

ANÁLISIS DE LAS ACTIVIDADES DINÁMICAS Y SEDENTARIAS ENTRE ABUELOS Y NIETOS

Trabajo Fin de Máster de Intervención y
Mediación Familiar, Social y Comunitaria
2017/2018

Alumna: Aryana Luis Díaz

Tutor: Pedro Javier Castañeda García

INDICE

Resumen.....	3
Summary.....	4
1. Introducción.....	5
1.1 Marco teórico.....	6
1.1.1 El creciente papel familiar de las abuelas y los abuelos en la situación socioeconómica presente.....	6
1.1.2 Algunas ventajas permanentes de las relaciones abuelos- nietos.....	7
1.1.3 El estudio de las relaciones entre abuelos y nietos ha ignorado mayoritariamente la tipología de actividades físicas compartidas.....	8
1.1.4 Algunos estudios sobre las actividades físicas compartidas entre abuelos y nietos.....	10
1.2 Planteamiento de los objetivos e hipótesis asociadas del trabajo.....	12
2. Método.....	13
2.1 Participantes.....	13
2.2 Instrumento.....	13
2.3 Procedimiento.....	15
2.4 Análisis de datos.....	16
3. Resultados.....	17
4. Discusión y conclusiones.....	22
Bibliografía.....	26
Anexos.....	30

RESUMEN

El objetivo de este estudio ha sido conocer mejor el tipo de actividades físicas, de tipo dinámico y de tipo sedentario, que llevan a cabo, de manera conjunta, un grupo de abuelos y sus nietos. Además, se analizan las relaciones que hay entre las variables sociodemográficas de los abuelos y esas actividades conjuntas. Para ello se entrevistó a 114 abuelos y abuelas voluntarias, sin limitaciones físicas ni cognitivas, sobre su interacción con aquel nieto o nieta con el que tienen mayor contacto presencial. Se eligió un cuestionario de actividades dinámicas y sedentarias entre abuelos y nietos de Peraza, Puentes y Rodríguez (2017). Los datos fueron analizados con el paquete estadístico SPSS v.21 y los análisis fueron pruebas de tipo paramétrico (ANOVAS). En los resultados del estudio se pudo comprobar como la mayoría de los participantes, en cuanto género, fueron abuelas, en cuanto a la edad eran personas mayores de 66 años y en cuanto al rol más predominante fue el rol formal, seguido del informal y del sustituto. También a través de los resultados se puede observar la relación existente entre los roles de abuelidad (*formal, informal y sustituto*) con el patrón de interacción de los cuatro tipos de actividades (*Dinámica Exterior, Sedentaria Exterior, Dinámica Interior y Sedentaria Interior*). Las variables sociodemográficas que se analizaron con más hincapié fueron *Edad* y *Salud* que se relacionaron con los cuatro tipos de actividades, donde resultó que los abuelos más jóvenes y los que gozan de buena salud son los que comparten más actividades con sus nietos. Podemos concluir que las actividades más frecuentes entre este grupo de abuelos y sus nietos son sedentarias, por lo cual se debe fomentar, como intervención familiar, otro tipo de actividades externas más dinámicas, dado que estas son mucho más beneficiosas para la salud de ambas generaciones, a corto y a largo plazo.

Palabras clave: abuelos, nietos, rol de abuelidad, actividad dinámica, actividad sedentaria.

SUMMARY

The aim of this study has been to know better the type of physical activities, dynamic type and sedentary type, which a group of grandparents and their grandchildren carry out together. In addition, we analyze the relationships between the socio-demographic variables of grandparents and those joint activities. Therefore, 114 grandparents and grandmothers were interviewed, without physical or cognitive limitations, on their interaction with that grandchild or granddaughter with whom they have more personal contact. A questionnaire of dynamic and sedentary activities was chosen between grandparents and grandchildren of Peraza, Puentes and Rodríguez (2017). The data were analyzed with the statistical package SPSS v. 21 and the analyses were parametric type tests (ANOVAs). In the results of the study, it was possible to confirm how the majority of the participants, as a genus, they were grandmothers. About the age, they were people older than 66 years and about the most predominant role, it was the formal role, followed by the informal and the substitute. Also, through the results it can be seen the existing relationship between the roles of grandparent age (formal, informal and substitute) with the pattern of interaction of the four types of activities (External dynamics, External sedentary, Internal dynamics and Internal sedentary). The socio-demographic variables that were analyzed with more emphasis were age and health that were related to the four types of activities, where it turned out that the younger grandparents and those who enjoy good health are the ones who share more activities with their grandchildren. We can conclude that the most frequent activities between this group of grandparents and their grandchildren are sedentary, so it should encourage, as a family intervention, other types of external dynamic activities because these are more beneficial to health of both generations, in the short and long term.

Keywords: Grandparents, grandchildren, grandparenthood role, dynamic activity, sedentary activity.

1.- INTRODUCCION

La evolución producida lo largo de los últimos años en la familia, ha afectado al rol de los abuelos que ha cambiado, tanto en su duración como en sus características, consiguiendo un mayor protagonismo dentro de ese ámbito social.

Hoy en día, el papel de las abuelas y los abuelos ha crecido dentro de las familias, este aumento es debido a la situación socio-económica actual. Las duras medidas y los recortes provocados en los servicios públicos son los causantes de que probablemente, sean los abuelos los encargados de llevar a cabo los cuidados de sus nietos y se hayan visto obligados a reducir su propio bienestar y su calidad de vida.

Se puede afirmar que las relaciones de los abuelos y las abuelas con sus nietos traen consigo varias ventajas como la transformación positiva de la figura de los abuelos en la actualidad, viéndose antiguamente como personas autoritarias a verse como personas cercanas y cómplices de sus nietos en la actualidad. Otra ventaja a destacar es el hecho de sentirse como personas útiles, felices y transmisoras de aspectos positivos de generación en generación provocado por pasar su tiempo en compañía de sus nietos. Desde otra perspectiva, esta relación es definida como prometedora para ambas partes gracias al aumento de la abuelidad saludable, donde los abuelos adquieren beneficios físicos, cognitivos y sociales mientras que los nietos obtienen beneficios como menor riesgo de obesidad y un aumento en su actividad física.

En cuanto a los estudios realizados sobre las relaciones entre abuelos y nietos, se ha ignorado mayoritariamente lo relacionado con las actividades físicas que comparten, y su grado de dinamismo o sedentarismo, lo cual es de vital importancia para el desarrollo saludable de los niños de hoy en día, dado que vivimos en una sociedad tecnológica y sedentaria.

En relación a los estudios sobre las actividades físicas compartidas entre abuelos y nietos, éstos afirman que aquellas actividades al aire libre se han visto reducidas debido a reglas estrictas por parte de sus padres, siendo más proclives a realizar sus actividades dentro de sus casas para así poder ser mejor supervisados. En cuanto al papel que juegan los abuelos con respecto al deporte de sus nietos, por un lado, se puede afirmar que es muy importante porque facilitan la oportunidad de constituir la personalidad de los nietos, mayor comunicación sobre aspectos de la vida cotidiana y transmitir valores. Por otro lado, este papel se puede ver afectado por la existencia de limitaciones como los costes

económicos, las preferencias alimentarias, la influencia cultural y, por último, la escasa preocupación por las horas que pasan los niños frente a la pantalla del televisor.

1.1.- MARCO TEÓRICO

1.1.1.- El creciente papel familiar de las abuelas y abuelos en la situación socio-económica presente.

La crisis financiera internacional unida a las medidas severas y a los recortes producidos en los servicios públicos, han hecho más que probable que sean los abuelos los encargados de los cuidados principales de los nietos. Esto conllevaría una gran preocupación, debido a las desigualdades que se pueden producir en cuanto a la calidad de vida, la salud y el bienestar (Glaser & Hank, 2018)

Según el informe *“El papel de los abuelos en la crisis económica”* de Educo (2015): “Se han multiplicado por 5 los hogares con desempleo total que conviven con algún pensionista entre 2007 y 2013, y ya son un total de 664.000”, “el 20 % de los ancianos han salido de sus residencias para vivir con familiares que necesitan su pensión”, “se ha reducido el gasto medio de los hogares españoles excepto en los hogares cuya persona principal tiene más de 65 años, que ha aumentado en 2.000€ anuales debido a la ayuda que ofrecen a familiares y amigos”.

“La mitad de los pensionistas destinan entre un 20 y un 30 % de sus ingresos mensuales a ayudar a sus hijos y nietos” “Los abuelos aportan 290 € de media al mes para ayudar a hijos y nietos”, “Al 52 % de los abuelos les cuesta mucho llegar a fin de mes” Los abuelos con más dificultades económicas son los que más aportan” “La mitad ha dejado de hacer actividad física o deporte” (EDUCO, 2015).

Datos como los expuesto anteriormente, hacen reflexionar de cómo ha influido la crisis económica en las personas mayores y a su vez como está influyendo la relación entre los abuelos y los nietos.

Los abuelos proporcionan ayuda de diferentes maneras:

- El 50 % dan de comer o cenar todos los días o varios días a la semana a hijos y nietos.
- 1 de cada 3 les da una cantidad económica de forma regular.

- 1 de cada 10 ha acogido la familia del hijo en casa.

A medida que la sociedad va envejeciendo, se hace cada vez más importante, el hecho de centrarse en aquellos aspectos que podrían ayudar a las personas mayores a conservar un buen funcionamiento cognitivo. La abuelidad es una actividad social que proporciona responsabilidad e involucración en tareas cognitivas inspiradoras que se basan en intercambios intergeneracionales (Arpino & Bordone, 2014)

El protagonismo de los abuelos ha incrementado el valor de las relaciones que tienen con sus nietos en las familias multigeneracionales (Osuna, 2014). Ese aumento de miembros intrafamiliares, podemos comprobarlo en una cuarta generación nueva, la de los bisabuelos, que comienza a ser estudiada en su relación, tanto con los nietos como con los bisnietos (Castañeda-García, Valle-Sanz, & Barroso-Gutiérrez, 2017; Even-Zohar & Garby, 2016), apareciendo algunas similitudes entre ambos roles intergeneracionales.

Esos cambios familiares han producido una evolución funcional tanto de valores, como económica y generacionalmente, que han afectado su propia estructura, tamaño y dinámica (Prato et al. 2012; Rico, Serra, Viguer y Meléndez, 2000). Además, este cambio ha aumentado la expectativa de vida, ha disminuido la natalidad y, por lo tanto, ha aumentado el número de adultos mayores en ellas (Prato et al. 2012; Melba, Rodríguez y Lama, 2009)

1.1.2.- Algunas ventajas permanentes de las relaciones abuelos-nietos.

Si la esperanza de vida ha aumentado, de menos de 50 años en 1900, a casi 80 años para el año 2005, esto significa un aumento en los periodos de tiempo que los abuelos comparten y compartirán con sus nietos (Dunifon & Near, 2018)

La nueva imagen sobre los abuelos en nuestra sociedad ha ido cambiando con el paso del tiempo debido a las nuevas formas de relacionarse, se han convertido en personas cercanas y cómplices de sus nietos, cambiando la visión de figuras autoritarias, sabias y de unificadores familiares que poseían antes (Del Barrio, Gutiérrez y Del Barrio, 2015; Noriega y Velasco, 2013).

En 2006, Osuna ya destacó que aquellos abuelos que se sienten jóvenes, felices y útiles son los mismos que aquellos que disfrutan de más tiempo con sus nietos, mientras que los abuelos que apuntan circunstancias depresivas son aquellos que no tienen ningún

tipo de relación con sus nietos (Del Barrio, Gutiérrez y Del Barrio, 2015; Noriega y Velasco, 2013)

En la actualidad, se ha observado un incremento de la abuelidad saludable, lo cual compensa de alguna manera la demora existente en cuanto a las personas en convertirse en abuelos producido por el descenso de la natalidad (Glaser & Hank, 2018; Margolis & Wright, 2017).

En general, las intervenciones producidas entre dos o más generaciones son prometedoras, ya que dan la oportunidad de que los beneficios puedan extenderse. Los adultos que participan en estas intervenciones adquieren aspectos a favor para su desarrollo físico, cognitivo y su salud social. Y en cuanto a los niños también obtienen beneficios, como puede ser la disminución del riesgo de la obesidad y el aumento de la actividad física (Young & Sharpe, 2016).

Hoy en día, cuando los padres tienen una gran carga de trabajo, el papel de los abuelos es muy importante en la vida familiar, la relación abuelos- nietos depende de la calidad del tiempo que pasen juntos, es decir, del contenido y valores emocionales que se produzcan en dicha relación (Herpainé, 2014).

Que los abuelos sean los encargados del cuidado de sus nietos es una actividad social con un componente intelectualmente estimulante, por lo cual podría ser beneficioso para el funcionamiento cognitivo de los abuelos (Arpino & Bordone, 2014).

Los abuelos se encargan de sus nietos para apoyar a sus hijos, no por obligación, se sienten útiles en su vida cotidiana y se olvidan de sus propios problemas (Herpainé, 2014).

1.1.3.- El estudio de las relaciones entre abuelos y nietos ha ignorado mayoritariamente la tipología (dinámica/sedentaria) de actividades físicas compartidas.

Los abuelos vienen desempeñando diferentes roles en la vida de sus nietos (Castañeda-García et al, 2017; Glaser & Hank, 2018; Roa y Vacas, 2001; Serra, Rico y Viquer, 2001), los cuales pueden variar mucho dependiendo de las edades de los niños; de los abuelos y sus variables sociodemográficas; de la estructura de la familia, etc. Aquellos abuelos que conviven con sus nietos se involucran más en las actividades de atención y cuidados, así como un respaldo a los padres. Mientras que el resto de niños

que no conviven con sus abuelos, también obtienen cuidados de los mismos, pero de manera más esencial y también tienen más oportunidad de gastar su tiempo en actividades de ocio jugando los abuelos un papel de amigo (Dunifon & Near, 2018)

Respecto a qué obtienen los abuelos en su relación con los nietos hay diferencias entre los géneros. Las abuelas enfatizan más en la aportación de “compañía” y “vitalidad” y por el contrario los abuelos inciden más en aspectos como la “satisfacción” y la “diversión”. (Osuna, 2014)

Algunos factores que ayudan a la mejora de la relación intergeneracional pueden ser:

- La existencia de actividades de acompañamiento y de apoyo emocional.
- La frecuencia de la relación.
- Cuando el abuelo ejerce el rol de cuidador y/o de maestro.
- La existencia de la una tendencia de los nietos a desarrollar una relación más cercana con la abuela materna que con el resto de abuelos. (Pinazo y Montoro, 2004)

En cuanto a los principales roles de la abuelidad, han sido diferentes autores los que los han definido. Y para demostrar que las actividades incluidas en esos roles no están clasificadas en ninguna tipología dinámica/sedentaria, ni intensidad física, hacemos un repaso. Para los pioneros Neugarten y Weinstein (1964), en el siglo pasado, son los siguientes:

- El abuelo-abuela de búsqueda de diversión: relación relajada y sin autoritarismo.
- El abuelo-abuela formal: relación rígida, tradicional y autoritaria.
- El abuelo-abuela distante: relación autoritaria, poco frecuente o nula con sus nietos.
- El abuelo-abuela subrogados: relación sustituta total de los roles de los padres.
- El abuelo-abuela reserva de sabiduría: estilo de conocimientos sobre el grupo y de guardián de la historia familiar.

Para Kivnick (1982):

- Rol de identidad: actividades compartidas.
- Rol de consejero: valoración del abuelo.
- Rol de inmortalidad: mantenimiento del linaje familiar.
- Rol del pasado: recuerdo de experiencias propias.

- Rol informal: reciprocidad permisiva e indisciplinada.

Para Cherlin y Furstenberg, (1986):

- Abuelos compañeros: son afectuosos pero algo pasivos. No se encargan del cuidado ni de la disciplina de sus nietos.
- Abuelos lejanos/ distantes: están apartados geográficamente pero no precisamente a nivel emocional.
- Abuelos involucrados/ comprometidos: respetan la disciplina y las reglas familiares.

(Pinazo, 1999)

Para Roberto y Stroes (1992):

- Abuelos formales: interés y autoridad en sus nietos.
- Abuelos de disfrute y diversión: implicación en actividades de ocio.
- Abuelos sustitutos: dedicación plena en los cuidados de sus nietos.
- Abuelos reserva de sabiduría: proporcionan habilidades y conocimientos.
- Abuelos distantes: escaso contacto con los nietos.

Recientes investigaciones sobre estas relaciones intergeneracionales inciden en ampliar el campo de estudio, pero siguen sin incluir estas tipologías dinámicas/sedentarias en las actividades físicas compartidas (Bordone, Arpino & Aassve, 2017; Glaser, Stuchbury, Price, Di Gessa, Ribe & Tinker, 2018; Hayslip, Fruhauf, & Dolbin-MacNab, 2017), cada vez más asociadas al desarrollo saludable de los nietos, en esta sociedad tecnológica tan sedentaria.

1.1.4.- Algunos estudios sobre las actividades físicas compartidas entre abuelos y nietos.

Padres y abuelos están de acuerdo en su percepción del ejercicio físico. Opinan que se trata de una dimensión que, comparada con la alimentación, no implica una definición de roles familiares y por lo tanto requiere menos cuidados (Eli, Howell, Fisher & Nowicka, 2016)

Las costumbres de los abuelos en cuanto a la alimentación y el ejercicio físico de los nietos pequeños es tema muy poco estudiado, lo que preocupa bastante ya que en muchas familias son los encargados de los cuidados de los niños: un 24% de las familias estadounidenses (Eli et al. 2016) y un 27% de las familias de Reino Unido (Eli et al. 2016;

Rutter y Stocker, 2014). En cuanto a España, el porcentaje de abuelos cuidadores de sus nietos es de un 22,07% (Badenes y López, 2011).

Abuelos- nietos y el ejercicio físico. Actualmente, las actividades al aire libre han disminuido considerablemente debido a que los niños se enfrentan a más restricciones y a más reglas por parte de sus padres, y son más propensos a realizar sus actividades dentro del hogar donde pueden ser mejor supervisados (Holt et al., 2016). El mismo autor señala que los abuelos, padres e incluso los propios niños están de acuerdo en que para aumentar el juego libre activo es necesario que se lleve a cabo una disminución del uso de las nuevas tecnologías.

Abuelos y apoyo deportivo. Se puede afirmar que los abuelos juegan un papel importante en la relación de sus nietos con el deporte, incluso cuando no pueden hacer deporte con ellos, se encargan de dar apoyo cómo, por ejemplo, otra manera de apoyar a sus nietos es cuando los animan en las competiciones deportivas o los llevan a los entrenamientos. Estas participaciones de los abuelos proporcionan la oportunidad de formar las personalidades de sus nietos, hablar de aspectos cotidianos y a transmitir valores. Con respecto a esto, un 12, 2% de los abuelos maternos son los encargados de acompañar a sus nietos, mientras que los abuelos paternos un 4,7% (Herpainé, 2014)

El comportamiento de los abuelos en cuanto al apoyo puede ser la base de activación de sus nietos. Las actividades físicas conjuntas pueden llegar a hacer una experiencia inolvidable para los más jóvenes, no sólo para mantener un cuerpo sano sino también para construir el alma de cada uno, integrada con el amor incondicional de sus abuelos (Herpainé, 2014)

Barreras para una abuelidad físicamente activa. Un estudio realizado a un grupo de abuelos afirma que las barreras que se encuentran a la hora de realizar ejercicio físico o de mantener una dieta equilibrada junto a sus nietos son las siguientes (Kicklighter et al., 2007):

- El coste económico. Comentaron que querían aprender tanto actividades físicas con bajo coste alrededor de sus hogares como que tenían dificultades de comprar verdura fresca debido a su alto precio.
- Las preferencias alimentarias. Los abuelos se encontraban motivados por cambiar los hábitos de vida de sus nietos debido a la preocupación que tienen por su salud, pero tenían más en cuenta los gustos y preferencias de los mismos

- La influencia cultural. La importancia de la cultura o de la etnia fueron consideradas como una barrera a la hora de estar motivados con los cambios de los hábitos de vida saludable.

Otra barrera a resaltar es la consideración tanto de padres como de abuelos de que los niños en la edad de preescolar vean la televisión no se trataba de algo preocupante, siempre y cuando se cumplan una serie de límites. Piensan que sólo es excesiva cuando los niños pasan la mayoría de su día frente a la pantalla (Eli et al.2016)

Los padres y los abuelos piensan que los abuelos son poco severos en cuanto al tiempo que los niños ven la televisión, pero que rara vez existen desacuerdos en lo que conlleva a las normas de pasar tiempo en frente de la pantalla (Eli et al.2016)

Dadas las consecuencias directas para un desarrollo evolutivo saludable, las relaciones intergeneracionales centradas en las actividades físicas que comparten los abuelos y los nietos son temas que no están suficientemente subrayados y analizados. En nuestro país carecemos de investigaciones de este tipo, por lo que se hace necesario que se aborden con mayor profundidad debido a la importancia que tienen, ya que en la sociedad actual las familias están siendo cada vez más sedentarias lo que trae consigo consecuencias nefastas para la salud familiar. Una consecuencia, que ha aumentado con el paso de los años es la obesidad infantil (OMS, 2004) provocada por dietas poco saludables y a la inactividad física, lo cual viene influenciado por las personas encargadas de sus cuidados, y que son quienes podrían combatir contra ella (Lin, Leung, Ling, High y Schooling, 2011).

1.2.- Planteamiento de los objetivos e hipótesis asociadas del trabajo:

1.2.1) Obtener primero, tanto el perfil sociodemográfico de la muestra entrevistada como su perfil en los 3 tipos de abuelidad (*formal, informal y sustituto*).

- Se espera encontrar un perfil típico de abuelos en esas edades: mayoritariamente personas mayores de 60 y 70 años, con bajo nivel educativo por las generaciones de las posguerras que les tocó vivir; así como ciertos problemas de salud, etc.
- Para las tipologías de abuelidad, se espera encontrar resultados similares a otros estudios intergeneracionales (Castañeda-García et al, 2017; Cherlin

& Furstenberg, 1986), donde la mayoría de abuelos se identifican con las funciones de la abuelidad *formal*, seguida de la *informal* y, en tercer lugar, la *sustituta*.

1.2.2) Analizar cuál es el patrón de interacción, en los cuatro tipos de actividades (DE, SE, DI, SI), de esta muestra con sus nietos y ver si hay relación con los 3 Tipos de abuelidad (*formal*, *informal* y *sustituto*).

-Se espera que, en general, haya más actividades sedentarias (SE y SI) que dinámicas (DE y DI); y más de Interior (SI, DI) que de Exterior (DE, SE)

-Se espera que los abuelos *sustitutos* sean los que más actividades comparten de los cuatro tipos (DE, SE, DI, SI), seguido por los *informales* y, por los abuelos *formales*, que compartirían menos.

1.2.3) Analizar si hay relaciones entre algunas variables sociodemográficas, predominantemente evolutivas, de los abuelos (edad y salud) y las actividades (DE, SE, DI, SI) que comparten con sus nietos.

-Parece lógico encontrar que a mayor *edad* de los abuelos menos realización de actividades en general, y sobre todo del tipo dinámica exterior (DE) e interior (DI); y lo contrario para las sedentarias (SI, SE).

-A mejor *salud* de los abuelos más actividades compartidas de los cuatro tipos. A peor salud, menos actividades en el siguiente orden: DE, DI, SE y SI.

2.- METODO

2.1.- Participantes

Los participantes en este trabajo fueron 114 personas voluntarias que tuvieran nietos y sin problemas de movilidad física ni deterioro cognitivo. En la Tabla 1 se muestran detalladamente todas sus variables sociodemográficas.

2.2.- Instrumento

Ha consistido en un cuestionario heteroadministrado con tres partes. La primera, con las preguntas de los datos sociodemográficos principales de los participantes: edad, género,

nivel educativo, situación laboral, distancia a la que vive de sus nietos, salud, número de hijos y de nietos, horas que pasa con ellos durante el día y la semana.

La segunda parte ha consistido en tres preguntas relacionadas con las funciones que conllevan los roles de abuelidad, según su propia opinión y experiencia. El orden correspondía a los roles *formal*, *informal* y *sustituto*, respectivamente, según los autores que más los postularon (Neugarten & Weinstein, 1964; Roa y Vacas, 2001; Roberto & Stroes, 1992):

Abuelos *formales*: ¿Cree usted que la función de las abuelas y abuelos es poder ver y conocer a sus nietos cuando sea posible, darles apoyo cuando lo necesiten; transmitirles valores y consejos?

Abuelos *informales*: ¿Cree usted que la función de las abuelas y abuelos es tratar a los nietos sin normas, mimándolos un poco, y disfrutando juntos?

Abuelos *sustitutos*: ¿Cree usted que la función de las abuelas y abuelos con sus nietos debe ser la misma que la que tuvieron como padres con sus hijos?

En esta segunda parte del cuestionario se han utilizado respuestas tipo Likert, 1 (nada de acuerdo), 2 (poco de acuerdo), 3 (algo de acuerdo), 4 (bastante de acuerdo) y 5 (muy de acuerdo).

La tercera parte del cuestionario ha consistido en cuarenta preguntas sobre el tipo de actividades físicas, clasificadas en dinámicas y sedentarias, y de exterior y de interior, tomadas del trabajo de Peraza, Puentes y Rodríguez (2017) que, mediante un estudio piloto previo con 30 abuelas y abuelos, las validaron con un porcentaje de acuerdo de más del 70%, y posteriormente aplicaron en un estudio principal con 65 abuelas y abuelos, con esos cuatro tipos de actividades, resultando en 10 preguntas o ítems, para cada una de esas cuatro clases (DE, SE, DI y SI), que se presentan a continuación:

En el tipo Dinámica Exterior (DE) tenemos: *Paseamos en el campo. Paseamos en la ciudad. Salimos juntos en carnavales. Nadamos juntos en el mar. Vamos caminando en las romerías. Caminamos deprisa para hacer ejercicio. Hacemos ejercicio o deporte fuera. Vamos juntos hasta el colegio/ venimos juntos desde el colegio. Paseamos en la montaña. Paseamos en el pueblo.*

En el tipo Sedentaria Exterior (SE): *Nos sentamos a comer en el medio del campo. Leemos en un banco de una plaza o parque. Nos tumbamos en la playa o en el césped.*

Nos sentamos a hablar en un parque o una plaza. Nos paramos en la calle a hablar con personas desconocidas. Esperamos juntos en la parada del autobús o tranvía. Compartimos una peli en el cine o una obra de teatro. Comemos fuera de casa. Tomamos alguna bebida juntos en la terraza de un bar. Nos llamamos por el móvil desde fuera de la casa.

En el tipo Dinámica Interior (DI): *Limpiamos el polvo de la casa. Ordenamos la casa. Limpiamos los cristales de la casa. Preparamos comida en casa. Fregamos el suelo de la casa. Hacemos gimnasia dentro de casa. Jugamos moviéndonos por la casa. En casa sacamos la compra del supermercado y la colocamos en su sitio. Barremos o aspiramos la casa. Antes de salir de excursión o vacaciones comprobamos las cosas de la casa (luz, gas...)*

En el tipo Sedentaria Interior (SI): *Dibujamos en casa alguna vez. Vemos la TV desde la cama. Descansamos juntos después de comer. Jugamos sentados en casa. Vemos la TV en el sofá. Cenamos juntos en casa. Leemos juntos en casa libros y/o revistas. Vemos en casa fotos familiares en papel, en el ordenador o en el móvil. Nos llamamos por teléfono fijo. Nos acompañamos en silencio en casa.*

En esta tercera parte del cuestionario se han utilizado también respuestas tipo Likert 1 (nunca), 2 (alguna vez), 3 (a veces), 4 (a menudo) y 5 (siempre).

2.3.- Procedimiento

Para la aplicación de este cuestionario se partió de un requisito básico, que los participantes debían ser personas que tuvieran nietos/as, y que tuvieran un nivel de salud física y cognitiva que no les impidiera verse con sus nietos, por ejemplo, sin problemas de movilidad, ni de memoria o cognitivos. A todos y cada uno de los abuelos y abuelas se les comunicó el fin educativo de esta investigación puesto que se trata de un Trabajo de fin de Máster, en qué consistían las preguntas que iban a ser contestadas por ellos y también se les puso en conocimiento la confidencialidad de los datos y la disposición de todo el tiempo necesario para responder a las preguntas. La muestra de participantes se seleccionó mediante las tres modalidades siguientes:

1) Contactar con familiares y conocidos, y una vez aceptaron colaborar se procedió a entrevistarles en sus respectivas casas. Se consiguieron 25 participantes.

2) Contactar con el centro ciudadano del Barrio de La Candelaria en La Cuesta, donde dieron la oportunidad de pasar una tarde entrevistando a aquellos abuelos y abuelas voluntarios que se encontraban en sus instalaciones participando en las diferentes actividades que oferta el centro como por ejemplo baile o dominó. Durante dicha tarde 6 participantes respondieron el cuestionario.

3) Y, por último, se contó con la participación de los abuelos de los alumnos de la asignatura Psicología Evolutiva II de Segundo del Grado en Psicología de la Universidad de La Laguna. Se realizó una reunión con los alumnos donde se les explicó todo lo referente a la investigación, seguidamente se repartió a aquellos interesados en participar un cuestionario que debían realizarle a algún abuelo o abuela suyos. Una vez hechas las entrevistas, los alumnos debían apuntarse en una hoja para proceder a la entrega de los cuestionarios. Cuando ese alumnado devolvía el cuestionario cumplimentado se le realizaba una pequeña encuesta individualizada con preguntas como ¿se encontraban solos cuando entrevistó al abuelo? o ¿en qué lugar se llevó a cabo la contestación del cuestionario? para conocer si habían realizado bien la entrevista; en caso contrario se les pedía que la completaran bien, o se recogía y no se incluía en este trabajo. Con la colaboración de los alumnos se consiguió un total de 83 participantes.

2.4.- Análisis de datos

Tras la recopilación y codificación de los datos se pasó a realizar los análisis con el paquete estadístico SPSS v.21. Las variables del perfil socio-demográfico fueron tratadas como variables independientes. En cuanto a los análisis, en la parte del cuestionario con los datos sociodemográficos, y con las interacciones entre ellos, se emplearon *tablas de frecuencia y estadísticos descriptivos*. Seguidamente utilizamos la prueba de Kolmogorov-Smirnof para determinar si las variables estudiadas seguían o no una distribución normal y, por tanto, emplear estadísticos de tipo paramétricos o no paramétricos. El resultado de esta prueba resultó positivo, al ser mayor de 100, por lo que las pruebas estadísticas utilizadas fueron paramétricas (ANOVAS), con todos los cruces de las variables.

3.- RESULTADOS

3.1.1) Obtener el perfil sociodemográfico de la muestra entrevistada y también el perfil de los 3 tipos de abuelidad (formal, informal y sustituto).

Los resultados muestran que la *edad* de los participantes son personas mayores de 66 años, aunque hay una quinta parte de ellos entre 49 y 65 años. Con respecto al *género*, la mayoría de los participantes son abuelas, frente a una minoría de abuelos, por lo que no lo podemos utilizar como variable independiente en los análisis estadísticos al no ser dos grupos homogéneos. Véase Tabla 1 para esta variable y las siguientes de la primera parte, en este objetivo 1.

Con respecto al *nivel educativo*, dos tercios, tienen un nivel bajo, frente a un tercio que lo tiene medio y alto. En la *situación laboral* tenemos a personas jubiladas y que siempre han sido amas de casa que ocupan casi un 90% de la muestra, tratándose del resto de personas trabajadoras y en paro.

En lo referente a la *distancia a la que vive de los nietos* que más ven, dio un porcentaje muy similar aquellos que viven en la misma casa/ edificio o en el mismo barrio, y los que viven en el mismo municipio o a otro de la misma isla y a un 7,10% que viven en otra isla.

En términos de *salud*, se obtuvo un que dos tercios posee buena salud. Solo una minoría, señala lo contrario.

En cuanto al *número de hijos*, destaca una población con 1 y 4 hijos. En relación a la variable de *número de nietos*, más de la mitad tienen entre 1 y 4 nietos.

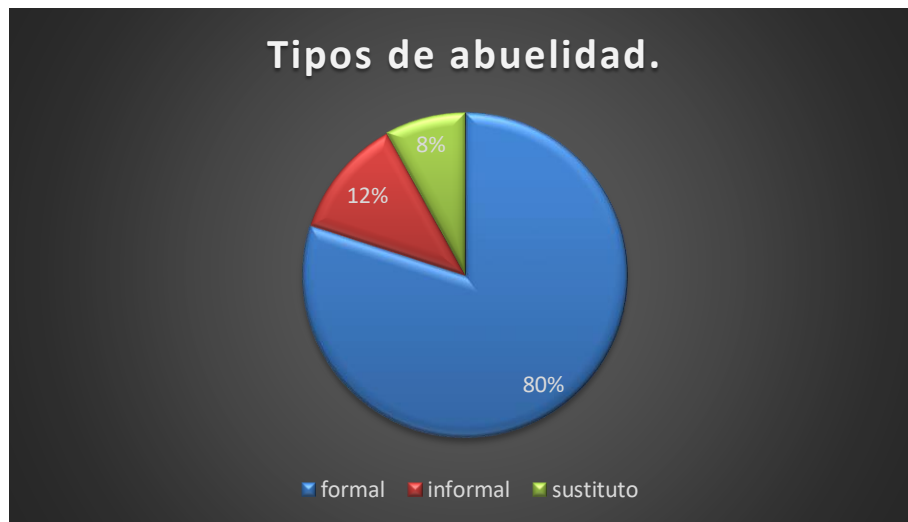
Con respecto al número de *horas/ día* que pasan con los nietos que más ven, la mayoría (unos dos tercios) ven a sus nietos hasta 3 horas al día. Véase Tabla 1.

TABLA 1. Perfil sociodemográfico de la muestra participante.

VARIABLES		Porcentaje
Grupos de edad.	De 49 a 65 años.	20,40%
	Más de 65 años.	79,60%
Género.	Varón.	17,50%
	Mujer.	82,50%

Nivel educativo.	Bajo.	67,50%
	Medio.	21,90%
	Alto.	10,50%
Situación laboral.	Trabaja.	6,20%
	En paro.	5,30%
	Jubilado.	56,60%
	Siempre ama de casa.	31,90%
Distancia a la que vive de sus nietos.	Misma casa o edificio.	28,30%
	Mismo barrio.	17,70%
	Mismo municipio.	28,30%
	Otro municipio misma isla	18,60%
	Otra isla.	7,10%
Salud.	Buena.	71,90%
	Regular.	24,60%
	Mala.	3,50%
Número de hijos.	Entre 1 y 4.	85,10%
	Entre 5 y 6.	10,50%
	7 o más.	4,40%
Número de nietos.	Entre 1 y 4.	59,70%
	Entre 5 y 6.	21,90%
	7 o más.	18,40%
Horas/ día que pasa con el nieto que más ve.	Hasta 3 horas.	69,40%
	Entre 4 y 5 horas.	13,90%
	Entre 6 y 7 horas.	14,80%
	Más de 7 horas.	1,90%

En cuanto a los *tipos de abuelidad*, los resultados obtenidos han mostrado que la mayoría de los abuelos participantes están muy de acuerdo con el rol *formal* de abuelidad, seguido, a mucha distancia, del rol *informal* y en tercer lugar del rol *sustituto*, que no alcanza ni un quinto de la muestra. Véase grafica 1.



GRAFICA 1: Tipos de abuelidad

3.1.2) Analizar cuál es el patrón de interacción en las cuatro actividades (DE, SE, DI, SI) de los abuelos con sus nietos, y ver si hay relación con los 3 tipos de abuelidad (formal, informal y sustituto).

Se puede observar que el tipo de actividades compartidas varía según sus características. Así, el mayor número de actividades compartidas pertenecen al tipo Sedentaria Interior (SI), seguidas del tipo Dinámica Interior (DI); después, las del tipo Dinámica Exterior (DE) y, por último, las del tipo Sedentaria Exterior (SE). Véase las medias en la Tabla 2.

Los abuelos *formales* (80%) comparten con mayor frecuencia las actividades del tipo Sedentaria Interior (SI): *Vemos la tv en el sofá* [F (1, 108)=4,42, $p \leq 0.03$, $\eta^2 = .03$] y *Nos llamamos por teléfono fijo* [F (1,111)=3,55, $p \leq 0.06$, $\eta^2 = .03$]. No se han encontrado más actividades compartidas significativas, en el resto de los tipos de actividad.

Los abuelos *informales* (12%) comparten con mayor frecuencia las actividades del tipo dinámica Interior (DI): *Barremos o aspiramos la casa* [F(4,109)=2,68, $p \leq 0.03$, $\eta^2 = .09$]; *Antes de salir de excursión o vacaciones comprobamos las cosas de la casa (luz, gas...)* [F(4,108)=4,10, $p \leq 0.00$, $\eta^2 = .13$] y *En casa, sacamos la compra del supermercado y la colocamos en su sitio* [F(4,109)=2,77, $p \leq 0.03$, $\eta^2 = .09$].

Mientras que estos mismos abuelos *informales* tienden, mayoritariamente, a estar nada de acuerdo o poco de acuerdo en las actividades del tipo Dinámica exterior (DE):

Paseamos en la ciudad [F (4,109)=2,01, $p \leq 0.09$, $\eta^2 = .06$]; *Vamos caminando en las romerías* [F (4,107)=2,18, $p \leq 0.07$, $\eta^2 = .07$] y *Hacemos ejercicio o deporte fuera* [F (4,109)=2,25, $p \leq 0.06$, $\eta^2 = .07$]. Respecto a las actividades del tipo Sedentaria Exterior (SE), la que más comparten son: *Nos sentamos a comer en el medio del campo* [F (4,108)=2,50, $p \leq 0.04$, $\eta^2 = .08$] y la que menos comparten: *Comemos fuera de casa* [F (4,108)=2,02, $p \leq 0.09$, $\eta^2 = .07$]

Los abuelos *sustitutos* (8%) comparten con una mayor frecuencia la única actividad del tipo Dinámica Interior (DI): *Antes de salir de excursión o vacaciones comprobamos las cosas de la casa (luz, gas...)* [F (4,108)=2,50, $p \leq 0.04$, $\eta^2 = .08$].

TABLA 2: Frecuencias mayores de actividades compartidas.

TIPO	ACTIVIDADES	Media	DT
Dinámica Exterior (DE)	Paseamos en la ciudad.	2,9	1,1
	Paseamos en el pueblo.	2,6	1,1
Sedentaria Exterior (SE)	Nos llamamos por el móvil desde fuera de la casa.	3,0	1,4
Dinámica Interior (DI)	Preparamos comida en casa.	2,8	1,3
	Antes de salir de excursión o vacaciones comprobamos las cosas de la casa (luz, gas...)	2,6	1,7
	En casa, sacamos la compra del supermercado y la colocamos en su sitio.	3,0	1,4
Sedentaria Interior (SI)	Vemos la TV desde la cama.	2,7	1,4
	Vemos en casa fotos familiares en papel, en el ordenador o en el móvil.	3,2	1,1
	Jugamos sentados en casa.	2,8	1,4
	Descansamos juntos después de comer.	3,4	1,2
	Vemos la TV en el sofá.	3,9	1,1

	Nos llamamos por teléfono fijo.	2,9	1,6
	Cenamos juntos en casa.	3,0	1,3

3.1.3) Analizar si hay relaciones entre algunas variables sociodemográficas de los abuelos (edad y salud) y las actividades (DE, SE, DI, SI) que comparten con sus nietos.

Edad: Los abuelos más jóvenes comparten con mayor frecuencia las cuatro actividades del tipo Dinámica Exterior (DE): *Paseamos en la ciudad* [F (2, 110)=2,80, $p \leq 0.06$, $\eta^2 = .04$]; *Salimos juntos en carnavales* [F (2,108)=5,81, $p \leq 0.00$, $\eta^2 = .09$]; *Nadamos juntos en el mar* [F (2,109)=2,98, $p \leq 0.09$, $\eta^2 = .04$] y *Paseamos en el pueblo* [F (2,108)=2,62, $p \leq 0.07$, $\eta^2 = .04$].

Respecto a las actividades del tipo Sedentaria Exterior (SE), los abuelos más jóvenes comparten con mayor frecuencia: *Nos tumbamos en la playa o en el césped* [F(2,110)=4,23 , $p \leq 0.01$, $\eta^2 = .07$] y *Nos sentamos a hablar en un parque o una plaza* [F(2,110)=3,46, $p \leq 0.03$, $\eta^2 = .05$]; mientras que los abuelos de más edad comparten la actividad SE: *Nos llamamos por el móvil desde fuera de la casa* [F(2,110)=2,72, $p \leq 0.07$, $\eta^2 = .04$]

Los abuelos más jóvenes también comparten con mayor frecuencia dos actividades del tipo Dinámica Interior (DI): *Hacemos gimnasia dentro de casa* [F (2,109)=2,77, $p \leq 0.06$, $\eta^2 = .04$] y *Jugamos moviéndonos por la casa* [F (2,109)=10,67, $p \leq 0.00$, $\eta^2 = .16$]. También los abuelos más jóvenes comparten más las actividades del tipo Sedentaria Interior (SI): *Dibujamos en casa, alguna vez* [F (2, 105)=19,55, $p \leq 0.00$, $\eta^2 = .27$]; *Jugamos sentados en casa* [F (2,108)=6,82, $p \leq 0.00$, $\eta^2 = .11$]; *Leemos juntos en casa libros y/o revistas* [F (2,110)=7,17, $p \leq 0.00$, $\eta^2 = .11$] y *Cenamos juntos en casa* [F (2,110)=3,09, $p \leq 0.05$, $\eta^2 = .05$].

Los abuelos con más edad, las actividades que comparten de este tipo (SI) son: *Nos llamamos por teléfono fijo* [F (2, 109)=3,24, $p \leq 0.04$, $\eta^2 = .05$] y *Nos acompañamos en silencio en casa* [F (2,109)=7,22, $p \leq 0.00$, $\eta^2 = .09$].

Salud: Los abuelos con *buena salud* comparten más las actividades de tipo Dinámica Exterior (DE): *Paseamos en el campo* [F(2,108)=5,36, $p \leq 0.00$, $\eta^2 = .09$];

Vamos caminando en las romerías [$F(2,109)=3,13, p\leq 0.04, \eta^2 =.05$], *Paseamos en la montaña* [$F(2,111)=2,49, p\leq 0.08, \eta^2 =.04$]; *Hacemos ejercicio o deporte fuera* [$F(2,111)=2,77, p\leq 0.06, \eta^2 =.04$] y *Caminamos deprisa para hacer ejercicio* [$F(2,111)=2,67, p\leq 0.07, \eta^2 =.04$]. Otra actividad que comparten más del tipo Sedentaria Exterior (SE) es: *Nos llamamos por el móvil desde fuera de la casa* [$F(2, 111)=2,90, p\leq 0.05, \eta^2 =.05$].

Cuando los abuelos en general tienen tanto buena como mala salud comparten más la actividad (DI): *Antes de salir de excursión o vacaciones comprobamos las cosas de la casa (luz, gas...)* que cuando tienen salud regular [$F(2,110)=2,45, p\leq 0.09, \eta^2 =.04$].

Cuando los abuelos tienen *mala salud* comparten más la actividad (SI): *Descansamos juntos después de comer* que cuando es regular o mala [$F(2,111)=2,49, p\leq 0.08, \eta^2 =.04$].

4.- DISCUSION Y CONCLUSIONES.

A continuación, se comentan y se discuten los resultados anteriores, siguiendo el orden de los objetivos iniciales y sus hipótesis asociadas.

En cuanto a la primera parte del objetivo uno, perfil de la muestra participante, podemos decir que se confirma nuestras expectativas, ya que la mayoría de las personas encuestadas muestran edades avanzadas (mayores de 66 años) con un nivel educativo bajo, o mínimo, causado posiblemente por las situaciones en las que crecieron, tanto históricas como socioculturales. En estas circunstancias el acceso a la educación no era algo fundamental, y sobre todo en una mayoría poblacional que vivía en el medio rural, donde la incorporación al mundo laboral era más prioritaria que el acceso a los estudios (Carnero, Lendínez, Maestre & Zunzunegui, 1999).

En cuanto a los problemas de salud, los resultados no coincidieron del todo ya que la mayoría de las personas gozaban de buena salud, lo que podría deberse a lo explicado en un estudio que indica que el 98% de los abuelos, afirma que su calidad de vida mejora con el tiempo que comparten con sus nietos, apreciándose que dicha relación está muy bien calificada (Prato, et al. 2012). O que nuestra muestra “disponible” es la que mejor se encuentra en aspectos de salud y eso ha sesgado positivamente este resultado.

Con respecto a la segunda parte del objetivo 1, efectivamente se ha confirmado la predicción de que la mayoría de abuelos asocian su comportamiento hacia roles más de tipo *formal*, seguidos del rol *informal* y por último el rol *sustituto*, como apareció en el estudio intergeneracional reciente de Castañeda-García *et al.*, (2017). Así, los abuelos no confunden en general su rol propio de apoyo, con el rol de cuidador de los padres.

En cuanto al segundo objetivo, podemos decir que el patrón de interacción en las actividades analizadas y el tipo de abuelidad **formal** predominan aquellas actividades pertenecientes al tipo Sedentaria Interior (SI), no encontrándose más datos relevantes en el resto de tipos de actividad.

En cuanto a los abuelos **informales**, podemos decir que las actividades que más comparten con sus nietos son: las de tipo Dinámica Interior (DI) y las de tipo Sedentaria Exterior (SE). Estas últimas son las actividades: *Nos sentamos a comer en el medio del campo* y *Comemos fuera de casa*, las cuales son consideradas como una pequeña contradicción encontrada en los resultados de este estudio, aunque los abuelos *informales* son los más flexibles y versátiles en su relación con los nietos (Kivnick, 1983; Roa y Vacas, 2001; Roberto y Stroes, 1992).

En lo referente a aquellas actividades más significativas que no comparten abuelos *informales* y nietos encontramos las de tipo Dinámica Exterior (DE), esto puede ser explicado en base a la tendencia que tienen tanto abuelos como padres que consideran que es mejor que los niños realicen sus actividades de ocio dentro de los hogares porque así son más fáciles de vigilar (Holt et al., 2016).

Por lo que corresponde a los abuelos **sustitutos**, la única actividad relevante es del tipo Dinámica Interior (DI): *Antes de salir de excursión o vacaciones comprobamos las cosas de la casa (luz, gas...)*, en esta actividad se está creando un hábito de seguridad y puede ser explicado porque la familia se puede definir como una agrupación donde se transmiten valores; o sea, un grupo con un papel decisivo en la formación de un estilo de vida saludable donde interactúan diferentes generaciones proporcionando patrones que con el tiempo son difíciles de complementar o corregir (Herpainé, 2014).

La primera hipótesis de este segundo objetivo se confirma porque ciertamente han salido más actividades compartidas que son sedentarias y a la vez de interior, lo cual puede ser explicado a que la población española es, cada vez, eso mismo, sedentaria,

debido a aspectos como un mayor acceso a medios de transporte y a la práctica de un ocio pasivo (Varo et al., 2003).

En lo correspondiente a la segunda hipótesis, de este mismo objetivo, no ha resultado del todo confirmada, porque los abuelos que más comparten actividades con sus nietos han sido los *informales*, seguido de los *formales* y por último los *sustitutos*, lo cual puede ser debido a la escasa participación de abuelos que se consideren como este tipo de abuelidad. Se puede volver a resaltar que, tal vez, los abuelos *informales*, son los más adaptables o versátiles a compartir momentos con sus nietos, frente a los *formales*, que eligen días más “racionalmente” y los *sustitutos*, muy pocos, que estarían todo el tiempo, al hacer cierto papel de padres. Para aclarar esta posible limitación, o resultado novedoso, se podría plantear también, en un próximo trabajo, que los participantes asignen las actividades (SE, SI, DE, DI) a cada tipo de abuelidad (*formal, informal y sustituta*), para así tener más clara la relación entre las dos variables: tipo de abuelo y tipo de actividad.

En cuanto al tercer objetivo de este trabajo, se cumple la primera hipótesis porque ciertamente las actividades más compartidas entre abuelos de avanzada edad y sus nietos son del tipo Sedentaria tanto Exterior (SE) como Interior (SI) lo que podría explicarse a que las personas de avanzada edad suelen tener una mayor probabilidad de problemas de movilidad.

Con respecto a la segunda hipótesis, se ha confirmado en que, lo abuelos con mejor estado de salud, comparten más en primer lugar las actividades de tipo Dinámica Exterior (DE) seguido de las de tipo Dinámica Interior (DI) y por último las de tipo Sedentaria Exterior (SE). En lo referente a los abuelos con peor salud no ha coincidido de todo debido a que la actividad que más comparten con sus nietos son del tipo Dinámica Interior (DI) y Sedentaria Interior (SI), aunque da más seguridad la movilidad en un entorno doméstico que en uno público.

Entre las limitaciones de este estudio están el no haber analizado todas las variables sociodemográficas de la muestra participante, tanto en relación al tipo de abuelidad como en relación a los cuatro tipos de actividades, pero dada su poca proporcionalidad en cuanto al género, el nivel educativo, la situación laboral, etc., preferimos explorar aquí las dos variables más seguras de mostrar resultados evolutivos, primera mitad de la vida, con personas en la segunda mitad, como la edad y la salud.

También podemos afirmar que la tipología predominante en los abuelos sigue siendo la *formal* que se caracteriza por poder ver y conocer a sus nietos cuando sea posible, darles apoyo y transmitirles valores y consejos. Mientras, que el menos predominante, el *sustituto* sería el de aquellos abuelos que desarrollan la misma función que desarrollaron como padres con sus hijos. Al respecto, se podría comentar que, a pesar de la crisis que ha durado toda una década, los abuelos no se identifican con el rol familiar que no distingue entre un padre y un abuelo, aunque en el informe Educo (2015) se veía como su colaboración con las familias españolas se ha multiplicado, cualitativa y cuantitativamente.

Podemos certificar que las actividades más compartidas entre los abuelos y sus nietos son de tipo sedentarias, y a la vez de interior, lo que podría estar causado porque la mayoría de participantes de este estudio (casi el 80%) son personas mayores de 65 años. Dados los datos limitados en este trabajo, habría que investigar más, ampliando la muestra, tanto de abuelos como de nietos, y ver si con un estudio de abuelos más jóvenes (hasta 60 años) se podrían encontrar otros datos, pero con esta misma clasificación de actividades dinámicas/sedentarias, además de interior/exterior.

Estudiar los hábitos cotidianos de la familia y de sus distintos miembros, como, por ejemplo, el planteado aquí, en relación al ejercicio físico entre abuelos y nietos, es uno de los objetivos más importantes y prioritarios en la actualidad, dada su relación y conexión directa con los altos porcentajes de sedentarismo y obesidad que sufre la población española de todas las etapas del ciclo evolutivo (Zumaquero Jarana, 2018).

Finalmente, con respecto a una intervención familiar, o a corto plazo, derivada de estos resultados con las actividades físicas compartidas, se recomendaría para ambos grupos de edades (jóvenes como personas mayores) que se realicen algún tipo de actividad física de forma moderada, fuera del hogar, ya que de esto pueden resultar múltiples beneficios para la salud de las personas implicadas, además la realización de dichas actividades pueden mejorar por una parte el equilibrio de las aquellas personas con movilidad reducida y por otra parte ayuda a contribuir el fortalecimiento de los diferentes grupos musculares, manteniéndose físicamente activos para así evitar futuros problemas de salud (OMS, 2010).

El trato entre abuelos y nietos es beneficioso para ambas partes, pero el tipo de actividad física que compartan puede resultar de interés ya que sus efectos pueden llegar contribuir a mejorar dicha relación.

BIBLIOGRAFIA

- Arpino, B., & Bordone, V. (2014). Does grandparenting pay off? The effect of child care on grandparents cognitive functioning. *Journal of marriage and family*, 76, 337-351. doi: 10.1111/jomf.12096
- Badenes, N., y López, M.T. (2011). Doble dependencia: abuelos que cuidan nietos en España. *Zerbitzuan: Revista de Servicios Sociales*, (49), 107-125. doi:10.5569/1134-7147.49.09
- Bordone, V., Arpino, B., & Aassve, A. (2017). Patterns of grandparental child care across Europe: The role of the policy context and working mothers' need. *Ageing and Society*, 37(4), 845-873. doi:10.1017/S0144686X1600009X
- Carnero, C., Lendínez, A., Maestre, J. y Zunzunegui, M.V. (1999). Fluencia verbal semántica en pacientes neurológicos sin demencia y bajo nivel educativo. *Revista de neurología* 28 (9), 858-862.
- Castañeda-García, P.J. & Valle-Sanz, C. & Gutiérrez-Barroso, J. (2017). From Grandparenthood to Great-grandparenthood. Exploring a family role. (De la abuelidad a la bisabuelidad. Explorando un rol familiar). *Anuario de Psicología*, 47(3), 115-122. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2018.01.003>
- Del Barrio, A., Gutiérrez, I., y Del Barrio, J.A. (2015). Los abuelos y su influencia en el uso del tiempo libre y las actividades extraescolares de los nietos adolescentes. *INFAD revista de psicología*, 1 (2), 207-218. <http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2015.n2.v1336>
- Dunifon, R., & Near, C. (2018). Backup parents, playmates, friends: Grandparents' time with grandchildren. *Journal of marriage and family*, 80, 752-767. DOI:10.1111/jomf.12472
- EDUCO (2015). El papel de los abuelos en la crisis económica. Salvetty y Llombart. España. Extraído el 15 de junio de 2018 de: <https://www.educo.org/Educo/media/Documentos/Prensa/EL-PAPEL-DE-LOS-ABUELOS-EN-LA-CRISIS-ECONOMICA.pdf>
- Eli, K., Howell, K., Fisher, P.A., & Nowicka, P. (2016). A question of balance: Explaining differences between parental and grandparental perspectives on

- preschooler's feeding and physical activity. *El Sevier*, 154, 28-35
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.02.030>
- Even-Zohar, A. & Garby, A. (2016). Great-Grandparents' Role Perception and Its Contribution to Their Quality of Life. *Journal of Intergenerational Relationships*, 14(3), 197-219. doi.org/10.1080/15350770.2016.1195246
 - Glaser, K., & Hank, K. (2018). Grandparenthood in Europe. *European journal of Ageing*, 1-3. <https://doi.org/10.1007/s10433-018-0476-1>
 - Glaser, K., Stuchbury, R., Price, D., Di Gessa, G., Ribe, E., & Tinker, A. (2018) Trends in the prevalence of grandparents living with grandchild(ren) in selected European countries and the United States. *Eur J Ageing*. <https://doi.org/10.1007/s10433-018-0474-3> Google Scholar
 - Hayslip, B., Fruhauf, C. A., & Dolbin-MacNab, M.L. (2017) Grandparents raising grandchildren: what have we learned over the past decade? *The Gerontologist* <https://doi.org/10.1093/geront/gnx106>
 - Herpainé, J. (2014). The issues of the relationship of grandparents and grandchildren in the light of physical activity. *European Journal of Mental Health*, 9(2), 178-194. doi: 10.5708/EJMH.9.2014.2.3
 - Holt, N.L., Neely, K.C., Spence, J.C., Carson, V., Pynn, S.R., Boyd, K.A., Ingstrup, M., & 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 (829), 1-9. doi 10.1186/s12889-016-3490-2
<http://dx.doi.org/10.1080/15350770.2016.1195246>
 - Kicklighter, J.R., Whitley, D.M., Kelley, S.J., Taube, J.L., Berry, R.C., & Shipskie, S.M. (2007). Grandparents raising grandchildren: a response to a nutrition and physical activity intervention. *Journal of the American Dietetic Association*, 107 (7), 1210-1213. doi: 10.1016/j.jada.2007.04.006
 - Kivnick, H.Q. (1983). Dimensions of Grandparenthood Meaning: Deductive Conceptualization and Empirical Derivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (5), 1056-1068.
 - Lin Lin, S., Leung, G., Ling Hui, L., Hing Lam, T. & Schooling, C.M. (2011). Is informal child care associated with childhood obesity? Evidence from Hong Kong's "Children of 1997" birth cohort. *International Journal of Epidemiology*, 40, 1238- 1246. Doi:10.1093/ije/dyr086.
 - Margolis, R., & Wright, L. (2017). Healthy Grandparenthood: how long is it

- and how is it changing? *Demography* 54, 2079–2099. doi: 10.1007/s13524-017-0620-0.
- Melba Barrantes- Monge, M., Rodríguez, E., y Lama, A. (2009). Relación médico paciente: los derechos del adulto mayor. *Acta Bioethica*, 15 (2), 216-221. <http://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2009000200013>
 - Neugarten, B., & Weinstein, K. (1964). The Changing American Grandparent. *Journal of Marriage and Family*, 26(2), 199-204. doi:10.2307/349727
 - Noriega García, C., y Velasco Vega, C. (2013) Relaciones de abuelos y nietos: una aproximación al rol del abuelo. *Sociedad y Utopía: revista ciencias sociales*, (41), 464- 482.
 - OMS (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Extraído el 10 de agosto de 2018 de: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=B4DAD8F06A6F47BB7404562B34CCCC64?sequence=1
 - Osuna, M.J. (2014). 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*, 16 (1), 16-25.
 - Peraza, L., Puentes, B., y Rodríguez, P. (2017). *Estudio de las relaciones abuelos-nietos en función de los tipos de actividad sedentaria - dinámica y la alimentación compartidas* (Trabajo Fin de Grado). Universidad de La Laguna, España. Extraído el 15 de abril de 2018 de: <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/5308>
 - Pinazo-Hernandis, S. (1999). Significado social del rol del abuelo. *Revista multidisciplinar de gerontología*, 9, 169-176.
 - Pinazo, S., y Montoro, J. (2004). La relación entre abuelos y nietos. Factores que predicen la calidad de la relación intergeneracional. *Revista internacional de Sociología*, 3 (38), 147-168.
 - Prato, A., Hernández, A. L., Techera, L., y Rivas, R. (2012). Abuelos y nietos ¿una relación necesaria? *Biomedicina*, 7 (2), 22-36.
 - Rico Sapena, C., Serra Desfilis, E., Viguer Segui, P., y Melendez Moral J.C. (2000). Las relaciones abuelos- nietos al final del milenio: la visión de los niños *Geriatrka*, 16 (9), 329-336.
 - Roa, J.M., y Vacas, M.C. (2001). Perfiles de abuelidad. *Pedagogía Social*, 6-7, 205- 215.

- Roberto, K. A. & Stroes, J. (1992). Grandchildren and grandparents: Roles, influences, and relationships. *The International Journal of Aging and Human Development*, 34, 227-239. <https://doi.org/10.2190/8CW7-91WF-E5QC-5UFN>
- Rutter J, Stocker K. Childcare Costs Survey 2014: Family and Childcare Trust 2014. Extraído el 9 de Julio de 2018 de: <https://www.familyandchildcaretrust.org/childcare-survey-2014>
- Varo, J.J., Martínez, J.A. y Martínez-González, M.A. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica* (Barcelona), 121, 665-672.
- World Health Organization. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Geneva: World Health Organization, 2004
- 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. <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2015-0345>
- Zumaquero Jarana, P. (2018). La preocupante realidad de los niños españoles. El País. 09/07/2018. Extraído el 9 de julio de 2018 de: https://elpais.com/elpais/2018/07/03/ciencia/1530615481_748645.html

ANEXOS

Cuestionario abuelos, nietos y el ejercicio físico.

Nº PARTICIPANTE

Nº CUESTIONARIO

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Iniciales apellidos/nombre y Municipio residencia:

Edad:

Género: Varón (); Mujer ().

Nivel educativo: Bajo (); Medio (); Alto (); [Bajo: sin estud. y EGB; Medio: Bachiller, FP; Alto: Univ, diplom, Grado, Master...]

Situación laboral: Trabaja (); en Paro (); Jubilado/a (); Siempre ama de casa ().

Distancia a la que vive de sus nietos: Misma casa o edificio (); Mismo barrio (); Mismo municipio (); Otro municipio misma isla (); Otra isla (); Península (); Extranjero ().

Su salud es: Buena (); Regular* (); Mala* ()

Si es regular o mala*¿Por qué?.....

¿Vive con algún nieto o nieta? ¿Cuál?

¿Cuántos hijos tiene?

¿Cuántos nietos tiene?

¿Con cuántos nietos se ve usted? ¿Por qué los ve?

.....

¿Con cuántos no se ve? ¿Por qué no?

.....

¿Cuántas horas pasa al día con el nieto o nieta que ve usted más?..... ¿Y cuántas horas a la semana?.....

FUNCIÓN DE LAS ABUELAS Y ABUELOS CON SUS NIETAS Y NIETOS

1) ¿Cree usted que la función de las abuelas y abuelos es poder ver y conocer a sus nietos cuando sea posible, darles apoyo cuando lo necesiten; transmitirles valores y consejos? **Marcar con una X solo una**

NADA DE ACUERDO	POCO DE ACUERDO	ALGO DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO

2) ¿Cree usted que la función de las abuelas y abuelos es tratar a los nietos sin normas, mimándolos un poco, y disfrutando juntos? **Marcar con una X solo una**

NADA DE ACUERDO	POCO DE ACUERDO	ALGO DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO

3) ¿Cree usted que la función de las abuelas y abuelos con sus nietos debe ser la misma que la que tuvieron como padres con sus hijos? **Marcar con una X solo una**

NADA DE ACUERDO	POCO DE ACUERDO	ALGO DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO

Marcar con una X solo una

CON EL NIETO O LA NIETA QUE USTED SE VE CON MAS FRECUENCIA

	NUNCA	ALGUNA VEZ	A VECES	A MENUDO	SIEMPRE
Paseamos en el campo.					
Limpiamos el polvo de la casa.					
Ordenamos la casa.					
Dibujamos en casa, alguna vez.					
Nos sentamos a comer en el medio del campo.					
Limpiamos los cristales de la casa.					
Preparamos comida en casa.					
Paseamos en la ciudad.					
Vemos la TV desde la cama					
Fregamos el suelo de la casa.					
Vemos en casa fotos familiares en papel, en el ordenador o en el móvil.					
Salimos juntos en carnavales.					
Nadamos juntos en el mar.					
Jugamos sentados en casa.					
Compartimos una peli en el cine o una obra de teatro.					
Descansamos juntos después de comer.					
Vamos caminando en las romerías.					
Leemos juntos en casa libros y/o revistas.					
Hacemos gimnasia dentro de casa.					
Vemos la TV en el sofá.					
Esperamos juntos en la parada del autobús o tranvía.					
Comemos fuera de casa.					
Jugamos moviéndonos por la casa.					
Nos llamamos por teléfono fijo.					
Caminamos deprisa para hacer ejercicio.					
Nos tumbamos en la playa o en el césped.					
Nos acompañamos en silencio en casa.					
Nos sentamos a hablar en un parque o una plaza.					
Cenamos juntos en casa.					

Paseamos en el pueblo.					
Nos llamamos por el móvil desde fuera de la casa.					
Vamos juntos hasta el colegio/ venimos juntos desde el colegio.					
Tomamos alguna bebida ¹ juntos en la terraza de un bar.					
Paseamos en la montaña.					
Barremos o aspiramos la casa.					
Antes de salir de excursión o vacaciones comprobamos las cosas de la casa (luz, gas...)					
Hacemos ejercicio o deporte fuera.					
En casa, sacamos la compra del supermercado y la colocamos en su sitio.					
Nos paramos en la calle a hablar con personas desconocidas.					
Leemos en un banco de una plaza o parque.					

¹ La palabra “café” ha sido sustituida por “alguna bebida”.