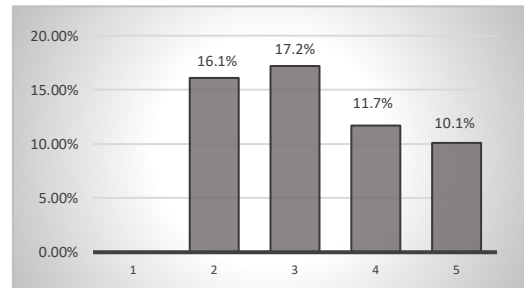


Figura 3. Parentesco del abuelo con el que practican AF

¿Aumenta sobre el bienestar físico y psicológico que aporta el ocio compartido con abuelos cuando una de las actividades que comparten entre ambas generaciones es la actividad física?

Los niños de 6-12 años que realizaban actividades físicas junto a sus abuelos se mostraron muy de acuerdo en que el ocio compartido con sus abuelos les aportaba bienestar psicológico (a estar más contento, a disfrutar más del ocio concreto y a divertirse más) ($\bar{X}=4.84 \pm .472$), y de acuerdo con que también les ayudaba en su bienestar físico (a estar más en forma, a controlar mejor sus movimientos, a mantener mejor forma física) ($\bar{X}=4.01 \pm 1.116$).

Por su lado, los niños que no compartían AF con sus abuelos, pero sí otras actividades de ocio (actividades culturales, actividades de pantalla, actividades festivas, actividades creativas, actividades lúdicas,...) también manifestaron un alto grado de acuerdo en que el ocio compartido con sus abuelos les aportaba

bienestar psicológico ($\bar{X}=4.75\pm.639$). Sin embargo, estaban poco de acuerdo en que les produjera bienestar físico ($\bar{X}=2.89\pm 1.426$).

La prueba T de Student para muestras independientes reveló que los niños de 6-12 años percibían en mayor medida que el ocio compartido con abuelos les ayudaba en su bienestar psicológico (AF con abuelos = $4.84 \pm .472$; No AF con abuelos = $4.75 \pm .639$; $p < 0.10$) y en su bienestar físico (AF con abuelos = 4.01 ± 1.116 ; No AF con abuelos = 2.89 ± 1.426 ; $p < 0.01$) cuando una de las actividades de ocio que compartían con sus abuelos era la actividad física.

¿Difiere el bienestar físico y psicológico que aporta el ocio compartido con abuelos en función del género de los abuelos con los que comparten actividad física?

Los resultados del ANOVA de un factor, para el género de los abuelos con los que compartían actividad física los niños de 6-12 de la zona norte de España, rechazaron la igualdad de las varianzas poblacionales analizadas en ambos casos. Sin embargo, mostraron diferencias significativas en cuanto al bienestar físico que les aportaba la práctica de ocio junto a sus abuelos, pero no en cuanto al bienestar psicológico (tabla 2).

Tabla 2. Resumen ANOVA de un factor: bienestar psicológico y físico que les aporta el ocio compartido con sus abuelos VS género de los abuelos con los que comparten el ocio

El ocio que comparto con mis abuelos me ayuda a...	Estadístico de Levene	p		Suma de cuadrados	gl	Medida cuadrática	F	p
...estar más contento, a disfrutar más con ese ocio, a divertirme más	7.451	.000	Intergrupos	2.044	3	.681	1.955	.119
			Intragrupos	372.225	1068	.349		
			Total	374.269	1071			
...estar en forma, a controlar mejor mis movimientos, a mejorar mi condición física	17.698	.000	Intergrupos	298.505	3	99.502	55.988	.000*
			Intragrupos	1892.719	1065	1.777		
			Total	2191.224	1068			

Nota: $p < .005$ * = $p < 0,05$

Al profundizar en estas diferencias significativas, a partir de comparaciones múltiples mediante la prueba de Games-Howell, se detectó que los niños que no practicaban actividad física con sus abuelos percibían que el ocio compartido con sus abuelos les aportaba menos bienestar físico ($\bar{X}=2.89$) que aquellos que se ejercitaban junto a sus abuelas ($\bar{X}=3.93$), que quienes lo hacían junto a sus abuelos ($\bar{X}=4.11$) y que los que eran físicamente activos tanto con sus abuelas como con sus abuelos ($\bar{X}=4.00$). Sin embargo, no se detectaron diferencias significativas entre los tres grupos poblacionales que realizaban AF con sus abuelos (los que practicaban AF solo con sus abuelas, los que lo hacían solo con

sus abuelos y quienes lo hacían tanto con sus abuelas como con sus abuelos (tabla 3).

Tabla 3. Comparaciones múltiples mediante Games-Howell: análisis del bienestar físico que les aporta la práctica de ocio compartida con abuelos VS género de los abuelos junto a los que realizan AF.

(I) Género de los abuelos con los que comparten AF	(J) Género de los abuelos con los que comparten ocio	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	p
No comparten	Solo con abuelas	-1.036*	.129	.000
	Solo con abuelos	-1.218*	.118	.000
	Con abuelas y abuelos	-1.108*	.106	.000
Comparten solo con abuelas	Solo con abuelos	-.182	.158	.657
	Con abuelas y abuelos	-.073	.149	.962
Comparten solo con abuelos	Con abuelas y abuelos	.109	.140	.863

Nota: $p < .005$ * = $p < 0,05$

¿Difiere el bienestar físico y psicológico que aporta el ocio compartido con abuelos en función del número de abuelos con los que comparten actividad física?

El análisis de correlación mostró relación lineal positiva entre el bienestar físico que les aportaba el ocio compartido con sus abuelos y el número de abuelos con los que compartían práctica de actividad física ($r=.308$; $p=.000$) (figura 4). Sin embargo, no se detectó relación lineal entre el número de abuelos con los que se compartía actividad física y el grado en que percibían que el ocio compartido con abuelos les producía bienestar psicológico ($r=.057$; $p=.064$).

DISCUSIÓN

Tal y como reflejan los resultados obtenidos, la mayoría de los niños y niñas que cursaban educación primaria en la zona norte de España compartían actividades de ocio con sus abuelos y, más en concreto, un tercio practicaba conjuntamente actividad física de ocio; un notable porcentaje apunta a que los abuelos actuales adoptan un rol más activo y se implican asiduamente en las actividades cotidianas junto a sus nietos [43]. Esta realidad facilita que los abuelos aporten modelos físicamente activos para sus nietos y que les faciliten recursos para la práctica motriz, contribuyendo a minimizar riesgos para la salud, como los vinculados a la obesidad infantil, tal y como señalan Blanco y col. [40]. Esta práctica motriz en tiempo de ocio es susceptible de establecerse en un factor esencial para el bienestar de abuelos y nietos.

Este trabajo pone de manifiesto que los abuelos maternos son la figura con la que los nietos comparten más actividades motrices en su tiempo de ocio; tendencia que podría deberse a lo que estudios previos constatan [19,37] en cuanto a la mayor frecuencia de contacto con los abuelos maternos, ya que el modelo de crianza no ha evolucionado tanto como la sociedad proyecta, siendo las madres las que en la mayoría de los casos siguen compartiendo más tiempo con los hijos.

El alumnado de educación primaria de la zona norte de España que incluye la actividad física en el ocio compartido con sus abuelos destacó que estas experiencias les proporcionan satisfacción, disfrute y diversión, elementos que la literatura científica señalan fundamentales del ocio valioso [21,36], además de contribuir al mantenimiento y la mejora de su forma y condición física, lo que numerosos estudios estiman como factor prioritario en la práctica de actividad física [41,44]. Este hallazgo corrobora lo que parecían vislumbrar otras investigaciones [46], que la actividad física de ocio compartida entre abuelos y nietos se asocia positivamente para el bienestar de los niños y las niñas, tanto a nivel físico como psicológico.

Si bien la literatura científica constata que el contacto entre abuelos y nietos aporta bienestar a ambas generaciones [9-11], el presente estudio precisa que, en general, las experiencias de ocio compartidas entre abuelos y nietos se asocian con niveles elevados de bienestar psicológico y niveles moderados de bienestar físico que se elevan considerablemente cuando el ocio que comparten es físico-deportivo. El bienestar psicológico y físico que procura el ocio compartido con abuelos es independiente del género de los abuelos con que se comparta actividad física.

Finalmente, los resultados de esta investigación reflejan una asociación lineal entre el bienestar físico que aporta el ocio intergeneracional a los nietos y el número de abuelos con quién comparten actividad física, al verificar que aumenta el grado de bienestar físico cuando se incrementa el número de abuelos con quien es compartida esta práctica, lo que pone de manifiesto que a más práctica motriz intergeneracional compartida más posibilidades de incrementar el bienestar físico de los niños.

En síntesis, el presente estudio constata que el ocio compartido entre abuelos y nietos contribuye a la calidad de vida de los pequeños generando altos niveles de bienestar psicológico y, si las actividades compartidas son físico-deportivas, los niveles de bienestar físico se elevan considerablemente. Estos hallazgos señalan nuevas hipótesis a contrastar. Teniendo en cuenta que la práctica motriz desde edades tempranas favorece la adquisición y consolidación de un hábito de práctica regular durante toda la vida [24-28], y que la actividad física compartida con abuelos genera en los infantes altos niveles de bienestar psicológico y físico, ejercitarse físicamente con abuelos podría reforzar la adquisición y consolidación de práctica físico-deportiva.

En definitiva, se constata que un ocio físico-deportivo compartido con abuelos contribuye a un desarrollo integral del nieto más saludable [25,26,27,28,29].

Conociendo que un ocio intergeneracional genera en los abuelos beneficios a nivel cognitivo, social, afectivo y emocional, favoreciendo un proceso del envejecimiento más activo y satisfactorio [30, 31, 32, 33], sería interesante que en futuras investigaciones se contrastara si la práctica de actividad física compartida con nietos se asocia con aumentos del nivel de bienestar físico y psicológico de los mayores.

Finalmente, como limitación del estudio, se planteó si la deseabilidad social pudo mejorar las medidas de bienestar percibido por nietos, dado que la literatura científica [46] ha constatado que los individuos tienden a aumentar el grado de satisfacción y felicidad en sus respuestas, máxime en el tema objeto de estudio, que implica intensos vínculos afectivos y emocionales.

CONCLUSIONES

El bienestar físico y psicológico de niñas y niños es más elevado cuando practican actividad física junto a sus abuelas y/o abuelos y más elevado aun cuantos más abuelos o abuelas se ejerciten físicamente con los más pequeños. Por ello, se recomienda estimular la práctica física compartida entre mayores y pequeños desde la institución familiar, las administraciones públicas, el tejido asociativo, así como desde otras instituciones públicas y privadas.

Que uno de cada tres niñas y niños de la zona norte de España practique actividad física con sus abuelos, señala que hay que estimular la incorporación de esta práctica intergeneracional en los dos tercios restantes. Lo que hace necesario diseñar, articular e implementar espacios y tiempos que inviten, desde edades tempranas de los nietos, a la co-participación motriz de abuelas y abuelos. Estas acciones han de sustentarse en la construcción de experiencias que se constituyan en ocio valioso tanto para nietos como para abuelos. Para ello, los programas de ocio intergeneracional han de atender conjuntamente a las necesidades de abuelos y nietos. Los abuelos han de ser implicados vivenciales del ocio físico-deportivo compartido con nietos, priorizando la co-participación, la libertad de elección, la adecuación a las expectativas de ambas generaciones, el disfrute, la creatividad, la receptividad y la contemplación.

Los actuales desafíos sanitarios y sociales exigen nuevos hábitos familiares que afectan a las relaciones abuelos y nietos, lo que obliga a ampliar la investigación que analice las implicaciones que la pandemia ha tenido y tendrá en el ocio compartido entre abuelos y nietos, para construir políticas familiares y sociales que consoliden la práctica de actividades de ocio compartidas que incrementen el bienestar de ambas generaciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Baltes, P. B.; Smith, J. New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*. **2003**, *49*, 123-135.
2. Barnett, D. W.; Barnett, A.; Nathan, A.; Van Cauwenberg, J. & Cerin, E. Built environmental correlates of older adults' total physical activity and walking: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. [Internet]. **2017**. *14* (1). Available from: <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0558-z>
3. Osuna, M. J. Relaciones familiares en la vejez, vínculos de los abuelos y de las abuelas con sus nietos y nietas en la infancia. *Revista multidisciplinar de gerontología*. **2006**, *16*(1), 16-25.

4. del Barrio Fernández, A.; Gutiérrez Martínez, I.; del Barrio, J. Los abuelos y su influencia en el uso del tiempo libre y las actividades extraescolares de los nietos adolescentes. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*. [Internet]. **2015** 1(2), 207-218. Available from: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2015.n2.v1.336>
5. Ramos, P. Keys to the development of the role of grandparents in current Spanish society / Claves para el desarrollo del rol de abuelo y abuela en la sociedad española actual. *Estudios de Psicología*. [Internet]. **2019**, 40(2), 283-311. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/02109395.2019.1583468>
6. Becerril, R.; Bores, N.J.; Rey, V. Imagen corporal, envejecimiento y educación social. *RES, Revista de Educación Social*. [Internet]. **2017**, 24. Available from: <http://eduso.net/res/wp-content/uploads/documentos/993.pdf>
7. Izal, M., Bellot, A.; Montorio, I. Positive perception of time and its association with successful ageing / Percepción positiva del tiempo y su relación con el envejecimiento exitoso. *Estudios de Psicología*. [Internet]. **2018**, 39(2-3), 286-323. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/02109395.2018.1507095>
8. Dunifon, R.E., Near, C.E., Ziol-Guest, K.M. Backup Parents, Playmates, Friends: Grandparents' time with grandchildren. *Journal of Marriage and Family*. [Internet]. **2018**, 80(3), 752-767. Available from: <https://doi.org/10.1111/jomf.12472>
9. Sattar, R. A Role for Grandparents? Child Welfare at the Heart of Work-Life Balance. *Frontiers*. [Internet]. 2019, 0 (4), 8-10. Available from: <https://journals.le.ac.uk/ojs1/index.php/frontier/article/view/3180>
10. Coall, D. A.; Ralph Hertwig, R. Grandparental investment: Past, present, and future. *Behavioral and Brain Sciences*. [Internet]. **2010**, 33(1), 1-19. Available from: <https://doi.org/10.1017/S0140525X09991105>.
11. Kim, H.-J.; Kang, H.; Johnson-Motoyama, M. The psychological well-being of grandparents who provide supplementary grandchild care: A systematic review. *Journal of Family Studies*. [Internet]. **2017**, 23, 118–141. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/13229400.2016.1194306>
12. Hayslip, B.; Blumenthal, H. & Garner, A. Social Support and Grandparent Caregiver Health: One-Year Longitudinal Findings for Grandparents Raising Their Grandchildren. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*. [Internet]. **2015**, 70(5), 804–812. Available from: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu165>
13. Hughes, M. E.; Waite, L. J.; LaPierre, T. A. & Luo, Y. (2007). All in the family: The impact of caring for grandchildren on grandparents' health. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*. [Internet]. **2007**, 62(2). Available from: <https://doi.org/10.1093/geronb/62.2.S108>
14. Yoo, J. & Russell, D. W. Caring for Grandchildren and Grandparents' Physical and Mental Health Changes. *Journal of Child and Family Studies* [Internet]. **2020**. 29(3), 845–854. Available from: <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01618-y>
15. Triadó, C.; Martínez, G.; Villar, F. El rol y la importancia de los abuelos para sus nietos adolescentes. *Anuario de Psicología*. **2000**, 81, 107-118.

16. Attar-Schwartz, S.; Tan, J. P.; Buchanan, A. Adolescents perspectives on relationships with grandparents: The contribution of adolescent, grandparents, and parent-grandparent relationship variables. *Children and Youth Services Review*. **2009**, *31*, 1057-1066.
17. García Díaz, V.; Pérez Herrero, M. H.; Martínez González, R. A. Aproximación a la participación de los abuelos y abuelas en la educación de sus nietos y nietas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*. **2014**, *1*(1), 571-580.
18. Martínez, A. L. El rol de agentes educativos en los abuelos del siglo XXI: transmisión de valores y principales factores que influyen en el grado de relación mantenida con sus nietos. *La Razón Histórica. Revista hispanoamericana de Historia de las Ideas*. **2017**, *37*, 44-76.
19. González, J. y de la Fuente, R. Intergenerational Grandparent/Grandchild Relations. *The Socioeducational Role of Grandparents. Educational Gerontology*. [Internet]. **2007**, *34*(1), 67-88. Available from: <https://doi.org/10.1080/03601270701763993>.
20. Pinazo, S.; Montoro, J. La relación abuelos y nietos. Factores que predicen la calidad de la relación intergeneracional. *Revista Internacional de Sociología*. **2004**, *38*, 147-168.
21. Lanuza, R.; Ponce de León, A.; Sanz, E.; Valdemoros, M.A. La clase de educación física escolar como generadora de un ocio físico-deportivo. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. [Internet]. **2012**, *22*, 13-15. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3984888>
22. Cuenca, M. *Ocio valioso. Manifiesto por un Ocio Valioso para el Desarrollo Humano*, 52. Universidad de Deusto: Bilbao, España **2014**.
23. Bedard, C. A longitudinal study of sport participation and perceived social competence in youth. *Journal of adolescent health*. [Internet]. **2020**, *66*(3). Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.09.017>
24. Gaskin, C.J.; Orellana, L. Factors Associated with Physical Activity and Sedentary Behavior in Older Adults from Six Low- and Middle-Income Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. [Internet]. **2018**, *15*(5). Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph15050908>
25. Bailey, R.; Cope, E.; Parnell, D. Realising the benefits of Sports and Physical Activity: The Human Capital Model. **2015**, *Retos*, *28*, 147-154.
26. Ponce de León, A.; Sanz, E. Predictores de la actividad física de tiempo libre en una población universitaria española. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*. [Internet]. **2014**, *24*, 183-197. Available from: https://doi.org/10.7179/PSRI_2014.24.08
27. Ramussen, M.; Laumann, K. The role of exercise during adolescence on adult happiness and modo. *Leisure Studies*. [Internet]. **2013**, *33*(4), 341-356. Available from: <https://doi.org/10.1080/02614367.2013.798347>
28. Bauman, A. E.; Reis, R. S.; Sallis, J. F.; Wells, J. C.; Loos, R. J. F.; Martin, B. W.; Alkandari, J. R.; Andersen, L. B.; Blair, S. N.; Brownson, R. C.; Bull, F. C.; Craig, C. L.; Ekelund, U.; Goenka, S.; Guthold, R.; Hallal, P. C.; Haskell, W. L.; Heath, G. W.; Inoue, S., ... Sarmiento, O. L. Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *In The Lancet*. [Internet]. **2012**, *380* (9838), 258–271. Available from: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)

29. Valdemoros, M.A.; Ponce de León, A.; Sanz, E.; Caride, J.A. La influencia de la familia en el ocio físico-deportivo juvenil: nuevas perspectivas para la reflexión y la acción. *Arbor*. [Internet]. **2014**, 190(770): a192. <http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2014.770n6013>. 2014
30. Aguilar, J. M.; Gallego, J.; Fernández, J. M.; Pérez, E. R.; Trigueros, R.; Alías, A.; Álvarez, J.; Cangas, A. J. Influencia de programas de actividad física en la calidad del sueño de personas mayores de 55 años. *Revista de Psicología Del Deporte*. **2015**, 24(2), 289–295.
31. Labuiga, I. Desarrollo psico-socioemocional de la edad: psicología positiva y bienestar en las personas mayores abuelas y abuelos del s. XXI, con niñas y niños del s. XXI. ¿Qué podemos hacer? *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*. [Internet]. **2016**, 2, 93-102. Available from: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n2.v1.500>
32. Martínez, S.; Moreno, P.; Escarbajal, A. (editores). *Envejecimiento activo, programas intergeneracionales y educación social*. Dykinson: Madrid, España 2017.
33. Serrano, J. A.; Lera, A.; Espino, L. Actividad física y diferencias de Fitness funcional y calidad de vida en hombres mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. **2013**, 13(49), 87–105.
34. Matos-Duarte, M.; Berlanga, L.A. Effects of Exercise on Flexibility in Adults over 65 Years and Older. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 2020, 20(80), 611-622 <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.80.010>
35. Martínez, N.; Santaella, E.; Rodríguez-García, A.M. Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. *Retos*. 2021, 39, 829-834.
36. Herpainé, J. The issues of the relationship of grandparents and grandchildren in the light of physical activity. *European Journal of Mental Health*. [Internet]. **2014**, 9(2), 178-194. Available from: <https://doi.org/10.5708/EJMH.9.2014.2.3>
37. Xie, H., Caldwell, L.L., Loy, S. & Robledo, M. A Qualitative Study of Latino Grandparents' Involvement in and Support for Grandchildren's Leisure Time Physical Activity. *Health Education Behavior*. [Internet]. **2018**, 45(5):781-789. Available from: <https://doi.org/10.1177/1090198117742441>
38. Holt, N.L., Neely, K.C., Spence, J.C., Carson, V., Pynn, S.R., Boyd, K.A., Ingstrup, M., & Robinson, Z. An intergenerational study of perceptions of changes in active free play among families from rural areas of Western Canada. *BMC Public Health*. [Internet]. **2016**, 16(829), 1-9. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3490-2>
39. Korcz, A, Krzysztozek, J., Łopatka, M., Ludwiczak, M., Górska, P. & Bronikowski, M. The Role of Family Time Together in Meeting the Recommendation for Physical Activity among Primary School Children. *Environmental Research and Public Health*. Internet]. **2020**, 17, 3970; Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph17113970>
40. Blanco, M., Veiga, O.L., Sepúlveda, A.R., Izquierdo-Gómez, R., Román, F.J., López, S. y Rojo, M. Ambiente familiar, actividad física y sedentarismo en preadolescentes con obesidad infantil: estudio ANOBAS de casos-

- controles. *Atención Primaria*. [Internet]. **2020**, 52(4), 250-257. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2018.05.013>
41. Korcz, A.; Krzysztozek, J.; Lopatka, M.; Ludwiczak, M.; Gorska, P.; Bronikowski, M. The role of family time together in meeting the recommendation for physical activity among Primary School Children. *International Journal of Environmental research and public health*. [Internet]. **2020**, 17(3970). Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph171139704>
 42. Escolar, M.; De la Torre, T.; Luis, I.; Palmero, C.; Jiménez, A. Beneficios psicológicos de la práctica deportiva entre mayores vs intergeneracional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. [Internet]. **2017**, 2(2), 139-148. Available from: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n2.v2.1086>
 43. Xie, H.; Caldwell, LL.; Loy, S. Latino grandparents' perception of disagreements with parents in children's leisure time physical activity. *Health Education Journal*. **2019**, UNSP 0017896919894600. Available from: <https://doi.org/10.1177/0017896919894600>
 44. Conway, R.; O'Farrel, A. Next Stop a Longer Life. *Irish medical journal*. **2020**, 112(10), 1025.
 45. Sciplino, C.; Kinshott, M. Adult grandchildren's perspectives on the grandparent-grandchild relationship from childhood to adulthood. *Educational Gerontology*, **2019**, 45(2), 134-145. Available from: <https://doi.org/10.1080/03601277.2019.1584354>
 46. Caputo, A. La deseabilidad social parece mejorar las medidas de bienestar, pues los individuos tienden a aumentar el grado de satisfacción y felicidad que resulta en artefactos de respuesta y en una seria amenaza para la validez de los datos por autoinforme. [Internet]. **2015**, *Universitas Psychologica*, 16(2), 93-102. Available from: <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-2.sds>
 47. Ramos, P.; Jiménez-Iglesias, A.; Rivera, F.; Moreno, C. Evolución de la práctica de la actividad física en los adolescentes españoles. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. [Internet]. **2016**, 16 (62), 335-353. Available from: <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2016.62.010>