



TRABAJO DE FIN DE GRADO

“ESTUDIO DE LAS RELACIONES ABUELOS-NIETOS EN FUNCIÓN DE LOS TIPOS DE ACTIVIDAD SEDENTARIA - DINÁMICA Y LA ALIMENTACIÓN COMPARTIDAS”.

Laura Peraza Suárez
Borja Puentes Pérez
Paloma Rodríguez Mengíbar
Tutor: Pedro Javier Castañeda García
Curso: 2016/17
Universidad de La Laguna
12 de junio de 2017

ÍNDICE

SUMARIO/ABSTRACT.....	2
INTRODUCCIÓN.....	3
ESTUDIO PILOTO	
MÉTODO.....	9
Participantes.....	9
Instrumentos	9
Procedimientos	9
RESULTADOS	11
Análisis de datos	11
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	11
ESTUDIO PRINCIPAL	
MÉTODO	15
Participantes	15
Instrumentos	16
Procedimientos	16
RESULTADOS	18
Análisis de datos	18
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	28
BIBLIOGRAFÍA.....	30
ANEXOS	34

SUMARIO/ABSTRACT

En este trabajo se estudia las relaciones entre abuelos y sus nietos, en dos aspectos menos conocidos; el tipo de actividad, dinámica-sedentaria, interior y exterior y el tipo de alimentos que comparten las dos generaciones. Dado el aumento del papel de los abuelos en las familias actuales y sus diversas estructuras, así como la influencia del ejercicio y la dieta en la salud de los miembros familiares es interesante conocer como ambas figuras se influyen mutuamente. Se realizaron dos estudios, un piloto y uno principal, el piloto pretendía recoger las opiniones de los abuelos sobre lo que ellos mismos entendían en los cuatro tipos de actividades, para luego poder realizar el estudio principal de manera más fiable. Este pretendía conocer cuáles eran las actividades más compartidas por abuelos y nietos, además incluimos una segunda parte alimentaria, en la que nos interesaba sobre todo distinguir entre dos grupos de alimentos, proteínas e hidratos de carbono, y de este último grupo, los considerados como “comida basura”, tanto los consumidos por los nietos como por ambos. Elaboramos el estudio con muestra recogida por los alumnos de la asignatura de “Psicología Evolutiva II”, que entrevistaron a los diferentes abuelos. Encontramos que los abuelos y los nietos comparten una vida más sedentaria, aunque priman una dieta más equilibrada tanto para ellos como para sus familiares.

In this study we analyze the relationships between grandparents and their grandchildren, in two lesser known aspects; The type of activity, whether dynamic or sedentary, as well as indoor and outdoor, and the type of food that these two generations share. Two studies were carried out, one pilot and the main work. The pilot intended to validate the four types of activities (dynamic or sedentary, indoor and outdoor), to be able to carry out the main study and to analyze first what activities the two generations share, and secondly, we also included a questionnaire In which we were interested in distinguishing between two groups of foods, proteins and

carbohydrates. Participated a group of 65 grandparents, interviewed by the students of 2 nd level of psychology. The results showed that grandparents and grandchildren share mostly sedentary activities, both indoor and outdoor. As for the diet, we have found that a more balanced diet predominates for both them and their families. Knowing more about these two intergenerational aspects so important for health, type of activity and food, can help us to make better interventions with families.

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas se está produciendo un cambio en los roles, las estructuras, el ciclo y la evolución que ocupan los distintos miembros de la unidad familiar. En este contexto dinámico es donde aparecen las relaciones intergeneracionales y modelos alternativos de convivencia propiciados en parte por una mayor esperanza de vida hasta edades avanzadas, lo que ha posibilitado un alargamiento de las familias lo cual permite la coexistencia de al menos tres generaciones (Pinazo & Sánchez, 2005).

La familia constituye una configuración primordial de organización humana dinámica por lo que puede adquirir diversas formas tanto en su estructura como en el número de sus miembros o las funciones que se le asignan, dependiendo del momento histórico, cultural o social que analicemos. Así, encontramos familias monoparentales (padres solteros o viudos), uniones no matrimoniales, familias reconstituidas (Pinazo, 2005), e incluso aquellas cuya “cabeza” está integrada por dos o más personas de igual o distinto sexo.

Es importante distinguir a aquellas personas mayores independientes y con autonomía en sus actividades cotidianas lo que les permite prestar ayuda a sus hijos o nietos, de los que son totalmente dependientes y necesitan, por tanto, atención y cuidados. En ambos casos, las nuevas generaciones pueden aprender de la experiencia

y sabiduría que les brinda una persona de más edad que sus progenitores. Al mismo tiempo que los abuelos se convierten en segundos padres y madres, los destinatarios de estas atenciones tendrán la oportunidad de aprender valores vitales como el sacrificio y el tesón necesarios para su desarrollo integral.

A lo largo de los últimos años hemos ido observando un profundo cambio en la sociedad con respecto al envejecimiento de la población, es decir, nuestros mayores cada vez viven más años y pueden estar presentes mucho más tiempo en la vida de sus nietos, y es más que gracias a la transformación en cuanto a morbilidad, son capaces de hacerlo cada vez en mejores condiciones de salud (Martínez Martínez, 2010).

Hay que señalar el rol de “abuelidad” tiene un carácter heterogéneo ya que las personas que componen este grupo, manifiestan diferencias en aspectos claves como edad, género, clase social o cultura.

Según el estudio reciente de Craig & Jenkins (2016) existen diferencias en el tipo de rol que ejercen los abuelos en función de su sexo. Por ejemplo estos autores resaltan que al comparar a las abuelas con las madres resulta que son estas últimas las que participan en mayor medida en la crianza de los hijos, al contrario de lo que ocurre cuando hacemos la misma comparación con los varones, ya que los abuelos pasan más tiempo con los niños que los padres, aunque hay que matizar las actividades que realiza el abuelo, pues al contrario que el resto, su labor es prácticamente de acompañamiento y se centra en el niño, sin hacer otra cosa al mismo tiempo. Este estudio también resalta que, aunque últimamente los padres han empezado a aumentar el tiempo que pasan con sus hijos y este tiene contenidos más significativos, se mantienen los patrones de género, lo mismo que ocurre en el caso de los abuelos, ya que mientras los varones se dedican a acompañamientos y a juegos, son las madres las que atienden y se quedan al cuidado de los niños.

A partir de esto destacamos que las relaciones intergeneracionales entre abuelos y nietos no son estáticas, y debido al creciente aumento de la convivencia entre ellos, sobre todo a partir de la crisis económica, se ha incrementado el interés por conocer los beneficios o desventajas de las actividades que comparten, como son, por ejemplo, dos aspectos muy importantes para la salud a medio y largo plazo de ambas generaciones: el tipo de actividad física y la alimentación.

Con una actividad física adecuada le daremos a nuestras articulaciones la capacidad de movimiento que se merecen, reforzaremos los músculos y ligamentos, aumenta la capacidad de oxigenación de los pulmones, la sangre circulará más fácilmente por el organismo, seremos más resistentes y tardará más tiempo en aparecer la fatiga (Pont, 2010).

Hoy en día los niños no solo realizan ejercicio durante los periodos diarios de educación física, además pueden elegir entre otras actividades de ocio y competitivas. Así mismo encontramos que los abuelos tienen una importante influencia en el deporte de sus nietos ya sea participando activamente con ellos o apoyando y siendo afectivos (Lakó, 2014). Esta clase de apoyo puede proporcionar oportunidades para que abuelos y nietos hablen, se transmitan valores y conformen su personalidad.

En el estudio de Eli, Howell, Fisher y Nowicka (2016) los participantes afirmaron que no importaba que los niños tuvieran actividades sedentarias como los videojuegos siempre y cuando los compensasen con ejercicio físico.

Otro de los rasgos que definen las actividades entre estos dos grupos son los cambios ocurridos en la sociedad. Cuando los que hoy son abuelos eran niños, realizaban más actividades al aire libre, en las cuales tenían que utilizar su imaginación para entretenerse. Por el contrario, los niños de hoy en día obtienen prácticamente toda la diversión de una o varias pantallas (TV, videojuegos, pc...).

También hay que considerar el aspecto de la seguridad ciudadana ya que, hace unos 40 años, se podía estar en la calle jugando con amigos sin necesidad de una estricta supervisión adulta, mientras que hoy en día el hecho de que el niño esté demasiado tiempo fuera de casa sin vigilancia es impensable. A todo esto, podemos añadir que la idea de deporte para nuestros mayores va asociada a la salud (envejecimiento activo) mientras que sus nietos entienden este tipo de ejercicio como puramente recreativo (fútbol, baloncesto, carreras, etc.) (Holt, Neely, Spence, Carson, Pynn, Boyd & Robinson, 2016).

La dieta y la ingesta de nutrientes es uno de los factores que nos resultan interesante, sobre todo dada su importancia con la salud, no solo en el envejecimiento, sino también durante el desarrollo infantil y en la adolescencia.

Aunque parezca lo contrario, en los últimos diez años se ha observado una progresiva disminución de la obesidad infantil, realizada principalmente desde las escuelas, aunque también las familias tienen un papel fundamental en este aspecto (Gunter, Nader, Armington, Hicks, John, 2017). En España se carece de datos sobre este cambio positivo.

Los abuelos en algunos momentos utilizan la comida como recompensa, lo que puede desarrollar en los niños un uso emocional de ésta (Blissett, Haycraft y Farrow, 2010). De la misma manera, suelen controlar más la comida cuando hay problemas de peso, lo que podría tener consecuencias negativas a largo plazo (Carper, Fisher y Birch, 2000; Clark, Goyder, Bissell, Blank y Peters, 2007). Aunque bien es cierto que parece que los abuelos que se ocupan de la comida de los nietos con mayor asiduidad se preocupan más por enseñar una adecuada forma de alimentación y apoyan la comida sana. Además, suelen tener menos golosinas y dulces, al contrario de los padres que en ocasiones ofrecen esta clase de productos para negociar con sus hijos

(Cairns, Angus, Hastings, and Caraher, 2013). De igual modo parece que los abuelos presentan un mayor control en las comidas entre horas y los alimentos que se consumen (Powell, Farrow y Meyer, 2011). Por otro lado, los abuelos que cuidan con menor frecuencia a sus nietos presentan un comportamiento más indulgente, acercándose al estereotipo negativo del abuelo (Farrow, 2014) como el del tipo malcriador.

Una de las dificultades a las que se enfrentan los abuelos a la hora de proporcionar comida sana a sus nietos es que actualmente, debido a la crisis económica, tal y como nos explica el informe “EDUCO” (2015), los abuelos han reducido su poder adquisitivo, y algunos tipos de esos alimentos sanos como verduras frescas y pescados son los sacrificados por ser bastantes caros. Otro impedimento que puede afectar a la hora de cambiar la alimentación de los nietos según la investigación de Kicklighter, Whitley, Kelley, Shipskie, Taube y Berry (2007) son los gustos y preferencias de los niños a la hora de comer, es decir, los abuelos quieren mejorar la dieta pero no dejan de tener en cuenta las preferencias de sus nietos. En la misma investigación otro factor importante es el hecho de las influencias culturales y la preferencia de los alimentos tradicionales, pues muchas de las personas mayores no querían dejar su comida típica por muy perjudicial que ésta fuera.

Según plantean Young y Sharpe (2016) cuando, en ausencia de los padres, los abuelos ejercen el papel de educadores es probable que, tanto en éstos como en sus nietos, aparezcan problemas de salud derivados del estrés. Estos autores critican la carencia de investigaciones al respecto, y de intervenciones intergeneracionales.

Tras repasar estos aspectos de las relaciones familiares, queremos concretar que el objetivo de este trabajo es analizar dos aspectos concretos de esas relaciones intergeneracionales abuelos-nietos poco conocidas y que tienen una relación

importante con la salud de esas dos generaciones. En primer lugar, el carácter o tipo de las actividades compartidas, si son dinámicas o sedentarias; además, si se llevan a cabo en el interior o exterior de las casas y, en segundo lugar, el tipo de comidas y alimentos que comparten entre ellos.

Se trata de analizar si hay relación entre un tipo de actividad mayoritaria, dinámica o sedentaria, interna o externa, y el tipo de alimentos que consumen de manera compartida, los hipercalóricos con más hidratos de carbono de absorción rápida o los hipocalóricos con más proteínas y/o vegetales.

Los abuelos y las abuelas coinciden que hacer ejercicio regular es crucial para las tres generaciones. Sin embargo, las abuelas piensan que el ejercicio físico regular es más necesario para los hijos y los nietos. A menudo las abuelas van con los nietos a entrenar o asistir a competiciones (40%) en compañía de los padres (Lakó, 2014).

Dado que no existe, o no hemos encontrado, en la literatura de psicología evolutiva estudios con la clasificación de las actividades intergeneracionales abuelos-nietos desde el punto de vista dinámico sedentario, hemos elaborado en primer lugar un estudio piloto que se explica a continuación.

ESTUDIO PILOTO. ACTIVIDADES SEDENTARIAS Y DINÁMICAS, DE INTERIOR Y DE EXTERIOR.

El objetivo del estudio piloto es diferenciar desde el punto de vista de los abuelos y abuelas, las actividades sedentarias (aquellas que se pueden realizar sentados o necesitan poco esfuerzo físico) de las dinámicas (las cuales exigen más movimiento) así como las actividades interiores (realizadas dentro del domicilio familiar) de las exteriores (fuera de este).

MÉTODO

Participantes.

La población que contestó a este estudio piloto estuvo formada por 30 personas mayores, de las cuales 16 son mujeres y 14 son hombres con edades comprendidas entre 57 y 88 años. La media de edad de los participantes es de 71 años, que además proceden de la Provincia de Santa Cruz de Tenerife, en concreto, de los municipios de Santa Cruz de Tenerife, San Cristóbal de la Laguna, Tegueste y Hermigua (La Gomera).

Instrumentos.

Este cuestionario piloto se inspira en un Trabajo Fin de Máster anterior sin publicar, de esta universidad (Ramos-Pérez, 2014), donde se incluían un conjunto reducido de actividades dinámicas y sedentarias, percibidas por los abuelos en su relación con los nietos, y que fueron clasificadas así previamente por un grupo de profesores de psicología evolutiva.

En el presente trabajo se ha ampliado aquel cuestionario mediante la técnica de *brainstorming*, entre el grupo de los autores del trabajo, pasando de 37 ítems a 80 ítems, entre actividades sedentarias y dinámicas de interior, y actividades sedentarias y dinámicas de exterior. Este estudio piloto ha consistido en aplicar a 30 personas mayores voluntarias con nietos, esas 80 actividades para que las asignaran a esos cuatro tipos posibles. Así, a partir del grado de coincidencia, desde las propias personas mayores que tuvieran nietos, se podía validar los ítems, para posteriormente elaborar el cuestionario que formó parte del estudio principal.

Procedimientos.

Para la selección de la muestra de este estudio piloto, en primer lugar, recabamos información de nuestro entorno más cercano, por ejemplo, familiares, amigos y conocidos que tuviesen o fuesen abuelos y abuelas mayores (consiguiendo una muestra de 8 personas). Como segunda opción, acudimos a los distintos centros y asociaciones que se detallan a continuación:

- Centro ciudadano de Gracia: En este establecimiento se realizan actividades de ocio y talleres dedicados a toda la familia. En nuestro caso, escogimos a aquellas personas (tanto hombres como mujeres) que fuesen mayores, tuviesen nietos y con predisposición a cooperar. En este centro se obtuvo una muestra de 5 personas.
- Centro ciudadano de Bajamar. Este centro tiene cuatro plantas y se encuentra en la misma entrada del pueblo. En él se realizan talleres variados donde participa la comunidad de vecinos que suelen ser generalmente personas mayores. Escogimos a aquellas personas que fueran mayores, tuvieran nietos y predisposición a cooperar. En total obtuvimos 4 cuestionarios.
- Casco histórico de La Laguna. Encontramos personas que cumplieran los mismos requisitos anteriores en la Plaza del Adelantado, en la Plaza de la Catedral, en la Plaza San Francisco y en la Plaza de La Concepción. En total obtuvimos 6 cuestionarios.
- Organización de la Tercera Edad de Hermigua (Isla de La Gomera). Es un lugar que pretende realizar diferentes actividades para dinamizar a los mayores del pueblo. Se pudo obtener una muestra de 7 cuestionarios entre hombres y mujeres.

Algunos de los mayores a los que le pasamos el cuestionario tenían dificultad en diferenciar aquellas actividades que eran sedentarias de las que eran dinámicas, así

como las que eran interiores y las exteriores, por lo que les pusimos unos ejemplos antes de comenzar con las preguntas en sí mismas. Además de eso, en cada pregunta del cuestionario, se le aclaraban los términos, por ejemplo, “Sedentaria Interior es decir, son actividades que no necesitamos movernos para realizarlas y además las hacemos dentro de casa”, “Dinámica interior, son actividades en las que nos movemos por dentro de la casa”, “Sedentaria exterior, nos quedamos quietos en uno o más sitios por fuera de casa” y “Dinámica Exterior son movimientos que realizamos en varios sitios por fuera de casa”.

La aplicación de dichos cuestionarios se llevó a cabo de manera individual, y se garantizaba la confidencialidad de los mismos ya que los únicos datos personales que se le preguntaban era si tenían nietos, el sexo y la edad. El tiempo aproximado en contestar cada cuestionario fue de 30 minutos, aunque este factor variaba dependiendo de la edad del mayor.

RESULTADOS

Análisis de datos.

Tras tener todos los cuestionarios contestados, el análisis principal consistió en comprobar el porcentaje de asignación dado por los 30 abuelos (coincidencia inter-jueces), de las distintas conductas interactivas, a los cuatro tipos de actividades planteadas (sedentaria interior, sedentaria exterior, dinámica interior, dinámica exterior).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

De los 80 contenidos presentados con conductas interactivas, 20 por cada tipo

de actividad, hemos obtenido con más del 70% de coincidencia entre los abuelos la siguiente distribución: del tipo Sedentaria interior 21 actividades; del tipo Dinámica interior, 18 actividades; del tipo Sedentaria exterior 12 actividades; y del tipo Dinámica exterior, 21.

Dada la diferencia y desigual asignación de conductas interactivas a los cuatro tipos de actividades, tuvimos que elegir finalmente 10, por cada una de ellas, para elaborar el cuestionario definitivo de nuestro estudio principal (Véase tabla 2).

Tabla 2

Actividades asignadas con al menos un 70% de coincidencia por los abuelos a los cuatro tipos de actividades.

TIPO DE ACTIVIDAD			
SEDENTARIA INTERIOR	DINÁMICA INTERIOR	SEDENTARIA EXTERIOR	DINÁMICA EXTERIOR
Vemos en casa fotos familiares, en papel, en el ordenador o en el móvil. (86%)	Ordenamos la casa. (90%)	Nos sentamos a hablar en un parque o una plaza. (73%)	Paseamos en el campo. (100%)
Cenamos juntos en casa. (86%)	Hacemos gimnasia dentro de casa. (93%)	Tomamos un café juntos en la terraza de un bar. (70%)	Paseamos en el pueblo. (100%)
Dibujamos en casa, alguna vez. (86%)	Limpiamos el polvo de la casa. (93%)	Nos paramos en la calle a hablar con personas conocidas. (90%)	Salimos juntos en carnavales. (100%)
Leemos juntos en casa libros y/o revistas. (96%)	En casa, sacamos la compra del supermercado y la colocamos en su sitio. (90%)	Esperamos juntos en la parada del autobús o tranvía. (80%)	Vamos caminando en las romerías. (100%)
Vemos la TV en el sofá. (93%)	Fregamos el suelo de la casa. (96%)	Comemos fuera de casa. (76%)	Nadamos juntos en el mar. (100%)
Descansamos juntos después de comer.	Barremos o aspiramos la casa.	Compartimos un peli en el cine o una obra	Paseamos en la ciudad.

(93%)	(90%)	de teatro. (70%)	(100%)
Vemos la Tv desde la cama. (96%)	Jugamos moviéndonos por la casa. (90%)	Leemos en un banco de una plaza o parque. (80%)	Paseamos en la montaña. (100%)
Jugamos sentados en casa. (86%)	Limpiamos los cristales de la casa. (90%)	Nos tumbamos en la playa o en el césped. (86%)	Caminamos deprisa para hacer ejercicio. (96%)
Nos acompañamos en silencio en casa. (90%)	Preparamos comida en casa. (90%)	Nos llamamos por el móvil desde fuera de la casa. (73%)	Vamos juntos hasta el colegio/Venimos juntos desde el colegio. (100%)
Nos llamamos por teléfono fijo. (86%)	Antes de salir de excursión o vacaciones comprobamos las cosas de la casa (luz, gas...) (93%)	Nos sentamos a comer en medio del campo. (90%)	Hacemos ejercicio o deporte fuera. (96%)

Al principio pretendíamos seleccionar para el estudio principal aquellos ítems que tuvieran un 80% de grado de acuerdo entre los 30 abuelos, aunque nos encontramos que determinados ítems relacionados con la actividad “Dinámica exterior” obtuvieron un 100% de unanimidad (por ejemplo “Paseamos por el campo”). En algunos casos tuvimos que bajar a un 70% debido a que no se cumplía un criterio de homogeneidad tan contundente en las respuestas, por ejemplo, en el ítem “Disfrutamos un concierto sentados” en el que 5 personas la puntuaron como “Sedentaria interior”, una persona la puntuó como “Dinámica interior”, 18 personas respondieron “Sedentaria exterior” y seis personas la catalogaron como “Dinámica exterior”.

También tuvimos que eliminar del cuestionario principal algunos ítems que hablaban sobre el uso que le dan las personas mayores a la tecnología en compañía de su nieto, ya que muchos de ellos no utilizaban aparatos tecnológicos y no

respondieron al ítem (Por ejemplo, “Hablamos por Skype/video-llamada desde casa” que solo la contestaron 26 personas del total de la muestra o “Nos escribimos y mandamos Wasap de fuera de la casa” que fue respondida por 27 abuelos).

ESTUDIO PRINCIPAL. ACTIVIDADES SEDENTARIAS Y DINÁMICAS DE INTERIOR-EXTERIOR, Y LA ALIMENTACIÓN COMPARTIDA.

Una vez tenemos validados los contenidos suficientes para nuestro primer objetivo, analizar el perfil interactivo de los abuelos con sus nietos en función de las actividades sedentarias y dinámicas, de interior y de exterior, pasamos a enumerar nuestras hipótesis de trabajo.

Hipótesis para las 4 actividades compartidas:

* Se espera encontrar 1º, mayor número total de actividades compartidas sedentarias que actividades compartidas dinámicas; y 2º, independientemente de si se trata de actividades dinámicas o sedentarias, que hay mayor número de actividades compartidas en el interior.

Hipótesis para las 4 actividades en relación a las variables sociodemográficas:

*A más **edad**, 1º, más actividades sedentarias que dinámicas con sus nietos; 2º a más edad, más actividades de interior que de exterior.

*A mayor **nivel educativo**, en general, un mayor número de actividades con sus nietos.

*A mayor **actividad laboral** de los abuelos menos actividades compartidas con los nietos que a menor actividad laboral.

*A peor **nivel de salud** 1º, menos actividades dinámicas que sedentarias; 2º a peor nivel de salud, menos actividades sedentarias y dinámicas de exterior que de interior.

En cuanto a la parte de la alimentación:

Hipótesis para los alimentos compartidos:

* Se espera encontrar 1º, que la comida que más comparten es la merienda; y 2º que los alimentos que se comparten en mayor medida entre abuelos y nietos en el desayuno o merienda sean los hidratos de carbono, y en el almuerzo o la cena sean las proteínas.

* Se espera encontrar 1º, que los alimentos consumidos por los nietos y NO por los abuelos sean chucherías y golosinas más que chocolate y helado, 2º, que los alimentos más consumidos por los abuelos y los nietos sea el chocolate y el helado más que las golosinas y chucherías.

* Se espera encontrar que la denominada “comida rápida” sea más consumida por los nietos que compartida con sus abuelos.

Hipótesis para los alimentos en relación a las variables sociodemográficas:

*A más **edad** de los abuelos, más golosinas, “comida rápida”, chocolates, helados, etc. consumen los nietos y menos comen con sus abuelos.

*A mayor **nivel educativo** menor cantidad de golosinas, “comida rápida”, chocolates, helados, etc. consumen los nietos, y comparten con los abuelos.

*A mayor **actividad laboral** de los abuelos mayor cantidad de golosinas, “comida rápida”, chocolates, helados, etc. consumen los nietos y comparten con sus abuelos.

*A peor **nivel de salud** compartirán menos golosinas, “comida rápida”, chocolates, helados, etc., aunque aumenta el consumo de sus nietos.

MÉTODO

Participantes.

La muestra del estudio principal está compuesta por 65 personas voluntarias, de las cuales 54 son mujeres y 11 hombres, con edades comprendidas entre los 56 y

los 96 años, siendo 77,3 la edad media de la muestra.

Al tener una muestra tan poco representativa de uno de los géneros, los abuelos, al contrastar los datos no compararemos entre hombres y mujeres. La selección de los participantes en su mayoría se realizó a través de los alumnos de 2º de Psicología, encargados de pasarles el cuestionario a personas con nietos mayores de 5 años, ya que tanto las actividades como las comidas a edades tan tempranas no son las habituales y podrían sesgar los resultados. A pesar de que en mayor medida fueron los alumnos de psicología los encargados de administrar más cuestionarios, a parte se consiguió muestra en otros entornos como en Araya (Candelaria), Hermigua (La Gomera), Cartagena (Murcia) o La Cuesta (La Laguna).

En cuanto al estado de salud, un 56,92% declaró estar sano, mientras que el 41,53% decía estar regular y un 1,53% tener mala salud. En relación al estado laboral un 49,23% se encontraba jubilado, un 43,07% era ama de casa, un 4,61% trabajador y un 3,07% autónomo.

Respecto al nivel educativo, el 32,30% declaró no tener estudios, el 46,15% haber cursado hasta la primaria, el 15,38% la secundaria y un 6,15% tener estudios universitarios.

Tabla 3

Perfil sociodemográfico de la muestra

Muestra	54 Mujeres	11 Hombres	Media de edad (77,3%)	
Estado de salud	Sano (56,92%)	Regular (41,53%)	Malo (1,53%)	
Estado laboral	Jubilado (49,23%)	Ama de casa (43,07 %)	Trabajador NO autónomo (4,61%)	Trabajador autónomo (3,07%)
Nivel educativo	Sin estudios (32,30%)	Primaria (46,15%)	Secundaria (15,38%)	Universitarios (6,15%)

Instrumentos.

El cuestionario consistió en tres partes. La primera incluía los datos sociodemográficos de los abuelos como el género, la edad, el nivel educativo, el estado laboral y el estado de salud, así como si era una persona fumadora o no (véase Tabla nº 3).

La segunda parte estuvo compuesta por los cuarenta ítems seleccionados del estudio piloto, con 10 actividades representativas de las cuatro modalidades de actividades que obtuvieron más del 70% de la coincidencia inter-jueces: los abuelos (véase Anexo nº I).

Como tercera parte, utilizamos un cuestionario de elaboración propia para conocer los alimentos consumidos tanto por el abuelo como por su nieto. Este cuestionario constaba de tres apartados: el primero intentaba averiguar cuáles son las comidas que más comparten ambos miembros de la familia (desayuno, almuerzo, merienda o cena) y cuáles son los alimentos que más se comen en estas, separando el desayuno o la merienda, del almuerzo y la cena.

El segundo apartado distinguía cuáles son los alimentos que ingiere únicamente el nieto; cuáles son los que el abuelo compra para éste, y cuáles son los que comparten ambos, así como saber con qué frecuencia ocurre en cada uno de los dos últimos casos.

Por último, en el tercer apartado nos interesaba conocer la asiduidad con la que los abuelos consumen diferentes edulcorantes como son el azúcar blanco, el moreno, la sacarina, la estevia y la miel.

Procedimientos.

Para la gran parte de la selección de la muestra se acudió a las diferentes clases

prácticas de la asignatura Psicología Evolutiva II: Edad Adulta y Vejez. Allí explicamos al alumnado sobre nuestra investigación, si conocían a personas mayores con nietos, y si querían colaborar con nosotros. A continuación, aclarábamos cómo debían de realizarse los cuestionarios, así como a la muestra al que estaba orientado. De esta manera obtuvimos un total de 65 participantes.

Además de esto, nosotros por nuestra cuenta pasamos cuestionarios por diferentes zonas:

- Hermigua (La Gomera). Se habló con vecinos cercanos y conocidos y se planificó un día donde verse todos y responder los cuestionarios. Encontramos que en general estaban bastante dispuestos a colaborar.
- Cartagena (Murcia). Se realizaron cuatro cuestionarios en diferentes domicilios privados. En uno de estos domicilios, el cuestionario fue pasado al marido y la mujer en habitaciones y momentos diferentes donde no estuvieran presente a la vez marido y mujer para evitar sesgos de respuesta.
- Araya (Candelaria). En esta zona de Tenerife se obtuvieron 2 cuestionarios gracias a la participación de dos abuelos vecinos del municipio. Las pruebas se llevaron a cabo en sus casas y de manera individual, ya que fueron pasadas en días diferentes. Los abuelos fueron bastante receptivos a las preguntas planteadas.
- La Cuesta (San Cristóbal de La Laguna). En este barrio se obtuvo solo un cuestionario. para realizar el cuestionario nos desplazamos hacia su domicilio para que estuviese lo más cómodo posible.

RESULTADOS

Análisis de datos.

Diseño: Se trata de un estudio descriptivo con una muestra conveniente transversal que presenta un diseño 2x2x2x3, que contiene, respectivamente: edad (56-77 años vs 78-96 años) x nivel educativo (sin estudios/primarios vs secundarios/universidad) x estado laboral (ama de casa/jubilado/desempleado vs trabajo autónomo/no-autónomo) x estado de salud (bien vs regular/mal). Las variables dependientes son las 4 actividades y las comidas y tipos de alimentos.

Análisis: Tras la recopilación y codificación de los datos se pasó a realizar los análisis con el paquete estadístico SPSS v.24. y con el programa R.

Además de mostrar el perfil sociodemográfico de la muestra, y dados los objetivos de la investigación, se trataron como variables dependientes tanto las relativas a la frecuencia de actividades dinámicas y sedentarias, de interior y exterior, con los nietos, como también la frecuencia de las comidas y los tipos de alimentación con sus nietos.

En cuanto a los análisis se usaron varias pruebas estadísticas (ANOVA, chi cuadrado, contraste t, diferencia de medias, contraste poshoc...)

Resultados.

A continuación, se exponen los resultados obtenidos diferenciando las dos partes que pretendemos estudiar y sus hipótesis asociadas.

1. Esperamos encontrar un mayor número de actividades compartidas sedentarias (interior o exterior) y en el interior (sedentaria o dinámica).

En primer lugar se muestra una tabla con las frecuencias de los cuatro tipos de actividades.

Tabla 4

Frecuencias de actividades sedentaria interior, dinámica interior, sedentaria

exterior y dinámica exterior.

	Actividad sedentaria Interior	Actividad dinámica interior	Actividad sedentaria exterior	Actividad dinámica exterior
<i>Nunca</i>	27,4%	49,2 %	43,5 %	53,8%
<i>Muy pocas veces</i>	16,6 %	16,8 %	20,3 %	16,6%
<i>Algunas veces</i>	24,9 %	16,8%	20,8%	18,0%
<i>Casi siempre</i>	17,8 %	11,8 %	9,8%	8,5%
<i>Siempre</i>	13,2 %	5,4 %	5,5%	3,1%

Por si sola, esta tabla nos da muy poca información, por lo que se realiza mediante R, un ANOVA y un contraste poshoc para ver si hay diferencias significativas entre las medias de las actividades.

Univariate Type III Repeated-Measures ANOVA Assuming Sphericity

```

              SS num Df Error SS den Df    F      Pr(>F)
(Intercept) 127031  1  7126.4  64 1140.817 < 0.00000000000000022 ***
actividad   2521  3  3612.4  192  44.672 < 0.00000000000000022 ***

```

Signif. codes: 0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

```

#-----
#           Contrastes Poshoc
#-----

```

```

$poshoc
$poshoc$actividad
contrast estimate SE df t.ratio p.value
se - si -5.9384615 0.7608567 192 -7.805 <.0001
se - de  2.3230769 0.7608567 192  3.053 0.0078
se - di  0.6153846 0.7608567 192  0.809 0.4196
si - de  8.2615385 0.7608567 192 10.858 <.0001
si - di  6.5538462 0.7608567 192  8.614 <.0001
de - di -1.7076923 0.7608567 192 -2.244 0.0519

```

Aquí podemos apreciar que hay diferencias significativas en las actividades menos cuando comparamos sedentaria exterior y dinámica interior (se vs di) así como cuando enfrentamos dinámica exterior y dinámica interior (de vs di). Entre el análisis estadístico y la tabla de frecuencias podemos decir que se acepta nuestra primera hipótesis, es decir, los abuelos y los nietos comparten más actividades sedentarias, pero con respecto a la segunda hipótesis, no encontramos diferencias significativas entre interior y exterior.

Hipótesis para las 4 actividades en relación a las variables sociodemográficas:

Con respecto a nuestras hipótesis en donde intentábamos encontrar una relación entre las actividades y las diferentes variables sociodemográficas, tras realizar pruebas estadísticas a las cuatro actividades compartidas por abuelos y nietos (sedentaria interior, dinámica interior, sedentaria exterior y dinámica exterior) y las variables sociodemográficas (edad, nivel educativo, estado laboral y salud) no encontramos correlaciones significativas en ninguno de sus niveles. Concluimos con que no existe correlación significativa entre actividades sedentarias y dinámicas con la edad, nivel educativo, estado laboral y estado de salud.

- 3. Se espera encontrar que la comida que más comparten es la merienda y que los alimentos más compartidos en el desayuno o merienda son hidratos de carbono, y en el almuerzo y cena sean proteínas.**

Tabla 5

Porcentajes de las diferentes comidas compartidas entre abuelos y nietos.

		Respuestas	
		N	Porcentaje
Comidas compartidas ^a	Desayuno	12	10,4%
	Almuerzo	49	42,6%
	Merienda	26	22,6%
	Cena	24	20,9%
	Ninguna	4	3,5%
Total			100,0%
a. Grupo			

$\alpha < 0,10$; * : $\alpha < 0,05$; ** : $\alpha < 0,01$

Podemos observar una gran diferencia entre la comida que más se comparte, el almuerzo (42,6 %) y la merienda (22,6%) dejando en un segundo plano a los abuelos que no comparten ninguna de las comidas con sus nietos (3,5%).

Tabla 6

Carbohidratos y proteínas compartidos durante desayuno y merienda.

	CARBOHIDRATOS		PROTEINAS	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
CONSUME	14	21,5%	21	32,3%
NO CONSUME	51	78,5%	44	67,7%
TOTAL	65	100%	65	100%

De la tabla anterior destacamos que tanto proteínas como los hidratos de carbono no son los alimentos que comparten en mayor medida los abuelos y sus nietos, aunque bien es cierto que parece haber una clara tendencia a los alimentos más proteicos, y de los carbohidratos se decían consumir muy pocos cereales de paquete (4,96%) y dulces (15,4%), proviniendo la mayoría de los azúcares de la fruta fresca (66,2%). Todo esto se puede deber a que la muestra de la población que afirmaba compartir desayuno y/o merienda no era muy amplia.

Tabla 7

Tabla de contingencia entre carbohidratos y proteínas (desayuno y merienda).

		CARBOHIDRATOS		Total
		SI	NO	
PROTEÍNAS	SI	16,9%	15,4%	32,3%
	NO	4,6%	63,1%***	67,7%
Total		21,5%	78,5%	100,0%

*: $\alpha < 0,10$; **: $\alpha < 0,05$; ***: $\alpha < 0,01$

Tomar proteínas e hidratos de carbono durante el desayuno y la merienda están relacionados de manera que si no tomas alimentos ricos en hidratos de carbono , no tomas alimentos ricos en proteínas.

Tabla 8

Proteínas e hidratos de carbono consumidos durante almuerzo y cena

	PROTEÍNAS		CARBOHIDRATOS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CONSUME	54	83,1%	45	69,2%
NO CONSUME	11	16,9%	20	30,8%
TOTAL	65	100%	65	100%

La categoría de proteínas (carne y pescado) parece presentar un valor bastante más elevado (83,1%) que la variable hidratos de carbono (ensaladas, verduras, potajes, sopas, postres y fruta), algo más baja (69,2%).

Parece interesante destacar que dentro de los hidratos de carbono, las ensaladas (73,8%) y los potajes de legumbres (67,7%) presentaban los valores más altos, mientras que la fruta congelada nadie afirmó consumirla (0%).

Dentro de la categoría proteínas observamos diferencias entre el mayor consumo de pescado (72,3%) frente el consumo de carnes (33,8%).

Tabla 9

Tabla de contingencia de proteínas e hidratos de carbono (almuerzo y cena).

		PROTEÍNAS		Total
		Consume	No consume	
HIDRATOS CARBONO	DE Consume	66,2%***	3,1%	69,2%
	No consume	16,9%	13,8%	30,8%
Total		83,1%	16,9%	100,0%

*: $\alpha < 0,10$; **: $\alpha < 0,05$; ***: $\alpha < 0,01$

Tomar proteínas e hidratos de carbono durante el almuerzo y la cena están relacionados de manera significativa dado que si tomas hidratos de carbono durante el almuerzo o cena, también consumes alimentos proteicos.

Después de ver todas las tablas y los análisis podemos decir que se rechaza la primera parte de nuestra hipótesis ya que la comida que más parecen compartir abuelos y nietos es el almuerzo y no la merienda, de la misma manera, la segunda premisa, que relacionaba el consumo de hidratos de carbono con el desayuno y la merienda, también es rechazada, dado que aunque hay poca diferencia, si parece haber una tendencia a consumir más proteínas. Por último, sí que aceptamos la hipótesis de

que el tipo de comida más consumido durante el almuerzo o la cena son las proteínas.

4. Se espera encontrar 1º, que los alimentos consumidos por los nietos y NO por los abuelos sean chucherías y golosinas más que chocolate y helado, 2º, que los alimentos más consumidos por los abuelos y los nietos sea el chocolate y el helado más que las golosinas y chucherías.

Tabla 10

Alimentos que suelen consumir más los nietos y no los abuelos.

		Respuestas	
		N	Porcentaje
Alimentos que toma el nieto y no abuelo ^a	Golosinas	38	16,3%
	Papas fritas	33	14,2%
	Chocolate	8	3,4%
	Helados	15	6,4%
	Palomitas/cotufas	20	8,6%
	Dulces	21	9,0%
	Hamburguesas/kebab	42	18,0%
	Perritos Calientes	28	12,0%
	Pizzas	28	12,0%
	Total		100,0%

a. Grupo

Observamos que el alimento que más consume el nieto y el abuelo no, son las hamburguesas (18%), golosinas (16,3%) y las papas fritas (14,2%). El resto de alimentos (pizzas, perritos dulces, helados y chocolate) son más veces compartidos por ambos que comidos solo por el nieto.

Tabla 11

Alimentos compartidos por abuelos y nietos.

		Respuestas	
		N	Porcentaje
Alimentos que más comparten abuelo/nieto ^a	Golosinas	9	4,7%
	Papas fritas	25	13,0%
	Chocolate	28	14,6%
	Helados	32	16,7%
	Palomitas/cotufas	27	14,1%
	Dulces	20	10,4%
	Hamburguesas/kebab	13	6,8%
	Perritos Calientes	10	5,2%
	Pizzas	28	14,6%
Total			100,0%

a. Grupo

De esta tabla extraemos que los alimentos más consumidos tanto por abuelos como por nietos son el helado (16,7%), chocolate (14,6%) al igual que la pizza (14,6%) y por último las palomitas o cotufas (14,1%).

Podemos decir que aceptamos la hipótesis ya que los alimentos consumidos solo por los nietos serían las golosinas y los más compartidos por ambos serían el helado y el chocolate.

5. Se espera encontrar que la denominada “comida rápida” sea más consumida por los nietos que compartida con sus abuelos.

Es interesante destacar que, aunque nuestra hipótesis no se confirma del todo, sí que hay un tipo de “comida rápida” que los nietos comen ellos solo (hamburguesas/kebabs) mientras que hay otros que comparten abuelos y nietos (pizzas).

6. A más edad de los abuelos, más golosinas, “comida rápida”, chocolates, helados, etc. consumen los nietos y menos comen con sus abuelos.

Tabla 12.

Golosinas y chocolates consumidos por el nieto y NO por el abuelo.

EDAD	GOLOSINAS		CHOCOLATE	
	N	MEDIA	N	MEDIA
56-69	16	1,69**	16	1,44**
70-79	27	1,96**	27	1,74**
80 o más	22	1,86**	22	1,38**
Total	65	1,86	65	1,55

*: $\alpha < 0,10$; **: $\alpha < 0,05$; ***: $\alpha < 0,01$

Si parece haber una relación entre la edad del abuelo y las golosinas y chocolates que consume el nieto, aunque encontramos que no se trata de una relación directamente proporcional, dado que parece aumentar y luego decrece.

CHOCOLATE		
EDAD	N	MEDIA
56-69	16	3,44**
70-79	27	3,74**
80 o más	22	3,41**
Total	65	3,55

*: $\alpha < 0,10$; **: $\alpha < 0,05$; ***: $\alpha < 0,01$

Con respecto a los alimentos que comparten nietos y abuelos en relación a la edad de estos últimos, solo parece que exista correlación con el chocolate, al contrario de lo que ocurre con las golosinas, que no presentan relación significativa.

Parece ser que no hay una relación significativa para toda las comidas que hemos estudiado, únicamente encontramos correlación para la edad y el consumo tanto de chocolate como de golosinas cuando se trata únicamente del nieto, lo que hace que haya que rechazar nuestra hipótesis, ya que no es una relación de edad directa, y aunque aumenta luego disminuye. Por otro lado cuando se trata del consumo compartido encontramos que solo es significativa la relación para el chocolate, por lo que nuestra hipótesis se rechaza nuevamente.

Hipótesis para los alimentos en relación a las variables sociodemográficas:

Al realizar varias operaciones estadísticas hemos encontrado que no hay una relación significativa entre el resto de las variables sociodemográficas y el consumo, compartido por nieto y abuelo o no, de los alimentos citados, por lo que rechazamos nuestras últimas tres hipótesis.

CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN.

A la vista de los resultados anteriores, podemos comentar que el patrón predominante de actividades compartidas entre abuelos y nietos es el de actividades sedentarias, lo que no es de extrañar dado que muchas personas de edad avanzada empiezan a tener más problemas de salud y de movilidad. Así mismo, según el trabajo de investigación de Lakó (2014), el 23% de los nietos que fueron entrevistados no realizaba ningún ejercicio físico y el 78% restante asistía a clubs o gimnasios como miembros o con su familia y amigos. Solo el 40% de la muestra realizaba ejercicio al menos tres veces a la semana. Y cerca del 78% realizaba ejercicios no muy elaborados, básicos, a la semana. Solo 10, de los 50 nietos realizaban ejercicio con sus madres y abuelos diariamente y, sobre todo, en los meses de verano. Además, la mayor parte de los abuelos vinculan la actividad física al trabajo por lo que una vez finalizada su vida laboral también abandonan prácticamente todo el ejercicio.

Así mismo no se encontraron diferencias significativas entre las actividades realizadas en el interior y las realizadas en el exterior. Además tampoco encontramos relación entre los cuatro tipos de actividades y las variables sociodemográficas de los abuelos (edad, nivel educativo, estado laboral, salud).

En cuanto a la alimentación encontramos que, al contrario de lo que creíamos, la comida que más comparten abuelos y nietos es el almuerzo y no la merienda. Así mismo parece que los abuelos, más allá de la creencia popular, priman la comida

equilibrada a la hipercalórica, proporcionando una dieta más rica en proteínas que en carbohidratos. Así, según el informe “EDUCO” (2015), algunos de los abuelos que ayudan a sus hijos y nietos para poder llegar a fin de mes debido a la crisis económica actual, declaran que sin esa ayuda no podrían tener una alimentación y vida digna. Parece que los abuelos proporcionan un ambiente más saludable cuando lo comparamos con los padres, aunque en algunas ocasiones no siempre ocurre así (Blissett et al., 2010). Según el estudio “Influencia de los Abuelos en la Alimentación de los Niños”, presentado por la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (Fesnad), los encuestados afirman consumir tres piezas de fruta al día, pescado y verduras al menos tres veces a la semana.

Con respecto al consumo de chucherías vemos que hay una alta consumición en nietos pero no en abuelos, además vemos como los abuelos sí que comparten otros alimentos como los helados y el chocolate, y al mismo tiempo algún tipo de comida rápida como es la pizza, todo esto se relaciona con la alta incidencia de Diabetes tipo 1 de los últimos años en España, y más concretamente en las Islas Canarias (Ruiz-Ramos, Escolar-Pujolar, Mayoral-Sánchez, Corral-San Laureano, y Fernández-Fernández, 2006; Barreiro, Rigual, Lozano, Sigüero, Pelegrín, Val, y Dea, 2014).

Así mismo parece que la edad del abuelo influye en cierta manera no solo en las golosinas y chocolates que consume únicamente el nieto (el consumo aumenta con la edad del abuelo pero luego disminuye) sino con el chocolate que comparten ambos, donde parece ocurrir lo mismo.

En lo referente a la posible relación con el resto de comidas y variables sociodemográficas no hay nada que destacar pues no hay significación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barreiro, S. C., Rigual, M. R., Lozano, G. B., Siguero, J. L., Pelegrín, B. G., Val, M. R., & Dea, M. C. (2014, September). Epidemiología de la diabetes mellitus tipo 1 en menores de 15 años en España. In *Anales de Pediatría* (Vol. 81, No. 3, pp. 189-e1). Elsevier Doyma.
- Blissett, J., Haycraft, E., & Farrow, C. (2010). Inducing preschool children's emotional eating: relations with parental feeding practices. *The American journal of clinical nutrition*, 92(2), 359-365. doi: 10.3945/ajcn.2010.29375.
- Bullock, K. (2005). Grandfathers and the impact of raising grandchildren. *J. Soc. & Soc. Welfare*, 32, 43.
- Carper, J. L., Fisher, J. O., & Birch, L. L. (2000). Young girls' emerging dietary restraint and disinhibition are related to parental control in child feeding. *Appetite*, 35(2), 121-129. doi: 10.1006/appe/2000.0343
- Clark, H. R., Goyder, E., Bissell, P., Blank, L., & Peters, J. (2007). How do parents' child-feeding behaviours influence child weight? Implications for childhood obesity policy. *Journal of Public Health*, 29(2), 132-141. doi: 10.1093/pubmed/fdm012
- Connidis, I. A. (2010). Family ties and aging. Canadá: Pine Forge Press.
- Craig, L., & Jenkins, B. (2016). The composition of parents' and grandparents' child-care time: gender and generational patterns in activity, multi-tasking and co-presence. *Ageing and Society*, 36(04), 785-810. doi: 10.1017/s014468x14001548.
- Eli, K., Howell, K., Fisher, P. A., & Nowicka, P. (2016). A question of balance: Explaining differences between parental and grandparental perspectives on preschoolers' feeding and physical activity. *Social Science & Medicine*, 154,

28-35. doi: 10.1016/j.socscimed.2016.02.030

Farrow, C. (2014). A comparison between the feeding practices of parents and grandparents. *Eating behaviors*, 15(3), 339-342.

doi:10.1016/j.eatbeh.2014.04.006.

Gunter, K. B., Nader, P. A., Armington, A., Hicks, J. C., John, D. (2017). Evaluation of an Extension-Delivered Resource for Accelerating Progress in Childhood Obesity Prevention: The BEPA-Toolkit.

Holt, N. L., Neely, K. C., Spence, J. C., Carson, V., Pynn, S. R., Boyd, K. A., ... & Robinson, Z. (2016). An intergenerational study of perceptions of changes in active free play among families from rural areas of Western Canada. *BMC public health*, 16(1), 829. doi: 10.1186/s12889-016-3490-2.

Kicklighter, J. R., Whitley, D. M., Kelley, S. J., Shipskie, S. M., Taube, J. L., & Berry, R. C. (2007). Grandparents raising grandchildren: A response to a nutrition and physical activity intervention. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(7), 1210-1213. 10.1016/j.jada.2007.04.006

Lakó, J. H. (2014). The Issues of the Relationship of Grandparents and Grandchildren in the Light of Physical Activity. *European Journal of Mental Health*, 9(02), 178-194. Doi: 10.5708/EJMH.9.2014.2.3

Martínez, A. (2010). Aproximación a los conflictos generados entre los abuelos cuidadores de nietos y los padres en la sociedad actual. *Recuperado de: <http://www.eumed.net/rev/cccss/10/almm.htm>*.

Minkler, M., & Fuller-Thomson, E. (1999). The health of grandparents raising grandchildren: results of a national study. *American Journal of Public Health*, 89(9), 1384-1389. doi: 10.2105/ajph.89.9.1384.

OMS., S. D. I. T. (2003). *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas*.

OMS (Organización Mundial de la Salud).

Osuna, M. J (2003): *Relaciones familiares en la vejez: vínculos de los abuelos con sus nietos en la infancia*. Tesina de máster (Triadó. C. dir). Universitat de Barcelona

Pinazo, S., & Montoro, J. (2004). La relación entre abuelos y nietos. Factores que predicen la calidad de la relación intergeneracional. *Revista internacional de sociología*, 62(38), 147-168. doi: 10.3089/ris.2004.i38.257.

Pinazo, S. H, Sánchez, M. M. (2005). *Gerontología: actualización, innovación y propuestas*. Madrid: Ed.Pearson educación.

Pont, P. (2010). *Tercera edad, actividad física y salud: teoría y práctica*. Paidotribo.

Powell, F. C., Farrow, C. V., & Meyer, C. (2011). Food avoidance in children. The influence of maternal feeding practices and behaviours. *Appetite*, 57(3), 683-692. doi: 10.1016/j.appet.2011.08.011.

Ramos-Pérez P. N. (2014). Trabajo de fin de Máster: Actividades dinámicas y sedentarias que perciben los abuelos en la relación con sus nietos. *Manuscrito sin publicar*. Universidad de La Laguna.

Robertson, J. F. (1975): Interaction in three -generation families, parents as a mediators: towards a theoretic perspective. *International Journal of Aging and Human Development*, 6. Pp.113-110. doi: 10.2190/gpfm-tfm5-9y8y-lhak.

Ruiz-Ramos, M., Escolar-Pujolar, A., Mayoral-Sánchez, E., Corral-San Laureano, F., & Fernández-Fernández, I. (2006). La diabetes mellitus en España: mortalidad, prevalencia, incidencia, costes económicos y desigualdades. *Gaceta Sanitaria*, 20, 15-24.

Salveti y Llombart (2015). EDUCO: El papel de los abuelos en la crisis económica. <https://www.educo.org/Educo/media/Documentos/Prensa/EL-PAPEL-DE->

Schlenker, E. D. (1994). Nutrición en el envejecimiento. Nutrition in aging. FALTA

Smith, P.K. (1991): *The psychology of grandparenthood: an international perspective.*

Londres y Nueva York. Routledge.

Taberné, R. S, (2012). El abuelo, bastión de la dieta equilibrada en los nietos.

28/05/2012, de El Mundo Sitio

web:<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2012/05/28/nutricion/>

1338209134.html

Triadó, C., Villar, F., Pinazo, S., Solé, C., Montoro, J., & Celdrán, M. (2008). La

relación entre abuelos/as y sus nietos/as adolescentes: comparación de perspectivas generacionales. *Infancia y aprendizaje*, 31(3), 385-398.

Uhlenberg, P. y Hammill, B.G (1998): Frequency of grandparents contact with

grandchild sets: six factors that makes the difference. *The gerontologist*, vol. 38, 3. Pp. 276-285. doi: 10.1093/geront/38.3.276.

Van Rast (1995): The meaning of grandparents as wiewed by adolenscent

grandchildren: an empirical study in Belgium. *International Journal of Aging and Human Development*, 41 (4). Pp.311-324. doi: 10.2190/pplv-dwg7-hv9r-6lvb.

Young, T., & Sharpe, C. (2016). Process Evaluation Results From an Intergenerational

Physical Activity Intervention for Grandparents Raising Grandchildren. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(5), 525-533. doi:

10.1123/ppah.2015-0345.

ANEXOS

Anexo I. Cuestionario piloto. Actividades sedentarias/dinámicas y interior/exterior.

OPINIÓN DE LOS ABUELOS Y ABUELAS SOBRE LAS ACTIVIDADES COMPARTIDAS CON SUS NIETOS Y NIETAS.

¿Usted sabe distinguir entre las actividades dinámicas y sedentarias que comparte con su nieto?

SEDENTARIA INTERIOR: es cuando estamos quietos en una o más partes de la casa.

Ejemplo: Sentarnos en el suelo de casa.

SEDENTARIA EXTERIOR: es cuando estamos quietos en uno o más sitios de fuera.

Ejemplo: Sentarnos en el suelo de la plaza.

DINÁMICA INTERIOR: es cuando estamos moviéndonos en parte o por toda la casa.

Ejemplo: Saltar en casa.

DINÁMICA EXTERIOR: es cuando estamos moviéndonos en uno o más sitios de fuera.

Ejemplo: Saltar en la plaza.

Ejemplos de práctica:

1. Saltamos los charcos de agua.

¿Qué tipo de actividad es, dinámica o sedentaria?

-

¿Y si decimos que es en la calle, qué tipo de actividad es interior o exterior?

-

2. Nos sentamos en los escalones.

¿Qué tipo de actividad es, sedentaria o dinámica?

-

¿Y si decimos que son escaleras de dentro de casa, qué tipo de actividad es exterior o interior?

-

LE PEDIMOS QUE NOS DIGA, PARA CADA ACTIVIDAD COMPARTIDA CON SUS NIETOS, A QUÉ TIPO PERTENECE (SOLO UNO, PARA CADA TIPO DE ACTIVIDAD)

NOMBRE CONDUCTA COMPARTIDA (Abuelos-nietos)	TIPO ACTIVIDAD			
	Sedentaria Interior (quietos en una o más partes de la casa)	Dinámica Interior (moviéndon os en parte o por toda la casa))	Sedentaria exterior (quietos en uno o más sitios de fuera)	Dinámica exterior (moviéndon os en uno o más sitios de fuera)
Recorremos los puestos en las ferias.				
Alguna vez, pescamos juntos.				
Nos contamos cuentos o historias en casa.				

Bailamos en casa, alguna vez.				
Salimos a hacer la compra.				
Ordenamos la casa.				
Paseamos en la playa.				
Vemos en casa fotos familiares, en papel, en el ordenador o en el móvil.				
Paseamos en el campo.				
Arreglamos y regamos las plantas de dentro de casa				
Paseamos en el pueblo.				
Le ayudo a hacer los deberes en casa.				
Nadamos juntos en la piscina privada o municipal.				
Hacemos gimnasia dentro de casa.				
Cenamos juntos en casa.				

Jugamos a la petanca o bola canaria.				
<u>NOMBRE CONDUCTA</u> <u>COMPARTIDA</u> (Abuelos-nietos)	Sedentaria Interior (quietos en una o más partes de la casa)	Dinámica Interior (moviéndose en parte o por toda la casa))	Sedentaria exterior (quietos en uno o más sitios de fuera)	Dinámica exterior (moviéndose en uno o más sitios de fuera)
Tendemos la ropa en casa (azotea, patio o en el balcón).				
Vamos caminando en las procesiones.				
Limpiamos la cocina				
Jugamos juntos en la plaza o en el parque.				
Salimos juntos en Carnavales.				
Limpiamos el polvo de la casa.				
Recogemos la ropa tendida y la planchamos.				

Alguna vez, regamos la huerta.				
Dibujamos en casa, alguna vez.				
Vamos caminando en las romerías.				
Nadamos juntos en el mar.				
Reparamos cosas de la casa.				
Nos acompañamos en la iglesia con misa u otros actos religiosos.				
Almorzamos juntos en casa.				
Alguna vez, recogemos verduras en la huerta.				
<u>NOMBRE CONDUCTA</u> <u>COMPARTIDA</u> (Abuelos-nietos)	Sedentaria Interior (quietos en una o más partes de la casa)	Dinámica Interior (moviéndose en parte o por toda la casa))	Sedentaria exterior (quietos en uno o más sitios de fuera)	Dinámica exterior (moviéndose en uno o más sitios de fuera)

Lavamos, secamos y colocamos la loza.				
Leemos juntos en casa, libros y/o revistas.				
Paseamos en la ciudad.				
Nos sentamos a hablar en un parque o una plaza.				
Vemos la TV en el sofá.				
Paseamos en la montaña				
En casa, sacamos la compra del supermercado y la colocamos en su sitio.				
Cosemos alguna prenda, acompañándonos.				
Limpiamos el baño.				
Desayunamos juntos en casa.				
Caminamos deprisa para hacer ejercicio.				
Fregamos el suelo de la casa.				

Descansamos juntos después de comer.				
Tomamos un café juntos en la terraza de un bar.				
Vemos la TV desde la cama.				
Pasamos alguna tarde en el Bingo.				
<u>NOMBRE CONDUCTA</u> <u>COMPARTIDA</u> (Abuelos-nietos)	Sedentaria Interior (quietos en una o más partes de la casa)	Dinámica Interior (moviéndonos en parte o por toda la casa))	Sedentaria exterior (quietos en uno o más sitios de fuera)	Dinámica exterior (moviéndonos en uno o más sitios de fuera)
Nos paramos en la calle a hablar con personas conocidas.				
Esperamos juntos en la parada del autobús o tranvía.				
Salimos y paseamos la mascota.				
Nos conectamos juntos a Internet en casa.				

Comemos fuera de casa.				
A veces nos damos abrazos cariñosos en casa.				
Atendemos a la mascota dentro de la casa.				
Vamos juntos hasta el colegio / Venimos juntos desde el colegio.				
Jugamos a las cartas fuera de casa.				
Nos acompañamos en la consulta del médico.				
Barremos o aspiramos la casa.				
Jugamos sentados en casa.				
Jugamos moviéndonos por la casa.				
Limpiamos los cristales de la casa.				

NOMBRE CONDUCTA COMPARTIDA (Abuelos-nietos)	Sedentaria Interior (quietos en una o más partes de la casa)	Dinámica Interior (moviéndose en parte o por toda la casa))	Sedentaria exterior (quietos en uno o más sitios de fuera)	Dinámica exterior (moviéndose en uno o más sitios de fuera)
Nos acompañamos en la biblioteca.				
Nos acompañamos en silencio en casa.				
Hacemos ejercicio o deporte fuera.				
Trabajamos juntos en el ordenador de casa.				
Nos escribimos y mandamos <i>Wasap</i> de fuera de la casa.				
Hablamos por <i>Skype/videollamada</i> desde casa.				
Compartimos una peli en el cine / o una obra de teatro.				
Colaboramos en su aseo e higiene personal.				

Leemos en un banco de un parque / o de una plaza.				
Disfrutamos de un concierto sentados.				
Jugamos en el ordenador en casa.				
Preparamos comida en casa.				
Nos llamamos por el teléfono fijo.				
Antes de salir de excursión o vacaciones comprobamos las cosas de la casa (luz, gas...)				
<u>NOMBRE CONDUCTA</u> <u>COMPARTIDA</u> (Abuelos-nietos)	Sedentaria Interior (quietos en una o más partes de la casa)	Dinámica Interior (moviéndose en parte o por toda la casa))	Sedentaria exterior (quietos en uno o más sitios de fuera)	Dinámica exterior (moviéndose en uno o más sitios de fuera)
Nos tumbamos en la playa / o en el césped.				
Nos escribimos e-mails desde casa.				

Nos llamamos por el móvil desde fuera de la casa.				
Nos sentamos a comer en medio del campo.				
Participamos en reuniones familiares, fuera de casa.				
Observaciones:				

Datos sociodeográficos:

Género:

Edad:

Anexo II. Cuestionario principal. Actividades sedentarias/dinámicas, interior/exterior y cuestionario de alimentación.

Por favor, valore con qué frecuencia comparte usted las siguientes actividades con su nieto respondiendo si NUNCA realiza la actividad, si la COMPARTE MUY POCAS VECES con su nieto, si sólo la comparte con su nieto ALGUNAS VECES, si la realiza CASI SIEMPRE o SI SIEMPRE COMPARTE esa actividad con su nieto. Gracias por su colaboración.

GÉNERO::

EDAD:

NIVEL EDUCATIVO: SIN ESTUDIOS () PRIMARIA () SECUNDARIA () UNIVERSITARIOS ()

ESTADO LABORAL: AMA DE CASA () JUBILADA () AUTÓNOMO () DESEMPLEADO () TRABAJADOR ()

ESTADO DE SALUD GENERAL: BUENO () REGULAR () MALO ()

¿POR QUÉ?

FUMADOR: SI () NO () FRECUENCIA: DÍA () SEMANA () MES ()

¿HA FUMADO ALGUNA VEZ EN PRESENCIA O CON SU NIETO?

NOMBRE <u>CONDUCTA</u> <u>COMPARTIDA</u> (Abuelos-nietos)	VALORACIÓN				
	Nunca	Muy pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Leemos en casa libros u revistas					
2. Ordenamos la casa					
3. Nos paramos en la calle a hablar con personas conocidas					
4. Paseamos en el campo					
1. Vemos la TV					

en el sofá					
2.Hacemos gimnasia dentro de casa					
3.Nos sentamos a comer en medio del campo					
4.Paseamos en el pueblo					
1.Descansamos juntos después de comer					
2.Limpiamos el polvo de la casa					
3.Nos tumbamos en la playa o el césped					
4.Salimos juntos en carnavales					
1.Vemos la TV desde la cama					
2.Antes de salir de excursión o vacaciones Comprobamos las cosas de la casa (luz, agua, gas..)					
3.Leemos en un banco de un parque/plaza					
4.Vamos caminando en las romerías					
1.Vemos en casa fotos familiares, en papel, en el ordenador o móvil					
2.Preparamos comida en casa					
3.Esperamos juntos en la parada del bus/ o tranvía					
4.Nadamos juntos en el mar					

1.Cenamos juntos en casa					
2.Limpiamos los cristales de la casa					
3.Comemos fuera de casa					
4.Paseamos en la ciudad					
1.Dibujamos en casa, alguna vez					
2.Jugamos moviéndonos por la casa					
3.Nos llamamos por el móvil desde fuera de casa					
4.Paseamos en la montaña					
1.Jugamos sentados en casa					
2.Barremos o aspiramos la casa					
3.Compartimos una peli en el cine/ o una obra de teatro					
4.Vamos juntos hasta el colegio/ venimos juntos desde el colegio					
1.Nos acompañamos en silencio en casa					
2.Fregamos el suelo de la casa					
3.Jugamos a las cartas fuera de casa					
4.Hacemos ejercicio o deporte fuera de casa					
1.Nos llamamos por teléfono fijo					

2.En casa, sacamos la compra del supermercado y la colocamos en su sitio					
3.Nos sentamos a hablar en un parque o una plaza					
4.Caminamos deprisa para hacer ejercicio					
Observaciones:					

Cuestionario de alimentación. Sabe el peso y altura NIETO O NIETA que ve más a menudo:

1. ¿Comparte con su NIETA O NIETO (el que vea con más frecuencia) alguna comida? ¿Cuál? DESAYUNO () ALMUERZO () MERIENDA () CENA () NINGUNA COMIDA ()

2. Conteste esta pregunta SOLAMENTE si en la pregunta 2 ha marcado “desayuno y/o merienda” ¿Qué tipo de alimentos comen juntos?

Lácteos (ej. Yogures, leche, queso) ()

Cereales: Gofio (), Pan (), Galletas () Bollos/Cruasán artesanales() de paquete (Kellogs, gofitos, etc.) (), otros cereales

Frutas ()

Bocadillos, sándwiches y tostadas ()

Dulces (ej. Donuts, cuñas, palmeras, magdalenas) () Postres ()..... caseros () del supermercado/tienda ()

3. Conteste esta pregunta SOLAMENTE si en la respuesta anterior ha marcado “almuerzo y/o cena” ¿Qué tipo de alimentos comen juntos?

Carne () Pescado () Ensaladas () Verduras ()frescas () congeladas ()

Potajes ().....con legumbres/granos () sin legumbres y con verduras ()

Sopas () de qué.....

Postres ()..... caseros () del supermercado/tienda ()

Frutas ()frescas () congeladas ()

4. ¿Qué tipo de alimentos SOLO come su nieta/o que usted NO comparte con ellos?

Golosinas (ej. Regalices, nubes, chupetes) () Papas fritas () , Chocolate (ej. bombones, tabletas)() , Helados () Palomitas/cotufas () , Dulces (ej. Donuts, cuñas, palmeras, magdalenas) ()

Hamburguesas/kebak () Perritos calientes () , Pizzas () Otros:.....

5. ¿De los alimentos citados anteriormente, cuales SÍ compra para Él/Ella pero NO come con usted?

Golosinas (ej. Regalices, nubes, chupetes) () Papas fritas () , Chocolate (ej. bombones, tabletas)() , Helados () Palomitas/cotufas () , Dulces (ej. Donuts, cuñas, palmeras, magdalenas) ()

Hamburguesas/kebak () Perritos calientes () , Pizzas () Otros:.....

6. ¿Con qué frecuencia come este tipo de alimentos?

TIEMPO	DÍA	SEMANA	MES
CANTIDAD			

7. ¿De los alimentos citados anteriormente, cuales consumen JUNTOS?

Golosinas (ej. Regalices, nubes, chupetes) () Papas fritas () , Chocolate (ej. bombones, tabletas)() , Helados () Palomitas/cotufas () , Dulces (ej. Donuts, cuñas, palmeras, magdalenas) ()

Hamburguesas/kebak () Perritos calientes () , Pizzas () Otros:.....

8. ¿Con qué frecuencia comen este tipo de alimentos?

TIEMPO	DÍA	SEMANA	MES
CANTIDAD			

9. ¿Con qué frecuencia consume...?

ALIMENTO	DÍA	SEMANA	MES
Azúcar blanca			
Azúcar moreno			
Sacarina			
estevia (edulcorante natural)			
Miel			

