



PROPUESTA DE PROGRAMA
INTERGENERACIONAL DE
ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL
FOMENTO DE UN
ENVEJECIMIENTO ACTIVO



***MÁSTER EN
ACTIVIDAD FÍSICA Y
CALIDAD DE VIDA EN
PERSONAS ADULTAS Y
MAYORES***

Autor/a: Israel Gousse Merino
Tutor/a: M^a Rocío Bohórquez
Gómez-Millán
2019/2020

Resumen

El presente trabajo tiene como finalidad el desarrollo de un Programa Intergeneracional de actividad física dirigido a abuelos y nietos con la colaboración de la Asociación Grupo Scout Inti Raymi y del Instituto Municipal de Deportes.

En entorno y el apoyo percibido por el adulto mayor se consideran factores de influencia a la hora de propiciar una conducta activa y que esta se mantenga en el tiempo. Por ello, una estrategia de base intergeneracional apoyado por las instituciones pertinentes puede favorecer la adherencia a la actividad física.

Por ello, se ha optado por un enfoque ecológico que haga responsables a todos y que repercute en un bienestar psicológico integral. De este modo, los objetivos que se marcan en el Programa Intergeneracional son repercutir en los aspectos psicológicos y en la tendencia a una conducta activa garantizando una mayor autonomía del adulto mayor a través de una mejora de las cualidades físicas.

El programa contará con 22 sesiones que se dividirán en tres fases: educativa, inicial y evaluación. Se desarrollarán cuatro bloques temáticos, de tal manera que los participantes vayan obteniendo recursos y multitud de alternativas con las que realizar actividad física, al mismo tiempo que se cubren las necesidades psicosociales de los abuelos y los nietos.

Palabras clave: Programa intergeneracional, envejecimiento saludable, bienestar psicológico, apoyo social, adultos mayores, entorno, actividad física, autoestima, autoconcepto.

Abstract

The purpose of this work is the development of an Intergenerational Program of physical activity aimed at grandparents and grandchildren with the collaboration of the Inti Raymi Scout Group Association and the Municipal Sports Institute.

The environment and the support perceived by the elderly are considered influencing factors when promoting active behavior and maintaining it over time. Therefore, an intergenerational grassroots strategy supported by the relevant institutions can promote adherence to physical activity.

For this reason, an ecological approach has been chosen that makes everyone responsible and that has an impact on comprehensive psychological wellbeing. In this way, the objectives set in the Intergenerational Program are to affect the psychological aspects and the tendency to active behaviour, guaranteeing greater autonomy for the elderly through an improvement in physical qualities.

The program will have 22 sessions that will be divided into three phases: educational, initial and evaluation. Four thematic blocks will be developed, in such a way that the participants will obtain resources and a multitude of alternatives with which to carry out physical activity, at the same time that the psychosocial needs of the grandparents and grandchildren are covered.

Keywords: Intergenerational program, healthy aging, psychological wellbeing, social support, elderly adults, environment, physical activity, self-esteem, self-concept.

Contenido

1. Introducción.....	3
1.1. Desarrollo del envejecimiento activo ante la creciente longevidad.....	3
1.2. El apoyo social como benefactor del envejecimiento activo	5
1.3. La red de apoyo social dentro de un ecosistema: enfoque ecológico	7
1.4. Las relaciones intergeneracionales como vehículo motor del envejecimiento activo .	9
1.4.1. ¿Qué son las relaciones intergeneracionales y cómo enfocarlas en el marco social?	9
1.4.2. Las relaciones intergeneracionales dentro del marco político	11
1.4.3. Beneficios de un programa intergeneracional de actividad física.....	12
2. Objetivos del programa	14
3. Método.....	14
3.1. Presentación.....	14
3.2. Participantes y muestra de datos	14
3.3. Instrumentos	15
4. Programa de intervención intergeneracional	16
4.1 Establecimiento de línea base.....	16
4.2. Fase I. Educativa	17
4.3. Fase II. Intervención	21
4.3.1. Semana de juegos cooperativos competitivos	21
4.3.2. Semana verde.....	28
4.3.3. Semana de deportes olímpicos.....	32
4.3.4. Semana acuática	36
4.4. Fase III. Mantenimiento	41
4.5. Fase IV. Evaluación.....	44
5. Conclusiones	47
6. Referencias.....	48
7. Anexos	54
Anexo I. Cuestionario previo de interés para adaptar el PI.....	54
Anexo II. Cuestionario de DPAQ (Taylor et al. 2013).	59
Anexo III. Ficha FTS	61
Anexo IV. Cuestionario sobre Autoconcepto Físico.....	63
Anexo V. Cuestionario de Autoconcepto Personal.	65
Anexo VI. Cuestionario de autoestima de rosenberg	66
Anexo VII. Escala de Bienestar psicológico de Ryff (1989)	67

Anexo VIII. Evaluación actitudinal: Bloque de deportes olímpicos.....	68
Anexo IX. Entrevista de satisfacción	69

1. Introducción

1.1. Desarrollo del envejecimiento activo ante la creciente longevidad

En una sociedad en la que existe una creciente proporción de personas adultas mayores resulta primordial cubrir las necesidades requeridas por este grupo, así como ver en ellos el potencial activo que supone y los beneficios que pueden aportar a la sociedad. En el año 2000 había más personas de 60 o más años que niños menores de 5 años, sumado a la previsión para 2050 de que haya más personas de edad avanzada que niños menores de 15 años (UNFPA, 2012). Por ello, surge el concepto de envejecimiento activo al que hace referencia la Organización Mundial de la Salud (en adelante OMS):

El proceso de optimización de las oportunidades de la salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen; que permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados (2002a, p. 79) (ver Figura 1).



Figura 1

Los tres pilares del envejecimiento activo. Fuente: OMS (2002a).

En este sentido, existen estudios que señalan una alta predisposición a la inactividad en la sección de la población de adultos mayores (Herrera et al., 2016; Rodríguez et al., 2018), si bien la OMS (2002a) asocia un estado activo y de participación social al bienestar y calidad de vida de este importante sector de la población, es recomendable desarrollar las líneas de actuación hacia un envejecimiento saludable.

El envejecimiento saludable se trata de una línea de actuación que viene desarrollándose años atrás, Rowe y Kahn (1998) establecieron tres factores por los que estaba compuesto:

- 1- Bajas probabilidades de enfermedad o de discapacidad relacionada con la enfermedad.

- 2- Alta capacidad cognitiva y función física.
- 3- Compromiso activo en la vida, entendiendo este compromiso como el que gira en torno a las relaciones interpersonales y la actividad productiva.

El envejecimiento activo debe ser, por tanto, una forma de que el adulto mayor obtenga la mayor autonomía posible, se sienta útil y disponga de una vida satisfactoria. Existen tres factores importantes a la hora de encaminar a las personas mayores hacia un envejecimiento activo: el entorno y las relaciones que establecen en él, la heterogeneidad dentro de este grupo poblacional y la participación social.

En primer lugar, a la hora de diseñar una propuesta que genere adherencia en el sujeto se debe considerar el entorno, los medios de los que dispone y las interrelaciones que en él se producen, siendo adecuado trabajar desde un enfoque social ecológico. Para garantizar un envejecimiento activo es importante promover la participación de las personas adultas mayores, necesitando un esfuerzo social y comunitario. La capacidad comunitaria debe llevar a cabo proyectos y actividades de interés compartido y en un contexto cooperativo (Kim et al., 2020). Mejorar la salud, bienestar y calidad de vida se trata de un objetivo común, lo que conlleva examinar el ambiente de apoyo hacia la población adulta mayor (Kim et al., 2020), así como tener en cuenta las necesidades de este grupo de población y adaptar las posibles intervenciones que se lleven a cabo.

Otro aspecto fundamental en relación con la última idea señalada es tener en cuenta que, dentro del grupo de adultos mayores, las necesidades varían, ya que se trata de un grupo heterogéneo. En este sentido, la OMS (2011) sostiene que la actividad física reporta beneficios para la salud de las personas adultas mayores sanas y para aquellas con enfermedades transmisibles o discapacidad, teniendo en cuenta la salud específica de cada individuo y su capacidad funcional

Estas diferencias entre adultos mayores llevan a identificar una serie de factores que influyen en el grado de actividad según diferentes estudios, entre los cuales se destacan la motivación y búsqueda de satisfacción personal, la salud como factor limitante o como impulsor de la actividad y las condiciones del entorno específico, entendiendo las relaciones, espacios de apoyo y participación social (Rodríguez et al., 2018).

Por último, una buena forma de aumentar el compromiso social y conseguir un empoderamiento de las personas adultas mayores es la participación en actividades físicas (Haycock y Smith, 2017). Según (Herrera et al., 2016) para solucionar el problema de inactividad en este sector se debe analizar no solo sus habilidades y características físicas, sino también sus percepciones sobre la actividad, sus intereses y necesidades, diseñando programas adaptados a ellos que garanticen su implicación y práctica.

Desde la perspectiva social ecológica se destaca el fuerte carácter relacional y de intercambio social, ya que las relaciones socioafectivas tienen un papel fundamental en la salud y envejecimiento activo de estas personas (Herrera et al., 2016). En esta línea, un estudio realizado por Rondón et al. (2018) obtiene como resultado que la interacción

social funciona como un factor de buena salud y calidad de vida, siendo el apoyo afectivo esencial para cumplir funciones sociales específicas en estas edades.

Por concluir, la actividad física contribuye exponencialmente a un envejecimiento saludable que engloba beneficios clínicos, psicológicos y sociales (Bauman et al., 2016). Por tanto, las estrategias a nivel poblacional deben crear conciencia a través de una adecuada promoción de la actividad física y hábitos de vida saludable que favorezca el envejecimiento activo, evite la inactividad, incidiendo en el mantenimiento de la salud físico-fisiológica, cognitiva, psíquica y social (Bauman et al., 2016; Herrera et al., 2016)

1.2. El apoyo social como benefactor del envejecimiento activo

Siguiendo la línea conceptual de Cobb (1976), el apoyo social es la extensión con la que los individuos perciben o creen que son amados, estimados, e incluidos en la familia, grupos de amigos, y otros significativos. Para completar, Fernández et al. (1992) afirman que el apoyo social se encuentra dentro de un entramado social dónde se manifiesta en forma de ayuda emocional, instrumental o de otro tipo. Se trata, por tanto, de un conjunto de transacciones interpersonales o transferencias que opera en las redes presentándose como un flujo de intercambio y circulación de recursos, acciones e información (Guzmán et al., 2003)

Según Aranda y Pando (2014) las relaciones sociales que se establecen pueden analizarse en diferentes niveles (ver Figura 2):

- Nivel macrosocial: la persona se identifica y participa en un entorno social, siendo indicador de sentido de pertenencia.
- Nivel mesosocial: referido al acceso a un número relativamente amplio de personas, siendo indicador de sentido de vinculación.
- Nivel microsocia: relaciones de intimidad y confianza, requiere un compromiso debido a que se producen intercambios recíprocos y preocupación por el bienestar del otro.

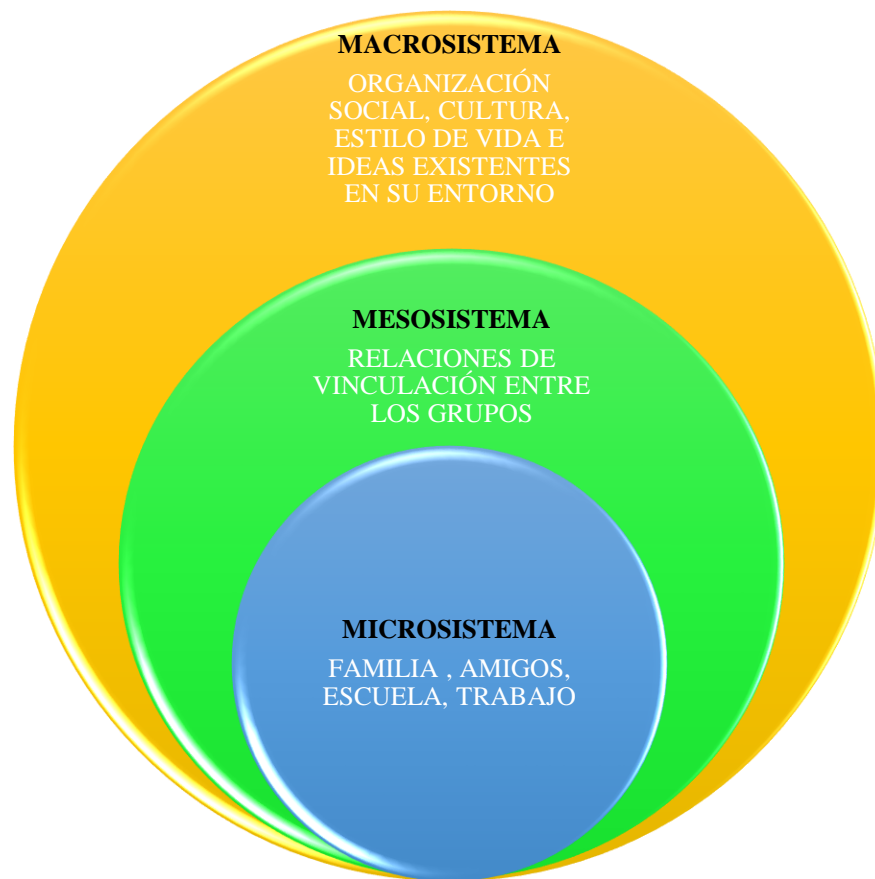


Figura 2.

Niveles de sistema social. Fuente: elaboración propia con base en información de Aranda y Pando (2014). Nota: la figura describe qué incluye cada sistema, así como la relación entre sistemas uno dentro del otro.

Para una mayor comprensión conceptual conviene diferenciar entre apoyo formal, en el cual las interacciones que se brindan se dan principalmente por grupos y organizaciones estructuradas (centros sociales, centros de salud, etc.)(Guzmán et al., 2003); y apoyo informal, que es aquel que está formado por redes personales y comunitarias no estructuradas (Guzmán et al., 2003)

La importancia de las redes de apoyo en personas mayores radica en su efecto sobre su bienestar integral, llegando a ser uno de los principales objetivos, estrategias, planes y recomendaciones internacionales dirigidos a la población mayor (Flores et al., 2016). Según Polizzi y Arias (2015) la red puede ser evaluada analizando características estructurales, la funcionalidad y los atributos de los vínculos que la componen. Este estudio realizado a personas adultas obtiene que los vínculos que brindan mayor satisfacción son predominantemente los hijos, siguiéndole en orden decreciente los amigos, otros familiares como nietos, hermanos, sobrinos, cuñadas y nueras, y por último las parejas. Conforme se llega a la vejez, los vínculos son más íntimos, muestra de que las relaciones son de mayor cercanía y confidencialidad (Flores et al., 2016). El estudio de Flores et al. (2016) consideró que los apoyos

durante la vejez llevaban a cabo dos o más funciones, entre ellas la emocional y la social, teniendo un carácter multidimensional, por lo que se piensa que el apoyo familiar puede ser fundamental a la hora de motivar a las personas mayores a realizar actividad física.

Para un envejecimiento activo es importante abordar la protección social que las personas mayores reciben y que, como ya se ha mencionado, es principalmente otorgada por la familia, lo que lleva a indagar en el apoyo percibido y su relación con el envejecimiento activo (Barra, 2004).

De este modo, conviene diferenciar entre apoyo social objetivo y apoyo social percibido. Según Flores et al. (2016), el primero se refiere a las características y las prestaciones reales que ofrece la red social de forma funcional y estructural; el segundo hace referencia a la evaluación o apreciación subjetiva del individuo en relación a la adecuación del apoyo proporcionado por dicha red social con respecto a la que él cree contar. El apoyo social percibido es un factor importante que se debe tener en cuenta, ya que es entendido como el grado de satisfacción de una persona con cada uno de los comportamientos de ayuda que contempla como recibidos por parte de otros (Nava et al., 2015). Por tanto, si se quiere desempeñar comportamientos de ayuda que motiven a la práctica de actividad física, es conveniente analizar la percepción que tiene el adulto mayor de ese apoyo, de tal manera que se pueda garantizar la mayor adherencia posible a la actividad física. (Nava et al., 2015)

Con este enfoque, es razonable pensar que las redes de apoyo social tienen un papel importante en la determinación de las conductas de apoyo social (Hernández-Cortés et al., 2019), siendo oportuno dirigir el apoyo social hacia la conducta de ejercicio de un colectivo poblacional tradicionalmente inactivo como es el de los adultos mayores (Yen y Li, 2019)

1.3. La red de apoyo social dentro de un ecosistema: enfoque ecológico

El estudio del apoyo social que se produce en diferentes escalas proporciona información idónea sobre los niveles de influencia para la práctica de actividad física bajo un modelo social ecológico. Por ello, es fundamental indagar sobre el entorno en el que uno vive y sus infraestructuras, así como el tejido social que en él se forma, siendo parte esencial para el desarrollo de actividades y, por tanto, supone el escenario fundamental para posibilitar un envejecimiento activo que genere satisfacción y calidad de vida en los adultos mayores y en los diferentes grupos sociales que con ellos interactúan. Siguiendo esta premisa resulta enriquecedor fundamentar la presente propuesta en base a las ideas que postula el modelo ecológico, en el cual se analizan como determinantes de un comportamiento saludable el entorno, las políticas empleadas, las relaciones interpersonales y el apoyo social (Ko y Yeung, 2018; Zheng y Yang, 2019).

Como ya se ha expuesto anteriormente, al hablar de entorno no solo se refiere a las características físicas (infraestructuras e instalaciones) de las comunidades, sino también a las características compositivas (red de relaciones sociales), ya que el comportamiento

de las comunidades afecta al comportamiento de las personas mayores, su bienestar y a las percepciones y estilo de vida Zheng y Yang (2019).

Siguiendo a Sallis et al. (1990) la aplicación de un modelo social ecológico de envejecimiento activo potencia que las personas adultas mayores pasen de dependientes pasivos a participantes activos de una sociedad y tiene en cuenta las influencias dinámicas entre las personas, el entorno físico, su comportamiento y la calidad de vida, que constituye el ecosistema de los adultos mayores.

Partir de un modelo ecológico permite analizar el comportamiento a través de múltiples niveles de influencia, proporcionando un marco integral para comprender los determinantes múltiples e interactivos de los comportamientos que guardan relación con la salud y, de este modo, poder desarrollar intervenciones integrales con los que provocar mecanismos de cambio en los hábitos de las personas mayores. Según Brownson et al. (2006) los niveles de influencia de los modelos ecológicos dentro de la actividad física son (ver Figura 3):

- Intrapersonales: como los aspectos biológicos o psicológicos.
- Interpersonales: en referencia a las relaciones sociales que se producen.
- Entorno físico, organizacional, cultural y medio ambiente (construido y natural)
- Política: leyes, normas, reglamentos, códigos...

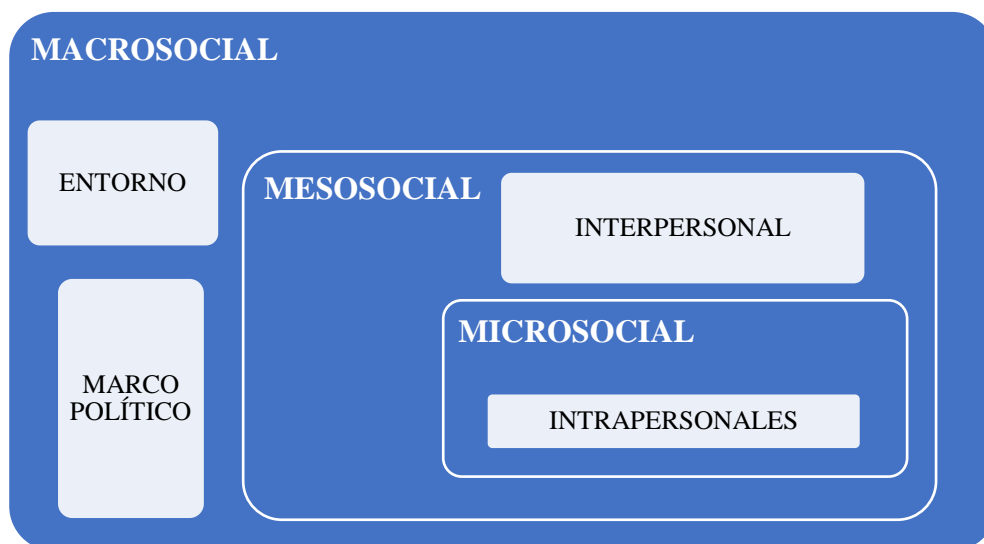


Figura 3.

Niveles de influencia ecológica dentro de sistemas sociales. Fuente: Elaboración propia con base en información de Brownson et al. (2006) y Aranda y Pando (2014). Nota: la figura vincula cada uno de los niveles de influencia dentro del enfoque ecológico en relación a la actividad física y los diferentes sistemas de socialización.

De este modo, a través de unas adecuadas intervenciones políticas y medioambientales se garantiza el acceso lugares convenientes para la actividad física, implementar programas de promoción de salud y utilizar los medios de comunicación y organización social para generar un cambio conductual de la comunidad hacia la promoción de la actividad física y alimentación saludable(Sallis et al., 1990). Es decir, el pensamiento ecológico afirma que para conseguir hábitos y estilos de vida saludables asociados a un envejecimiento activo no solo basta con proporcionar recursos materiales, sino que para lograr cambios sustanciales en los comportamientos de salud las intervenciones deben combinar la perspectiva individual y la política ambiental (Zheng y Yang, 2019)

Existen estudios en esta línea de investigación como el de Zheng y Yang (2019) que observaron diferencias entre los rangos de edad de adultos mayores en relación con los factores influyentes para la práctica de actividad física. En mayores de baja edad (de 60 a 69) influía más el entorno, en los de mediana edad (de 70 a 79) existió una mayor influencia de la participación social y las actividades al aire libre y en los adultos mayores de más de 80 años lo principal era el apoyo social. Por tanto, las políticas de las instituciones gubernamentales deberían apoyar el envejecimiento activo cubriendo las diferentes necesidades analizadas, ayudando a mejorar el entorno, ofreciendo gran variedad de actividades y favoreciendo un ambiente amigable y de participación (Muñoz et al., 2019).

Un estudio realizado por Sallis et al. (1990) encontró factores actitudinales de apoyo social y entorno percibido asociados a una baja realización de actividad física de los adultos mayores en tres ciudades de Colombia. Bajo este modelo, el apoyo social y el entorno percibido son dos determinantes importantes para favorecer el envejecimiento activo. De hecho, bajo el prisma del modelo ecológico la percepción del entorno por parte de la persona mayor influye notoriamente en el proceso de envejecimiento (Barenys,1993). Por tanto, el cambio comportamental se maximiza cuando los entornos y las políticas apoyan elecciones saludables, las cuales se ven fortalecidas por las normas y el apoyo social, junto a la motivación y educación de las personas (Newman y Sánchez, 2007)

1.4. Las relaciones intergeneracionales como vehículo motor del envejecimiento activo

Hasta ahora se ha hablado de la influencia del apoyo social y el entorno sobre la conducta de las personas mayores y su participación de cara a potenciar un envejecimiento activo. Estos factores deben de ir acompañados, partiendo de un enfoque ecológico, por un marco político que garantice un envejecimiento saludable, seguro y participativo.

1.4.1. ¿Qué son las relaciones intergeneracionales y cómo enfocarlas en el marco social?

El envejecimiento activo está fuertemente influenciado por las relaciones que genera la persona con su entorno, por lo que las relaciones intergeneracionales y la participación social que en ellas se dan tienen gran relevancia en el bienestar físico y

psicológico del adulto mayor (Newman y Sánchez, 2007). De este modo, siguiendo a López (2011), el envejecimiento activo se debe a la actitud y compromiso de las personas y comunidades en torno a como envejecer mejor, siendo derecho y deber corresponsable de todos y, por tanto, intergeneracional.

El término de relación intergeneracional se entiende como cualquier interacción que se produce entre personas pertenecientes a distintas generaciones, sin embargo, el concepto va más allá de la simple interacción, significa hacer y hacerse juntos, se busca una implicación de ambas partes ya sea en situaciones de consenso, conflicto o cooperación (López , 2011; Newman y Sánchez, 2007).

Tras este término se comienza a formar un plano de acción que apela por la solidaridad intergeneracional como forma recíproca de dar y recibir entre individuos de diferente generación, convirtiéndose en un principio importante de envejecimiento activo. Hatton-Yeo y Ohsako (2001).

Todo este marco conceptual materializa a través de Programas Intergeneracionales (en adelante PI), que citando a Newman y Sánchez (2007) se definen como: “Los programas intergeneracionales son vehículos para el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones más viejas y jóvenes para beneficios individuales y sociales” (2001, p.3). Con respecto a los PI, es posible diferenciar tres elementos comunes a todo PI que aparecen reflejados en la figura 4 (Newman y Sánchez, 2007).



Figura 4.

Elementos comunes a todo PI. Fuente: Elaboración propia con base en información de Sánchez et al. (2007).

Por tanto, los PI destinados a los procesos de envejecimiento pueden ser una de las bases para construir esa *sociedad para todas las edades* (Becerril-González y Bores-Calle, 2019).

1.4.2. Las relaciones intergeneracionales dentro del marco político

Becerril-González y Bores-Calle, 2019 Asociación Estatal de Programas Universitarios para Personas Mayores, 2011

Desde un enfoque ecológico estos planes de acción se encuentran respaldados a nivel legislativo siendo este el contexto ideal para llevar a cabo políticas que fomenten PI. En la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2002, p. 6) aparece reflejado en el artículo 8: “La persona mayor tiene derecho a la participación activa, productiva, plena y efectiva dentro de la familia, la comunidad y la sociedad para su integración en todas ellas”. Además, el apartado b) expresa que el Estado deberá ofrecer oportunidades para que tal envejecimiento activo sea posible promoviendo la participación de la persona mayor en actividades intergeneracionales con el fin de promover la solidaridad y el apoyo mutuo para un adecuado desarrollo social.

. En la declaración política producto de la Segunda Asamblea Mundial Sobre el Envejecimiento en el artículo 16 se: “la necesidad de fortalecer la solidaridad entre las generaciones y las asociaciones intergeneracionales, teniendo presentes las necesidades particulares de los más mayores y los más jóvenes y de alentar las relaciones solidarias entre generaciones” (OMS, 2002b). Este enfoque intergeneracional hace visible la importancia de las relaciones familiares y las redes de apoyo entre las distintas generaciones (OMS, 2002b).

Dentro del Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento de la OMS (2002b) se encuentran los siguientes aspectos relacionados con el enfoque planteado en el presente trabajo:

- Salud: resalta el apoyo mutuo apoyando el contacto intergeneracional fomentando la interacción social diaria y la interdependencia entre jóvenes y mayores.
- Participación: proporcionando actividades intergeneracionales, incentivando la conversión de personas mayores en modelos de envejecimiento activo, reconociendo el importante papel de los abuelos y promoviendo la participación de organizaciones no gubernamentales en programas intergeneracionales.
- Seguridad: garantizar la protección, seguridad y dignidad de las personas mayores atendiendo sus necesidades.

Con todo este marco legal que fundamenta la relevancia de intervenciones intergeneracionales para un envejecimiento activo se evidencia la importancia de un enfoque ecológico en el que los cuatro niveles de influencia (intrapersonal, interpersonal, entorno y política) se entrelazan en un mismo plan de acción siendo la red de relaciones

el vehículo motor de las propuestas políticas. Tal planteamiento coincide con la idea expresada por la Sánchez et al. (2017):

El enfoque del envejecimiento activo busca eliminar la discriminación por razón de la edad y reconocer la diversidad de las poblaciones ancianas. Las personas mayores y sus cuidadores necesitan involucrarse activamente en la planificación, la aplicación y la evaluación de políticas, programas y actividades de desarrollo del conocimiento relacionadas con el envejecimiento activo (p. 98).

1.4.3. Beneficios de un programa intergeneracional de actividad física

Un programa de actividad física puede generar cambios en la conducta y estilo de vida de las personas mayores con la consecuente obtención de beneficios. En personas de edad avanzada se destacan los siguientes beneficios (Sánchez et al., 2017):

- Aumenta la resistencia regulando las pulsaciones cardiacas y disminuyendo el riesgo de problemas cardiovasculares y endocrinos.
- Previene varios tipos de cáncer.
- Aumenta la densidad ósea y la capacidad motora reduciendo el riesgo de caídas y el dolor osteoarticular, por lo que aumenta el nivel de independencia.
- Mejora de la función cognitiva reduciendo la posibilidad de padecer Alzheimer o demencia.
- Beneficios psicosociales ligados a la autoestima y cohesión social.
- Mejora la fuerza muscular, ósea y circulatoria.
- Refuerzo de protección del sistema inmune.
- Disminución de calambres, dolores y entumecimientos.
- Mejora del sueño.

A pesar de estos beneficios generales, es fundamental adaptar los ejercicios a este sector poblacional debido a que pueden existir diferencias entre los propios grupos Domínguez (2012). En el ámbito de la actividad física, contexto en el que se obtiene buena suma de beneficios, los programas intergeneracionales pueden potenciar beneficios, crear redes sociales, mantener la conducta activa y generar aprendizaje común. En palabras de Sánchez et al. (2010) : “Actualmente los programas intergeneracionales están teniendo un gran auge como forma de intervención psicosocial en el colectivo de personas mayores y/o dependientes, asumiendo el principio de la solidaridad entre generaciones” (p. 1).

Siguiendo a Monzó y Martínez (2017) los PI son el camino para desarrollar el envejecimiento activo dentro de la teoría del ciclo vital, en la que el proceso de envejecimiento se extiende a lo largo de la vida y, por ello, desde un enfoque ecológico es responsabilidad de todas las personas e instituciones que forman el entorno de una persona mayor. Entre los beneficios generales que aporta un PI se pueden encontrar (Escolar-Llamazares et al., 2017):

- Disminuir la brecha que separa a ambas generaciones.

- Apostar por una sociedad inclusiva.
- Generar un mejor conocimiento, contacto y enriquecimiento entre personas de diferentes edades, desde una posición de equidad y convivencia activa.

Son escasos los PI de actividad física, sin embargo, se puede afirmar que existe un importante reporte de beneficios psicológicos en cuanto a mejora de la autoestima y la autoeficacia, así como una disminución de los niveles de depresión. (Ortiz & Castro, 2009).

El autoconcepto es el conjunto de creencias en las propias capacidades para organizar y ejecutar acciones que hagan frente con éxito a las demandas requeridas (González, 1999), mientras que la autoestima es: “la valoración que el sujeto hace de su autoconcepto, de aquello que conoce de sí mismo” (González, 1999, p. 220) .

La importancia de estas variables psicosociales se debe al proceso evolutivo de envejecimiento como un proceso de pérdidas, amenazas y adaptación a los cambios que reporta en adecuados niveles de bienestar psicológico (Bohórquez et al., 2014; A. García y Froment, 2018; A. J. García et al., 2012; Pérez-Fuentes et al., 2012). Existen estudios que afirman que los adultos mayores que realizan actividad físico-deportiva poseen mejores niveles de autoestima y autoeficacia, lo cual se relaciona con un mayor apoyo social y lleva a importantes niveles de bienestar psicológico (Escolar-Llamazares et al., 2017). En la tabla 1 se exponen algunos beneficios de los PI (Domínguez, 2012; Escolar-Llamazares et al., 2017; Sánchez et al., 2010).

Tabla 1

Beneficios de los PI para ambas generaciones

Niveles	Mayores	Jóvenes-niños
Social	Transmisión de conocimiento y responsabilidad social. Forjar nuevas relaciones interpersonales. Romper aislamiento y soledad. Acercarse a nietos e hijos. Reintegración de la familia y la vida comunitaria.	Convertirse en ciudadanos activos y solidarios. Mejorar las competencias relacionales, sociales y la comunicación. Cambio sobre estereotipos relacionados con la edad, visión positiva de la vejez. Aumento de sentimiento de responsabilidad social y sentido cívico. Fortalecimiento de las relaciones con familia, compañeros y amigos. Desarrollo positivo de relaciones significativas
Emocional	Mejorar la autoestima. Cambios positivos de humor Aumento de vitalidad. Reducción de síntomas depresivos. Mejor enfrentamiento ante adversidades. Mayor satisfacción con la vida.	Estimular la autoestima y la construcción de identidad. Mayor motivación

Cognitivo	Aprender nuevos conocimientos Mejor rendimiento de la memoria y funciones cognitivas. Desarrollo de habilidades para la resolución de problemas	Abrir la mente, estimular el aprendizaje de la vida. Aumento del conocimiento acerca del envejecimiento. Mejora de habilidades como iniciativa, empatía, apertura y creatividad. Oportunidades para debatir y reflexionar sobre las diferencias intergeneracionales.
Físico sensorial	y Ser productivos y activo Mejorar la calidad de vida Mayor nivel de independencia Mejora de la movilidad Desarrollo de las capacidades perceptivas (táctiles, auditivas y visuales)	Reducción de conductas de riesgo de salud Mayor implicación en actividades físicas y desarrollo de capacidades perceptivas

Fuente: Domínguez, 2012; Escolar-Llamazares et al., 2017; Sánchez Martínez et al., 2010.

2. Objetivos del programa

El objetivo general de este programa de intervención será promover el envejecimiento activo a través de las relaciones intergeneracionales. Para lograr este objetivo, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Fortalecer las relaciones entre niño/joven y adulto generando un aprendizaje mutuo.
- Mejorar aspectos psicológicos como la autoestima, el autoconcepto físico-emocional y el bienestar psicológico de los mayores
- Promover una mejor adherencia a la actividad física.
- Potenciar la fuerza, resistencia y flexibilidad para mantener la autonomía física de las personas mayores.

3. Método

3.1. Presentación

3.2. Participantes y muestra de datos

La presente propuesta de intervención se presenta como un programa de actividad física intergeneracional enfocado a niños, jóvenes y adultos mayores de la zona de San Pablo - Santa Justa. Los participantes de dicha intervención serán los niños y jóvenes del grupo Scout Inti-Raymi acompañados de sus abuelos, cuyo local de desarrollo de sus actividades se encuentra en la Plaza la Toná, barriada de San Pablo.

El movimiento scout trabaja a través del aprendizaje-servicio, la cual es una metodología activa en la que el niño es partícipe de todo el proceso de aprendizaje y ofrece un servicio a la comunidad a través de diferentes acciones desarrolladas como asociación (Ruiz-Montero et al., 2016). Por tanto, puede ser un entorno oportuno para incentivar actitudes que favorezcan un envejecimiento activo en sus abuelos, del mismo modo que los nietos aprenden de ellos y se combaten estereotipos.

En total se contará con 5 niños y 7 niñas de entre 7-12 años, 10 adolescentes, 22 adultos mayores de 65 años, 11 hombres y 11 mujeres. En este sentido, se intenta conseguir heterogeneidad en razón de sexo y edad para favorecer un entorno enriquecedor. (ver Tabla 2).

Tabla 2

Grupos dentro del PI

	Hombre	Mujer
Menores	5	7
Adolescentes	5	5
Adultos mayores de 65 años	11	11

3.3. Instrumentos

Para una adecuada planificación del programa de actividad física intergeneracional es importante conocer los intereses de las diferentes generaciones que intervienen. En este sentido, de forma previa, los participantes rellenarán un cuestionario para conocer sus intereses en relación con la actividad física (Anexo I).

Se tendrán en cuenta los niveles de influencia ecológicos a través de la realización del cuestionario DPAQ de Taylor et al. (2013), compuesto por 11 categorías y 34 ítems explicados en la fase de evaluación con una escala que va de 1 a 7, siendo 1 totalmente en desacuerdo y 7 totalmente de acuerdo (Anexo II).

Desde el punto de la condición física se aplicará la batería Senior Fitness Test (SFT en adelante) (Rikli y Jones, 2001) para realizar una evaluación inicial y tras la aplicación del programa. (Anexo III).

Desde el punto de vista psicológico hará uso de los siguientes instrumentos:

1. Para el autoconcepto físico se rellenará el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF en adelante) (Páez, 2008) que contiene 36 ítems, correspondientes a seis categorías (habilidad, condición física, atractivo, fuerza, autoconcepto físico general, autoconcepto general) (Anexo IV). Por otro lado, el autoconcepto emocional se analizará a través del Cuestionario de Autoconcepto Personal (APE en adelante) (Páez, 2008) que aporta información útil con respecto al plano emocional (Anexo V) (Páez, 2008). Se aplicará la versión con 18 ítems que analiza 5 categorías (autorrealización, honradez, autonomía, autoconcepto emocional, autoconcepto personal general) (Páez, 2008).
2. Para evaluar el nivel de autoestima se aplicará el cuestionario de Autoestima de Rosenberg (1965) en su versión española (Atienza et al. 2000) (Anexo VI).
3. Además, se rellenará la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) (Anexo VII), instrumento que mide seis dimensiones del bienestar psicológico: autoaceptación, propósito en la vida, autonomía, dominio del entorno, relaciones

positivas con otros y crecimiento personal. Se hará uso de la versión reducida adaptada al castellano por Díaz et al. (2006).

Por último, se realizará una entrevista por parejas abuelo-nieto al final de cada bloque programa con la finalidad de conocer la experiencia de cada bloque, ir evaluando las conductas de los participantes y su progresión.

4. Programa de intervención intergeneracional

Se trata de un Programa Intergeneracional que se realizará por medio de Asociación Scout Internacional Inti Raymi (A.S.I. Inti-Raymi en adelante) con ayuda y colaboración del Instituto Municipal de Deportes (IMD en adelante). La razón por la que se llevará a cabo con estas dos entidades es porque los objetivos y competencias que ellos se establecen son propicios para conseguir que este PI llegue a desarrollarse con éxito.

En cuanto al IMD, se trata de una entidad capaz de impulsar este programa hacia el logro de sus objetivos, ya que entre sus competencias dicta (Boletín Oficial de La Provincia de Sevilla, 2017): “Es competencia del Instituto de Deportes el estudio, la orientación, la coordinación, la dirección, la gestión, la ejecución y el desarrollo de la política municipal para el deporte...”. Entre sus competencias específicas también es importante destacar el fomento del deporte, la promoción de las instalaciones deportivas, la financiación de actividades deportivas, redactar, aprobar o ejecutar cualquier programa deportivo,... (Boletín Oficial de La Provincia de Sevilla, 2017).

A.S.I. Inti Raymi se trata de una asociación juvenil que procura una educación social íntegra, trabajando la adquisición de un pensamiento crítico y una autodisciplina enfocados a un servicio a la comunidad y el desarrollo de cualidades físicas, mentales, sensibles, sociales y espirituales a través de la realización de actividades al aire libre (A.S.I. Inti-Raymi, 2013).

4.1 Establecimiento de línea base

El PI tendrá una secuencia programada y cerrada de 22 sesiones repartidas a lo largo de 12 semanas con una fase educativa, de intervención, de mantenimiento y por último una evaluación del proceso (tabla 3)

Tabla 3.

Fases del PI

Fase	Educativa	Inicio	Mantenimiento	Evaluación
Nº sesiones	2	16	3	1
Semanas	Semana 1	Semana 2-9	Semana 10-12	Semana 12

Antes de poner en marcha el PI, se tendrá una reunión con los monitores de A.S.I. Inti-Raymi para explicarle el proyecto que se quiere llevar a cabo, así como su participación en una reunión que se con el Gerente Deportivo D. Manuel Nieto González

y su equipo, a quienes se le presentarán un informe sobre el desarrollo del programa y sus objetivos, así como un cronograma (figura 5). Presentado el programa se elaborará un presupuesto acorde al programa y ayudas que el IMD pueda ofrecer.

El proceso evaluativo tendrá las siguientes adaptaciones generales:

- Cuestionarios y test en papel, con letra amplia y, generalmente, en parejas abuelo-nieto.
- Se recalará en negrita ciertas ideas clave.
- Repeticiones y aclaraciones por parte del monitor.

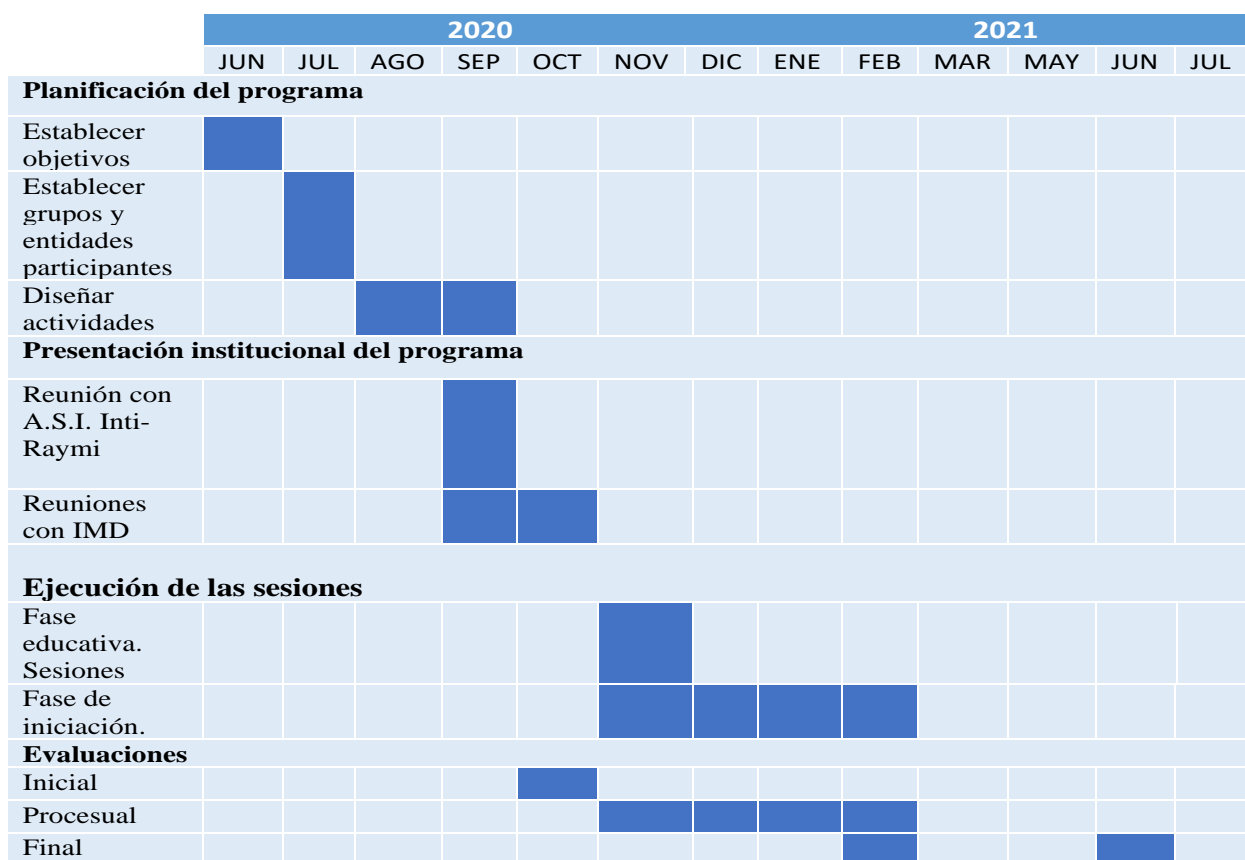


Figura 5.

Cronograma del PI.

4.2. Fase I. Educativa

El objetivo principal de esta fase es concienciar a los tres grupos etarios de los beneficios de la actividad física y las relaciones intergeneracionales, haciendo hincapié en la importancia del respeto mutuo y el aprendizaje cooperativo e incrementando el éxito durante el desarrollo del programa.

Se llevarán a cabo dos sesiones durante la primera semana del programa en la que se presentarán los objetivos del programa a través de dinámicas y tareas, creando un

clima adecuado para desarrollar este programa abandonando los estereotipos, garantizando un aprendizaje mutuo y conociendo lo beneficios de un programa de actividad física intergeneracional.

Tabla 4

Ficha técnica sesión 1: fase educativa

Ficha técnica.	
Objetivo(s):	<ul style="list-style-type: none"> • Potenciar posibilidades de aprendizaje mutuo entre menores, adolescentes y adultos mayores. • Identificar y conocer de forma objetiva su autoconcepto y el valor que atribuye.
Tiempo a emplear:	1 h 10 min
Material a emplear:	Balones de goma espuma, pizarra y rotuladores.
Tamaño del grupo:	Dinámica 1: individual y grupo completo. 22 personas
Realización:	<p>Dinámica 1: una vez explicado el programa de actividad física, el monitor expondrá diversas situaciones deportivas de equipo, a lo que los participantes de forma individual tendrán que escribir en un folio en qué podrían ayudar a resolver dicha situación y qué dificultad tendrían en tal caso. Luego se expondrá tanto lo que aportan cómo la dificultad y, a continuación, deberán reflexionar sobre si dicho aspecto de él o ella que le dificulta podría servir para solventar la dificultad presentada por otra persona en otra situación. De este modo, se produce un proceso de análisis sobre cómo se perciben en el ámbito de la actividad física, así como valorar objetivamente sus capacidades y tomas de decisión.</p> <p>Dinámica 2: tras exponer lo que se pretende conseguir con este programa separados los 3</p>

grupos etarios se reúnen por separado para consensuar una lista sobre qué es lo que pueden aportar y qué es lo que creen que aprenderán de los demás. Tras consensuar esto, se escribirá en una pizarra para conocer y contrastar las perspectivas de los tres grupos.

Actividad 1. Roba bola: rodeando el círculo central del campo de futbol encontraremos numerosas pelotas, por todo el campo se situarán aros donde se posicionarán los participantes por parejas (abuelo-nieto). A la señal del monitor deberá salir uno del equipo a robar una bola del centro y volverá a su aro, siendo seguidamente relevado por su compañero. El equipo que más bolas robe gana. Tras finalizar la actividad 1, nos sentaremos para compartir sensaciones de esta pequeña practica física intergeneracional, lanzando la siguiente pregunta ¿Qué es lo que más te ha gustado de tu nieto/abuelo durante la actividad? ¿Qué habilidad te gustaría tener de él/ella?

Modificaciones previstas:

Dinámica 2. Si un grupo no quiere expresar sus ideas en voz alta, las leerá el monitor.

Tabla 5

Ficha técnica sesión 2: fase educativa

Ficha técnica.

Objetivo(s):

- Fomentar la relación abuelo-nieto a través de la actividad física
- Reflexionar sobre las relaciones nieto-abuelo: fortalezas y mejoras dentro de un enfoque de vida activa.

Tiempo a emplear:

1 hora 30 minutos

Material a emplear:	Pelotas de goma espuma, rotuladores, pizarra.
Tamaño del grupo:	Dinámica 1: dos equipos de 11. Actividad 1: por parejas nieto-abuelo. Reflexión y debate en común: 22 personas. Actividad 2: grupo grande de 22 personas.
Realización:	En primer lugar, recordaremos algunas de las ideas previas desarrolladas por los participantes en la sesión anterior. Dinámica 1: haremos dos equipos que se pondrán en fila india en un extremo del campo de futbol, ambos equipos con pelotas de goma espuma. En formato de carreras de relevo deberán escribir en las pelotas de goma espuma los beneficios que creen que aporta la práctica de actividad física y llevar el mayor número de pelotas a un cubo situado en el otro extremo del campo. Tras esto se expone en común y se debate. Actividad 1. Role play de tu día a día. Agrupados por familias, tendrán que realizar un role play sobre algunas actividades que hacen en su día a día. Tras las representaciones, se lanzarán las siguientes preguntas ¿Os consideráis personas activas? ¿Hacéis actividades en familia u os gustaría hacer más? Se intentará llegar a la idea de vida activa, relacionar con sus beneficios y la importancia del concepto de relaciones intergeneracionales para motivar dicha vida activa. Actividad 2. Por último, para terminar con la fase educativa y tener un hilo conductor común hacia el objetivo de este programa entre todos deberán de establecer un nombre de equipo, objetivo, lema y grito común.
Modificaciones previstas:	Si los monitores no poseen suficientes pelotas de goma espuma, se utilizarán pelotas de papel. Si hay alguna pareja que no se atreva a teatralizar su día a día, motivar a que lo realice y si sigue sin querer, se le ofrece la opción de narrarlo a modo de cuento. Si se observa escasa participación en los objetivos de forma voluntaria, se propondrá hacer una ronda uno a uno proponiendo un objetivo y apuntándolos en la pizarra.

4.3. Fase II. Intervención

La fase de intervención pretende ofrecer a nietos y abuelos una variedad de posibilidades para realizar actividad física, así como obtener una serie de beneficios físicos y psicológicos al mismo tiempo que los participantes se conciencian de ello. Para ello hemos repartido las 16 sesiones correspondientes en cuatro bloques temáticos: juegos cooperativos-competitivos, semana verde, semana de deportes olímpicos y semana acuática. Cada bloque contiene 4 sesiones, dos por semana y en la última sesión siempre propondremos retos de carácter motivacional en los que irán viendo su progresión.

4.3.1. Semana de juegos cooperativos competitivos

Tabla 6

Ficha técnica sesión 3: semana de juegos cooperativos-competitivos

Ficha técnica.	
Objetivo(s):	<ul style="list-style-type: none">• Conocer un enfoque lúdico de actividad física.• Trabajar la fuerza, resistencia y velocidad a través de juegos.• Trabajar el autoconcepto y la autoestima desde un enfoque crítico.
Tiempo a emplear:	1 h 20 min.
Material a emplear:	Colchonetas, conos, petos, canastas, balones.
Tamaño del grupo:	Movilidad articular, actividad 4 y final: Grupo completo (22). Actividad 1, 2 y 3: dos equipos de 11. Debate grupo completo y dinámica en parejas.
Realización:	En primer lugar, en círculo se explicará y desarrollará la parte de movilidad articular para acondicionar el cuerpo. Actividad 1. La carretilla: se harán dos equipos, cada uno con una colchoneta, con la cual deberán de ir transportando de una punta a otra del campo a todos los participantes del equipo de uno en uno cuando el monitor dé la señal.

Actividad 2. Rascacielos: se divide el campo en cuatro zonas donde se situarán los cuatro equipos, los cuales tendrán en su esquina respectiva una colchoneta de pie. Cada participante dispondrá de un balón de goma espuma con el que deberán derribar la colchoneta de los demás equipos.

Actividad 3. Tiros calientes: se divide el grupo en dos equipos, equipo rojo y equipo azul. Por otro lado, habrá repartidos por el campo conos de color azul y rojo, así como 4 canastas. Los jugadores de cada equipo tendrán un balón con el que deberán de ir a un cono y encestar desde ese cono en la canasta. Si encesta, el equipo recoge ese cono. El equipo con menos conos gana.

Actividad 4. Toca espaldas: los participantes se distribuirán por todo el campo y deberán intentar tocar el mayor número de espaldas posibles. Al final se realizará un recuento.

Simposio o puesta en común: se hablará de las habilidades y cualidades físicas que se han trabajado en estas actividades.

Tras esto, se realizará una dinámica de cierre llamada el “el pincelito”. De forma individual, cada persona tendrá un folio donde deberá dibujarse cómo se vería en varias situaciones que requieran actividad física (subiendo una montaña, nadando en una piscina, etc.). Seguidamente, nieto y abuelo se cambiarán el papel y deberán dibujar como perciben ellos a su nieto o abuelo en dicha situación. Por último, se explican y se contrastan, se intentará motivar a que se otorguen valores positivos dentro de las diferentes situaciones.

Modificaciones previstas:

Actividad 1. Variante sin colchoneta, el participante que es llevado al otro extremo ejerce de carretilla.

Actividad 2. Aumentar la dificultad sustituyendo las colchonetas por elementos más pequeños.

Actividad 4. En lugar de tocar espaldas, puede puntuar al tocar otra parte del cuerpo como por ejemplo los tobillos.

Tabla 7

Ficha técnica sesión 4: semana de juegos cooperativos-competitivos

Ficha técnica.	
Objetivo(s):	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer la relación abuelo-nieto a través de la práctica de actividad física.. • Trabajar la resistencia, fuerza y flexibilidad. • Trabajar y valorar el autoconcepto desde un punto de vista concreto.
Tiempo a emplear:	1 hora 30 min.
Material a emplear:	Pañuelo, tiza, piedra, sacos, cuerda.
Tamaño del grupo:	Dos equipos de 11 Calentamiento, actividad 1, 4, 3 y debate grupo completo.
Realización:	<p>Se comenzará con movilidad articular, pero esta vez irá elegiremos a un abuelo/a y un nieto/a para que lo dirija.</p> <p>Esta sesión irá dirigida a los juegos populares, que suponen un gran recurso intergeneracional, se establecen los siguientes juegos, los cuales motivaremos a que los explique los participantes adultos mayores:</p> <p>Actividad 1. Color color: el monitor deberá indicar a la señal un color al que deberán de ir corriendo todos. El último deberá realizar una prueba.</p> <p>Actividad 2. El pañuelo: dos equipos, cada uno en un extremo del campo de futbol, se repartirán números entre ellos. El monitor se situará en el centro del campo con un pañuelo en la mano y nombrará en voz alta un número, correspondiente a los dos contrincantes que saldrán a por el pañuelo y lo llevarán a su campo evitando ser pillados.</p> <p>Actividad 3. El teje: se dibujan 10 casillas cuadradas, cada participante en su turno lanza la piedra al nº1 y realiza el recorrido saltando y dicho número avanzando a la pata coja en las casillas que no tienen la piedra. Si logra hacer ida</p>

y vuelta, lanzará la piedra al número dos, así hasta el último número. El equipo que lo consiga más rápido gana.

Actividad 4. La paella: cuando el monitor grite “¡Paella de uno...!”, el participante que la queda deberá pillar a uno y llevarlo a la casa. Tras esto, el monitor volverá a gritar “¡Paella de dos...!” y los dos que la quedan deberán pillar a uno más, así sucesivamente.

Actividad 5. La sogatira: dos equipos, cada uno se coloca en un extremo de la soga, la cual lleva sujeto un pañuelo en la mitad de ella. A la señal del monitor, los equipos deberán tirar de la cuerda con fuerza para llevar el pañuelo a su campo.

Actividad 6. Carreras de saco: dos equipos realizarán una carrera de relevos dentro de un saco.

Al finalizar las actividades, realizaremos una vuelta a la calma con estiramientos.

Tras esto, hablaremos del origen de cada uno de los juegos y porque se les atribuye el nombre de populares, aprovecharemos para que los adultos mayores cuenten anécdotas de cuando jugaban de pequeños a estos juegos. Lanzaremos la pregunta siguiente ¿Entendéis estos juegos como una actividad física? Llegando a la idea de la variedad de formas divertidas con las que realizar actividad física.

Para finalizar, entre abuelo y nieto deberán seleccionar tres actitudes importantes para ser un buen líder. El abuelo deberá presentar al grupo dichas actitudes, explicar que características tiene que le hayan ayudado en esta experiencia como guía de la sesión y entrar a valorarlas tras haber desempeñado la función de líder.

Modificaciones previstas:

Actividad 1: se dice un objeto de un determinado color.

Actividad 2. Dos pañuelos, uno para el equipo A y otro para el B, en lugar de pillar al participante que tenga el pañuelo, cogen su respectivo pañuelo e intentan llegar antes que el contrincante.

Actividad 3. Se utilizan dos piedras.

Tabla 8

Ficha técnica sesión 5: semana de juegos cooperativos-competitivos

Ficha técnica.

Objetivo(s):	<ul style="list-style-type: none">• Fortalecer las relaciones entre abuelos y nietos a través del trabajo en equipo.• Trabajar la resistencia y velocidad.
Tiempo a emplear:	1 hora 30 min.
Material a emplear:	Altavoz, música, cubo, alimentos variados, vayas, bancos, cuerdas, cubos, conos, picas, aros, pañuelos, cronómetro.
Tamaño del grupo:	4 equipos de 5-6 personas
Estrategia de enseñanza-aprendizaje	Estilo participativo y socializador a través de una gymcana competitiva.
Realización:	<p>En primer lugar, dos participantes (abuelo-nieto) dirigirán la fase de movilidad articular.</p> <p>En esta sesión vamos a llevar a cabo una gymcana por equipos con las siguientes postas:</p> <p>Posta 1. Danza creativa: se pondrá una canción aleatoria de la que deberán crear una coreografía.</p> <p>Posta 2. Carrera de relevos: Realizar la carrera en el menor tiempo posible.</p> <p>Posta 3. Carrera de obstáculos: se sumarán todos los tiempos de cada participante y se penalizará si se tocan los obstáculos.</p> <p>Posta 4. El equipo se situará en un extremo del campo y deberá ir corriendo de uno en uno al otro extremo y sacar de un cubo alimentos con la boca para llevarlos de vuelta al extremo dónde está el equipo. Los alimentos deberán ser saludables.</p>

Modificaciones previstas:	<p>Posta 5. Tres en rayas: en esta posta se enfrentarán un equipo contra otro. Al final del campo habrá 9 aros simulando el tablero, los equipos tendrán 3 fichas. Deberán desplazarse rápidamente e ir moviendo las fichas hasta hacer tres en raya.</p> <p>Posta 2. La carrera de relevos puede ser en parejas agarrados de la mano.</p> <p>Posta 5. Se pueden aumentar el número de aros.</p>
---------------------------	--

Tabla 9

Ficha técnica sesión 6: Retos cooperativos

Ficha técnica.	
Objetivo(s):	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar el autoconcepto físico y emocional. • Favorecer la adherencia a la actividad física a través del apoyo de los nietos.
Tiempo a emplear:	1 h 30 min
Material a emplear:	Cajón, comba, cronómetro.
Tamaño del grupo:	Parejas
Realización:	Previamente a la experiencia vivida en esta sesión, los monitores reunirán a los nietos y les darán varias indicaciones en relación al apoyo que deberán aportar a sus abuelos en esta sesión. Les dirán que hoy, además de participar en los retos, deberán centrarse en ser coach motivacionales de sus abuelos.

Parte previa: movilidad articular.

Se explicará la dinámica de dicha sesión que consiste en varios retos cooperativos por parejas(nietos-abuelos). Al explicar los retos los monitores propondrán que anoten en un folio cada una de las pruebas y en cuanto tiempo lo pueden realizar, así como las cualidades físicas que pueden colaborar a conseguir el reto y las que creen que les puede dificultar. De este modo, ellos se ponen una meta en función a cómo se perciben.

- Reto 1: 50 zancadas cooperativas sostenidos los sujetos por los hombros. Se suman las zancadas que realizan cada sujeto hasta un total de 50.
- Reto 2: Empuje de cajón de un punto a otro por relevos ida y vuelta cada uno.
- Reto 3: Realizar 200 saltos a la comba. Se suman los saltos de cada uno de los sujetos hasta llegar a un total de 200.
- Reto 4: Realizar 100 saltos cajón. Se suman los saltos de los sujetos hasta llegar a un total de 100.
- Reto 5: 4x400m relevo.

Se realizará la Relajación Muscular Profunda siguiendo la Técnica de Jacobson. de contracciones y relajaciones de diferentes partes del cuerpo. Esta técnica se llevará a cabo para reducir tensiones de los músculos provocadas durante la sesión.

Los participantes volverán a coger la hoja en la que habían escrito marca a conseguir, así como habilidades físicas colaboradoras y compararán los resultados obtenidos con los fijados. Los monitores guiarán e intentarán conducir los aspectos que los participantes veían como negativos hacia un enfoque útil habilidades consideradas negativas, de manera que vean que son funcionales en otros ámbitos y le den valor. También se dará un tiempo para que expresen como se han sentido ambas partes al ser reforzadores y reforzados durante las pruebas.

También se explicará en que consiste la sesión siguiente: ruta en bicicleta. Preguntarán si todos pueden ir en bicicleta. Si no pueden por material, el

	IMD aportará el material necesario. En caso de que alguien tenga dificultades para ir en bicicleta, cambiaremos de modalidad a senderismo.
Modificaciones previstas:	<p>Si no pueden empujar el cajón solos se puede empujar en pareja al mismo tiempo.</p> <p>Si no saben saltar a la comba se puede sustituir por Jumping Jack.</p> <p>Si no pueden saltar ese cajón se saltan dos escalones.</p>

4.3.2. Semana verde

Tabla 10

Ficha técnica sesión 7: semana verde

Ficha técnica.	
Objetivo(s):	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer las relaciones abuelo-nieto. • Trabajar la resistencia y la fuerza del tronco inferior.
Tiempo a emplear:	Toda la mañana: de 9.00-14.00
Material a emplear:	Bicicletas de montaña, cascos, tapones de corcho, aguja, folios, rotuladores y bolígrafos.
Tamaño del grupo:	Ruta en bicicleta: grupo completo. Gymcana: 4 grupos de 5-6 participantes. Explicación final: grupo completo.
Realización:	<p>Organizaremos una ruta en bicicleta por el parque de la Oromana.</p> <p>En esta sesión, realizaremos una gymcana previa a la sesión de orientación del siguiente día. En grupos de 5-6 personas las postas serán las siguientes:</p> <p>1-Fabricar una brújula natural y conseguir encontrar un objeto escondido siguiendo las indicaciones de los puntos cardinales.</p> <p>2-Taller sobre medios naturales de encontrar el norte: musgo, humedad, sol, ...</p> <p>3- Elaborar un mapa del terreno tras explorarlo y poner una leyenda.</p>

Tras finalizar la gymcana, el grupo completo se reúne y los monitores explican por qué se ha desarrollado dicha sesión y cómo se desarrollará la siguiente sesión.

Modificaciones previstas: Si durante la fabricación de la brújula no encuentran materiales adecuados se les facilitará aguja y corcho.
Quien no posea bicicleta o casco, será provisto de ello gracias al material aportado por el IMD.

Tabla 11

Ficha técnica sesión 8: semana verde

Ficha técnica.

Objetivo(s):

- Fortalecer las relaciones nieto-abuelo a través de la práctica de actividad física.
- Trabajar la resistencia.
- Garantizar la mejor adherencia a la actividad física en un entorno natural.

Tiempo a emplear: 1 hora 30 min.

Material a emplear: Pinzas, mapa, relojes, bolígrafos.

Tamaño del grupo: 4 grupos de 5-6 participantes.

Realización: Jornada de orientación en el alamillo.
Fase previa: Explicación de instrucciones básicas para el desarrollo de una sesión de orientación.
Organización de grupos. Movilidad articular.
Prueba de orientación: deberán guiarse por el mapa para encontrar las 9 pinzas que se encuentran dispersas por el parque. Encontrarán en cada pinza afirmaciones sobre estereotipos de adultos mayores, adolescentes y niños que están estandarizados.
Si no es posible que todos vayan en bicicleta, realizaremos la ruta previa a pie. De este modo,

evitamos pensamientos negativos hacia las capacidades físicas de algún participante.
Al final se debatirá sobre la certeza de esos estereotipos y si están de acuerdo o no con ellos.

Modificaciones previstas: En caso de no encontrar pinzas, dar pistas acerca de su localización. Si la pinza se pierde, hacer foto del lugar donde se encuentra como prueba de que están en el sitio correcto.

Tabla 12

Ficha técnica sesión 9: semana verde (reto)

Ficha técnica.

Objetivo(s):

- Trabajar la resistencia por medio del senderismo.
- Mejorar el bienestar psicológico de las personas adultas mayores a través de vivencias enriquecedoras con los demás.

Tiempo a emplear: Todo el día. Recogida en autobús: 8.30
Vuelta a Sevilla: 19.00

Material a emplear: Folios, bolígrafos, agua.

Tamaño del grupo: Ruta y almuerzo: grupo completo.
Pistas y misiones: 4 equipos de 5-6 personas.

Realización: Jornada de senderismo por el cerro del hierro (10,89 km), ruta circular.
Reto de la semana: La semana previa se avisa de dicha sesión para plantearles un reto, deberán elaborar una comida saludable para compartir en esta jornada, así como su receta. Todo ello en familia para fortalecer las relaciones abuelo-nieto.
Tras un tiempo de convivencia se pasará a explicar la siguiente actividad, “pistas y misiones”. El grupo se

dividirá en equipos de 5-6 personas que tendrán una pista que le llevará a la siguiente, así sucesivamente hasta encontrar las 10 pistas, cada una de ellas con una prueba.

Modificaciones previstas: Si la ruta no se completa a tiempo o resulta dificultosa el grupo cogerá un desvío hacia otra ruta circular más corta (6,7 km)

Tabla 13

Ficha técnica sesión 10: semana verde

Ficha técnica.

Objetivo(s):	<ul style="list-style-type: none">• Fortalecer las relaciones nieto-abuelo generando un aprendizaje mutuo.• Trabajar la resistencia.
Tiempo a emplear:	Toda la mañana de 9.00-14.00.
Material a emplear:	Pinzas, mapa, rotuladores, agua.
Tamaño del grupo:	Paseo cultural: todo el grupo. Actividad de orientación: 2 equipos de 11 personas.
Realización:	En esta sesión los monitores llevarán a los participantes al parque de María Luisa (Sevilla), en un primer lugar visitaremos los sitios más emblemáticos de dicho parque: Glorieta de Bequer, Monte Guruguru, Isleta de los pájaros, Fuente de las Ranas, Glorieta Hermanos Álvarez Quintero, Plaza América, Plaza de España, Museo Arqueológico, Glorieta de San Diego y Glorieta de Aníbal González. Tras ese paseo histórico, los participantes, agrupados en dos equipos deberán realizar lo siguiente: Parte 1: Se les aporta 6 pinzas y deberán esconderlas en puntos significativos del parque y,

Modificaciones previstas:	<p>junto a esto, realizar un mapa con leyenda indicando el lugar de cada pinza.</p> <p>Parte 2: Los dos equipos se reúnen, los monitores validan el mapa y paso seguido se intercambian los equipos el mapa. El equipo A deberá encontrar las pinzas del equipo B y viceversa. Gana el que encuentre todas las pinzas primero.</p> <p>Al finalizar la actividad, se reúnen con los monitores. Finalizamos el bloque de la semana verde compartiendo las experiencias vividas, preguntando lo que más y menos les ha gustado y lo que han aprendido.</p> <p>Si el mapa planteado no es adecuado, los monitores tendrán preparados mapas auxiliares.</p> <p>Durante el paseo cultural los monitores pueden ceder protagonismo a las personas adultas que conozcan la historia de dichos puntos culturales</p>
---------------------------	---

4.3.3. Semana de deportes olímpicos

Tabla 14.

Ficha técnica sesión 11: semana deportes olímpicos.

Ficha técnica.	
Objetivo(s):	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer las relaciones nieta. • Trabajar el autoconcepto y la autoestima a través de la autoevaluación. • Trabajar la fuerza, resistencia y flexibilidad para una mayor autonomía física.
Tiempo a emplear:	2 horas.
Material a emplear:	Vallas, balón medicinal, bolo de dos kilos, balón de balonmano, miniporterías de PVC.
Tamaño del grupo:	Dos equipos de 11 para toda la competición. Las marcas individuales se suman al común del equipo.

<p>Realización:</p>	<p>Los monitores se reunirán con el grupo para explicar en qué consistirán las 4 sesiones siguientes. Se harán los equipos para las Olimpiadas. Además, deberán rellenar una ficha autoevaluativa durante todas las sesiones de este bloque en la que valorarán ciertas actitudes relevantes en el deporte (Anexo VIII) y las actividades que realizaremos serán las siguientes:</p> <p>Actividad 1. Lanzamiento de bala: los monitores explicarán la técnica de lanzamiento, así como las normas y posibles penalizaciones.</p> <p>Actividad 2. 200 metros valla. Las vallas serán de 50 cm., de manera que sea una prueba real de realizar por todos, el salto es simbólico y pretende trabajar la fuerza explosiva.</p> <p>Actividad 3. Campeonato de minibalonmano: explicaremos las normas, se trata de una modalidad del balonmano con porterías más pequeñas situadas en las bandas de la pista, por tanto, el campo es más pequeño. En esta modalidad no se botará, por lo que se recurrirá más al pase. Habrá cuartos, semifinal y final.</p> <p>Por último, los monitores pasarán la ficha de actitudes con las que se valorarán.</p>
<p>Modificaciones previstas:</p>	<p>Cambiar la bola por un balón medicinal, cambiando la técnica de lanzamiento. Mayor o menor peso en función de las capacidades.</p> <p>Si padece alguna lesión que le impida saltar, los 200 m. serán lisos.</p>

Tabla 15

Ficha técnica sesión 12: semana deportes olímpicos

Ficha técnica.

<p>Objetivo(s):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer las relaciones nieto-abuelo a través de un enfoque crítico y trabajo en equipo. • Trabajar la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad para una mayor autonomía física. • Trabajar el autoconcepto y la autoestima a través de la autoevaluación.
---------------------	---

Tiempo a emplear:	2 horas.
Material a emplear:	Churro, pelota de tenis, pica, freesbe.
Tamaño del grupo:	Dos equipos de 11. Las pruebas individuales se suman al común del equipo.
Realización:	2ª sesión de miniolimpiadas. En esta sesión las pruebas serán las siguientes: Actividad 1. Velocidad: “La vuelta al Palacio de los Deportes”. Actividad 2. Lanzamiento de jabalina, está fabricada con una pica dentro de un churro con una pelota de peso medio en uno de los extremos. Actividad 3. Campeonato de freeslayer: consiste en hacer pasar un freesbe de jugador a jugador hasta atravesar la línea del campo contrario sin que el equipo contrario lo intercepte. Cada participante con el freesbe puede dar un máximo de tres pasos. Por último, los monitores pasarán la ficha de actitudes con la que valorarán sus actitudes.
Modificaciones previstas:	Si los monitores ven que les resulta complicado jugar con el freesbe puede ser sustituido por un balón de rugby o similar.

Tabla 16.

Ficha técnica sesión 13: semana deportes olímpicos.

Ficha técnica.	
Objetivo(s):	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer las relaciones nieto-abuelo. • Trabajar el autoconcepto y la autoestima a través de la autoevaluación • Trabajar la fuerza, resistencia y flexibilidad para una mayor autonomía física.
Tiempo a emplear:	2 horas.
Material a emplear:	Relevo, sticks de hockey, bola de hockey, miniporterías de PVC, petos.
Tamaño del grupo:	Dos equipos de 11. Las pruebas individuales se suman al común del equipo.

Realización:	<p>En esta tercera sesión de miniolimpiadas las pruebas serán las siguientes:</p> <p>Actividad 1. Carrera de relevos 4x50 m.</p> <p>Actividad 2. Salto de longitud. Se adaptará a las diferentes peculiaridades de los individuos.</p> <p>Actividad 3. Campeonato de Hockey: se explicarán previamente las normas. Habrá cuartos, semifinales y final.</p> <p>Por último, los monitores pasarán la ficha de actitudes con las que valorarán sus actitudes.</p>
Modificaciones previstas:	<p>En las carreras de relevo si algún equipo tiene menor número de participantes, uno de ellos repetirá.</p>

Tabla 17

Ficha técnica sesión 14: semana deportes olímpicos (reto)

Ficha técnica.	
Objetivo(s):	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer las relaciones nieto-abuelo. • Trabajar la fuerza, resistencia y flexibilidad para una mayor autonomía física. • Trabajar el autoconcepto y la autoestima a través de la autoevaluación
Tiempo a emplear:	2 horas.
Material a emplear:	Arcos, flecha sin punta y con ventosa, diana,
Tamaño del grupo:	<p>Dos equipos de 11. Las pruebas individuales se suman al común del equipo.</p> <p>Debate final: grupo completo.</p>

Realización:	<p>Actividad 1. Tiro al arco: cada participante tendrá 3 tiros y su puntuación se suma al total del equipo.</p> <p>Actividad 2. Campeonato de rugby touch: variante del rugby, pero sin el requerimiento de placajes, el balón pasa al oponente cuando este consigue tocarle por debajo de la cintura.</p> <p>Reto: consistirá en un circuito que habrá que hacer en el menor tiempo posible constituido por una parte de velocidad, otra de fuerza, puntería, agilidad y flexibilidad. Comenzará con una serie de obstáculos, después con 10 flexiones y 10 sentadillas, lanzar pelota a bloque de conos y sprint final.</p> <p>Por último, los monitores pasarán la ficha de actitudes con las que valorarán sus actitudes. Además, se les aportarán las otras fichas evaluativas de las otras sesiones para que observen el proceso, la evolución de su percepción y reflexionen en un debate conjunto sobre ello.</p>
Modificaciones previstas:	<p>En el rugby touch se puede cambiar el modo de quitar el balón, por ejemplo, en lugar de tocar la cintura habrá que quitarle una cinta que llevan colgada en la cintura. En lugar de un arco en el tiro al blanco podemos usar pelota pequeña y conos.</p>

4.3.4. Semana acuática

Tabla 18

Ficha técnica sesión 15: semana acuática

Ficha técnica.	
Objetivo(s):	<ul style="list-style-type: none"> • Motivar la práctica de actividad física teniendo como recurso el medio acuático. • Fortalecer relaciones nieto-abuelo.

	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar el autoconcepto físico a través de la expresión corporal..
Tiempo a emplear:	1 hora 30 min.
Material a emplear:	Gorros, gafas, altavoz, piscina pequeña (1 m.)
Tamaño del grupo:	Grupo completo
Realización:	<p>Fase de relajación: por parejas abuelo-nieto</p> <p>Dos monitores llevarán a cabo una sesión de Aquazumba en la piscina del Centro Deportivo San Pablo (IMD-San Pablo, Sevilla) constituida por tres partes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento movilidad articular. 2. Parte principal I: la propia coreografía guiada por el monitor. 3. Parte principal II: 4 participantes voluntarios deberán improvisar una coreografía que sus compañeros intentarán seguir. 4. Vuelta a la calma: se realizará por parejas una variante de técnica de relajación Watsu, consistente en masajear zonas concretas del cuerpo con el cuerpo en estado flotante sobre el agua (Shay, 2008). La realizará un monitor con experiencia en técnicas de relajación. <p>Lanzaremos las siguientes preguntas para contemplar el nivel de satisfacción y como se sienten con su propio cuerpo en relación con los demás ¿Ha resultado divertido? ¿Cómo nos hemos sentido con nuestro propio cuerpo y con los demás?</p>
Modificaciones previstas:	Si no son capaces de montar una coreografía el monitor les ayudará a montarla.

Tabla 19

Ficha técnica sesión 16: semana acuática.

Ficha técnica.	
Objetivo(s):	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar la fuerza, resistencia y flexibilidad de los miembros inferiores y superiores para mantener la autonomía física de las personas mayores.

Tiempo a emplear:	1 hora
Material a emplear:	Churros, pesas pequeñas, altavoz, manguitos, piscina grande parte chica (1,20 m).
Tamaño del grupo:	Grupo completo
Realización:	<p>Los monitores llevarán a cabo una sesión de Aquagym en la piscina del Centro Deportivo San Pablo (IMD-San Pablo, Sevilla) con la siguiente estructura desarrollada:</p> <p>Parte de calentamiento. Movilidad articular de pie fuera de la piscina y luego dentro de la piscina</p> <p>Parte principal: se comenzarán con 3-4 ejercicios globales que engloben a todo el cuerpo, después se centrarán en el trabajo de tren inferior y por último varios ejercicios de tren superior.</p> <p>EJERCICIOS GLOBALES: Desplazamientos frontales, de espaldas y laterales con churro entre las piernas/sujeto de manos.</p> <p>EJERCICIOS DE TREN INFERIOR: skiping, flexiones de cadera y rodilla, apertura de piernas con salto, apertura de piernas y brazo alternativas.</p> <p>EJERCICIOS DE TREN SUPERIOR: flexión/extensión de codos, abducción/aducción de brazos alternativo, apertura de brazos, con brazos extendidos a ambos lados del cuerpo flexión de codos alternando, flexión/extensión de hombros.</p> <p>También trabajaremos abdomen: con churro pegado a espalda pasar de posición dorsal a posición vertical volviendo seguidamente a posición dorsal, en posición dorsal con churro en el abdomen realizar movimientos ondulados de pies a cabeza, colocando mancuernas a ambos lados del cuerpo realizar inclinaciones.</p> <p>Todos estos ejercicios se combinarán con pesas pequeñas y churros en diferentes posiciones, 16 repeticiones y entre 2 series en formato circuito.</p> <p>Parte de estiramientos: se realizarán estiramientos en el interior de la piscina comenzando por el tren inferior hasta el tren superior.</p>
Modificaciones previstas:	Si a alguien le cuesta algún ejercicio: reducir carga, series o repeticiones.

Tabla 20.

Ficha técnica sesión 17: semana acuática.

Ficha técnica

Objetivo(s):	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar la fuerza y resistencia. • Fortalecer las relaciones abuelo-nieto a través de la actividad física.
Tiempo a emplear:	1 hora 15 min.
Material a emplear:	Pelota, porterías, manguitos, piscina parte baja (1,20m)
Tamaño del grupo:	Actividad 1. Dos equipos de 11 personas. Actividad 2, 3 y 4. Grupo completo.
Realización:	<p>Los monitores llevarán a cabo una sesión de juegos acuáticos en la piscina del Centro Deportivo San Pablo (IMD-San Pablo, Sevilla):</p> <p>Fase previa: Movilidad articular en el interior de la piscina.</p> <p>Actividad 1. Los 10 pases: Se realizarán dos equipos. El objetivo será dar 10 pases seguidos sin que el equipo contrario detenga el balón. Cada secuencia de 10 pases seguidos es un punto para el equipo.</p> <p>Actividad 2. El tiburón: un participante la queda y deberá atrapar al mayor número de personas.</p> <p>Actividad 3. Ratón y gato acuático: 3 personas se sitúan en medio del grupo y los demás deberán pasar la pelota entre ellos en un espacio limitado y sin que la toquen los tres que la quedan.</p> <p>Actividad 4. El pescador: un participante la queda fuera del agua, los demás serán peces dentro del agua que deberá pescar el pescador. Para ello, deberá introducirse en el agua gritando, si interrumpe su grito, deberá volver a tierra.</p> <p>Fase de estiramientos en el agua de abajo hacia arriba</p>
Modificaciones previstas:	<p>Actividad 1: poner porterías y tras los 10 pases lanzar a portería.</p> <p>Actividad 2,3 y 4. Que sean varia personas las que la queden.</p>

Tabla 21.

Ficha técnica.

Objetivo(s):	<ul style="list-style-type: none">• Trabajar la fuerza, resistencia y flexibilidad por medio de retos acuáticos.• Fortalecer las relaciones abuelo-nieto,
Tiempo a emplear:	1 hora 20 min
Material a emplear:	Cronómetro, colchonetas, churros, pelota .
Tamaño del grupo:	4 equipos de 5-6 personas Parejas nieto-abuelo
Estrategia de enseñanza-aprendizaje	Retos cooperativos en grupos reducidos
Realización:	<p>Los monitores llevarán a cabo una sesión de retos acuáticos en la piscina del Centro Deportivo San Pablo (IMD-San Pablo, Sevilla):</p> <ol style="list-style-type: none">1. Fase de movilidad articular.2. Con el fin de ver cómo se desenvuelve en el agua, deberán llevar a cabo los siguientes retos en el menor tiempo posible:<ul style="list-style-type: none">• Carrera de relevo.• Carrera de obstáculos.• Llevar a una persona a rastras de una punta a otra.• Encontrar objetos dispersos por la piscina y ocultos por la piscina.• Realizar 25 metros a crol.• Desplazarse de una punta a otra por parejas pasándose una pelota.• Aguantar flotando el mayor tiempo posible con los brazos arriba.3. Tras los retos, se llevará a cabo una fase de estiramientos y relajación. <p>Por último, repasaremos todas las experiencias vividas en estas dos semanas acuáticas y nuestras sensaciones físicas y anímicas desde que empezamos hasta ahora.</p>
Modificaciones previstas:	Si no consigue llevar aun persona a rastras, llevar un objeto un poco más ligero.

4.4. Fase III. Mantenimiento

La fase de mantenimiento trata de conservar y consolidar los cambios alcanzados intentando evitar una posible recaída a la conducta y estilo de vida anterior. Se trata de una continuación activa del comportamiento adquirido (Prochaska, DiClemente y Norcross, 1992).

Para garantizar el éxito de nuestra intervención se deberá atender a los factores motivacionales y garantizar un nivel adecuado de adherencia. Entendemos adherencia como la capacidad de mantener un comportamiento adquirido (Shay, 2008).

Tabla 22

Ficha técnica sesión 19: Fase de mantenimiento

Ficha técnica.	
Objetivo(s):	<ul style="list-style-type: none">• Garantizar una mejor adherencia a la actividad física.• Fortalecer las relaciones entre nietos y abuelos.• Guiar en un proceso reflexivo en torno al trabajo autónomo del autoconcepto y la autoestima.
Tiempo a emplear:	17.30-20.30
Material a emplear:	Bastones de senderismo, hortalizas del huerto.
Tamaño del grupo:	Grupo completo Última dinámica: por parejas abuelo-nieto
Realización:	Dinámica. “Diario de actividad”: abuelos y nietos deberán apuntar en una libreta las actividades realizadas día a día y cuáles de ellas han sido junto con su abuelo o nieto, sirviendo este diario como instrumento de seguimiento y de mantenimiento de la conducta activa. También apuntarán las habilidades físicas que observan que van mejorando y en las que todavía no se sienten seguros, atribuyéndoles estrellas hasta un máximo de 4. Conforme avancen los días deberán ir observando su evolución y trabajar aquellas habilidades que todavía le causan inseguridad.

Tras esto, pasaremos a explicar en qué consiste el Nordic Walking como alternativa sencilla y sociable para realizar cardio durante la semana. Se desarrollará una sesión de Nordic Walking por el parque de Miraflores hasta llegar a las inmediaciones de los huertos urbanos. Allí un agricultor explicará la iniciativa e historia de aquellos huertos como proyecto sostenible, saludable y responsable.

Luego, merendaremos en el parque con alimentos del huerto de allí. Se aprovechará este momento convivencia para proponer que se reúnan abuelo y nieto para llegar a un consenso de la actividad que les gustaría realizar en esta semana juntos, la escribirán en un papel y se meterá en una bolsa. Una vez estén todas las propuestas en la bolsa, cada pareja deberá elegir uno al azar cogiendo un papel de la bolsa. Dicha actividad es la que realizarán esa semana.

Modificaciones previstas:

Si no diese tiempo a merendar se le aportará a cada pareja un pack de hortalizas del huerto.

En caso de que la actividad aleatoria a realizar entre abuelo y nieto no guste a ninguno se puede volver a coger una bola o repetir otra actividad ya escogida

Si no se poseen suficientes bastones se puede realizar como una caminata por el parque.

Tabla 23

Ficha técnica sesión 20: Fase de mantenimiento

Ficha técnica.

Objetivo(s):	<ul style="list-style-type: none">• Garantizar una mejor adherencia a la actividad física.• Fortalecer las relaciones entre nietos y abuelos.• Guiar en un proceso reflexivo en torno al trabajo autónomo del autoconcepto y la autoestima.
Tiempo a emplear:	1 hora de preparación previa 1 hora de realización
Material a emplear:	Pesas, picas, vallas, aros, escaleras, bandas elásticas y posibles materiales que propongan los adultos mayores.
Tamaño del grupo:	Grupo completo. En cada posta habrá un máximo de 3 personas realizando el ejercicio.

Realización:	El día anterior a la sesión, los monitores quedarán con los adultos mayores para organizar un circuito de ejercicios en el parque. Los monitores guiarán y darán unas pautas y los adultos mayores idearán el circuito con la premisa de que se trabaje fuerza, resistencia y flexibilidad. Durante la sesión ellos serán los encargados de explicar el circuito. También se hará un repaso del diario de actividad para conocer si están manteniendo una actitud activa durante la semana y que actividades van surgiendo. Se abrirá un espacio para el diálogo para aquellas personas que quieran transmitir cómo percibe las mejoras en ciertas habilidades y las inseguridades que sigue teniendo, así como su progreso en estos días.
Modificaciones previstas:	Si el monitor observa que un ejercicio no se tutoriza bien, este intervendrá.

Tabla 24.

Ficha técnica sesión 21: Fase de mantenimiento.

Ficha técnica	
Objetivo(s):	<ul style="list-style-type: none"> • Garantizar una mejor adherencia a la actividad física. • Fortalecer las relaciones entre nietos y abuelos. • Guiar en un proceso reflexivo en torno al trabajo autónomo del autoconcepto y la autoestima.
Tiempo a emplear:	1 hora de preparación 1 hora 20 min, de realización
Material a emplear:	Aros, picas, vallas, colchonetas y otros materiales que los nietos consideren oportuno.
Tamaño del grupo:	4 grupos de 5-6 personas.
Estrategia de enseñanza-aprendizaje	de Microenseñanza. Estilo participativo y socializador.

Realización:	<p>Una hora antes de la sesión, los monitores quedarán con los nietos en el pabellón deportivo de San pablo para organizar una Gymcana con algunos de los juegos que lleven propuestos.</p> <p>Una vez organizada, la llevarán a cabo con sus abuelos.</p> <p>Se volverá a repasar el diario de actividad para comprobar el progreso en el mantenimiento de la conducta activa y sus percepciones.</p> <p>Posteriormente se realizará la ventana de Johari que consiste en un instrumento de psicología cognitiva que muestra los procesos de comunicación y analiza la dinámica de relaciones personales en 4 ventanas en relación con un flujo de dos puntos de vista, <<los otros>> y <<yo>>: la primera ventana corresponde a la visión que uno y los demás tienen de uno mismo, la segunda ventana sería lo que uno conoce pero no muestra o cuenta, la tercera correspondería a la visión que los demás tienen de uno mismo y no le dicen, y la cuarta sería lo que puede conocer un individuo de uno mismo trabajando las áreas ciega y desconocida. Todo esto se trabajaría en relación a la actividad física.</p>
Modificaciones previstas:	Si el monitor estima oportuno intervenir para tutorizar alguna actividad podrá hacerlo.

Algunas de las propuestas que haremos para que realicen durante la semana son:

- Realizar las pinturas durante un paseo por el parque.
- Realizar ejercicios de movilidad.
- Ir andando a todos lados.
- Jugar con nietos a juegos dinámicos, que pongan en práctica los movimientos realizados en la parte supervisada.
- Realizar al día más de 5000 pasos e ir aumentando conforme pasen los meses.

4.5. Fase IV. Evaluación

El proceso de evaluación será determinante para realizar las posibles adaptaciones previas, analizar el proceso y comprobar si el PI ha cumplido los objetivos que se propuso. Se destaca una evaluación previa al PI, una durante el proceso y otra al final establecidas cronológicamente en momentos específicos de programa (figura 5).

Para la evaluación inicial previa se utilizarán los siguientes instrumentos:

- Durante el mes de octubre se pasará a los participantes un cuestionario de interés sobre actividad física (Anexo I) con el fin de conocer sus hábitos, sus intereses y

gustos y la relación nieto-abuelo. El cuestionario consta de tres bloques, uno para el abuelo, otro para el nieto y el último para los dos; con una batería de 24 preguntas mixtas, es decir, abiertas y cerradas. Las adaptaciones que se llevarán a cabo para una correcta realización serán: cuestionario a papel, con letra amplia y subrayado destacando las palabras claves para una adecuada comprensión, así como el desarrollo del cuestionario de forma común entre el abuelo y el nieto para que se ayuden entre ellos.

- Otro instrumento de evaluación que rellenarán es el DPAQ (Taylor et al., 2013) (Anexo II) para conocer los determinantes que influyen en su conducta. Consta de 7 categorías que se evaluarán en relación a los niveles de influencia ecológicos, cada una de esas categorías cuenta con 3 o 4 reactivos que en su conjunto forman una batería de 34 ítems rellenados de forma autoadministrada y valorados en una escala del 1 al 7. Con los resultados obtenidos se pasará a realizar un análisis factorial con el sistema informático SPSS. En cuanto a las adaptaciones, se rellenarán a papel, con la letra ampliada y las palabras clave en negrita.

Para comprobar el progreso y alcance de los objetivos del presente PI, se hará uso de estos instrumentos antes y después de la propia intervención:

- A los adultos mayores se les aplicará la Batería SFT (Anexo III) antes de comenzar el programa para conocer el nivel de condición física y poder comparar a posteriori. El equipo de monitores será el encargado de tutorizar este test previo, dando las indicaciones pertinentes, apuntando las observaciones y puntuaciones y tomando las medidas de seguridad oportunas. Este test se volverá a realizar en la evaluación final durante la última sesión para comparar resultados y ver si ha habido mejoría.
- El CAF (Anexo IV), como ya se mencionó, se trata de un cuestionario con 34 ítems valorados con escala Likert, sien 1 falso y 5 verdadero. Siguiendo a Ruíz de Azúa (como se citó en Navas Martínez et al., 2017) todos los ítems estarán clasificados en las siguientes categorías:

A) Habilidad Física: ítems 1, 6, 17, 23, 28 y 33. Muestra cómo se percibe la propia habilidad de practicar actividad física.

B) Condición Física: ítems 2, 7, 11, 18, 24 y 29. Muestra la confianza en su estado físico y en la autopercepción de resistencia para actividades intensas.

C) Atractivo Físico: ítems 8, 12, 19, 25, 30 y 34. Relacionados con la percepción del aspecto físico y a la imagen que se ofrece a los demás.

D) Fuerza: ítems 3, 9, 13, 20, 31 y 35. Relacionados con la percepción de fortaleza y capacidad realizar actividades.

E) Autoconcepto Físico General: ítems 4, 14, 16, 21, 26 y 36. Relacionada con percepciones positivas del aspecto físico.

F) Autoconcepto General: ítems 5, 10, 15, 22, 27 y 32. Relacionada con el estado general de satisfacción con la vida y con los demás.

Los ítems sobrantes se invierte la escala y el coeficiente de fiabilidad para el cuestionario oscila entre 73 y 92. Se rellenará en parejas abuelo-nieto, para

hacerles conocedor de los niveles de autoconcepto del otro y los valores de atribuidos a sus dimensiones, así como colaborar en el proceso a su mejora. Las adaptaciones serán presentar el cuestionario en formato papel, letra amplia, destacando palabras claves en negrita y siguiendo las indicaciones de los monitores. Obtenidos los resultados se procederá a realizar un análisis correlacional descriptivo, factorial confirmatorio, un análisis de fiabilidad y análisis factorial de segundo orden (Navas et al., 2017).

- El cuestionario APE (Anexo V) pretende medir a través de 18 ítems las percepciones individuales acerca de (Díaz et al., 2006):
 - A) Autorrealización: ítems 1,3,7,11,13,16.
 - B) Autonomía: ítems 5,12,14,9.
 - C) Honradez: ítems 4,18.
 - D) Emociones: 2,6,10,15,17.

En cuanto a las adaptaciones y el análisis se llevarán a cabo de la misma forma que el CAF. Ambas se realizarán antes y después para comprobar si el desarrollo de la práctica de actividad física intergeneracional guarda relación con una mejora del autoconcepto.

- El cuestionario de autoestima de Rosenberg (Anexo VI) se llevará para conocer la autoestima personal, el sentimiento de valía y respeto a uno mismo. Consta de 10 ítems, 5 escritos de forma positiva y 5 de forma negativa. De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4. Las puntuaciones se valorarán de la siguiente manera:
 - De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada.
 - De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No es grave, pero es bueno mejorarla.
 - Menos de 25 puntos: Autoestima baja, lo cual quiere decir que existen problemas de autoestima graves. La consistencia interna es de 0.77 con altos índices de fiabilidad y un coeficiente mínimo de reproducibilidad de 0.90 (Ceballos-Ospino et al., 2017). Se rellenará antes y después del programa para conocer posibles mejoras, en parejas abuelo-nieto para potenciar el conocimiento mutuo y ayudar a la mejora, entregándose en papel, con letra amplia y en negritas las palabras destacadas. El análisis estadístico se elaborará con el programa SPSS.
- Por último, rellenarán la escala de bienestar psicológico de Ryff (Anexo VII) adaptada por Díaz et al., (2006) con una consistencia interna de entre 0.70 y 0,84, lo cual va acompañado de una alta fiabilidad. Se analizarán las categorías que agrupan los siguientes ítems:
 - A) Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31.
 - B) Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32.
 - C) Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33.
 - D) Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39.
 - E) Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38.
 - F) Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29.

Los ítems inversos se presentan en letra cursiva. Los ítems seleccionados para la versión de 29 ítems se presentan resaltados en negrita (Díaz et al., 2006). Se llevará a cabo las mismas adaptaciones que en la escala de Rosenberg.

Durante el proceso del PI se pretenderá implicar a los participantes en el proceso de evaluación a través de:

- Una entrevista por bloque (Anexo IX) que pretende conocer sus preferencias, si ha habido cambio conductual a una vida más activa y la relación abuelo-nieto. Cada monitor se encargará de su desarrollo con cada una de las parejas abuelo-nieto. El monitor dictará las preguntas lentamente y con claridad, si es necesario recalcará las ideas, apuntará las observaciones y grabará el audio.
- En el bloque de deportes olímpicos todas las sesiones van acompañadas de una ficha de evaluación actitudinal (Anexo VIII) en la que cada participante deberá valorar del 1 al 5 sus propias actitudes..

Para la evaluación final se volverá a hacer uso de los siguientes instrumentos:

- SFT (Anexo III): para comprobar si ha habido mejora física en personas adultas tras el programa, el cual se realizará en una última sesión de cierre.
- Cuestionario de interés sobre actividad física (Anexo I) al cabo de tres meses tras la finalización del PI para comprobar si existe adherencia a la actividad física.
- Para evaluar si ha habido mejora de los aspectos psicológicos se aplicará nuevamente el CAF, cuestionario APE, la escala de autoestima de Rosenberg y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Se llevará a cabo en una última sesión de cierre del programa para comprobar si hay mejora de estos aspectos tras el PI y se volverá a realizar 3 meses tras el programa para comprobar si la posible adherencia a la actividad física genera mejoras en los aspectos psicológicos.

5. Conclusiones

La implicación con las personas adultas mayores, así como su participación en actividades con los demás resulta una idea enriquecedora dentro de un proceso de aprendizaje activo. De ahí el interés por desarrollar un PI con el que fomentar el desarrollo de un envejecimiento activo, entendiendo este como un proceso que se extiende a lo largo de la vida y que, por tanto, supone responsabilidad de todas las personas e instituciones del entorno (Monzó y Martínez, 2017).

El desarrollo de este proyecto pretende conseguir la adherencia a una conducta activa a través de un apoyo percibido entre abuelos, nietos y monitores dentro de un clima de participación activa que garantice el disfrute y aprendizaje de ambas generaciones.

De este modo, el apoyo percibido podría ser una de las piedras angulares de este programa, pues se han llegado a encontrar factores actitudinales negativos de apoyo social y entorno percibido asociados a una baja realización de actividad física en adultos mayores (Sallis et al., 1990)(Goñi et al., 2012)

Se conoce que el entorno, tal y como lo percibe el adulto mayor, influye en la conducta del adulto mayor (Barenys,1993). Por tanto, nuestra línea base de actuación seguirá un enfoque ecológico que se ve reforzado por un marco legal que, a pesar de ponerse poco en práctica, pretende servir de base de cara a establecer contacto con las instituciones colaboradoras de dicho programa. Sin el apoyo de tales instituciones no se concibe el desarrollo de un programa intergeneracional de tal calado, puesto que se necesitan recursos personales, materiales, económicos e infraestructuras que ellas pueden proveer y cuyas competencias benefician el apoyo de un programa de estas características.

De este modo, se concibe el envejecimiento activo como una responsabilidad común en la que los profesionales los diferentes profesionales (de la actividad física, educación, psicólogos, políticos,...) deberán propiciar las buenas relaciones a través de una adecuada comunicación y realizando las adaptaciones pertinentes garantizando el disfrute de ambas generaciones. Por tanto, si se propicia una experiencia positiva, la práctica de actividad física garantiza una mejora de los aspectos psicológicos, generando que ambas generaciones asocien la práctica deportiva con un bienestar integral que traerá como consecuencia una adecuada adherencia a la actividad física.

6. Referencias

- Aranda, C., & Pando, M. (2014). Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. *Revista de Investigación En Psicología*, 16(1), 233.
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v16i1.3929>
- Atienza, F. L. et al. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología. Universitas Tarraconensis*, 22, 29-42.
- Barenys, M.P. (1993) “El envejecimiento: Aproximaciones teóricas”. Profesora del Departamento de Sociología de la Universidad Autónoma de Barcelona
- Barra, E. (2004). Apoyo social, estrés y salud. *Psicología y Salud*, 14(2), 238–242.
- Barrios, R., Borges, R., y Cardoso, L. del C. (2003). Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio. *Rev. Cuba. Med. Gen. Integr*, Abril 2003.
- Bauman, A., Merom, D., Bull, F., Buchner, D., & Fiatarone, M. (2016). Updating the Evidence for Physical Activity: Summative Reviews of the Epidemiological Evidence, Prevalence, and Interventions to Promote “active Aging.” *Gerontologist*, 56(2), 268–280. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw031>
- Becerril-González, R., y Bores-Calle, N. (2019). Claves para el diseño de propuestas educativas intergeneracionales a partir de una experiencia de actividad física. *Ágora Para La Educación Física y El Deporte*, 21, 111–124.
<https://doi.org/10.24197/aefd.0.2019.111-124>

- Bohórquez, M. R., Lorenzo, M., y García, A. (2014). Actividad física como promotor del autoconcepto y la independencia personal en personas mayores. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 9(2), 481–491. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311131093009>
- Brownson, R., Haire-Joshu, D., & Luke, D. (2006). Shaping the context of health: A review of environmental and policy approaches in the prevention of chronic diseases. *Annual Review of Public Health*, 27(1), 341–370. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102137>
- Ceballos-Ospino, G., Paba-Barbosa, C., Suescún, J., Celina, H., Herazo, E., y Campo-Arias, A. (2017). Validez y dimensionalidad de la escala de autoestima de Rosenberg en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 15(2), 29–39. <https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi15-2.vdea>
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572–577.
- Boletín oficial de la provincia de Sevilla, Pub. L. No. 15, 12 (2017).
- Domínguez, M. E. (2012). Programas Intergeneracionales: Reflexiones Generales a través del Análisis DAFO. *Revista Electrónica de Psicología Social «Poiésis»*, 24, 1–15.
- Escolar-Llamazares, M. del C., de la Torre, T., Luis, I., Palmero, C., y Jiménez, A. (2017). Beneficios psicológicos de la práctica deportiva entre mayores vs intergeneracional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 2(1), 139–148. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n2.v2.1086>
- Flores, M. E., Decenas, K., Avalos, M. L., Colunga, C., Vega, M. G., y Meza, I. (2016). Apoyo Social Percibido Y Envejecimiento Activo En Hombres Y Mujeres De Una Comunidad Rural. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 19(4), 1316–1332.
- Fondo de Población de Naciones Unidas. (2012). Envejecimiento en el Siglo XXI: Una celebración y un desafío. *HelpAge International*, 8. [https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Ageing Report Executive Summary SPANISH Final_0.pdf](https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Ageing%20Report%20Executive%20Summary%20SPANISH%20Final_0.pdf)
- García, A., y Froment, F. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos*, 33, 3–9. <http://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/cs/article/view/499/445>

- García, A. J., Marín, M., y Bohórquez, M. R. (2012). Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores. *Revista de Psicología Del Deporte*, 21(1), 195–200.
- Goñi, E., Fernández-Zabala, A., y Infante, G. (2012). El autoconcepto personal: diferencias asociadas a la edad y al sexo. *Aula Abierta*, 40(1), 39–50.
- Goñi, A., Ruiz de Azúa, S. y Rodríguez, A. (2006). Cuestionario del Autoconcepto Físico. Manual. Madrid: EOS.
- González, M. T. (1999). Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa. En *Aula* (Vol. 11, pp. 217–232). Ediciones Universidad de Salamanca.
http://campus.usal.es/~revistas_trabajo/index.php/0214-3402/article/viewFile/3530/3550
- Guzmán, J. M., Huenchuan, S., y Montes, V. (2003). Redes de apoyo social de las personas mayores: Marco conceptual. In *Notas de Población*.
- Hatton-Yeo, A., y Ohsako, T. (2001). *Programas intergeneracionales: Política pública e implicaciones de la investigación. Una perspectiva Internacional*. 1–79. <http://www.unesco.org/education/uie/pdf/intergenspa.pdf>
- Haycock, D., y Smith, A. (2017). Adult sport participation and life transitions: The significance of childhood and inequality. In *Sport and Physical Activity Across the Lifespan: Critical Perspectives*. https://doi.org/10.1057/978-1-137-48562-5_10
- Hernández-Cortés, P., Enríquez-Reyna, M. C., Leiva-Caro, J., y Ceballos-Gurrola, O. (2019). Apoyo social y autonomía para el ejercicio en espacios abiertos. Medición en adultas mayores de la comunidad. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 19(3), 243–253. <https://doi.org/10.6018/cpd.358581>
- Herrera, E., Salvador, C., y Capella, C. (2016). El valor pedagógico de un enfoque de la actividad física integral en el envejecimiento activo de la población. *Rivista Italiana Di Pedagogia Dello Sport*, 2, 38–47.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.345459>
- Kim, J., Lee, H., Cho, E., Lee, K., Park, C., y Cho, B. (2020). Multilevel Effects of Community Capacity on Active Aging in Community-Dwelling Older Adults in South Korea. *Asian Nursing Research*, 14(1), 36–43.
<https://doi.org/10.1016/j.anr.2020.01.001>
- Ko, P., y Yeung, W. (2018). An Ecological Framework for Active Aging in China. *Journal of Aging and Health*, 30(10), 1642–1676.
<https://doi.org/10.1177/0898264318795564>
- Monzó, A., y Martínez, M. P. (2017). Taller de poesía intergeneracional. En M. del M. Molero, M. del C. Pérez-Fuentes, J. J. Gázquez, A. Barragán, & Á. Martos

- (Eds.), *Cuidados, aspectos psicológicos y actividad física en relación con la salud. Volumen III* (pp. 209–213). ASUNIVEP.
- Muñoz, D., Cardona, D., Segura, Á., Arango, C., y Cardona, D. (2019). Actividad física recomendada en adultos mayores. Una explicación desde la teoría de los modelos ecológicos. *Revista Latinoamericana de Población.*, *13*(25), 103–121. <https://doi.org/http://doi.org/10.31406/relap2019.v13.i2.n25.5>
- Narciso, C., Bezies, R., y Zaira, C. (2015). Adaptación Y Validación De La Escala De Percepción De Apoyo Social De Vaux. *Liberabit. Revista de Psicología*, *21*(1), 49–58.
- Navas, L., Soriano, J. A., y Holgado, F. (2017). Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) en una muestra de estudiantes chilenos. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, *11*(31), 809–830. <https://doi.org/10.14204/ejrep.31.13062>
- Newman, S., y Sánchez, M. (2007). Los programas intergeneracionales: concepto, historia y modelos. En Obra Social Fundación “la Caixa” (Ed.), *Programas intergeneracionales. Hacia una sociedad para todas las edades* (Vol. 23, pp. 37–69). Obra Social Fundación “La Caixa.”
- OMS (2002a). Envejecimiento activo: un marco político. *Rev Esp Geriatr Gerontol*, *37*, S2, 74- 105. Retrieved from <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oms- envejecimiento-01.pdf>.
- OMS. (2002b). Envejecimiento activo: un marco político. *Rev Esp Geriatr Gerontol*, *37*(S2), 74–105. <http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/docinte nvejecimiento.pdf>
- OMS. (2011). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud: 65 años o más. *Geneva: World Health Organization*, 60. <https://doi.org/10.1080/11026480410034349>
- Ortiz, J., y Castro, M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. contribución de enfermería. *Ciencia y Enfermería*, *15*(1), 25–31.
- Páez, D. (2008). Cuaderno de Prácticas de Psicología Social y Salud: Fichas Técnicas sobre Bienestar y Valoración Psico-social de la Salud Mental. *Manuscrito No Publicado. San Sebastián: Universidad Del País Vasco*.
- Pérez-Fuentes, M. del C., Gázquez, J. J., Molero, M. del M., y Mercader, I. (2012). Un estudio de campo sobre el envejecimiento activo en función de la actividad física y el ejercicio físico. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, *3*(1), 19–37.

- Polizzi, L., y Arias, C. (2015). Los vínculos que brindan más satisfacción en la red de apoyo social de los adultos mayores. *Pensando Psicología*, 10(17). <https://doi.org/10.16925/pe.v10i17.785>
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(3), 276–288. <https://doi.org/10.1037/h0088437>
- Rikli, R. & Jones, C.J. (2001). *Senior Fitness Test Manual*. Human Kinetics
- Rondón, L.M, Aguirre, A, García, J. (2017). Support and Social Contact as a Decisive Meta-Variable in Morbidity and Social Welfare of the Older Person. *Current aging science*, 10 (4), 282-290.
- Rodríguez, V., Rojo-Pérez, F., Fernández-Mayoralas, G., y Prieto-Flores, M.-E. (2018). ¿Cómo interpretan el envejecimiento activo las personas mayores en España? Evidencias desde una perspectiva no profesional. *Aula Abierta*, 47(1), 67–78. <https://doi.org/10.17811/rifie.47.1.2018.67-78>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent selfimage*. Princeton University Press.
- Ruiz-Montero, P., Chiva-Bartoll, Ó., y Rivera-García, E. (2016). ‘Aprendizaje-servicio’ en los grados universitarios de Educación Física: ejercicio físico con personas mayores. *Agora Para La Educación Física y El Deporte*, 18(3), 244–258.
- Ryff, C. D. (1989). Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Sallis, J., Fisher, E., y Owen, N. (1990). Ecological Models of Health Behavior. *Health Behavior and Health Education*, 20, 465–485.
- Sánchez Herrera, B., Sánchez Vega, J. L., & Ojeda Iglesias, Y. (2017). Actividad física en la vejez, muy importante para la salud. In M. del M. Molero, M. del C. Pérez-Fuentes, J. J. Gázquez, A. B. Barragán, & Á. Martos (eds.), *Cuidados, aspectos psicológicos y actividad física en relación con la salud. Volumen III* (pp. 47–52). ASUNIVEP.
- Sánchez, M., Kaplan, M., y Sáez, J. (2010). Programas Intergeneracionales. Guía introductoria. In IMSERSO (Ed.), *Colección Manuales y Guías. Serie Personas Mayores*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Segunda Asamblea Mundial Sobre el Envejecimiento. (2002). Declaración Política y Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento. *Madrid: Naciones Unidas*. <https://social.un.org/ageing-working-group/documents/mipaa-sp.pdf>

- Shay, L. (2008). A concept analysis: adherence and weight loss. *Nursing Forum*, 43(1), 42–52. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2008.00095.x>
- Taylor, N., Lawton, R., y Conner, M. (2013). Development and initial validation of the determinants of physical activity questionnaire. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 1–11. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-74>
- Vega, L., y Tortosa, J. (2011). “Módulo de formación en actividad física para personas mayores: el proyecto europeo EHLE”. En: Aprendizaje a lo largo de la vida, envejecimiento activo y cooperación internacional en los programas universitarios para mayores: IV Congreso Iberoamericano de. *Alicante : Asociación Estatal de Programas Universitarios Para Mayores (AEPUM)*, Vol. I, pp. 609–614.
- Vicente, J. M. (2011). Tendencias demográficas actuales. En IMSERSO (Ed.), *Boletín de Estudios Geográficos* (Issue 1, pp. 33–84).
- Warburton, D., Whitney, C., y Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMJ*, 6(174), 801–809.
- Yen, H., y Li, C. (2019). Determinants of physical activity: A path model based on an ecological model of active living. *PLoS ONE*, 14(7), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220314>
- Zheng, Z., y Yang, L. (2019). Neighborhood Environment, Lifestyle, and Health of Older Adults: Comparison of Age Groups Based on Ecological Model of Aging. *Sustainability*, 11(2077), 1–16. <https://doi.org/10.3390/su11072077>

7. Anexos

Anexo I. Cuestionario previo de interés para adaptar el PI



ENCUESTA SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA



¿EN QUÉ CONSISTE LA ENCUESTA?

La siguiente encuesta esta formada por una batería de preguntas organizada en tres bloques, uno para el adulto mayor, otro para el niño/a y un último bloque para rellenar por ambas partes.

El objetivo que pretende alcanzar el cumplimiento de dicha encuesta es la recogida de datos de los participantes en relación a la actividad realizada en el día a día, así como los intereses que tiene como participante a la hora de realizar actividad física. De este modo, se aplicarán adaptaciones al programa acordes a los intereses reflejados.

Se volverás a realizar la encuesta al finalizar el programa, con el fin de comprobar si se han modificado algunos de los hábitos y si la respuesta al programa es favorable a una conducta activa como consecuencia de una exitosa adherencia a la actividad física.

¿CÓMO SE LLEVARÁ A CABO?

El cuestionario se rellenará en común abuelo y nieto, ya que este programa considera ideal la faceta intergeneracional y el conocimiento y apoyo mutuo. Rellenar juntos este cuestionario proporciona información sobre uno mismo y sobre la otra persona, propicia la cooperación durante el programa y el logro de metas conjuntas.

Una vez rellenado el cuestionario los monitores analizarán los datos para conocer hábitos, intereses y gustos, contrastarlos con ambas partes del PI y poder garantizar el éxito de este.

Nº	PREGUNTA	RESPUESTAS	
	 PARTE A. RELLENAR ABUELO		
1.	¿REALIZA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA EN TU DÍA A DÍA? (EN CASO DE QUE CONTESTE SÍ PASE A LA PREGUNTA 2, SI	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No



	LA RESPUESTA ES NO PASE A LA PREGUNTA 3)			
2.	CITE ALGUNAS DE LAS ACTIVIDADES QUE REALICE	1.	4.	
		2.	5.	
		3.	6.	
3.	¿QUE TIPO DE DEPORTES Y EJERCICIOS TE GUSTARÍA PRACTICAR?	1.	4.	
		2.	5.	
		3.	6.	
4.	¿SE CONSIDERA UNA PERSONA ACTIVA?	<input type="checkbox"/> Sí		<input type="checkbox"/> No
5.	¿SUELE REALIZAR SUS ACTIVIDADES SOLO O EN COMPAÑÍA?	<input type="checkbox"/> SOLO		<input type="checkbox"/> EN COMPAÑÍA
6.	¿CUÁNTOS DÍAS POR SEMANA REALIZAS EJERCICIO?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
				<input type="checkbox"/> 4
				<input type="checkbox"/> 5
8.	INDIQUE UN VALOR NUMÉRICO DEL 1 AL 5 SEGÚN EL GRADO DE SATISFACCIÓN QUE SIENTE AL REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA EN ALGUNO DE LOS SIGUIENTES	PARQUE		
		CENTRO DEPORTIVO		
		PISCINA		
		SIERRA		



	ESPACIOS (SIENDO 1 NADA Y 5 MUY SATISFACTORIO)		
9.	¿PADECE ALGÚN TIPO DE ENFERMEDAD O PATOLOGÍA?	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
10.	EN CASO DE RESPUESTA AFIRMATIVA INDIQUE CUAL		
 PARTE B. RELLENAR NIETO			
11.	¿REALIZAS ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA EN TU DÍA A DÍA? (EN CASO DE QUE CONTESTE SÍ PASA A LA PREGUNTA 2, SI LA RESPUESTA ES NO PASA A LA PREGUNTA 3)	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
12.	CITA ALGUNAS DE LAS ACTIVIDADES QUE REALIZAS	1. _____ 2. _____ 3. _____	4. _____ 5. _____ 6. _____
13.	¿QUE TIPO DE DEPORTES Y EJERCICIOS TE GUSTARÍA	1. _____ 2. _____	4. _____ 5. _____



	PRACTICAR?	3.	6.		
14.	¿SE CONSIDERA UNA PERSONA ACTIVA?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No		
15.	¿SUELE REALIZAR SUS ACTIVIDADES SOLO O EN COMPAÑÍA?	<input type="checkbox"/> SOLO	<input type="checkbox"/> EN COMPAÑÍA		
16.	¿CUÁNTOS DÍAS POR SEMANA REALIZAS EJERCICIO?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
17.	INDIQUE UN VALOR NUMÉRICO DEL 1 AL 5 SEGÚN EL GRADO DE SATISFACCIÓN QUE SIENTE AL REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA EN ALGUNO DE LOS SIGUIENTES ESPACIOS (SIENDO 1 NADA Y 5 MUY SATISFACTORIO)	PARQUE			
		CENTRO DEPORTIVO			
		PISCINA			
		SIERRA			
18.	¿PADECE ALGÚN TIPO DE ENFERMEDAD O PATOLOGÍA?	<input type="checkbox"/> SÍ		<input type="checkbox"/> NO	



19.	EN CASO DE RESPUESTA AFIRMATIVA INDIQUE CUAL					
		PARTE C. REALIZAR ABUELO Y NIETO				
20.	¿REALIZÁIS ALGUNA ACTIVIDAD JUNTOS?	<input type="checkbox"/> Sí		<input type="checkbox"/> No		
21.	CITAD ALGUNAS DE LAS ACTIVIDADES QUE REALIZAIS JUNTOS	1.	4.			
		2.	5.			
		3.	6.			
22.	¿OS GUSTA PASAR TIEMPO JUNTOS?	<input type="checkbox"/> Sí		<input type="checkbox"/> No		
23.	¿OS GUSTA HACER DEPORTE JUNTOS?	<input type="checkbox"/> Sí		<input type="checkbox"/> No		
24.	¿CUÁNTOS DÍAS A LA SEMANA PASAIS JUNTOS?					



Anexo II. Cuestionario de DPAQ (Taylor et al. 2013).

Área determinante	Ítems retenidos	Resultados: 1-7 1=Totalmente en descuerdo 7= Totalmente de acuerdo
-------------------	-----------------	---

C1- Conocimiento.

1. Sé cuáles son los **niveles recomendados** de **actividad física**.
2. No sé los **motivos** por los que debería cumplir con las **pautas** de **actividad física** recomendadas a nivel nacional.
3. **No** he **leído** previamente **información** sobre las **pautas** actuales de **actividad física** recomendadas a nivel nacional.

C2- Contexto ambiental y recursos.

1. Las **instalaciones** están disponibles para **ayudarme** a hacer **actividad física**.
2. **No** hay **donde** hacer **actividad física** cerca de mí.
3. Mi área local **no** es muy **atractiva** y esto me **quita** hacer **actividad física**.

C3- Motivación y objetivos.

1. **Quiero** hacer **actividad física**.
2. **No puedo** molestarme en hacer **actividad física**.
3. Me siento **motivado** para hacer **actividad física**.

C3- Creencias sobre las capacidades.

1. **No** me siento **seguro** cuando hago **actividad física**.
2. Hacer **actividad física** me da **vergüenza**.
3. Encuentro que es **difícil** hacer **actividad física** cuando veo que a **otros** les va **bien** en la **actividad física** (por ejemplo, ver a otros correr durante mucho tiempo en la cinta).

C4- Habilidades.

1. Puedo hacer **actividad física** con un **nivel** suficientemente **bueno**.
2. **Nunca** he tenido **habilidades deportivas**, así que no hago **actividad física**.
3. Parece que no tengo las **habilidades** para continuar en las **sesiones** de **actividad física**.

C5- Emoción.

1. La **vida** diaria es demasiado **estresante** para la actividad física.
2. Tengo demasiadas **emociones negativas** que me impiden hacer actividad física.
3. Cuando **pienso** en hacer **actividad física**, empiezo a **preocuparme**.

C6- Influencias sociales.

1. Mis **amigos no apoyan** ni fomentan mi **actividad física**.
2. Las **personas** con las que paso mi **tiempo libre** no hacen **actividad física**.
3. No tengo a **nadie** con quien hacer **actividad física**.

C7- Creencias sobre las consecuencias.

1. Si hago **actividad física**, me beneficiaré a **corto plazo** (por ejemplo, quemar calorías, dormir mejor, etc.)
2. Si hago **actividad física**, me beneficiaré a **largo plazo** (por ejemplo, vivir más tiempo, perder peso, etc.)
3. **Creo** que la actividad física **cambiará** mi **vida** para mejor.

C8- Planificación de la acción.

1. Tiendo a **planificar** dónde ocurrirá mi **actividad física** (por ejemplo, en el parque, centro de ocio, etc.).
2. **No** tiendo a **planificar** cuándo ocurrirá mi **actividad física** (por ejemplo, lunes a las 6 p.m., etc.).
3. Tiendo a **planificar** cómo ocurrirá mi **actividad física** (por ejemplo, cómo llegar allí, kit necesario, etc.).
4. **No** tiendo a **planificar** qué **tipo** de **actividad físico** haré (por ejemplo, clase de aeróbico, caminar al trabajo, sesiones en el gimnasio, etc.).

C9- Planificación de afrontamiento.

1. Sé qué **hacer** en **situaciones difíciles** para asegurarme de hacer la **actividad física** que he planeado.
2. Me **distraigo** fácilmente de la **actividad física** que he planeado.
3. Siempre **trabajo** alrededor de **obstáculos** para la **actividad física**; nada realmente me detiene.

C11- Conflicto de objetivos.

1. **No** estaría preparado para **renunciar** a las **ambiciones laborales** para realizar **actividad física**.

2. Estaría preparado para **renunciar** a las cosas que suelo hacer en mi **tiempo libre** para realizar **actividad física**.

3. **No** estaría **preparado** para dejar de **pasar tiempo** con mis **amigos** para realizar actividad física.

Anexo III. Ficha FTS

SENIOR FITNESS TEST			
Día:			
Nombre:			
Tests	1º intento	2º intento	Observaciones
1. Sentarse y levantarse de una silla			
2. Flexiones del brazo			
3. Test de 6 minutos marcha o test de pasos de 2 minutos			
4. Flexión del tronco en silla			
5. Juntar las manos tras la espalda			
6. Levantarse, caminar y volverse a sentar			

Fuente: Rikli, R. y Jones, C. (2001).

Test	Objetivo	Puntuación
Sentarse y levantarse de una silla	Para evaluar la fuerza de la parte inferior del cuerpo, necesaria para numerosas tareas como subir escaleras, caminar y levantarse de una silla, bañera o	Número de stands completos que se pueden completado en 30 segundos con brazos doblado sobre el pecho.

	coche. También reduce la posibilidad de caerse.	
Flexiones de brazos	Para evaluar la fuerza de la parte superior del cuerpo, es necesario para realizar tareas domésticas y otras actividades que implican levantar y transportar cosas como comestibles, maletas y nietos.	Número de flexiones de bíceps que se pueden completar en 30 segundos una pesa de 5 libras (2,27 kg) para mujeres; 8 libras (3,63 kg) para los hombres.
Test de 6 minutos marcha (*)	Para evaluar la resistencia aeróbica, que es importante para caminar distancias, escalera escalada, compras, turismo en vacaciones, etc.	Cantidad de yardas / metros que se puedan caminar en 6 minutos alrededor de un circuito rectangular de 18,8 m. x 4,57m.
2 minutos de pasos	Prueba de resistencia aeróbica alternativa, para su uso cuando las limitaciones de espacio o el clima prohíbe tomar la prueba de caminata de 6 minutos	Número de pasos completos completados en 2 minutos, levantando cada rodilla a un punto a medio camino entre la rótula (rótula) y cresta ilíaca (hueso superior de la cadera). La puntuación es número de veces que la rodilla derecha alcanza el altura requerida.
Flexión del tronco en la silla	Para evaluar la flexibilidad de la parte inferior del cuerpo, que es importante para una buena postura, para garantizar patrones normales de marcha y para diversos tipos de tareas de movilidad, como entrar y salir de un bañera o coche.	Desde una posición sentada al frente en la silla, con la pierna extendida y las manos extendidas hacia los dedos de los pies, el número de cm entre los dedos extendidos y la punta de dedo del pie.
Test de juntar las manos tras la espalda	Para evaluar la parte superior del cuerpo (hombro)	Con una mano sobre el hombro y uno en el medio y atrás, el número de cm entre

	flexibilidad, que es importante en las tareas como peinarse, ponerse prendas de arriba y alcanzando un cinturón de seguridad	dedos medios extendidos (+ o -).
Levantarse, caminar y volverse a sentar	Para evaluar la agilidad / equilibrio dinámico, que es importante en tareas que requieren rapidez maniobrar, como bajarse de un autobús en tiempo o levantarse para atender algo en la cocina, para ir a la baño o para contestar el teléfono.	Número de segundos necesarios para levantarse desde una posición sentada, caminar 8 pies (2,44 m), girar y volver a la posición sentada.

Fuente: Rikli, R. y Jones, C. (2001).

Anexo IV. Cuestionario sobre Autoconcepto Físico.

Valorar cada Item del 1 al 5, siendo 1 falso y 5 verdadero.

Nº ITEM	ENUNCIADO	1	2	3	4	5	Nº ITEM
1	Soy bueno/a en los deportes						1
2	Tengo mucha resistencia física						2
3	Tengo más fuerza que la mayoría de la gente de mi edad						3
4	Físicamente me siento bien						4
5	Me siento a disgusto conmigo mismo/a						5
6	No tengo cualidades para los deportes						6
7	Me quedo pronto sin aliento y tengo que bajar el ritmo o abandonar en los ejercicios físicos intensos						7
8	Me cuesta tener un buen aspecto físico						8
9	Me cuesta levantar tanto peso como los demás						9

10	Me siento feliz	10
11	Estoy en buena forma física	11
12	Me siento contento/a con mi imagen corporal	12
13	Soy capaz de realizar actividades que exigen fuerza	13
14	En lo físico me siento satisfecho/a conmigo mismo/a	14
15	No me gusta lo que estoy haciendo con mi vida	15
16	Soy de las personas que están descontentas de cómo son físicamente	16
17	Tengo más habilidad que la gente de mi edad practicando deportes	17
18	Puedo correr y hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme	18
19	Siento confianza en cuanto a la imagen física que transmito	19
20	Destaco en actividades en las que se precisa fuerza física	20
21	Mi cuerpo me transmite sensaciones positivas	21
22	Desearía ser diferente	22
23	Soy de las personas que les cuesta aprender un deporte nuevo	23
24	En actividades como la de correr , tengo que tomar pronto un descanso	24
25	No me gusta mi imagen corporal	25
26	No me siento a gusto conmigo mismo/a en lo físico	26
27	Estoy haciendo bien las cosas	27

28	Practicando deportes soy una persona hábil	28
29	Tengo mucha energía física.	29
30	Soy guapo/a	30
31	Soy fuerte	31
32	No tengo demasiadas cualidades como persona	32
33	Me veo torpe en las actividades deportivas	33
34	Me gusta mi cara y mi cuerpo	34
35	No me veo en el grupo de quienes tienen mucha fuerza física	35
36	Físicamente me siento peor que los demás	36

Fuente: Goñi, A., Ruiz de Azúa, S. y Rodríguez, A. (2006)

Anexo V. Cuestionario de Autoconcepto Personal.

Valorar cada Item del 1 al 5, siendo 1 falso y 5 verdadero.

Nº ITEM	ENUNCIADO	1	2	3	4	5	Nº ITEM
1	Estoy satisfecho/a con las cosas que voy consiguiendo en la vida.						1
2	Me cuesta superar un momento de bajón .						2
3	Hasta ahora las cosas importantes que me he propuesto en la vida las he logrado .						3
4	Soy una persona en la que se puede confiar .						4
5	Para hacer cualquier cosa necesito contar con la aprobación de los demás .						5
6	Me considero una persona muy nerviosa .						6
7	Aún no he conseguido nada que yo considere importante en mi vida.						7
8	Soy persona de palabra .						8

9	Me cuesta empezar a hacer algo sin el respaldo de los demás.						9
10	Soy más sensible que la mayoría de la gente.						10
11	Voy superando las dificultades que me van surgiendo.						11
12	A la hora de tomar una decisión, dependo demasiado de la opinión de los demás.						12
13	Si pudiese empezar de nuevo mi vida no la cambiaría demasiado.						13
14	Me cuesta tomar decisiones por mí mismo/a.						14
15	Soy una persona fuerte emocionalmente .						15
16	Estoy orgulloso/a de cómo voy dirigiendo mi vida.						16
17	Sufro demasiado cuando algo me sale mal.						17
18	Mis promesas son sagradas.						18

Fuente: (Goñi et al., 2012)

Anexo VI. Cuestionario de autoestima de rosenberg

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

A. Muy de acuerdo

B. De acuerdo

C. En desacuerdo

D. Muy en desacuerdo

		A	B	C	D	
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras			3	4	1
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso					2
3	Creo que tengo algunas cualidades nuevas					3

4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás					4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso					5
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo					6
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo					7
8	Me gustaría tener más respeto por por mí mismo					8
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones					9
10	A veces pienso que no sirvo para nada					10

Fuente: Atienza (2000)

Anexo VII. Escala de Bienestar psicológico de Ryff (1989)

Apéndice 1 Escalas de bienestar psicológico

	1	2	3	4	5
1.Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.					
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.					
3.No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.					
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.					
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.					
6.Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.					
7.En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo					
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar					
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí					
10.He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto					
11.Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo					

12.Siento que mis amistades me aportan muchas cosas 15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
13 Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
14.En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
15.Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
16.Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
17.Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad 20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
18.Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
20.Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
21.En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
24.En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo						
25.Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
27.Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
28.Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
29.Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

Anexo VIII. Evaluación actitudinal: Bloque de deportes olímpicos.

Valórate en función a las siguientes actitudes del 1 al 5, siendo uno muy mal y 5 muy bien.

Nombre:	
Fecha:	
Respeto	
Compañerismo	
Empatía	
Superación	
Constancia	
Juego limpio	

Anexo IX. Entrevista de satisfacción

N.º	PREGUNTAS	ANOTACIONES
1	En líneas generales ¿Te ha gustado este bloque de actividades?	
2	¿Cuáles han sido las actividades que más te han gustado?	
3	¿Cuáles han sido las actividades que menos te han gustado?	
4	¿Has realizado alguna actividad fuera del programa de las que hemos hecho o similar?	
5	¿Con que frecuencia realizas actividad física fuera del programa?	
6	Con respecto al principio, ¿Has incrementado el tiempo que dedicas a realizar actividad física?	
7	¿La realizas acompañado de tu nieto o abuelo?	
8	¿Tu abuelo o nieto te motiva a realizar deporte?	
9	¿Ha cambiado tu perspectiva acerca de tu abuelo o nieto? Explica tu respuesta	
10	Durante la experiencia con tu abuelo o nieto ¿Qué has aprendido?	
11	Indica con una palabra como te sientes tras realizar actividad física	