

Contribución del Ocio Físico-Deportivo Intergeneracional al Bienestar de las Personas Mayores

Contribution of Intergenerational Physical-Sports Leisure to the Well-Being of Older People

Magdalena Sáenz de Jubera *, M^a Ángeles Valdemoros, Rosa Ana Alonso, Eva Sanz Aranzuri y Ana M^a Ponce de León

Universidad de la Rioja, España

DESCRIPTORES:

Ocio intergeneracional
Actividad física
Beneficios
Mayores
Pandemia

RESUMEN:

La actividad física de ocio intergeneracional tiene el potencial de contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas mayores. La presente investigación tiene por objetivo analizar la importancia de la actividad física de ocio compartida por abuelos y abuelas, con sus nietas y nietos, para el bienestar integral de las personas mayores, considerado un colectivo potencialmente vulnerable, y examinar si existen diferencias entre dos épocas clave vinculadas al pre y post confinamiento. Se utilizaron técnicas cuantitativas -cuestionario ad hoc administrado a 357 abuelos y abuelas, de niños y niñas de 6 a 12 años residentes en la zona norte de España- y cualitativas -grupo de discusión-, en el que participaron 9 abuelos y abuelas con nietos y nietas con edades comprendidas entre 6 y 12 años. Los resultados reflejan que la actividad física de ocio compartida entre abuelos y nietos es de las prácticas más perjudicadas con la pandemia, quedando reducida tras el confinamiento, no consiguiéndose reestablecer los niveles anteriores al Covid. Los desafíos sanitarios y sociales actuales obligan a construir políticas familiares y sociales que consoliden la práctica de actividad física de ocio compartida, que beneficie la inclusión social de las personas mayores, como colectivo potencialmente vulnerable.

KEYWORDS:

Intergenerational leisure
Physical activity
Benefits
Older people
Pandemic

ABSTRACT:

Grandparents' and grandchildren's shared leisure physical activity has the potential to contribute to improving quality of life in older people. The present research aims to analyze the importance of leisure physical activity shared by grandparents and grandchildren for the integral well-being of older people, considered a potentially vulnerable group, and to examine possible differences between two critical periods linked to pre- and post-confinement. Quantitative ad hoc questionnaire administered to 357 grandparents of children aged 6 to 12 years living in the northern area of Spain, and qualitative discussion group techniques were used in which 9 grandparents with grandchildren aged between 6 and 12 years participated. The results show that grandparents' and grandchildren's shared leisure physical activity is one of the practices most affected by the pandemic, as it decreased after the confinement and has not managed to reach pre-Covid levels. The current health and social challenges require the construction of family and social policies that consolidate the practice of shared leisure physical activity, which benefits the social inclusion of older people as a potentially vulnerable group.

CÓMO CITAR:

Sáenz de Jubera, M., Valdemoros, M. A., Alonso, R. A., Sanz Aranzuri, E. y Ponce de León, A. M. (2023). Contribución del ocio físico-deportivo intergeneracional al bienestar de las personas mayores. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 12(1), 31-50.
<https://doi.org/10.15366/riejs2023.12.1.002>

1. Revisión de la literatura

Es sabido que el mantenimiento de una actividad física adecuada mejora la salud, el bienestar general y la calidad de vida en las personas mayores, incluso se evidencia que está altamente correlacionada con el envejecimiento activo, satisfactorio y sostenible (Endoh et al., 2021; Figueira et al., 2021). Este enfoque de envejecimiento activo sostiene un conjunto de funciones o actividades beneficiosas para las personas mayores (Lakimý, 2021). Estudios diversos analizan los beneficios de la actividad física en edades avanzadas que, junto con las actividades cognitivas y emocionales, son cruciales para estimular la actividad cerebral, provocar mejoras significativas en los componentes de la condición física, tales como la fuerza y la flexibilidad de los miembros superiores e inferiores, la agilidad y la capacidad cardiorrespiratoria, contribuyendo a un estilo de vida activo que genera bienestar y favorece el mantenimiento de la calidad de vida (Aparicio et al., 2010; Ceballos et al., 2022; Monteagudo, 2020).

El aumento de los niveles generales de actividad física de las personas mayores suele producirse cuando esa participación está relacionada con el ocio (Liu et al., 2021) y, especialmente, cuando las personas mayores le otorgan una importancia relevante al ocio y lo consideran fundamental en su vida (Cuenca-Amigo et al., 2016); de modo que el ocio se convierte en un elemento esencial para un envejecimiento satisfactorio (Adams et al., 2011). En esta línea, la investigación de Azevedo y Lemos (2022) pone el foco de atención en el juego adecuado para personas mayores, pero no solo entendido como entretenimiento, sino que, cuando se combina el juego con la actividad física, se logra estimular lo cognitivo y lo sensorial. En este tipo de juegos diseñados para personas mayores se requiere razonamiento lógico y memoria, se fomentan las actividades físicas, al demandar coordinación motriz y agilidad, y se incentiva el razonamiento estratégico y la destreza manual (Azevedo y Lemos, 2022). Asimismo, además de la relación existente entre el ocio y la actividad física, concurren otros factores promotores de patrones de actividad física en las personas mayores, tales como la edad, las limitaciones físicas y la convivencia con nietas y nietos en el hogar que se dispone (Liu et al., 2021).

Desde el año 2019, la huella y el impacto de la pandemia de Covid-19 en factores de salud y en el estilo de vida de las personas mayores está siendo un foco de interés en el ámbito científico. En concreto, se destaca que las personas mayores se adaptaron y fueron resilientes durante el cierre y las situaciones de aislamiento, manifestando un alto uso de las tecnologías para permanecer conectados con otras personas, pero su salud mental se vio afectada en cuanto a la soledad y a la regulación de las emociones (Calvo et al. 2022, Strutt et al., 2022). El uso de las tecnologías como los vídeos puede facilitar la mejora de los resultados de salud física y emocional (Strutt et al., 2022). Algunos estudios como el de Calvo y otros (2022) trataron de promover, de manera online, el ejercicio físico en el hogar para personas mayores de 60 años. Para ello se crearon vídeos de ejercicio físico y educación sobre dolor que fueron distribuidos en la Región Metropolitana de Chile, percibiendo como principal barrera la falta de voluntad, especialmente para las personas que realizaban ejercicio físico de manera grupal antes de las restricciones por la pandemia. De modo que la autoeficacia, concebida como la creencia en poder realizar una tarea a pesar de las dificultades, es uno de los predictores más consistentes, tanto en la iniciación como en el mantenimiento de la actividad física en las personas de todas las edades, pero más aún, en aquellas de edad avanzada (Córdova et al., 2022). Además de variables intrínsecas

como la fuerza de voluntad o la autoeficacia, otras cuestiones, como un mayor compromiso social y familiar, y el uso de las tecnologías, se asocian con una mejor salud emocional y calidad de vida (Strutt et al., 2022); si bien la brecha tecnológica en las personas mayores puede ser una limitación para favorecer un uso fácil y sencillo de herramientas tecnológicas (Calvo et al., 2022).

La importancia atribuida a las interacciones sociales se ve reflejada en la literatura científica, evidenciando que las relaciones interpersonales pueden alentar a la realización actividad física en grupo y favorecer la motivación interpersonal (Calvo et al., 2022). La participación de las personas mayores en la toma de decisiones familiares y la mejora de las relaciones sociales contribuye a la disminución de los estados depresivos, así como presenta beneficios para la memoria largo plazo y para los procesos de atención (González et al., 2019).

En concreto, se destacan las relaciones intergeneracionales, especialmente entre abuelos y abuelas, y sus nietos y nietas, como la investigación de Alonso y otros (2021), que evidencia que aquellos abuelos y abuelas que comparten ocio ambiental-ecológico con sus nietos y nietas estiman, en mayor grado, una mejora de su forma física, más diversión y disfrute, así como un incremento de su creatividad y de sus destrezas manuales; aunque no perciben que esta práctica mejore la relación entre generaciones con sus nietos. En relación al género, el estudio de Endoh y otros (2021) revela que las abuelas que participan en los cuidados no rutinarios reportan beneficios para su salud al mostrar un nivel adecuado de actividad física y una buena calidad de vida relacionada con la salud física y mental.

En definitiva, la actividad física se convierte en una estrategia relevante para diseñar programas intergeneracionales que, además de favorecer la condición física, mejore de modo significativo la calidad de vida y la felicidad subjetiva de las personas mayores (Ceballos et al., 2022).

Desde estas premisas se plantearon como objetivos del presente estudio analizar la práctica de actividad física de ocio compartida por los abuelos y abuelas, y sus nietos y nietas, considerado a las personas mayores como un colectivo potencialmente vulnerable, así como los motivos que los llevan a compartir actividades físicas de ocio y examinar si existen diferencias entre dos épocas clave vinculadas al pre y post confinamiento.

2. Método

La presente investigación adopta metodología cuantitativa y cualitativa. Utiliza un diseño de investigación descriptivo, de tipo transversal y carácter nomotético, así como muestreo de tipo incidental, aspirando a lograr una conveniente representación de participantes dentro de la población objeto de estudio.

2.1. Fase cuantitativa

Participantes

En el estudio participan 357 abuelos y abuelas de niños/as de 6 a 12 años residentes en la zona norte de España (compuesta por 8 provincias: Cantabria, Vizcaya, Guipúzcoa, Álava, La Rioja, Navarra, Burgos y Palencia).

Este trabajo forma parte de uno de mayor dimensión en el que participan nietos y abuelos las dos generaciones y se toma como unidad poblacional a cada niño y niña de entre 6 y 12 años y uno de sus abuelos y abuelas vivos.

En una fase previa, la población se define a partir de los datos estadísticos publicados por los ministerios y departamentos de educación de cada comunidad autónoma participante, que arrojan un tamaño poblacional de 250.357 estudiantes de primaria. Fijando un error absoluto del 3 %, un nivel de confianza del 95 % y considerando el supuesto de $p=q=0,5$, el tamaño de la muestra se estima en 1075 estudiantes. Con una mortalidad experimental del 1,11 %, el tamaño de la muestra final es de 1.063 estudiantes. A través de los 1.063 niños y niñas, y sus padres y madres, se solicita la participación voluntaria de sus abuelos y abuelas, consiguiendo que 357 accedan a participar en el estudio.

De las 357 personas encuestadas, con nietos y nietas que cursan en Educación Primaria, de los que el 25,3 % son hombres y el 74,7 % mujeres. Además, el 26 % tiene menos de 65 años, el 27 % tiene entre 65 y 69 años, el 25 % tiene entre 70 y 74 años y el 22 % tiene más de 75 años. La mayoría están jubilados/as (71 %), solo el 9 % trabaja (6 % por cuenta propia y 3 % por cuenta ajena), el 3 % está en situación de desempleo, el 4 % es pensionista y el 13 % se encarga de las tareas del hogar.

Instrumento

Se crea un cuestionario ad hoc para recoger la información relevante para este estudio a través de 5 variables:

- Ocio compartido, variable categórica que registra si se comparte algún tipo de actividad de ocio con los nietos/as a través de la pregunta de respuesta múltiple "¿Compartes alguna actividad con tu nieto/a de 6 a 12 años?" Las categorías establecidas son: cultural, físico-deportiva, recreativa, festiva, digital, ambiental-ecológica y solidaria.
- Tipo de ocio físico-deportivo compartido, variable categórica que identifica el tipo de actividad físico-deportiva que se comparte con los nietos y las nietas. Las categorías establecidas son: juegos motores, actividad físico-deportiva sin oposición, actividad físico-deportiva de uno contra uno, actividad físico-deportiva por equipos.
- Motivos que llevan a compartir el ocio físico-deportivo con su(s) nieto/a(s), variable categórica que registra las motivaciones que orientan la práctica conjunta. Para las actividades físico-deportivas compartidas con sus nietos se debe indicar el motivo que orienta a la práctica intergeneracional. Las categorías posibles de respuesta múltiple son: simplemente porque me gusta; los/as cuido mientras sus padres y madres trabajan; no tengo otras personas con quien compartir esa actividad; mi(s) nieto/a(s) no tiene(n) otras personas con quienes compartir esa actividad; mi(s) nieto/a(s) saben/saben mucho de esta actividad y me enseñan; domino esa actividad y enseño a mi(s) nieto/a(s); para entretener a mi(s) nieto/a (s); pasar más tiempo con mi(s) nieto/a (s).
- Percepción de los abuelos y las abuelas sobre el grado en que la práctica físico-deportiva compartida con los nietos y nietas les ayuda a:
 - ✓ Estar más contento/a.
 - ✓ Ser más creativo/a.
 - ✓ Desarrollar nuevas destrezas manuales y/o técnicas.
 - ✓ Relacionarse mejor con sus nietos/as.
 - ✓ Estar en forma.

Esta información se recoge a través de una escala tipo Likert de 5 puntos donde el 1 es nada y 5 mucho.

- La variable más importante de este estudio es el periodo temporal de aplicación del cuestionario. Los y las participantes de este estudio responden a las preguntas antes del confinamiento y después del confinamiento. Registrando el momento de la respuesta con una variable dicotómica con las siguientes categorías: antes del confinamiento y después del confinamiento.

Procedimiento

Esta investigación es aprobada por el Comité de Ética de la Universidad de La Rioja (España) el 17 de diciembre de 2019 (código CE_02_2019).

A 1063 estudiantes de educación primaria de la zona norte de España se les distribuye un formulario de consentimiento de la investigación para entregar a sus padres, madres y/o tutores legales, el cual contiene información sobre el estudio. Este documento, los padres, madres y/o tutores legales deben entregarlo en el centro educativo anotando el contacto del abuelo o la abuela que acepta participar en el estudio.

Cinco investigadores capacitados contactan por teléfono y completan el cuestionario de acuerdo con sus testimonios en dos fases distintas, antes del confinamiento provocado por el Covid-19 y después del confinamiento. El tiempo de grabación de cada cuestionario es de unos 30-45 minutos.

Análisis de datos

Se emplea el programa estadístico SPSS 28.0.

Se realiza un análisis inferencial mediante las pruebas Chi-cuadrado (χ^2) y t de Student para pruebas independientes para dar cumplimiento a los objetivos del estudio. Este análisis permite examinar la existencia de diferencias significativas entre los dos momentos temporales de recogida de información (antes de la pandemia y después de la pandemia) respecto a: a) porcentaje de abuelos/as que comparten ocio con sus nietos/as; b) porcentaje de abuelos/as que comparten ocio físico-deportivo con sus nietos/as; c) porcentaje de abuelos/as que comparten cada tipo de ocio físico-deportivo con sus nietos/as; d) los motivos que les llevan a compartir actividades físicas con sus nietos/as; e) los beneficios percibidos de la práctica físico-deportiva compartida con sus nietos/as.

El nivel de significación establecido para este estudio se fija en $p < 0,05$

2.2. Fase cualitativa

Participantes

La selección de los y las participantes es estructural, optando por la formación de los distintos colectivos según criterios de pertenencia. Se asegura la homogeneidad en cuanto al grupo social (abuelos y abuelas) y a la edad de sus nietos/as (6-12 años). También se certifica la heterogeneidad en cuanto al sexo, la tipología familiar y el número de nietos y nietas. Asimismo, se procura equilibrar el número de participantes según la procedencia geográfica (ámbito rural o urbano).

Para decidir el número de participantes en los grupos de discusión se tienen en cuenta las recomendaciones de la literatura científica (González Ríos, 1997; Ibáñez, 2000; Suárez, 2005), quedando formado por 9 personas (5 varones y 4 mujeres) con nietos/as

escolarizados en Educación Primaria (6-12 años). La totalidad reside en la Comunidad Autónoma de La Rioja.

Técnica de investigación

Se utiliza el grupo de discusión, una estrategia de investigación interactiva esencial en la investigación social (Galeano, 2004) que reúne aspectos de la entrevista y de la observación participante (Morgan, 1998). Los discursos obtenidos se constituyen en el material fiable para el análisis e interpretación de los resultados (López Francés, 2010).

Atendiendo a la recomendación de la literatura científica y a los objetivos de la investigación, se decide realizar un grupo de discusión configurado por abuelos y abuelas con nietos y nietas de edades comprendidas entre los 6 y 12 años.

Procedimiento

Se utiliza, a modo de guía, el siguiente protocolo de preguntas (Valdemoros et al., 2020), sin olvidar la interconexión entre la línea argumental y los objetivos propuestos (Rubio y Varas, 2004):

- ¿Qué actividades de ocio suelen compartir abuelos/as y nietos/as?
- ¿Qué motivos llevan a los abuelos/as a compartir ocio con sus nietos/as, o viceversa?
- ¿Dónde suelen llevarse a cabo estas actividades compartidas?
- ¿Cuándo (tiempo/estación/vacaciones/frecuencia) suelen compartirse?
- ¿Qué aporta a los abuelos/as compartir actividades de ocio con sus nietos/as, o viceversa?
- ¿Qué aportan los abuelos/as a sus nietos/as al compartir actividades de ocio, o viceversa?

Una única moderadora inicia, mantiene y conduce la conversación, sin intervenir en el debate. El grupo de discusión tiene una duración aproximada de una hora.

Los discursos se graban, previo consentimiento de los y las participantes, y transcriben en documentos independientes, indicando cuándo y quién participa en cada momento.

Categorías de análisis

Previamente al examen de los discursos se construye una base teórica sobre el ocio intergeneracional –fase deductiva– desde una búsqueda de artículos en bases de reconocido prestigio (Dialnet, SciELO, Scopus o WoS). Después, paralelamente al análisis de los argumentos y reflexiones aportadas por los y las participantes, se van incrementando las categorías y ramificando en múltiples subcategorías, fase inductiva, quedando conformado un sistema de 8 categorías generales y 44 subcategorías (Valdemoros et al., 2020).

Después, la investigadora principal define las categorías y subcategorías de análisis. En concreto, las subcategorías objeto de este artículo, se determinan como sigue a continuación:

- Subcategoría 2.1. Actividades físicas de ocio: Actividades cuya práctica supone entrenamiento, ejercicio físico, movimiento y desarrollo corporal con el fin de mejorar o mantener la forma física, a la vez que se provocan situaciones de diversión, competición y/o recreo. Las actividades que se

incluyen en esta subcategoría pueden ser libres o dirigidas. Asimismo, se incluye la asistencia a eventos relacionados con el deporte, así como el acompañamiento durante entrenamientos, partidos, competiciones, o cualquier otro encuentro o prueba relativa al ejercicio.

- Subcategoría 6.1. Sentimientos positivos: Verbalizaciones que hacen los abuelos y abuelas sobre los sentimientos que vivencian cuando practican y tienen un ocio valioso con sus nietos y nietas.
- Subcategoría 6.2. Valores: Conjunto de comentarios de los y las personas mayores que aluden a cómo en la relación intergeneracional se genera un aprendizaje no formal sobre el cuidado, el respeto, la solidaridad, la salud, la humanidad, la ayuda mutua, la vida y otros aspectos relacionados con la empatía.
- Subcategoría 6.3. Conocimiento y experiencia compartida: Aquellos discursos en los que expresan que existe un aprendizaje bidireccional en el que unos enseñan y explican cuestiones cercanas a sus saberes e intereses y otros evocan situaciones anteriores que muestran aprendizajes vividos.
- Subcategoría 6.4. Diversión: Unidades textuales que al ser emitidas aluden a la alegría y agradan de manera complaciente una situación vivida.
- Subcategoría 6.5. Comunicación íntima: Afirmaciones en la que abuelos/as y nietos/as mantienen conversaciones prolongadas o no sobre aspectos intrínsecos, profundos y personales con la otra persona de manera reservada.

Para la validación del sistema de categorías y subcategorías de análisis se acude al juicio de expertos, ejerciendo como tales seis profesores/as investigadores/as universitarios/as, todos ellos doctores/as, del ámbito del Ocio y la Pedagogía.

Para calcular la validez se utiliza el índice Kappa de Cohen (1960, 1968), como indicador de concordancia global entre expertos y expertas, consiguiendo un nivel de concordancia casi perfecto con tres de los expertos y expertas (0,862, 0,818 y 0,822) y sustancial con los tres restantes (0,742, 0,695 y 0,678); y el Coeficiente Kappa de Fleiss (1971) para conocer el grado de concordancia entre la investigadora principal y cada experto o experta. Las puntuaciones obtenidas por categorías fluctúan entre 0,514 y 0,907, lo que apunta una correspondencia entre moderada, buena y muy buena; la puntuación global asciende a 0,697, lo que señala un grado de acuerdo bueno. De este modo, se da por satisfactorio el proceso de validación de categorías.

Análisis de datos

El análisis de los resultados se apoya en el software NVIVO Release 1.6. Se realiza un primer análisis desde una perspectiva cartográfica que busca el cruce entre las actividades de ocio vinculadas con la actividad física, tanto libres como dirigidas, en las que predominan aspectos recreativos facilitadores de una práctica que permite mantener un nivel aceptable de condición física, junto a otras actividades que implican la asistencia a eventos deportivos de diferentes tipos: partidos, entrenamientos o competiciones. El análisis va a estar marcado desde el cruce de información referido al aspecto anterior, con aquellas subcategorías que se integran en la categoría central que hace referencia a las aportaciones y beneficios que genera el ocio compartido entre abuelas y abuelos con sus nietos y nietas.

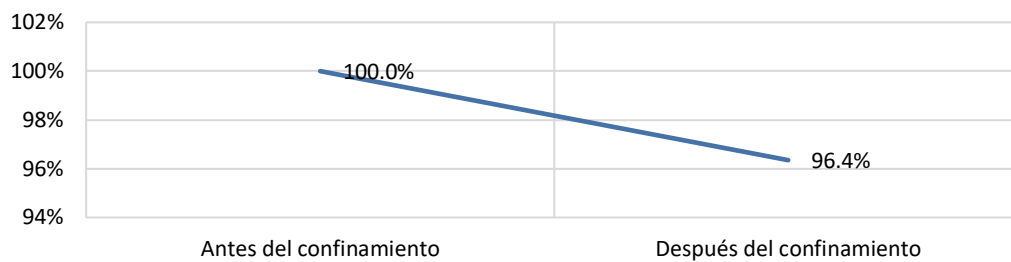
3. Resultados

3.1. Fase cuantitativa

Tras el confinamiento, se ve reducido en 3,6 puntos porcentuales los abuelos y las abuelas de la zona norte de España que practican alguna actividad de ocio con sus nietos y nietas.

Figura 1

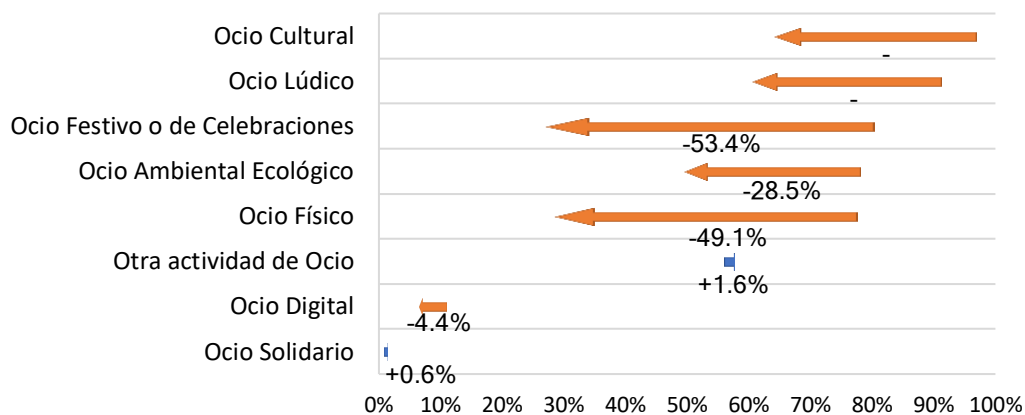
Práctica de ocio compartido



El ocio físico deportivo se ha visto significativamente reducido tras la pandemia ($p < 0,000$; Chi-cuadrado=103,656). Es el segundo que más se ha visto mermado. Hasta marzo de 2020 el 77,6 % de los abuelos y abuelas declaraban compartir actividad física con sus nietos/as. Después de la pandemia, tan solo el 28,5 % comparten este ocio activo con los pequeños y las pequeñas de la familia.

Figura 2

Cambios en las actividades de ocio compartido después del confinamiento

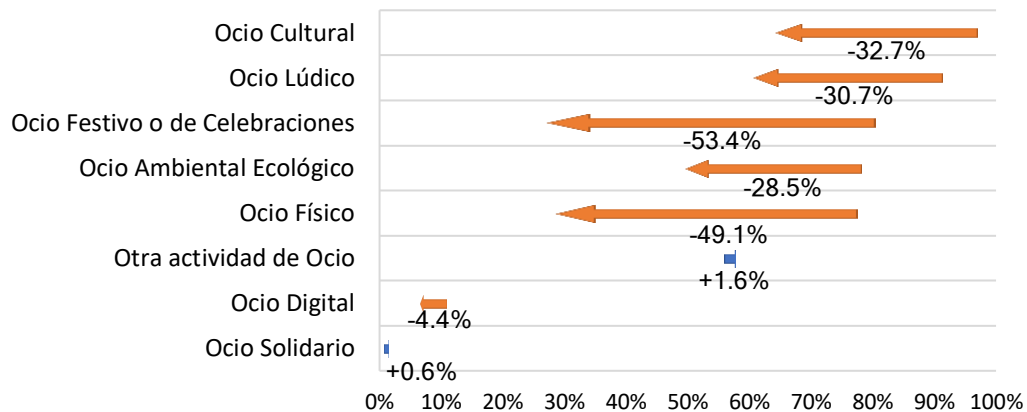


La mitad de los abuelos y las abuelas que jugaban motrizmente con sus nietos y nietas, han dejado de hacerlo tras la pandemia ($p < 0,000$; Chi-cuadrado=102,282). Las prácticas deportivas sin oposición (por ejemplo, salir a correr o pasear juntos, hacer senderismo, ...) también han sufrido un descenso importante, del 24,7 % tras la pandemia ($p < 0,000$; Chi-cuadrado=16,711).

Los juegos motores han pasado de ser el ocio físico-deportivo principal compartido por ambas generaciones de la zona norte de España a ocupar la segunda posición, cediendo el liderazgo a las actividades físico-deportivas sin oposición.

Figura 3

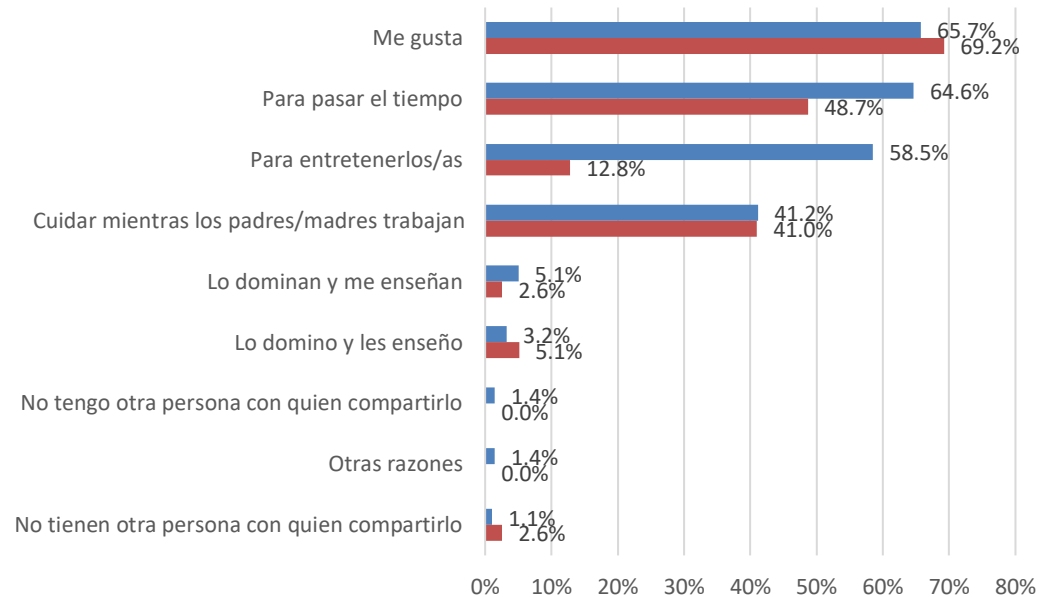
Cambios en las actividades de ocio físico-deportivo compartido antes y después del confinamiento



Entre los motivos que llevan a los abuelos y las abuelas a compartir actividades físicas con sus nietos y nietas, el gusto por la práctica física-deportiva sigue siendo la razón más poderosa para la práctica intergeneracional familiar, incluso aumentando significativamente, en 3,5 puntos porcentuales, después de la pandemia el porcentaje quienes afirman ejercitarse junto a sus nietos y nietas por este motivo. Por entretenerse (45,7 puntos menos) y por pasar tiempo con los y las menores (15,9 puntos menos) son las razones que más han decaído postpandemia ($p < 0,000$; Chi-cuadrado=43,064).

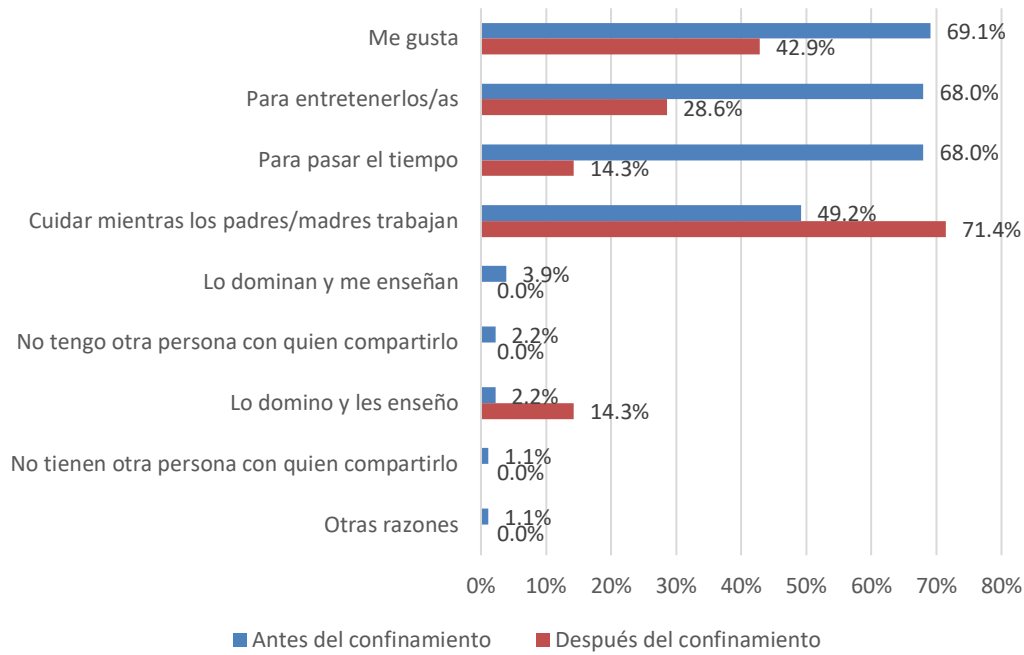
Figura 4

Motivos para compartir ocio físico-deportivo



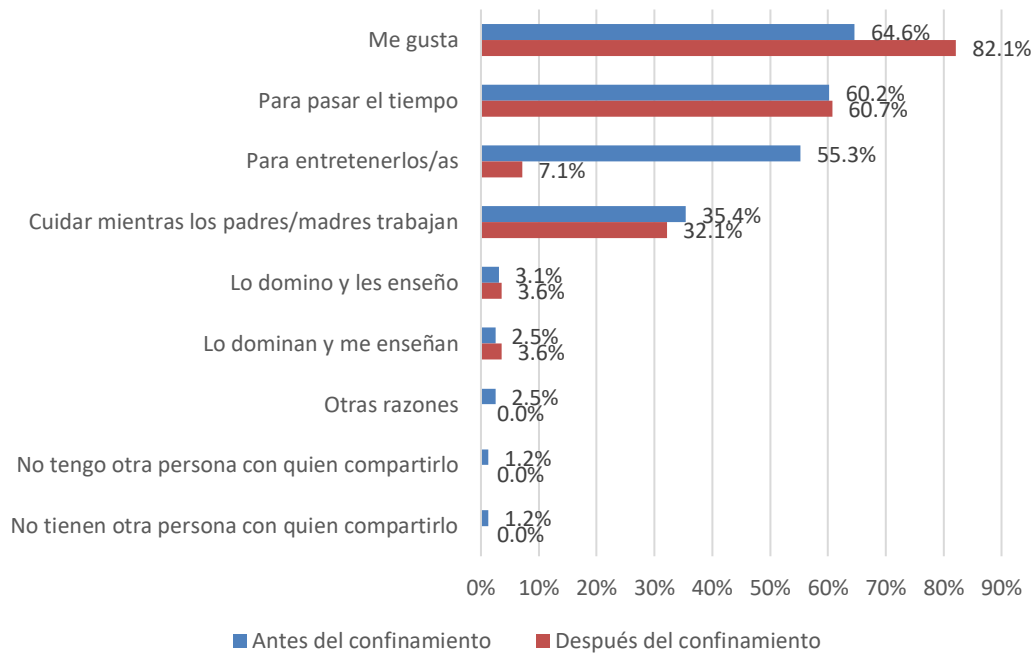
En el caso de la práctica compartida de juegos motores, tras la pandemia se proclama como razón principal cuidar a los nietos y las nietas mientras sus padres y madres trabajan, declarada por un 71,4 % de los abuelos y las abuelas que comparten juegos con sus nietos y nietas. La diferencia es significativa ($p < 0,000$; Chi-cuadrado=21,194) entre la prepandemia (49,2 %) y la postpandemia (71,4 %). El resto de motivos se reducen drásticamente excepto en aquellos casos en que dicen dominar la actividad y enseñan a los niños y a las niñas.

Figura 5
Motivos para compartir ocio físico-deportivo juegos motores



En cuanto a la práctica compartida de actividades físicas sin oposición, tras la pandemia se reduce drásticamente la práctica para entretener a los nietos y a las nietas, pasando de un 55,3 % a un 7,1 %. Porque me gusta es el motivo que aumenta significativamente postpandemia ($p < 0,000$; Chi-cuadrado=31,141).

Figura 6
Motivos para compartir ocio físico-deportivo sin oposición

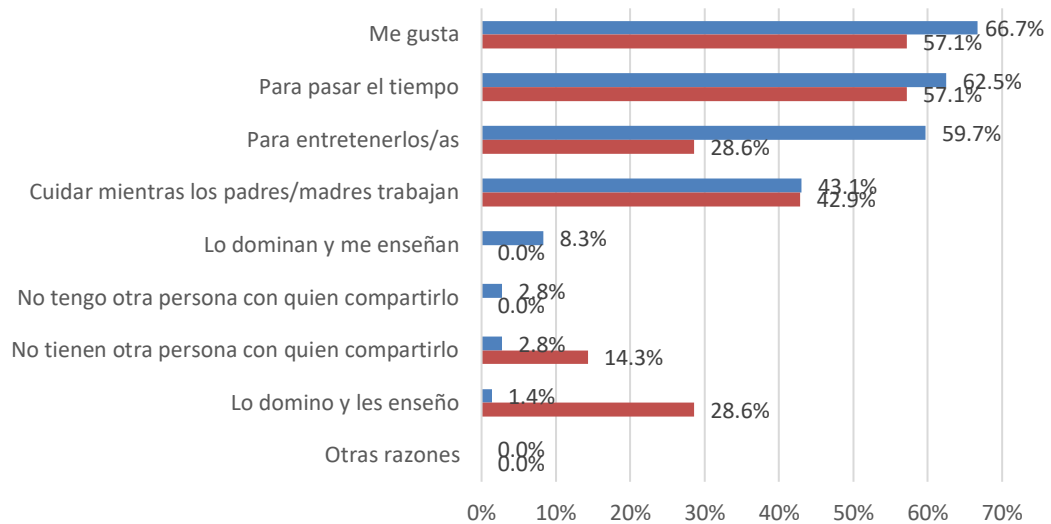


En cuanto a la práctica compartida de actividades físicas de uno contra uno, tras la pandemia se reduce drásticamente la práctica para entretener a los nietos y a las nietas, pasando de un 59,7 % a un 28,6 %. Que los pequeños y las pequeñas no tengan otra

persona con quien hacerlo y enseñarles porque domino la actividad, son las dos razones que aumentan significativamente postpandemia ($p < 0,000$; Chi-cuadrado=19,929).

Figura 7

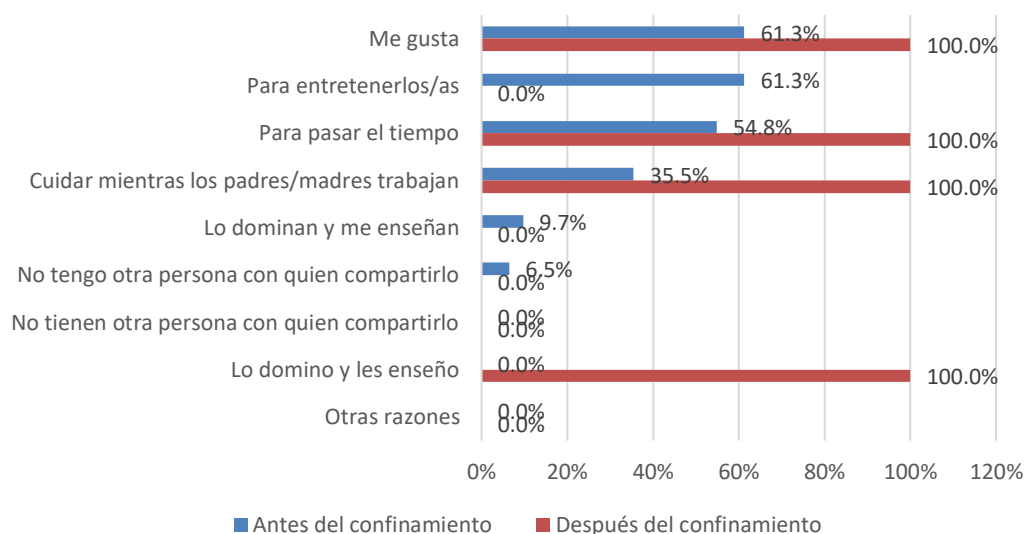
Motivos para compartir actividad físico-deportiva de uno contra uno



En el caso de la práctica compartida de actividad físico-deportiva por equipos, tras la pandemia cuatro son las razones señaladas por el 100 % de los abuelos y las abuelas que comparten esta práctica con sus nietos y nietas: cuidar a los nietos y a las nietas mientras sus padres y madres trabajan (con un 100 % de respuestas frente al 35 % prepandemia), me gusta (con un 100 % de respuestas frente al 61,3 % prepandemia), para pasar el tiempo (con un 100 % de respuestas frente al 54,8 % prepandemia) y porque dominan esa actividad y les enseñan (con un 100 % de respuestas frente al 0 % prepandemia). La diferencia es significativa ($p < 0,000$; Chi-cuadrado=32,767).

Figura 8

Motivos para compartir actividad físico-deportiva por equipos



La prueba t de Student para muestras independientes reflejan que las personas mayores, tras el confinamiento, aumentan significativamente su percepción de que el

ocio compartido con sus nietos y nietas les ayuda a estar en forma, a mantener o mejorar la condición física (Mantes del confinamiento=3,59 vs Mdespués del confinamiento=3,92; $p=0,006$) y a estar más contentos (Mantes del confinamiento=4,81 vs Mdespués del confinamiento=4,88; $p=0,043$). Sin embargo, reducen significativamente la percepción de que el ocio compartido con sus nietos y nietas les ayuda a ser más creativos (Mantes del confinamiento=4,22 vs Mdespués del confinamiento=3,94; $p=0,008$). La percepción sobre los beneficios relacionados con el desarrollo de destrezas manuales (Mantes del confinamiento=3,91 vs Mdespués del confinamiento=3,91; $p=0,498$) o con relacionarse mejor con sus nietos y nietas (Mantes del confinamiento=4,79 vs Mdespués del confinamiento=4,82; $p=0,008$) se ve inalterada entre ambos periodos temporales.

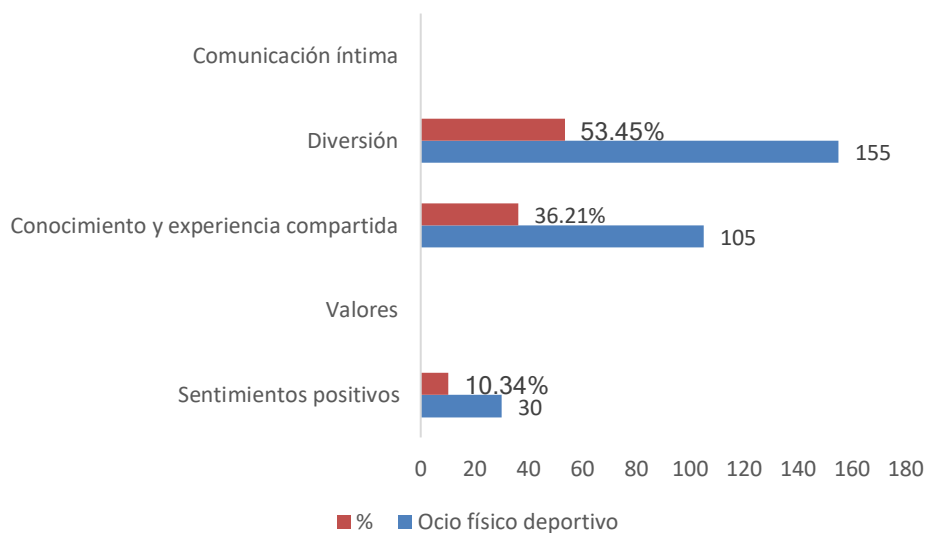
Fase cualitativa

En una primera aproximación llama la atención la inexistencia de referencias respecto a los valores que se generan en la relación de ambos colectivos y que van a tener presente la salud, la humanidad o la ayuda mutua, entre otros. Esto mismo ocurre con la inexistencia de referencias que vinculen el ocio relacionado con la actividad física o deportiva y la comunicación interpersonal producida. Este aspecto es, en cierto modo, comprensible, no tanto el vinculado con los valores.

Desde la otra cara de las relaciones establecidas entre categorías emerge con fuerza la idea de la diversión, la posibilidad de aprender con el otro desde el compartir conocimiento y experiencia y, asimismo, las sensaciones positivas que provoca la práctica conjunta de actividades de ocio (Figura 9).

Figura 9

Actividad física de ocio compartida y aportaciones percibidas



Desde un análisis de mayor profundidad, interpretando los discursos de los y las participantes, se evidencia que la diversión en las actividades que se comparten de actividad física y deporte es lo que más valoran. Especialmente al plus de tiempo libre que les proporciona la jubilación y queda perfectamente expresado en el siguiente testimonio:

Al no tener tiempo no [se] ha relacionado. [Pero] ahora como [tiene] todo el tiempo, está dos días sin verlos y está deseando ir a verlos. [Moki]

Además, continúa dejando patente que el cansancio queda en segundo plano, a pesar de la exigencia de juego y actividad que demandan los y las nietas. Se sitúa por encima del cansancio el disfrute. En esta misma idea encontramos otras declaraciones de los abuelos y las abuelas:

Bueno, la verdad es que a mí me ayudan mucho a estar quizás un poco más ágil, porque [raro es el] día que no me dicen abuelo, ponte de portero, jugamos a fútbol o vamos a correr o vamos a andar, pues lo paso muy bien con ellos, la verdad. [Aventurina]

Es como volver a una segunda juventud, reencontrar la fuerza perdida y sentir que si existe una motivación somos capaces de sacar lo mejor de uno o una misma. Las nietas y nietos se transforman en esos hijos e hijas a los que no pudimos ofrecer nuestro tiempo y el tiempo de ocio se hace incompatible y secundario frente al del negocio (no-ocio). Así se transmite en otro de los testimonios.

Durante la “Semana Santa y todos los días de fiesta por la mañana mi hermano y yo [marchábamos con los abuelos] para que mi padre aprovechara a trabajar. [Camachuelo]

El problema aparece con la pandemia, cuando durante más de un año la ayuda no es posible y las personas mayores no pueden suplir la función del cuidado y el “trabajar muchísimo” del padre y de la madre se transforma en la necesaria atención a los hijos y las hijas.

Junto a la diversión que se evidencia, también se produce una transferencia de conocimiento provocada por la vivencia compartida, juegan y aprenden compartiendo.

He descubierto el ajedrez, me gusta mucho, estoy aprendiendo con él, práctico y nos gusta. [Ambar]

Pero la transmisión de nuevos juegos que facilitan cubrir un tiempo de ocio compartido va más allá de conocer las reglas de un juego o su estrategia. Ambas generaciones se educan al compartir actividades vinculadas con la actividad física y el deporte. Un excelente ejemplo nos lo deja este testimonio que hace referencia a la adquisición de nuevos hábitos de higiene y ciudadanía:

Las cosas que nos enseñan los nietos, los suelo llevar al fútbol y comemos pipas. Pues yo cuando voy con mi marido como las pipas y al suelo, cuando viene el nieto, me prepara su vasito y a echar las pipas, y un papel que no lo tires al suelo. A mí esta cosa me la ha enseñado el nieto, ahora voy al fútbol y voy con mi vaso. [Moki]

Estamos ante una educación bidireccional que acerca lo mejor de cada uno y cada una a la otra persona. ¿Quién cuida a quién? Es evidente que ambas partes salen beneficiadas de la relación que se establece, aunque por lo declarado en las entrevistas y breves narrativas, las abuelas y abuelos son quienes lo expresan con mayor claridad.

Estás dos días sin verlos y estás deseando ir a verlos. [Moki]

Queda patente que la actividad física, el deporte y todo aquello que se sitúa en su órbita, es un excelente catalizador de aprendizajes, diversión y sentimientos positivos.

4. Discusión

El presente estudio revela que la pandemia ha reducido significativamente la presencia de las experiencias de ocio en las relaciones entre los abuelos y las abuelas, y sus nietos y nietas que cursan Educación Primaria en la zona norte de España, resultando especialmente afectada la práctica de actividad física de ocio. Tras el período de confinamiento, es la tipología de ocio que más ha visto reducido el porcentaje de

práctica después del ocio festivo. Una diferencia sustancial, aunque esperable entre la población de más edad, debido a que las experiencias de ocio físico deportivo conllevan un nivel de contacto personal y social notablemente alto, factores que hacen que este tipo de prácticas sean más susceptibles a una merma en su incidencia por la aparición del Covid-19; ya que una de las recomendaciones explícitas para las personas mayores durante la pandemia fue limitar las relaciones presenciales con los y las menores por el alto riesgo de contagio (Buitrago et al., 2020). Previo a la pandemia diferentes estudios constataban que la media de horas de tiempos compartidos entre las dos generaciones era muy elevada, superando a la media europea (Airei et al., 2020; Borsch-Supan, 2019; Mari-Klose y Escapa, 2015). Estos encuentros intergeneracionales se conforman en una estrategia para la inclusión social ya que favorecen el intercambio, la convivencia y la cooperación entre personas de edades diferentes, máxime si están vivenciando situaciones de desventaja social, vulnerabilidad, discriminación o inequidad (Moral, 2017).

Además, este trabajo pone de manifiesto que tras la irrupción de la pandemia todas las actividades de ocio físico-deportivo han disminuido su repercusión en el ocio intergeneracional y han cambiado su orden de prioridad. Así, los juegos motores son los que mayor reducción han sufrido en su ejecución, seguido de la práctica deportiva sin oposición; mientras que la práctica uno contra uno ha mantenido cierta actividad y los juegos por equipos son casi anecdóticos. Este descenso de la práctica de ocio lúdico combinado con la actividad física y agudizado por la rebaja de interacciones entre abuelos y abuelas, y sus nietos y nietas, tiene un impacto importante en la calidad de vida de quienes practican (Brooks et al., 2020; Calvo et al., 2022; Wang et al., 2020), resultando especialmente lesivo para los abuelos y las abuelas, ya que dichas experiencias además de producir entretenimiento, estimulan en éstos los ámbitos cognitivo, físico, social y sensorial (Azevedo y Lemos, 2022), lo que les permite enfrentarse a los procesos del envejecimiento de un modo más activo, satisfactorio y saludable (Adams et al., 2011; Aguilar et al., 2015; Labuiga, 2016; Martínez et al., 2017; Serrano et al., 2013).

Por otra parte, los resultados de esta investigación reflejan que las motivaciones que conducen a los abuelos las personas mayores a la práctica de ocio compartido con sus nietos y nietas, antes y después del confinamiento han sufrido cambios significativos, si bien, están marcadas por la baja incidencia de las actividades de ocio físico deportivo tras la pandemia. Destaca que la motivación que estimula la práctica de actividad física de ocio compartido, localizado en la experimentación de un ocio autotélico, es decir, relacionado con aspectos de disfrute u obtención de una recompensa vinculada al mismo acto de realizar la actividad (Cuenca, 2014), sigue siendo mayoritaria para las personas mayores, así como el mantenimiento del ocio físico deportivo intergeneracional como forma de conciliación familiar/laboral, constatado por investigaciones anteriores como un impulsor de primer orden para la práctica de ocio compartido entre abuelos y nietos (Airei et al., 2020; Bádenes y López, 2011; Borsch-Supan, 2019; Mari-Klose y Escapa, 2015; Ramos, 2019). Asimismo, las diferentes tipologías de actividad física de ocio analizadas conservan una función de herramienta de conciliación familiar, resultado que pone de manifiesto que los abuelos y las abuelas siguen siendo esenciales a la hora de facilitar la conciliación laboral y familiar, incluso después de que los riesgos para su salud a los que se pueden exponer hayan quedado patentes con la pandemia.

Por otro lado, es destacable la reducción de motivaciones de corte emocional, referentes a los vínculos afectivos que se obtienen del hecho de pasar tiempo juntos, especialmente cuando este y otros estudios previos a la pandemia la destacaban como

motivación preferente de la práctica de ocio intergeneracional (Caballo et al., 2020; Osuna, 2014; Sciplino y Kinshott, 2019). En este sentido, las experiencias compartidas por miembros de distintas generaciones se desarrollan en entornos favorecedores de la comunicación íntima y oportunidades para la participación comunitaria (Bedard, 2020; Gaskin y Orellana, 2018), que no han podido utilizarse debido a las restricciones derivadas de la crisis sanitaria. Período en el que los abuelos y las abuelas han manifestado un alto uso de las tecnologías para mantener la conexión con los demás, pero con consecuencias en cuanto a la regulación de las emociones (Calvo et al., 2022, Strutt et al., 2022).

Interesante destacar otro hallazgo que descubre este estudio, que verifica que los beneficios ligados a la actividad física de ocio intergeneracional percibidos por los abuelos y las abuelas, en general, se ven reducidos en todas sus dimensiones tras la pandemia, no mostrando la participación en estas iniciativas una relación significativa respecto a los beneficios en el período anterior al confinamiento entre los abuelos y nietos las dos generaciones que sí comparten este tipo de actividades y los que no lo hacen. Sin embargo, después del confinamiento, el porcentaje de abuelos y abuelas que está de acuerdo con que la práctica intergeneracional de actividades físicas de ocio mejora su creatividad, aumenta notablemente.

Finalmente, los resultados de esta investigación reflejan que existe una relación significativa entre los beneficios obtenidos de la práctica de ocio compartido entre las dos generaciones y el paso de la pandemia. Así, los abuelos que practican actividad física de ocio compartida tienden a percibir que la mejora en su forma física es menor que en el período anterior a la crisis sanitaria y, tanto en los abuelos y abuelas que practican actividad física de ocio con sus nietos y nietas como en los que no lo hacen, disminuye su percepción acerca de que el ocio intergeneracional contribuya al desarrollo de la creatividad y de nuevas destrezas manuales y/o técnicas tras la irrupción del Covid-19.

Es sumamente importante que las personas mayores los abuelos recuperen el rol activo que tenían con sus nietos y nietas antes de la pandemia, cuando un tercio practicaba conjuntamente actividades físicas de ocio; ya que la práctica motriz intergeneracional contribuye a que los abuelos y abuelas sean modelos físicamente activos para sus nietos y nietas y éstos/as, a su vez, se convierten en promotores de patrones de actividad física para sus abuelos y abuelas (Liu et al., 2021).

El apoyo para la práctica motriz que las personas mayores los abuelos pueden brindar a sus nietos y nietas pasa por compartir entornos en los que se pueda realizar actividad física, alentar a los progenitores y a sus hijos e hijas a ser físicamente activos e incluso gratificarles por dicha práctica (Xie et al., 2018), además de incrementar la asiduidad del contacto, puesto que las relaciones intergeneracionales se fortalecen, además de con la realización de estas prácticas, con el aumento de los tiempos de ocio compartidos (González y de la Fuente, 2007; Pinazo y Montoro, 2004).

Los desafíos sanitarios y sociales actuales precisan de nuevos hábitos familiares que afectan a las relaciones intergeneracionales abuelos y nietos, lo que obliga a construir políticas familiares y sociales que consoliden la práctica de actividades de ocio compartidas que incrementen el bienestar de ambas generaciones y conciencien sobre los múltiples beneficios de la actividad física de ocio intergeneracional (Aguilar et al., 2015; Azevedo y Lemos, 2022; Labuiga, 2016; Martínez et al., 2017; Serrano et al., 2013), más desapercibidos para las personas mayores tras la pandemia.

En este sentido, en la línea de lo que apuntan distintos organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud, el Parlamento Europeo o la Asamblea de

Naciones Unidas, las oportunidades que ofrece la actividad física de ocio intergeneracional como generador de espacios educativos e inclusivos para el bienestar integral de ambas generaciones, y para el conjunto de la comunidad, ponen de manifiesto la necesidad de diseñar e implementar programas de ocio inclusivo intergeneracional sustentados en un ocio valioso que respondan conjuntamente a las motivaciones de unos/as y otros/as atendiendo a los beneficios derivados de los mismos, y al sentir de los abuelos y las abuelas que demandan ser incluidos en un ocio compartido con sus nietos y nietas (Hatcher et al., 2018). La inclusión de las personas mayores en experiencias de ocio intergeneracional auténticas debe garantizar que éstos puedan realmente participar de manera activa y efectiva en la comunidad, estimulando las potencialidades de ambos. En estos programas de ocio inclusivo intergeneracional, tanto los abuelos y las abuelas como los nietos y las nietas deben ser beneficiarios explícitos de las relaciones entre generaciones.

Además, dichas intervenciones deberán responder a los retos del momento derivados de la crisis sanitaria, se plantea como prospectiva seguir investigando en las implicaciones que la pandemia tendrá en la práctica de actividad física de ocio intergeneracional. Asimismo, se hace necesario analizar en próximos estudios las barreras percibidas por los abuelos y las abuelas para la práctica de actividad física de ocio con sus nietos/as, tales como la salud, la carencia de instalaciones deportivas, la utilización de herramientas tecnológicas, la falta de conocimientos sobre los beneficios u otras casuísticas asociadas a la economía y al tiempo (Xie et. al, 2018; Young et al., 2016).

Como limitación se plantea si la discapacidad social pudo determinar las respuestas obtenidas, puesto que estudios previos confirman la predisposición de las personas a aumentar los niveles de satisfacción en sus respuestas cuando existen vínculos emocionales y afectivos (Caputo, 2015).

Agradecimientos

El texto que presentamos se vincula al Proyecto de I+D+i “Ocio intergeneracional en el marco de la nueva normalidad. Educación, oportunidades y desafíos” (PID2020-119438RB-I00) [años 2021-2024] financiado por el Ministerio de Ciencia e Innovación, y a la Red de investigación en Aprendizaje-Servicio en Actividad Física y el Deporte para la Inclusión Social (RIADIS). Consejo Superior de Deportes. Convocatoria Redes de Investigación. Ref. 01/UPB/22.

Referencias

- Adams, K. B., Leibbrandt, S. y Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(4), 683-712.
<https://doi.org/10.1017/S0144686X10001091>
- Aguilar, J. M., Gallego, J., Fernández, J. M., Pérez, E. R., Trigueros, R., Alías, A., Álvarez, J. y Cangas, A. J. (2015). Influencia de programas de actividad física en la calidad del sueño de personas mayores de 55 años. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 289-295.
- Airei, L., Lain, D., Jandric, J. y Loretto, W. (2020). A selfish generation? 'Baby boomers', values, and the provision of childcare for grandchildren. *Sociological Review*, 1, 1-18.
<https://doi.org/10.1177/0038026120916104>
- Alonso, R. A., Valdemoros, M. A. y Martínez, J. M. (2021). Ocio ambiental intergeneracional y envejecimiento activo. *Edetania: Estudios y Propuestas Socio-educativas*, 60, 121-142.
https://doi.org/10.46583/edetania_2021.60.853

- Aparicio, V. A., Carbonell, A. y Delgado, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* 10(40), 556-576.
- Azevedo, M. y Lemos, J. (2022). Ancianos activos, días divertidos. Diseño de juegos para personas mayores. *Zincografía*, 6, 124-138. <https://doi.org/10.32870/zcr.v6iEspecial.BID.167>
- Bádenes, N. y López, M. T. (2011). Doble dependencia: Abuelos que cuidan nietos en España. *Zerbitzuan*, 49, 107-126. <https://doi.org/10.5569/1134-7147.49.09>
- Bedard, C. (2020). A longitudinal study of sport participation and perceived social competence in youth. *Journal of Adolescent Health*, 66(3), 352-359. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.09.017>
- Borsch-Supan, A. (2019). *Survey of health, ageing and retirement in Europe Wave 5. Release version: 7.0.0*. ERIC. <https://doi.org/10.6103/SHARE.w5.700>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. y Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapide review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912-20. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Buitrago, F., Ciurana, R., Fernández, M. C. y Luis, J. (2020). Pandemia de la Covid-19 y salud mental: Reflexiones iniciales desde la atención primaria de salud española. *Atención Primaria*, 53(1), 89-101. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.06.006>
- Caballo, M. B., Varela, L. y Martínez, R. (2020). La educación familiar del ocio una responsabilidad compartida. En J. A. Caride, M. B. Caballo y R. Gradaílle (Coords.), *Tiempos, educación y ocio en una sociedad de redes* (pp. 123-138). Octaedro.
- Calvo, M. F., Román, C., Basualto, P., García, G. B. y Chamorro, M. (2022). Experiencia en el uso de videos para la promoción de ejercicio físico en el hogar en modalidad online en personas mayores en Chile durante la pandemia Covid-19. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 57(2), 79-84. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2022.01.009>
- Caputo, A. (2015). La discapacidad social parece mejorar las medidas de bienestar, pues los individuos tienden a aumentar el grado de satisfacción y felicidad que resulta en artefactos de respuesta y en una seria amenaza para la validez de los datos por autoinforme. *Universitas Psychologica*, 16(2), 93-102. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-2.sds>
- Ceballos, J., Valverde, T., González, F. T. y Ruiz, P. J. (2022). Efectos de un programa de aprendizaje-servicio sobre ejercicio físico concurrente con personas adultas-mayores: Pilates y juegos de socialización. *Retos*, 45, 704-713. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92693>
- Cohen, J. (1960). A coefficient of agreement for nominal scales. *Educational and Psychological Measurement*, 20, 37-46. <https://doi.org/10.1177/001316446002000104>
- Cohen, J. (1968). Multiple regression as a general data-analytic system. *Psychological Bulletin*, 70(6), 426-443. <https://doi.org/10.1037/h0026714>
- Córdova, K., Fernández, L. y Careaga, N. (2022). Autoeficacia para el desempeño de actividad física en personas mayores. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 15(1), 3-37.
- Cuenca, M. (2014). *Ocio valioso. Manifiesto por un ocio valioso para el desarrollo humano*. Universidad de Deusto.
- Cuenca-Amigo, M., Aristegui, A., Cuenca, M. y Amigo, M. L. (2016). The importance of leisure in older adults living in Spain. *Annals of Leisure Research*, 20(2), 222-239. <https://doi.org/10.1080/11745398.2016.1217493>
- Endoh, Y., Tamashiro, Y., Toyosato, T., Omine, F., Takeda, M., Kobayashi, M. y Endoh, H. (2021). Child-rearing assistance enhances physical activity and health-related quality of life among japanese grandmothers. *Journal of Intergenerational Relationships*, 1(2), 155-175. <https://doi.org/10.1080/15350770.2021.1965064>
- Figueira, H. A., Figueira, O., Corradi, C., Martínez, A., Figueira, A., Da Silva C. y Dantas, E. (2021). A descriptive analytical study on physical activity and quality of life in sustainable aging. *Sustainability*, 13(11), 5968. <https://doi.org/10.3390/su13115968>
- Fleiss, J. (1971). Measuring nominal scale agreement among many raters. *Psychological Bulletin*, 76(5), 378-382. <https://doi.org/10.1037/h0031619>
- Galeano, M. E. (2004). *Estrategias de investigación social cualitativa: El giro en la mirada*. La Carreta.

- Gaskin, C. J. y Orellana, L. (2018). Factors associated with physical activity and sedentary behavior in older adults from six low and middle-income countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 8-32. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050908>
- González, J. y de la Fuente, R. (2007) Intergenerational grandparent/grandchild relations. *The Socioeducational Role of Grandparents. Educational Gerontology*, 34(1), 67-88. <https://doi.org/10.1080/03601270701763993>.
- González, M., Márquez, I. y Leyva, O. A. (2019). Bienestar subjetivo en adultos y adultas mayores: Un enfoque desde el círculo de abuelos. *Publicación Científica de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 16(54), 153-164.
- González Ríos, M. J. (1997). *Metodología de la investigación social. Técnicas de recolección de datos*. Aguacalera.
- Hatcher, J., Voigts, K., Culp-Roche, A., Adegboyega, A. y Scott, T. (2018). Rural grandparent headed households: a qualitative description. *Online Journal of Rural Nursing and Health Care*, 18(1), 40-62. <https://doi.org/10.14574/ojrnhc.v18i1.486>
- Ibáñez, J. (2000). *Más allá de la sociología. El grupo de discusión: Técnica y crítica*. Siglo XXI.
- Labuiga, I. (2016) Desarrollo psico-socioemocional de la edad: psicología positiva y bienestar en las personas mayores abuelas y abuelos del s. XXI, con niñas y niños del s. XXI. ¿Qué podemos hacer? *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 2, 93-102. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n2.v1.500>
- Lakimý, M. (2021). The effect of roles prescribed by active ageing on quality of life across European regions. *Ageing and Society*, 1-25. <https://doi.org/10.1017/S0144686X21000726>
- Liu, Z., Kemperman, A., Timmermans, H. y Yang, D. (2021). Heterogeneity in physical activity participation of older adults: a latent class analysis. *Journal of Transport Geography*, 92(102999). <https://doi.org/10.1016/j.jtrangeo.2021.102999>
- López Francés, I. (2010). El grupo de discusión como estrategia metodológica de investigación: Aplicación a un caso. *Edetania*, 38, 147-156.
- Mari-Klose, P. y Escapa Solanas, S. (2015). Solidaridad intergeneracional en época de crisis: ¿Mito o realidad? *Panorama Social*, 22(2), 61-78.
- Martínez, S., Moreno, P. y Escarbajal, A. (2017). *Envejecimiento activo, programas intergeneracionales y educación social*. Dykinson.
- Monteagudo, M. J. (2020). Factores determinantes del ocio de las personas mayores y su contribución al envejecimiento satisfactorio. En J. A. Caride, M. B. Caballo y R. Gradaille (Coords.). *Tiempos, educación y ocio en una sociedad de redes* (pp. 153-170). Octaedro. <https://doi.org/10.36006/16264-09>
- Moral, M. V. (2017). Programas intergeneracionales y participación social: La integración de los adultos mayores españoles y latinoamericanos en la comunidad. *Universitas Psychologica*, 16(1), 157-175. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-1.pips>
- Morgan, D. L. (1998). *The focus groups guidebook*. Sage. <https://doi.org/10.4135/9781483328164>
- 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.
- Pinazo, S. y Montoro, J. (2004). La relación abuelos y nietos. Factores que predicen la calidad de la relación intergeneracional. *Revista Internacional de Sociología*, 38, 147-168. <https://doi.org/10.3989/ris.2004.i38.257>
- Ramos, R. (2019). Claves para el desarrollo del rol de abuelo y abuela en la sociedad española actual. *Estudios de Psicología*, 40(2), 296-311. <https://doi.org/10.1080/02109395.2019.1583468>
- Rubio, M. J. y Varas, J. (2004). *El análisis de la realidad en la intervención social métodos y técnicas de investigación*. CCS.
- Sciplino, C. y Kinshott, M. (2019). Adult grandchildren's perspectives on the grandparent-grandchild relationship from childhood to adulthood. *Educational Gerontology*, 45(2), 134-145. <https://doi.org/10.1080/03601277.2019.1584354>.

- Serrano, J. A., Lera, A. y Espino, L. (2013). Actividad física y diferencias de fitness funcional y calidad de vida en hombres mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 13(49), 87-105.
- Strutt, P. A., Johnco, C. J., Chen, J., Muir, C., Maurice, O., Dawes, P., Siette, J., Botelho, C., Hillebrandt, H. y Wuthrich, V. M. (2022). Stress and coping in older australians during Covid-19: Health, service utilization, grandparenting, and technology use. *Clinical Gerontologist*, 45(1), 106-119. <https://doi.org/10.1080/07317115.2021.1884158>
- Suárez, F. A. (2005). *El grupo de discusión. Una herramienta para la investigación cualitativa*. Alertes.
- Valdemoros, M. A., Sáenz de Jubera, M., Santamaría, M. y Medrano, C. (2020). Ocio intergeneracional. Validación de categorías para el análisis de contenido de los grupos de discusión. En I. Lazcano y A. Diaz (Coords.), *Representaciones sociales y educativas del ocio* (pp. 143-158). Universidad de Deusto.
- Wang, G., Zhang, Y. Zhao, J. Zhang, J. y Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the Covid-19 outbreak. *The Lancet*, 395, 21-27, 945-947. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X).
- Xie, H., Caldwell, L.L., Loy, S. y Robledo, M. (2018). A qualitative study of latino grandparents' involvement in and support for grandchildren's leisure time physical activity. *Health Education Behavior*, 45(5), 781-789. <https://doi.org/10.1177/1090198117742441>
- Young, T. L., Janke, M. C., Sharpe, C. y Carthron, D. (2016). Evaluating the feasibility of a community intergenerational physical activity intervention for kinship families: Professional stakeholders' perspectives. *Evaluation and Program Planning*, 72, 136-144. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2018.09.002>

Breve CV de las Autoras

Magdalena Sáenz de Jubera

Profesora Titular de Universidad del Departamento de Ciencias de la Educación (Universidad de La Rioja). Miembro del Grupo de Investigación DESAFÍO y de las Redes Interuniversitaria OcioGune y RIADIS. Más de 80 publicaciones en revistas y editoriales de reconocido prestigio. Investigadora participante en 12 proyectos financiados. 1 sexenio. Email: m-magdalena.saenz-de-jubera@unirioja.es

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8086-907X>

M^a Ángeles Valdemoros

Profesora Titular de Universidad del Departamento de Ciencias de la Educación (Universidad de La Rioja). Miembro del Grupo de Investigación DESAFÍO y de las Redes Interuniversitaria OcioGune y RIADIS. Más de un centenar de publicaciones en revistas y editoriales de reconocido prestigio. Investigadora a tiempo completo en 12 proyectos financiados, siendo investigadora principal de uno de ellos “Ocio intergeneracional en el marco de la nueva normalidad. Educación, oportunidades y desafíos” (PID2020-119438RB-I00) [años 2021-2024] financiado por el Ministerio de Ciencia e Innovación. 3 sexenios. Email: maria-de-los-angeles.valdemoros@unirioja.es

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7389-4039>

Rosa Ana Alonso

Doctora en Ciencias de la Educación. Profesora Titular de Universidad del Departamento de Ciencias de la Educación (Universidad de La Rioja). Miembro del Grupo de Investigación DESAFÍO y de las Redes Interuniversitaria OcioGune y RIADIS. Más de 80 publicaciones en revistas y editoriales de reconocido prestigio. 1

sexenio. Investigadora a tiempo completo en 3 proyectos nacionales. Email: rosana.alonso@unirioja.es

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3215-578X>

Eva Sanz Aranzuri

Doctora en Educación Física por la Universidad de Zaragoza. Actualmente es Profesora Titular de Didáctica de la Expresión Corporal en la Universidad de La Rioja. Su línea de investigación está centrada en la actividad física y el deporte en el espacio y tiempo de ocio, otras dimensiones del ocio, la familia como agente fundamental en la educación del ocio, el desarrollo humano y la educación social. 3 sexenios. Email: eva.sanz@unirioja.es

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3035-8751>

Ana María Ponce de León

Catedrática de la Universidad de La Rioja. 11 tesis dirigidas; 130 publicaciones: 81 lo son de los últimos 10 años, indexadas en Social Science Citation Index, JCR, SJR, Erih, Inrecs, Isoc, Latindex, Dice, Recyt, Redalic, 39 libros y capítulos de libros de editoriales de prestigio. Investigadora principal (IP) en 21 de 25 proyectos financiados. Presidente de la Red de investigación “OcioGune”, reconocida Red de Excelencia Investigadora por MICINN y miembro de la RED RIADIS. En los últimos 10 años investigadora principal en 4 proyectos: 2 del Programa Estatal de I+D+I, “ocio intergeneracional compartido” y “factores familiares y construcción del ocio físico-deportivo juvenil”; 2 proyectos del Plan Riojano de I+D+I: “ocio físico-deportivo en jóvenes” y “valores, salud, actividad física”. Email: ana.ponce@unirioja.es

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4622-8062>