

# Agentes sociales, familia y ocio intergeneracional en la práctica de la actividad física

*Social Agents, Family, and Intergenerational Leisure in Physical Activity Participation*

Eva Sanz Arazuri  
Universidad de La Rioja

Ana Ponce de León Elizondo  
Universidad de La Rioja

**e-MOTIÓN**  
Revista de Educación,  
Motricidad e Investigación

**NÚM. 25**

ISSN 2341-1473

<https://doi.org/10.33776/EUHU/remo.vi25.9349>

Editorial  
Universidad  
de Huelva

**EUHU**

## Resumen:

Las prácticas compartidas entre abuelos, padres e hijos demuestran su capacidad para mejorar el bienestar físico y psicológico de todas las generaciones, fortalecer vínculos familiares y transmitir valores de convivencia y ciudadanía (Sanz et al., 2024; Sáenz de Jubera et al., 2023; Alonso et al., 2019). Por ello, el ocio intergeneracional constituye un recurso estratégico para políticas y programas comunitarios orientados al desarrollo humano sostenible. Las investigaciones desarrolladas en los últimos años han consolidado las evidencias científicas sobre la relación entre ocio, familia, actividad física-deportiva y agentes sociales (Sanz et al., 2018). Este enfoque demuestra que la práctica de la actividad física no puede entenderse al margen de los contextos familiares y comunitarios, que actúan como núcleos que estructuran el comportamiento activo. La familia y las redes intergeneracionales configuran las oportunidades y motivaciones asociados a la práctica física, convirtiéndola en un espacio de aprendizaje, convivencia y transmisión de valores (Ponce de León et al., 2010, 2015). Se constata la importancia del ocio intergeneracional, especialmente en las actividades compartidas entre abuelos y nietos, que fomentan el bienestar mutuo, la cohesión familiar y la educación en valores de sostenibilidad y respeto al entorno. El ocio físico-deportivo se entiende como un agente educativo y social, capaz de promover ciudadanía, convivencia y desarrollo integral (Sanz et al., 2023, 2024). Entre los retos futuros se señalan la necesidad de estudios longitudinales que sigan la evolución de las prácticas familiares, y la atención a factores de equidad y diversidad en el acceso a la actividad física. También se subraya la importancia de integrar la digitalización del ocio y de fortalecer la coordinación entre escuela, familia y comunidad (Valdemoros et al., 2017, 2021; Alonso et al., 2022).

## Palabras claves:

Ocio intergeneracional; Familia; Actividad física; Bienestar; Agentes sociales.

## Abstract:

Shared practices among grandparents, parents, and children demonstrate the capacity to enhance the physical and psychological well-being of all generations, strengthen family bonds, and transmit values of coexistence and citizenship (Sanz et al., 2024; Sáenz de Jubera et al., 2023; Alonso et al., 2019). Consequently, intergenerational leisure constitutes a strategic resource for community policies and programs aimed at sustainable human development. Research conducted in recent years has consolidated scientific evidence regarding the relationship between leisure, family, physical-sports activity, and social agents (Sanz et al., 2018). This approach demonstrates that the practice of physical activity cannot be understood in isolation from family and community contexts, which act as nuclei structuring active behavior. The family and intergenerational networks shape the opportunities and motivations associated with physical practice, transforming it into a space for learning, coexistence, and the transmission of values (Ponce de León et al., 2010, 2015). The importance of intergenerational leisure is confirmed, particularly regarding activities shared between grandparents and grandchildren, which foster mutual well-being, family cohesion, and education in values of sustainability and respect for the environment. Physical-sports leisure is understood as an educational and social agent capable of promoting citizenship, coexistence, and integral development (Sanz et al., 2023, 2024). Future challenges identified include the need for longitudinal studies to track the evolution of family practices, and attention to factors of equity and diversity regarding access to physical activity. The importance of integrating the digitalization of leisure and strengthening coordination between school, family, and community is also underscored (Valdemoros et al., 2017, 2021; Alonso et al., 2022).

## Keywords:

Intergenerational leisure; Family; Physical activity; Well-being; Social agents.

Fecha de recepción: 23 de septiembre de 2025

Fecha de aceptación: 5 de noviembre de 2025

Correspondencia: Ana Ponce de León Elizondo. E-mail: [ana.ponce@unirioja.es](mailto:ana.ponce@unirioja.es)



## 1. Introducción

Las investigaciones situadas en la confluencia entre ocio, familia, actividad físico-deportiva y agentes sociales en las últimas tres décadas (Ponce de León et al., 2019; Lozano et al., 2022; Valdemoros et al., 2017) han configurado un sólido cuerpo teórico y empírico que explica cómo los diferentes agentes (familia nuclear y extensa, redes intergeneracionales, instituciones educativas y comunitarias) configuran, facilitan o limitan la participación en actividades físicas y de ocio, y qué consecuencias tiene ello sobre el bienestar, la socialización y la transmisión de valores (Ramos et al., 2007).

Estos trabajos (Ponce de León, 1998; Sanz, 2005, Ramos et al., 2010; Sanz y Ponce de León, 2006; Valdemoros et al., 2014;) coinciden en que la actividad física de ocio no puede entenderse al margen de los contextos relacionales en los que se desarrolla. La familia aparece como núcleo que estructura el comportamiento activo, donde las dinámicas de apoyo y acompañamiento determinan la frecuencia, la motivación y el significado de la práctica físico-deportiva. Desde la infancia hasta la adultez, el ocio compartido en familia constituye un espacio de aprendizaje, convivencia y educación en valores como la cooperación, la sostenibilidad o el respeto al entorno.

En esta línea, los estudios sobre ocio intergeneracional (Alonso et al, 2020; Ponce de León et al., 2021) destacan el papel educativo y emocional de las prácticas físicas compartidas entre abuelos y nietos, que fomentan el bienestar mutuo, la transmisión cultural y la cohesión familiar. En este tipo de ocio la experiencia compartida refuerza la empatía, el sentido de pertenencia y la continuidad intergeneracional.

Este enfoque relacional supera la visión del individuo aislado y pone el acento en los procesos de interacción y corresponsabilidad: la negociación del tiempo libre, la elección de actividades y la construcción conjunta de significados. Cuando el ocio se vive como experiencia compartida, aumenta su potencial educativo y simbólico, reforzando el bienestar percibido y el sentido comunitario (Alonso et al., 2024).

La relevancia de esta perspectiva para la Educación Física (EF), la Actividad Física (AF) y las Ciencias del Deporte es notable. Primero, porque sitúa la práctica física en su contexto social y cultural, mostrando que los hábitos activos surgen de entramados familiares y comunitarios, no solo de decisiones individuales. Segundo, porque abre la puerta a intervenciones integradas, donde familia, escuela y comunidad se articulan como agentes corresponsables del bienestar. Y tercero, porque el ocio intergeneracional se revela como escenario privilegiado para la educación en valores, la cohesión social y el bienestar emocional a lo largo del ciclo vital (Lanuza, 2012; Ponce de León, 1998; Sanz, 2005, Ramos et al., 2010; Ponce de León et al, 2010).

## 2. Qué sabemos hasta ahora

Las investigaciones más recientes coinciden en que el ocio familiar influye de manera decisiva en los hábitos de actividad física, especialmente durante la infancia y la adolescencia. La participación familiar puede adoptar tres formas relacionales (Ponce de León et al, 2015):

- Alianza, cuando se realizan actividades conjuntas que fortalecen la cohesión y el sentido de pertenencia.

- Rivalidad, cuando las preferencias individuales o las dinámicas familiares generan tensiones o exclusiones.
- Independencia, cuando los miembros practican actividades separadas pero en un entorno de respeto y convivencia.

Esta diversidad de formas determina tanto la frecuencia y continuidad de la práctica como su valor educativo y simbólico.

Los estudios de Sáenz de Jubera et al., (2021); Sanz et al., (2023, 2024) y Valdemoros, (2021), en estos últimos años han desplazado la atención hacia el ocio intergeneracional, poniendo de relieve que las actividades físicas compartidas entre abuelos y nietos son espacios privilegiados para la transmisión cultural, el aprendizaje mutuo y el bienestar emocional. Un número relevante de niños y adolescentes participa en actividades físico-deportivas junto a sus abuelos, reportando beneficios psicológicos y sociales: mayor motivación, vínculo afectivo y sensación de pertenencia familiar. Estas experiencias también tienden a incorporar valores de sostenibilidad y cuidado ambiental, especialmente cuando se desarrollan en entornos naturales o comunitarios (Ponce de León et al., 2021; Sanz, et al., 2024).

El ocio físico-deportivo transmite valores de ciudadanía, convivencia y cooperación, favoreciendo el desarrollo integral de las personas (Sáenz de Jubera et al., 2017). La combinación de métodos cualitativos y cuantitativos en estos estudios ha permitido observar cómo los contextos familiares y escolares actúan conjuntamente en la interiorización de valores sociales y cívicos a través del ocio y la actividad física.

Las investigaciones ofrecen una visión del ocio y la actividad física como fenómenos relacionales, educativos y culturales, profundamente arraigados en las redes familiares e intergeneracionales, y con un alto potencial para promover valores, cohesión social y bienestar a lo largo del ciclo vital.

### 3. Retos y perspectivas de futuro

Aunque la evidencia acumulada es robusta, aún quedan retos de futuro. Estudios longitudinales podrían permitir seguir la evolución de las prácticas familiares e intergeneracionales a lo largo del tiempo.

Se ha constado que las oportunidades de ocio activo están condicionadas por recursos económicos, disponibilidad de tiempo y capital cultural. Por ello, un campo por explorar en los próximos años ha de ser el de los factores de desigualdad (género, clase social, migración o discapacidad) y de la promoción de intervenciones inclusivas que reconozcan la diversidad de estructuras familiares y contextos.

Asimismo, la digitalización del ocio plantea nuevos desafíos. Las diferencias generacionales en el uso de tecnologías, plataformas o dispositivos exigen repensar cómo mediar entre mundos digitales y presenciales para fomentar el encuentro intergeneracional y la actividad física compartida (Alonso et al., 2022; Valdemoros et al., 2017).

En el plano práctico, la evidencia apunta que las políticas públicas de promoción de la actividad física son más eficaces cuando incorporan estrategias familiares e intergeneracionales, apoyadas en la coordinación entre escuelas, servicios sociales y organizaciones deportivas.

Programas comunitarios que integren generaciones y promuevan la sostenibilidad del ocio representan un camino prometedor hacia un bienestar más equitativo y colectivo.

## 4. Conclusiones claves

El conjunto de investigaciones sobre ocio, familia, actividad físico-deportiva y agentes sociales ha contribuido decisivamente a comprender que la actividad física y el ocio deben analizarse como prácticas sociales y relaciones, insertas en redes interpersonales donde confluyen generaciones, valores y aprendizajes (Sanz et al., 2018).

Las prácticas compartidas entre abuelos, padres e hijos demuestran su capacidad para mejorar el bienestar físico y psicológico, fortalecer vínculos familiares y transmitir valores de convivencia y ciudadanía.

Por ello, el ocio intergeneracional constituye un recurso estratégico para políticas y programas comunitarios orientados al desarrollo humano sostenible.

## Referencias

- Alonso, R.A.; Sáenz de Jubera, M. y Sanz, E. (2020). Tiempos compartidos entre abuelos y nietos, tiempos de desarrollo personal. *Rev. Española Pedagogía*. 78, 415-434.
- Alonso, R.A., Sáenz de Jubera, M., Valdemoros, M.Á. y Ponce de León, A. (2022). Digital Leisure: An Opportunity for Intergenerational Well-Being in Times of Pandemic? NAER, Journal of New Approaches in Educational Research, 11(1),31-48. <https://doi.org/10.7821/naer.2022.1.806>
- Alonso, R.A., Sanz E., Sáenz de Jubera, M., Valdemoros, M.Á. y Ponce de León, A. (2024). Do Grandparents Contribute to Their Grandchildren's Learning through Shared Leisure Activities? *Education Sciences*, 14(1). <https://doi.org/10.3390/educsci14010084>
- Alonso, R.A., Valdemoros, M.Á., Sáenz de Jubera, M. y Sanz, E. (2019). Family Leisure, Self-Management, and Satisfaction in Spanish Youth. *Frontiers in Psychology*, 10:2231. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02231>
- Lanuza, R.; Ponce de León, A.; Sanz, E.; Valdemoros, M.Á. (2012). La clase de educación física escolar como generadora de un ocio físico-deportivo. Retos. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. [Internet] 22, 13-15. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3984888>
- Lozano, L., Sanz, E., Sáenz de Jubera, M., Alonso, R.A., Valdemoros, M.Á. y Ponce de León, A. (2022). 'They give me life to carry on': Spanish grandparents' lived experiences of intergenerational leisure. *Leisure Studies*. <https://10.1080/02614367.2022.2149841>
- Ponce de León, A. (1998). Tiempo libre y rendimiento académico. Logroño: Universidad de La Rioja.
- Ponce de León, A., Sanz E., Ramos, R., y Valdemoros, M.Á. (2010). *MACOFYD-. Cuestionario de motivaciones, actitudes y comportamientos en el ocio físico-deportivo juvenil*. Logroño: Universidad de La Rioja.

- Ponce de León, A., Sanz, E., Sáenz de Jubera, M. y Alonso, R.A. (2019). La jornada lectiva a debate para (re)convertir los centros educativos en espacios para el ocio. *Revista de Investigación Educativa*, 37(2), 395-411. <http://dx.doi.org/10.6018/rie.37.2.322751>
- Ponce de León, A., Sanz E. y Valdemoros, M.Á. (2015). Ocio familiar y actividad física en estudiantes de bachillerato ¿alianza, rivalidad o independencia? *Pedagogía social: revista interuniversitaria*, 25, 51-68
- Ponce de León, A., Valdemoros, M.Á., Sanz, E. (2010). El influjo educativo de los profesores en el abandono de la práctica físico-deportiva de los adolescentes. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado: REIFOP*, 13(4): 211-220
- Ponce de León, A., Valdemoros, M.Á., Sanz, E., Sáenz de Jubera, M. y Alonso, R.A. (2021). Ocio ambiental-ecológico compartido entre abuelos/as y nietos/as. *TERRA. Revista de Desarrollo Local*, 8, 231-252. <https://doi.org/10.7203/terra.8.20363>
- Ramos, R., Ponce de León y Sanz (2010). El ocio físico-deportivo en adolescentes. Logroño: Universidad de La Rioja.
- Ramos, R., Valdemoros, M. A., Sanz, E. y Ponce de León, A. (2007). La influencia de los profesores sobre el ocio físico deportivo de los jóvenes: percepción de los agentes educativos más cercanos a ellos. *Revista de currículum y formación del profesorado*, 11, 2. Disponible en: <http://www.ugr.es/~recfpro/>.
- Sáenz de Jubera, M., Sanz, E. e Isidori, E. (2017). Desarrollo personal mediante la actividad física. percepción de los jóvenes españoles según áreas geográficas. OBETS, revista de ciencias sociales, 12(1), 229-246. <https://doi.org/10.14198/OBETS2017.12.1.19>
- Sáenz de Jubera, M., Sanz, E., Valdemoros, M.Á., Ponce de León, A. y Alonso, R.A. (2021). Leisure Spaces Shared by Grandparents and Grandchildren in Northern Spain. *Sustainability*, 13, 9191. <https://doi.org/10.3390/su13169191>
- Sáenz de Jubera, M., Valdemoros, M.Á., Alonso, R.A., Sanz, E. y Ponce de León, A. (2023). Contribución del ocio físico-deportivo al bienestar de las personas mayores. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 12(1), 31-50. <https://doi.org/10.15366/riejs2023.12.1.002>
- Sanz, E. (2005). La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios. Logroño: Universidad de La Rioja.
- Sanz, E., Alonso, R.A., Sáenz de Jubera, M., Ponce de León, A. y Valdemoros, M.Á. (2018). Ocio, redes sociales y estudiantes españoles. *Educación XXI*, 21(2), 59-78, <https://doi.org/10.5944/educXXI.19538>
- Sanz, E. y Ponce de León, A. (2006). La necesidad de educar la dimensión del ocio físico-deportivo propuesta surgida de un estudio centrado en una comunidad universitaria. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 20: 73-80.
- Sanz, E., Ponce de León, A. y Valdemoros, M.Á. (2012). Parental predictors of physical inactivity in Spanish adolescents. *Journal of Sports Science and Medicine*, 1 (1), 95-101. Available at: <http://goo.gl/Vv5YGg>
- Sanz, E., Valdemoros, M.Á., Alonso, R. A., Sáenz de Jubera, M., y Ponce de León, A. (2024). Satisfacción de los abuelos con el ocio compartido con sus nietos adolescentes. *Caurien-sia. Revista Anual De Ciencias Eclesiásticas*, 19, 1287-1312. <https://doi.org/10.17398/2340-4256.19.1287>

- Sanz, E., Valdemoros, M.Á., Ponce de León, A. y Baena, A. (2018). Parental influence on adolescent adherence to physical-sport practice. *Retos, nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 33, 185-189.
- Sanz, E.; Valdemoros, M.Á.; Sáenz de Jubera, M.; Alonso, R.A. y Ponce de León, A. (2023). Intergenerational Physical Activities and Well-Being in Childhood. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 23 (89) pp. 421-436 <https://doi.org/10.15366/rimcafd2023.89.028>
- Valdemoros, M.Á., Alonso, R.A., Sáenz de Jubera, M., Ponce de León, A. y Sanz, E. (2021). Intergenerational leisure and family reconciliation. *Psychology, Society, & Education*, 13(3), 1-13. <https://doi.org/10.25115/psye.v13i3.4809>
- Valdemoros, M.Á., Ponce de León, A., Alonso, R.A., Sáenz de Jubera, M. y Sanz, E. (2021). Grandparents' and Grandchildren's Shared Festive Leisure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 8850. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168850>.
- Valdemoros, M.Á., Ponce de León, A., Sanz, E. y Caride, J.A. (2014). La influencia de la familia en el ocio físico-deportivo juvenil: nuevas perspectivas para la reflexión y la acción. *Arbor. [Internet]* 190(770): a192. <http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2014.770n6013>. 2014
- Valdemoros, M.Á., Sáenz de Jubera, M. y Alonso, R.A. (2017). Los centros de enseñanza y la educación del ocio. Percepción de los docentes españoles según áreas geográficas. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 89(31.2), 103-116.
- Valdemoros, M.Á., Sanz, E. y Ponce de León, A. (2017). Ocio, digital y ambiente familiar en estudiantes de postobligatoria. *Comunicar*, 50, 99-108. <https://doi.org/10.3916/C50-2017-09>