

Actividad física

Es evidente que existen diferencias notables entre los conceptos de “actividad física”, “ejercicio” y “deporte” y que, si bien todos son valorados positivamente en relación a la salud, no todos se asientan por igual en la organización sociolaboral de la comunidad gitana. La actividad física se vincula al desempeño de la actividad cotidiana y en ella se incluye cualquier movimiento que implique un gasto de energía corporal. El ejercicio físico ya es una actividad realizada específicamente para mejorar la salud o aumentar los niveles de calidad de vida en general, mientras que el deporte, supondría una actividad más organizada, con una serie de normas, y que puede practicarse de manera individual o colectiva.



Mientras que a la comunidad gitana la actividad física se le supone, ni la cultura ni la organización social consideran el ejercicio o la práctica deportiva como un hábito tradicional en el grupo.

“*Date cuenta que yo tengo que dejar el piso hecho antes de irme al mercado. Y cuando vengo tengo que recoger todo lo que han tirado. Y dejar la comida hecha. Yo todos los días. O sea que tienes que andar corriendo, que esto, que lo otro, que pacá. O sea que sí hacemos. [ejercicio]*”

Al preguntar por el ejercicio realizado, las respuestas apuntan a que se lleva a cabo mucha actividad física, pero no como deporte organizado, sino como parte de las exigencias de la vida cotidiana. Todas dicen no parar en todo en día, con la casa, los niños y algunas, además, con el mercado. Sin embargo, sí encuentran que los efectos del trabajo en la casa son distintos a la práctica regular de ejercicio físico.

“ *Yo lo veo diferente que el trabajo de casa no es como hacer gimnasia. Sea que te haces una cama, friegas, pero no es deporte. Que es mucho mejor el deporte. Tienes las piernas más duras, haces más gimnasia. Y así estamos, si no paramos todo el día, pero luego estamos flácidas (risas)* ”

Venía siendo habitual pensar que la actividad diaria era suficiente para garantizar el movimiento, pero es evidente que el ritmo del trabajo y, sobre todo, el uso de ciertas comodidades reducen de forma evidente las exigencias de movilidad.

Las mujeres que se han incorporado a cursos específicos de gimnasia, programados desde organizaciones sociales o gimnasios hacen una valoración positiva. Acusan la falta de tiempo, para no practicar una actividad de manera regular, pero, para algunas, el ejercicio programado puede ser un lujo que no pueden permitirse en su vida cotidiana. *Pero habrá gente que tenga tiempo, que pueda ir.*



La cuestión es que si planificar unas sesiones de ejercicio constituye un lujo, la pérdida de actividad física en la vida cotidiana constituye una realidad para buena parte de la población. El uso (y abuso) del coche ha sido el principal motivo de este cambio respecto a tiempos pasados.



Las generaciones más jóvenes de mujeres acceden al carné de conducir con relativa frecuencia y es en ese momento en que abandonan la práctica del paseo y la necesidad de ir a los sitios andando. Tener coche/furgoneta significa dejar de andar y empezar a utilizarlo para todo y poco a poco se introduce la idea de que “los que van andando son los más pobres”.

Los que han accedido al coche reconocen su pereza, pero lo hacen con sorna reflejando que si no andan es porque tienen coche, y eso, debe ser mejor que ir a los sitios andando.

“ *Diez kilos he engordado.
Con el coche ya no andas.
Nada. He venido aquí porque me han traído (risas)* ”

“ Yo quiero andar pero es que no puedo. Yo, el momento en que voy un cacho andando y me, me canso, tengo que ir en coche (risas) en serio. (Murmullos) Yo me canso mucho. Y si me llevan y me traen mu bien, pero eso de ir yo andando. Me canso mucho.

Porque no estás acostumbrada, te fatigas. Yo no, yo fatigarme no. Lo que, luego te haces al coche, que te lleva, te deja aquí, te montas allí. Y luego la comodidad para dejarla no sé, cuesta mucho. ”

El ejercicio físico no sólo se reduce a prácticas institucionalizadas, la costumbre del paseo supone una excelente rutina para mantenerse en forma, pero son sólo las más mayores o las que no tienen coche en su familia las que más se sirven de este hábito. Son ellas las que menos se han acostumbrado al coche, lo que desde el punto de vista de la salud tiene importantes ventajas.

“ Yo sin el coche me da a mí algo. Yo no puedo estar sin el coche. Por la niña por todo, porque no me hallo tampoco (risas).

- Eso porque te has acostumbrado ya. Eso porque tenéis el carné, pero las que no tenemos, pues nos hemos hecho a coger el autobús y ya estamos.

- Yo salgo a andar con mi hermana por las tardes, con las hijas de esa. Solemos ir una hora por ahí o media hora, ¿verdad?. Solemos ir casi de noche con el verano. Pero sí, sí andamos. Por lo menos cerca de una hora sí andamos todos los días. ”

La cuestión del ejercicio físico resulta también interesante respecto al uso que de él hacen los más jóvenes. En este sentido, se aprecian formas de ocio muy diferentes para los niños y para las niñas, (o chicos, chicas). Respecto a la práctica deportiva, todas las madres afirman que sus hijos hacen deporte en la escuela, lo cual tampoco nos da excesiva información si pensamos que, en este tipo de cuestiones, siempre se apunta a lo deseable, es decir, a confirmar que los niños y niñas gitanas participan de todas las exigencias escolares, en este caso el deporte.



Lo que sí nos da información es el hecho de descubrir modelos de ocio muy diferentes para niños y niñas. Si para los niños la salida a la calle resulta frecuente, las niñas

parecen no contar con ningún tipo de actividad externa ya que su ocio se limita a “estar en casa”, “ver la tele” “leer revistas y escuchar música”. Otras directamente a fregar. Por ello, sería muy necesario programar actividades de ocio que introdujeran estilos de vida saludables en relación al consumo y a la práctica deportiva y a las que las niñas/chicas tuvieran fácil acceso.

“*Y luego por ahí no han ido las niñas como los niños. Los hombres van por ahí, comen otras cosas. Pero las niñas, pues en casita a fregar, ya está (risas)*”.

“Pues mi hija siempre está conmigo. Ella sólo va al instituto y del instituto a casa. Me ayuda a mí un poco con las tareas, poco, porque ve más revistas que...tirada en el sofá, o si sale por ahí a tomar algo alguna vez, con las amigas y eso, si es el cumpleaños de alguna amiga y... en casa todo el tiempo”.

”