

8 Actividad física

Índice de contenidos

- Introducción.
- Resultados detallados
- Resumen de resultados
- Prioridades
- Intervención
- Investigación

Índice de tablas

Tabla 8.1. Actividad física en el tiempo libre y en la actividad principal. Comparación población ENSE 2003 y población gitana de España 2006 según sexo.

Tabla 8.2. Actividad física en el tiempo libre y horas al día de televisión. Comparación población ENSE 2003 y población gitana de España 2006 según sexo.

Tabla 8.3a. Actividad física en el tiempo libre y en la actividad principal. Comparación población ENSE 2003 y población gitana de España 2006. Distribución por grupos de edad según sexo. Hombres.

Tabla 8.3b. Actividad física en el tiempo libre y en el trabajo o actividad principal. Comparación población ENSE 2003 y población gitana de España 2006. Distribución por grupos de edad según sexo. Mujeres.

Tabla 8.4a. Actividad física en el tiempo libre y horas al día de televisión. Comparación población ENSE 2003 y población gitana de España 2006. Distribución por grupos de edad según sexo. Niños.

Tabla 8.4b. Actividad física en el tiempo libre y horas al día de televisión. Comparación población ENSE 2003 y población gitana de España 2006. Distribución por grupos de edad según sexo. Niñas.

Tabla 8.5a. Actividad física en el tiempo libre y en la actividad principal. Población gitana de España 2006. Distribución por grupos de edad, nivel educativo, ocupación principal, tipo de vivienda, cercanía de servicios de salud y situación del barrio según sexo. Hombres.

Tabla 8.5b. Actividad física en el tiempo libre y en la actividad principal. Población gitana de España 2006. Distribución por grupos de edad, nivel educativo, ocupación principal, tipo de vivienda, cercanía de servicios de salud y situación del barrio según sexo. Mujeres.

8.1 Introducción

La práctica cotidiana o frecuente de actividad física se relaciona con una mejora del bienestar físico, psíquico y social. Es además útil para prevenir problemas específicos como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, varios tipos de cáncer, mejora la salud de los huesos y reduce la depresión y la ansiedad²⁸.

Sin embargo, en nuestras sociedades se promueve un estilo de vida cada vez más sedentario desde la infancia hasta la edad adulta: la reducción de los desplazamientos a pie y la mayor utilización del automóvil, el aumento de las horas frente a distintos tipos de pantalla (televisión, ordenador, videoconsola, etc), el descenso de las actividades de ocio y tiempo libre en espacios abiertos, el incremento de los trabajos sedentarios, etc.

Este impulso al sedentarismo está relacionado con el sistema de transporte (baja presencia de carriles para bicicletas y aceras o calzadas urbanas poco atractivas, peligrosas o discontinuas), la configuración del espacio urbano (incremento de la distancia y consecuentemente de la necesidad de desplazamiento motorizado), las dotaciones de espacio de los centros escolares (muchas veces escaso y mal distribuido a favor de los niños en perjuicio de las niñas), el cambio tecnológico (que disminuye la necesidad de actividad física e incrementa exponencialmente las posibilidades de ocio sedentario), la disponibilidad y los costes económicos de las instalaciones deportivas (incluso cuando son públicas), el acceso a zonas verdes amplias donde sea posible la realización de juegos y actividad física, la percepción del peligro en la calle (por accidentes y seguridad ciudadana), la extensión de la jornada laboral, doméstica y a veces la escolar, entre otros. Este tipo de factores no se distribuye de forma proporcional para el conjunto de la población y es esperable que algunos de los problemas mencionados afecten especialmente a los grupos con una peor situación socioeconómica o que habitan zonas específicas de una ciudad.

Todo ello produce que la inactividad física sea uno de los factores de riesgo más extendidos en la población, en especial en los grupos con peores condiciones socioeconómicas.

Es muy poca la población que tiene un nivel de actividad física adecuado. Se suele recomendar²⁹ que tanto las personas adultas como la población menor realice con frecuencia cotidiana o casi cotidiana actividades físicas de intensidad al menos moderada durante 30 minutos en el caso de población adulta y durante unos 60 minutos diarios en la población infantil. Se considera que una actividad física es de intensidad moderada cuando implica incremento del ritmo respiratorio, pero sin llegar a dificultar la capacidad de hablar, cuando se puede sentir el ritmo cardiaco en la muñeca, el cuello o el pecho y provoca una sensación de aumento de la temperatura corporal.

Existen multitud de actividades físicas que se pueden considerar moderadas si se realizan durante el tiempo suficiente: paseos de unos 4-6km, bailar, montar en bicicleta, juego de palas, realizar algunas tareas domésticas, etc.

²⁸ Lasheras, Luisa; Aznar, Susana; Merino, Begoña; Gil López, Enrique (2001). *Factors associated with physical activity among Spanish youth through the National Health Survey*. *Preventive Medicine*, 32: 455-64.

²⁹ MSC (2007) *Actividad física y salud en la infancia y en la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. Dirección General de Salud Pública, Subdirección General de Promoción de la Salud y Epidemiología.

Se habla de actividades de intensidad vigorosa cuando se trata de actividades tales como correr, nadar, montar en bicicleta más de 20 km., aeróbic, baloncesto, voleibol, fútbol, etc.

El efecto en la salud de la actividad física dependerá de la frecuencia, la intensidad, el tiempo y el tipo de actividad que se realice. Si bien el nivel de actividad se debe aumentar de forma progresiva cuando se es una persona inactiva y adaptarlo a la condición física, el efecto es más beneficioso cuando más cotidiana es la actividad física, al menos moderada, durante un tiempo cercano a la hora (todos los días o la mayoría de los días de la semana). De hecho la actividad física frecuente es el principal factor de prevención de la obesidad. Además promueve el crecimiento y el desarrollo músculo-esquelético en la infancia y la salud cardiovascular en todas las edades y produce un beneficio directo en la salud mental y el bienestar psicológico, además de ser una oportunidad para la mejora de las relaciones sociales.

En la Encuesta de Salud a la Comunidad Gitana se incluyeron dos preguntas dirigidas a conocer si las personas adultas realizan alguna actividad física (una referida al tiempo libre y otra a la actividad principal). A la población de 15 y menos años también se le preguntó sobre la actividad física en el tiempo libre y las horas de televisión diaria. Estas preguntas sólo permiten detectar los casos de completa inactividad, pero no permiten distinguir entre personas poco, moderadamente o muy activas, al no distinguir entre frecuencia, tipo de actividad física, tiempo dedicado e intensidad de la misma lo que limita considerablemente el valor para la intervención de la información.

8.2 Resultados detallados

En términos agregados, sin considerar los grupos de edad, la población gitana femenina realiza con menos frecuencia algún tipo de actividad física o deportiva durante su tiempo libre que la población general. El 71,1% de las mujeres gitanas no realiza ningún tipo de actividad, frente al 62,9% en la población general. Sin embargo, en el trabajo o actividad principal es más frecuente en términos relativos que la población gitana, tanto la masculina como la femenina, desempeñe tareas que requieren gran esfuerzo físico o trabajos que impliquen caminar, llevar algún peso o desplazamientos frecuentes. En cualquier caso, la mayor parte de la población gitana y de la población general desempeña tareas en su actividad principal que no implican una gran actividad física.

Tabla 8.1. Actividad física en el tiempo libre y en la actividad principal. Comparación población ENSE 2003 y población gitana de España 2006 según sexo.

Distribución porcentual. Población de 16 y más años. Porcentajes ponderados.

		¿Cuál de estas posibilidades describe mejor la frecuencia con la que realiza alguna actividad física en su tiempo libre?				¿Cuál de estas posibilidades describe mejor su actividad principal en el centro de trabajo, centro de enseñanza, hogar (labores domésticas), etc.?					
		No realiza actividad física alguna	Realiza alguna actividad física o deportiva	Total	N (no ponderado)	Sentado la mayor parte de la jornada	De pie la mayor parte de la jornada sin efectuar grandes desplazamientos o esfuerzos	Caminando, llevando algún peso, efectuando desplazamientos frecuentes que no requieran un gran esfuerzo físico	Realizando tareas que requieren gran esfuerzo físico	Total	N (no ponderado)
Hom- bres	Clase I	30,3	69,7	100	689	62,7	27,9	8,0	1,4	100	689
	Clase II	48,5	51,5	100	962	44,6	36,5	13,0	5,9	100	962
	Clase III	49,9	50,1	100	2612	40,9	37,8	14,4	6,9	100	2612
	Clase IVa	60,2	39,8	100	3113	32,6	36,7	14,8	15,8	100	3113
	Clase IVb	55,1	44,9	100	1190	28,2	46,3	18,0	7,5	100	1190
	Clase V	63,2	36,8	100	1172	23,6	43,3	18,4	14,8	100	1172
	Otros	42,7	57,3	100	101	54,2	37,7	8,1	,0	100	101
	No consta	52,4	47,6	100	36	41,7	39,9	12,5	5,9	100	36
	Población General	53,7	46,3	100	9875	36,8	38,2	14,7	10,2	100	9875
	Población gitana (IC95%)	56,2 (51,6-60,7)	43,8 (39,3-48,4)	100	464	28,4 (24,2-32,5)	35,7 (31,3-40,2)	19,6 (16,1-23,4)	16,3 (13,1-19,9)	100	456
Muje- res	Clase I	49,1	50,9	100	847	48,1	43,3	7,9	,7	100	847
	Clase II	59,0	41,0	100	1013	39,1	53,0	7,5	,4	100	1013
	Clase III	61,0	39,0	100	3137	37,6	50,6	10,8	1,0	100	3137
	Clase IVa	64,2	35,8	100	3280	30,3	57,5	10,9	1,3	100	3280
	Clase IVb	66,5	33,5	100	1650	25,1	61,3	11,8	1,8	100	1650
	Clase V	72,6	27,4	100	1638	26,8	59,9	11,1	2,2	100	1638
	Otros	56,0	44,0	100	103	42,3	50,6	7,1	,0	100	103
	No consta	64,4	35,6	100	107	34,7	54,8	10,5	,0	100	107
	Población General	62,9	37,1	100	11775	33,4	54,9	10,4	1,2	100	11775
	Población gitana (IC95%)	71,1 (67,1-74,9)	28,9 (25,1-32,9)	100	523	24,7 (21,1-28,5)	54,3 (50,0-58,5)	15,5 (12,6-18,9)	5,5 (3,7-7,7)	100	523

Entre la población menor de 15 años se observa que la población gitana presenta niveles bajos de actividad física durante el tiempo libre, aunque similares a los de la población general (el 30,9% de los niños y el 40,1% de las niñas gitanas no realiza ningún tipo de actividad física en su tiempo libre). Por otro lado, la población infantil gitana acumula mayor porcentaje de niños y niñas que dedican más de tres horas diarias a la televisión. Uno de cada cuatro de las niñas y niños gitanos dedica ese tiempo diario a la televisión, frente a uno de cada diez en la población general.

Tabla 8.2. Actividad física en el tiempo libre y horas al día de televisión. Comparación población ENSE 2003 y población gitana de España 2006 según sexo.**Distribución porcentual. Población de 1 a 15 años. Porcentajes ponderados.**

		¿Cuál de estas posibilidades describe mejor la frecuencia con la que el niño/a realiza alguna actividad física en su tiempo libre?				¿Suele el niño/a ver habitualmente la televisión todos o casi todos los días?				¿Durante cuánto tiempo al día aproximadamente?						
		No Realiza Actividad Física Alguna	Realiza alguna actividad física o deportiva	Total		Si	No	Total		Me-nos de 1 hora	De 1 a 2 horas	De 2 a 3 horas	Mas de 3 horas	Total		
				%	N (no ponderado)			%	N (no ponderado)					%	N (no ponderado)	%
Niños	Clase I	15,0	85,0	100	288	84,2	15,8	100	288	32,8	47,3	17,0	2,9	100	247	
	Clase II	26,9	73,1	100	362	84,3	15,7	100	362	24,7	46,2	22,5	6,6	100	311	
	Clase III	26,2	73,8	100	721	92,3	7,7	100	721	24,6	46,7	23,1	5,6	100	655	
	Clase IVa	29,5	70,5	100	950	91,3	8,7	100	950	24,7	43,5	23,1	8,7	100	876	
	Clase IVb	33,9	66,1	100	424	92,2	7,8	100	424	21,7	48,4	20,6	9,3	100	396	
	Clase V	30,1	69,9	100	361	93,4	6,6	100	361	15,4	39,5	24,8	20,3	100	335	
	Otros	-	-	-	24	-	-	-	24	-	-	-	-	-	-	21
	No consta	-	-	-	8	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	7
	Población General	27,6	72,4	100	3138	90,3	9,7	100	3138	23,9	45,2	22,1	8,8	100	2848	
	Población gitana (IC95%)	30,9 (25,6-36,9)	69,1 (63,1-74,4)	100	263	90,6 (86,4-93,7)	9,4 (6,3-13,6)	100	257	18,0 (13,4-23,1)	37,0 (31,0-43,2)	21,7 (16,7-27,1)	23,3 (18,2-28,9)	100	243	
Niñas	Clase I	27,1	72,9	100	271	74,8	25,2	100	271	36,6	49,3	11,7	2,4	100	220	
	Clase II	35,4	64,6	100	348	82,9	17,1	100	348	30,3	50,6	13,3	5,7	100	293	
	Clase III	34,7	65,3	100	685	88,1	11,9	100	685	25,3	45,6	20,6	8,5	100	608	
	Clase IVa	40,6	59,4	100	904	92,0	8,0	100	904	25,1	42,5	20,8	11,6	100	825	
	Clase IVb	40,1	59,9	100	411	91,9	8,1	100	411	19,2	44,7	24,8	11,3	100	384	
	Clase V	42,5	57,5	100	334	92,0	8,0	100	334	19,3	43,8	21,9	15,0	100	306	
	Otros	-	-	-	28	-	-	-	28	-	-	-	-	-	-	25
	No consta	-	-	-	13	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13
	Población General	37,4	62,6	100	2994	88,3	11,7	100	2994	25,5	45,1	19,7	9,7	100	2674	
	Población gitana (IC95%)	40,1 (33,7-46,3)	59,9 (53,7-66,2)	100	233	94,9 (91,2-97,1)	5,1 (2,9-8,8)	100	228	14,6 (10,3-19,6)	28,2 (22,4-34,3)	32,4 (26,6-39,0)	24,8 (19,5-30,9)	100	221	

Cuando se observan las pautas de realización de actividad física en el tiempo libre y en el trabajo o actividad principal por grupos de edad se obtiene que en la población gitana adulta de más edad se realiza con menos frecuencia algún tipo de actividad física o deportiva durante el tiempo libre. Por otro lado, en la actividad principal es más frecuente en términos relativos que la población gitana desempeñe tareas que requieren mayor esfuerzo físico únicamente en el grupo de edad más joven (de 16 a 24 años).

En el caso de las mujeres gitanas se observa igualmente que entre aquellas que tienen una edad avanzada es menos probable que realicen ejercicio físico que las mujeres de la misma edad en la población general. También, entre las mujeres gitanas del grupo de edad más joven (de 16 a 24 años), se tiende a desempeñar con mayor frecuencia tareas en la actividad principal que requieren mayor esfuerzo físico.

En cualquier caso, los niveles de inactividad son muy superiores en las mujeres que en los hombres, tanto en la población gitana como en la población general.

En el caso de la población menor de 15 años el análisis por grupos de edad muestra que en los niños y niñas menores de 4 años gitanos es más frecuente realizar alguna actividad física durante el tiempo libre. También se obtiene que entre los menores gitanos es más frecuente encontrar niños y niñas, de cualquier edad, que dedican más de tres horas diarias a ver la televisión.

Resumen

- La población gitana de más edad realiza con menos frecuencia algún tipo de actividad física o deportiva durante su tiempo libre que la población general.
- En la actividad principal la población gitana adulta presenta niveles de inactividad inferiores a los de la población general en los grupos más jóvenes (entre los 16 y los 24 años).
- Las niñas, niños y adolescentes de la población gitana están más horas al día frente al televisor.

Tabla 8.3a. Actividad física en el tiempo libre y en la actividad principal. Comparación población ENSE 2003 y población gitana de España 2006. Distribución por grupos de edad según sexo. Hombres.

Distribución porcentual. Población de 16 y más años. Porcentajes ponderados.

		¿Cuál de estas posibilidades describe mejor la frecuencia con la que realiza alguna actividad física en su tiempo libre?				¿Cuál de estas posibilidades describe mejor su actividad principal en el centro de trabajo, centro de enseñanza, hogar (labores domésticas), etc.?					
		NO REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA ALGUNA	Realiza alguna actividad física o deportiva	Total		Sentado la mayor parte de la jornada	De pie la mayor parte de la jornada sin efectuar grandes desplazamientos o esfuerzos	Caminando, llevando algún peso, efectuando desplazamientos frecuentes que no requieran un gran esfuerzo físico	Realizando tareas que requieren gran esfuerzo físico	Total	
				%	N (no ponderado)					%	%
De 16 a 24 años	Clase I	13,2	86,8	100	69	68,9	24,9	5,9	,3	100	69
	Clase II	40,2	59,8	100	105	53,8	33,3	4,4	8,6	100	105
	Clase III	37,0	63,0	100	257	52,9	30,6	10,0	6,5	100	257
	Clase IVa	41,4	58,6	100	326	43,9	31,6	13,3	11,2	100	326
	Clase IVb	33,0	67,0	100	149	41,6	34,3	16,7	7,4	100	149
	Clase V	48,9	51,1	100	134	23,2	41,4	20,1	15,2	100	134
	Población General	37,7	62,3	100	1060	46,0	32,8	12,4	8,7	100	1060
	Población gitana (IC95%)	35,2 (27,5-42,8)	64,8 (56,5-71,8)	100	150	27,3 (20,8-35,3)	38,9 (31,6-47,4)	15,7 (10,6-22,5)	18,1 (12,3-24,8)	100	147
De 25 a 34 años	Clase I	25,3	74,7	100	110	60,8	25,2	9,3	4,7	100	110
	Clase II	42,3	57,7	100	165	44,5	34,0	15,5	6,0	100	165
	Clase III	40,4	59,6	100	366	44,7	33,8	12,7	8,8	100	366
	Clase IVa	52,2	47,8	100	485	28,0	32,3	17,5	22,3	100	485
	Clase IVb	49,7	50,3	100	220	21,9	43,7	22,1	12,3	100	220
	Clase V	57,9	42,1	100	192	17,0	36,7	20,9	25,4	100	192
	Población General	46,4	53,6	100	1559	34,2	34,4	16,4	14,9	100	1559
	Población gitana (IC95%)	51,5 (41,8-61,1)	48,5 (38,9-58,2)	100	97	27,8 (19,4-37,0)	34,2 (25,8-44,6)	20,3 (13,3-29,2)	17,7 (10,8-25,8)	100	95
De 35 a 54 años	Clase I	35,4	64,6	100	340	66,5	24,3	8,4	,7	100	340
	Clase II	53,7	46,3	100	445	40,1	35,5	17,0	7,4	100	445
	Clase III	52,1	47,9	100	930	36,8	36,7	16,7	9,9	100	930
	Clase IVa	71,5	28,5	100	1151	24,4	35,8	26,8	23,1	100	1151
	Clase IVb	69,3	30,7	100	432	19,2	52,4	20,1	8,3	100	432
	Clase V	74,8	25,2	100	407	17,3	44,7	20,0	18,0	100	407
	Población General	61,2	38,8	100	3747	32,0	37,8	16,7	13,5	100	3747
	Población gitana (IC95%)	71,3 (63,7-79,9)	28,7 (22,1-36,3)	100	151	20,2 (14,2-26,7)	38,0 (30,4-45,6)	25,2 (18,7-32,3)	16,6 (11,4-23,1)	100	151
De 55 y más años	Clase I	35,8	64,2	100	170	54,3	38,4	7,3	,0	100	170
	Clase II	50,3	49,7	100	247	46,6	42,7	9,2	1,4	100	247
	Clase III	59,4	40,6	100	1059	37,5	44,7	15,1	2,7	100	1059
	Clase IVa	61,8	38,2	100	1151	39,6	43,0	11,6	5,8	100	1151
	Clase IVb	58,5	41,5	100	389	35,6	49,9	12,4	2,2	100	389
	Clase V	60,9	39,1	100	439	35,1	47,1	14,0	3,8	100	439
	Otros	56,1	43,9	100	44	68,5	26,1	5,4	,0	100	44
	Población General	58,1	41,9	100	3509	39,8	44,2	12,4	3,6	100	3509
	Población gitana (IC95%)	76,3 (64,6-85,4)	23,7 (14,6-35,3)	100	66	53,0 (40,0-64,7)	24,4 (15,1-36,4)	13,4 (6,4-23,3)	9,2 (4,2-19,2)	100	63

Tabla 8.3b. Actividad física en el tiempo libre y en el trabajo o actividad principal. Comparación población ENSE 2003 y población gitana de España 2006. Distribución por grupos de edad según sexo. Mujeres.

Distribución porcentual. Población de 16 y más años. Porcentajes ponderados.

		¿Cuál de estas posibilidades describe mejor la frecuencia con la que realiza alguna actividad física en su tiempo libre?				¿Cuál de estas posibilidades describe mejor su actividad principal en el centro de trabajo, centro de enseñanza, hogar (labores domésticas), etc.?					
		No realiza actividad física alguna	Realiza alguna actividad física o deportiva	Total		Sentado la mayor parte de la jornada	De pie la mayor parte de la jornada sin efectuar grandes desplazamientos o esfuerzos	Caminando, llevando algún peso, efectuando desplazamientos frecuentes que no requieran un gran esfuerzo físico	Realizando tareas que requieren gran esfuerzo físico	Total	
				%	N (no ponderado)					%	%
De 16 a 24 años	Clase I	43,3	56,7	100	70	77,8	16,9	5,4	,0	100	70
	Clase II	59,5	40,5	100	90	79,5	20,5	,0	,0	100	90
	Clase III	60,0	40,0	100	220	67,6	28,0	4,4	,0	100	220
	Clase IVa	60,7	39,3	100	330	52,8	41,2	4,7	1,3	100	330
	Clase IVb	68,3	31,7	100	154	38,7	53,1	5,5	2,7	100	154
	Clase V	70,4	29,6	100	146	46,3	45,0	7,9	,8	100	146
	Población General	61,5	38,5	100	1032	58,1	36,3	4,8	,9	100	1032
	Población gitana (IC95%)	68,7 (60,5-75,9)	31,3 (24,1-39,5)	100	137	29,2 (22,2-37,2)	48,6 (40,3-56,9)	14,3 (9,2-20,8)	7,9 (4,2-13,2)	100	137
De 25 a 34 años	Clase I	48,1	51,9	100	148	56,9	35,9	5,9	1,3	100	148
	Clase II	66,4	33,6	100	160	39,9	51,4	7,4	1,3	100	160
	Clase III	55,8	44,2	100	403	39,0	49,8	10,0	1,2	100	403
	Clase IVa	63,8	36,2	100	522	27,5	57,5	13,2	1,8	100	522
	Clase IVb	70,0	30,0	100	248	24,0	63,4	11,2	1,4	100	248
	Clase V	73,4	26,6	100	172	22,2	62,1	11,2	4,5	100	172
	Población General	62,0	38,0	100	1681	33,3	54,0	10,9	1,8	100	1681
	Población gitana (IC95%)	67,0 (58,7-74,4)	33,0 (25,41-3)	100	139	20,3 (14,4-28,0)	55,1 (46,7-73,4)	20,9 (14,4-28,0)	3,6 (1,4-7,9)	100	138
De 35 a 54 años	Clase I	46,4	53,6	100	383	39,9	49,5	9,5	1,0	100	383
	Clase II	54,2	45,8	100	436	27,7	64,2	7,8	,2	100	436
	Clase III	59,3	40,7	100	922	31,0	53,1	14,2	1,7	100	922
	Clase IVa	63,2	36,8	100	981	19,3	65,3	13,7	1,8	100	981
	Clase IVb	70,1	29,9	100	498	11,4	68,1	18,1	2,4	100	498
	Clase V	74,5	25,5	100	411	10,6	69,1	16,8	3,4	100	411
	Población General	61,6	38,4	100	3679	23,3	61,5	13,5	1,8	100	3679
	Población gitana (IC95%)	71,1 (63,8-77,7)	28,9 (22,3-36,2)	100	166	15,5 (10,3-21,4)	64,5 (57,1-71,7)	13,1 (8,8-19,3)	7,0 (4,0-12,1)	100	167
De 55 y más años	Clase I	58,0	42,0	100	246	36,5	54,8	8,7	,0	100	246
	Clase II	61,4	38,6	100	327	36,8	52,0	10,8	,3	100	327
	Clase III	65,2	34,8	100	1592	32,7	56,2	10,5	,6	100	1592
	Clase IVa	66,8	33,2	100	1447	33,1	57,1	9,4	,4	100	1447
	Clase IVb	60,3	39,7	100	750	32,6	57,2	9,0	1,2	100	750
	Clase V	71,6	28,4	100	909	33,7	57,2	8,1	,9	100	909
	Otros	62,1	37,9	100	53	42,0	50,7	7,3	,0	100	53
	No consta	77,0	23,0	100	59	42,6	48,3	9,1	,0	100	59
	Población General	65,4	34,6	100	5383	33,6	56,3	9,5	,6	100	5383
	Población gitana (IC95%)	81,4 (72,5-88,7)	18,6 (11,3-27,5)	100	81	41,6 (31,4-51,9)	43,2 (32,5-53,1)	13,8 (7,7-22,2)	1,4 (0,1-5,3)	100	81

Tabla 8.4a. Actividad física en el tiempo libre y horas al día de televisión. Comparación población ENSE 2003 y población gitana de España 2006. Distribución por grupos de edad según sexo. Niños.

Distribución porcentual. Población de 1 a 15 años. Porcentajes ponderados.

		¿Cuál de estas posibilidades describe mejor la frecuencia con la que el niño/a realiza alguna actividad física en su tiempo libre?				¿Suele el niño/a ver habitualmente la televisión todos o casi todos los días?			¿Durante cuánto tiempo al día aproximadamente?						
		No realiza actividad física alguna	Realiza alguna actividad física o deportiva	Total		Sí	No	Total	Menos de 1 hora	De 1 a 2 horas	De 2 a 3 horas	Más de 3 horas	Total		
		%	%	%	N (no ponderado)	%	%	%	N (no ponderado)	%	%	%	%	%	N (no ponderado)
De 1 a 4 años	Clase I	54,3	45,7	100	79	71,1	28,9	100	64	57,6	33,7	8,7	,0	100	46
	Clase II	68,7	31,3	100	105	68,2	31,8	100	90	38,0	39,9	18,1	4,0	100	62
	Clase III	65,0	35,0	100	170	82,9	17,1	100	134	49,4	31,9	18,3	,4	100	104
	Clase IVa	74,1	25,9	100	267	75,3	24,7	100	215	45,6	37,9	12,7	3,8	100	169
	Clase IVb	73,5	26,5	100	125	80,4	19,6	100	101	44,7	45,0	8,1	2,1	100	86
	Clase V	80,3	19,7	100	105	78,8	21,2	100	84	32,7	38,0	12,9	16,4	100	69
	Otros	-	-	-	10	-	-	-	6	-	-	-	-	-	4
	No consta	-	-	-	5	-	-	-	3	-	-	-	-	-	2
	Población General	70,6	29,4	100	866	76,4	23,6	100	697	45,1	37,8	13,2	3,9	100	542
	Población gitana (IC95%)	47,8 (37,1-59,2)	52,2 (40,8-62,9)	100	78	78,2 (67,6-86,4)	21,8 (13,6-32,4)	100	74	38,7 (26,8-50,4)	34,6 (24,0-47,2)	12,9 (6,1-22,6)	13,7 (7,3-24,5)	100	62
De 5 a 9 años	Clase I	6,3	93,7	100	94	92,7	7,3	100	94	31,7	51,5	16,6	,2	100	86
	Clase II	18,2	81,8	100	106	95,4	4,6	100	106	18,9	51,0	24,3	5,8	100	100
	Clase III	21,4	78,6	100	215	94,8	5,2	100	215	19,6	51,5	24,9	4,0	100	201
	Clase IVa	22,2	77,8	100	259	95,8	4,2	100	259	19,2	49,9	23,6	7,3	100	250
	Clase IVb	21,9	78,1	100	128	97,4	2,6	100	128	19,1	54,3	20,2	6,4	100	124
	Clase V	22,3	77,7	100	92	96,0	4,0	100	92	12,1	45,8	26,2	15,9	100	88
	Otros	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
	No consta	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
	Población General	19,7	80,3	100	898	95,5	4,5	100	898	20,1	50,7	22,8	6,4	100	853
	Población gitana (IC95%)	26,6 (17,9-37,9)	73,4 (62,1-82,1)	100	77	97,3 (91,5-99,5)	2,7 (0,5-8,5)	100	76	14,6 (8,4-24,9)	38,6 (28,2-50,5)	21,4 (12,7-31,3)	25,4 (16,1-35,9)	100	75
De 10 a 15 años	Clase I	6,5	93,5	100	130	84,6	15,4	100	130	22,8	49,8	21,0	6,4	100	115
	Clase II	11,1	88,9	100	166	85,4	14,6	100	166	23,2	45,1	23,2	8,5	100	149
	Clase III	17,7	82,3	100	372	94,3	5,7	100	372	19,4	48,6	23,6	8,4	100	350
	Clase IVa	14,5	85,5	100	476	96,5	3,5	100	476	20,0	41,4	26,9	11,8	100	457
	Clase IVb	22,1	77,9	100	195	95,6	4,4	100	195	11,5	45,5	27,5	15,4	100	186
	Clase V	16,7	83,3	100	185	97,6	2,4	100	185	11,7	36,8	27,8	23,7	100	178
	Otros	-	-	-	16	-	-	-	16	-	-	-	-	-	15
	No consta	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3
	Población General	15,2	84,8	100	1543	93,6	6,4	100	1543	18,1	44,3	25,3	12,3	100	1453
	Población gitana (IC95%)	22,0 (15,1-30,8)	78,0 (69,2-84,3)	100	108	94,5 (88,8-97,7)	5,5 (2,3-11,2)	100	107	8,2 (4,2-14,3)	37,2 (28,9,47,2)	27,0 (19,5-36,4)	27,6 (19,5-36,4)	100	106

Tabla 8.4b. Actividad física en el tiempo libre y horas al día de televisión. Comparación población ENSE 2003 y población gitana de España 2006. Distribución por grupos de edad según sexo. Niñas.

Distribución porcentual. Población de 1 a 15 años. Porcentajes ponderados.

		¿Cuál de estas posibilidades describe mejor la frecuencia con la que el niño/a realiza alguna actividad física en su tiempo libre?				¿Suele el niño/a ver habitualmente la televisión todos o casi todos los días?				¿Durante cuánto tiempo al día aproximadamente?					
		No Realiza Actividad Física Alguna	Realiza alguna actividad física o deportiva	Total		Sí	No	Total		Menos de 1 hora	De 1 a 2 horas	De 2 a 3 horas	Más de 3 horas	Total	
		%	%	%	N (no ponderado)	%	%	%	N (no ponderado)	%	%	%	%	%	N (no ponderado)
De 1 a 4 años	Clase I	62,2	37,8	100	82	60,3	39,7	100	63	52,2	36,1	9,2	2,5	100	43
	Clase II	69,6	30,4	100	105	65,3	34,7	100	87	53,7	34,5	4,2	7,6	100	58
	Clase III	79,3	20,7	100	198	72,2	27,8	100	157	54,0	39,6	1,9	4,4	100	121
	Clase IVa	79,3	20,7	100	234	79,2	20,8	100	188	48,9	34,8	12,8	3,5	100	142
	Clase IVb	73,0	27,0	100	103	77,4	22,6	100	87	49,1	30,3	13,5	7,1	100	72
	Clase V	77,2	22,8	100	93	79,9	20,1	100	73	42,6	36,9	7,3	13,2	100	56
	Otros	-	-	-	7	-	-	-	6	-	-	-	-	-	3
	No consta	-	-	-	6	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5
	Población General	75,3	24,7	100	828	73,9	26,1	100	666	50,5	35,1	8,7	5,7	100	500
Población gitana (IC95%)	59,9 (47,8-71,3)	40,1 (28,7-52,2)	100	62	86,5 (76,4-93,5)	13,5 (6,5-23,6)	100	57	32,5 (21,0-45,1)	33,2 (22,5-46,9)	21,7 (12,2-33,5)	12,5 (5,7-23,0)	100	53	
De 5 a 9 años	Clase I	22,7	77,3	100	96	74,4	25,6	100	96	35,7	45,3	15,3	3,7	100	78
	Clase II	20,7	79,3	100	97	85,2	14,8	100	97	29,2	51,5	13,9	5,4	100	86
	Clase III	20,1	79,9	100	203	94,1	5,9	100	203	16,4	50,3	27,4	5,9	100	191
	Clase IVa	33,4	66,6	100	264	94,3	5,7	100	264	23,1	46,2	19,9	10,8	100	248
	Clase IVb	28,9	71,1	100	123	96,3	3,7	100	123	17,0	49,6	27,0	6,4	100	118
	Clase V	28,1	71,9	100	86	96,8	3,2	100	86	19,1	40,8	23,6	16,5	100	82
	Otros	-	-	-	7	-	-	-	7	-	-	-	-	-	7
	No consta	-	-	-	5	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5
	Población General	26,2	73,8	100	881	91,1	8,9	100	881	22,4	47,7	21,7	8,2	100	815
Población gitana (IC95%)	26,2 (17,1-36,6)	73,8 (63,4-82,9)	100	78	97,9 (92,0-99,5)	2,1 (0,5-8,0)	100	78	12,3 (6,0-20,5)	28,2 (18,5-38,4)	30,2 (20,8-41,2)	29,3 (19,6-39,8)	100	76	
De 10 a 15 años	Clase I	18,7	81,3	100	112	84,3	15,7	100	112	30,7	59,3	9,1	,9	100	99
	Clase II	31,1	68,9	100	164	91,2	8,8	100	164	21,7	56,5	16,6	5,2	100	149
	Clase III	24,9	75,1	100	325	91,9	8,1	100	325	20,3	44,5	23,1	12,1	100	296
	Clase IVa	29,6	70,4	100	452	96,4	3,6	100	452	17,3	43,1	24,4	15,2	100	435
	Clase IVb	36,9	63,1	100	201	95,1	4,9	100	201	10,7	46,3	27,1	16,0	100	194
	Clase V	37,2	62,8	100	175	94,9	5,1	100	175	10,6	48,0	26,5	14,8	100	168
	Otros	-	-	-	15	-	-	-	15	-	-	-	-	-	15
	No consta	-	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3
	Población General	29,8	70,2	100	1447	93,5	6,5	100	1447	17,9	47,2	22,6	12,3	100	1359
Población gitana (IC95%)	37,7 (28,2-48,1)	62,3 (51,9-71,3)	100	93	97,8 (93,0-99,6)	2,2 (0,4-7,0)	100	93	5,2 (2,2-12,0)	25,0 (16,8-34,8)	41,1 (31,0-51,4)	28,8 (19,8-38,5)	100	92	

En la población gitana masculina y femenina la presencia de inactividad física crece de forma rápida con la edad. Por tanto, las categorías que concentran a la población de mayor edad (personas jubiladas, personas con menor nivel educativo) son los grupos que menores porcentajes de actividad física presentan. Con la edad también disminuye la realización de actividades más físicas en el desempeño de la actividad principal.

Si bien en las edades más jóvenes (de los 16 a los 34 años) los hombres gitanos realizan más actividad física que las mujeres durante el ocio o tiempo libre, en la edad adulta (a partir de los 35 años) se iguala el nivel de inactividad entre ambos sexos.

Resumen

- En la población gitana la inactividad es mayor en las mujeres que en los hombres y crece con la edad.

Tabla 8.5a. Actividad física en el tiempo libre y en la actividad principal. Población gitana de España 2006. Distribución por grupos de edad, nivel educativo, ocupación principal, tipo de vivienda, cercanía de servicios de salud y situación del barrio según sexo. Hombres.

Distribución porcentual. Población de 16 y más años. Porcentajes ponderados.

		¿CUÁL DE ESTAS POSIBILIDADES DESCRIBE MEJOR LA FRECUENCIA CON LA QUE REALIZA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA EN SU TIEMPO LIBRE?						¿CUÁL DE ESTAS POSIBILIDADES DESCRIBE MEJOR SU ACTIVIDAD PRINCIPAL EN EL CENTRO DE TRABAJO, CENTRO DE ENSEÑANZA, HOGAR (LABORES DOMÉSTICAS), ETC.?					
		No hace ejercicio	Hace alguna actividad física o deportiva ocasional	Hace alguna actividad física regular, varias veces al mes	Hace entrenamiento físico o deportivo varias veces a la semana	Total		Sentado la mayor parte de la jornada	De pie la mayor parte de la jornada sin efectuar grandes desplazamientos o esfuerzos	Caminando, llevando algún peso, efectuando desplazamientos frecuentes que no requieran un gran esfuerzo físico	Realizando tareas que requieren gran esfuerzo físico	Total	
						%	N (no ponderado)					%	%
Grupos de edad	De 16 a 24 años	35,2	32,0	25,4	7,5	100	150	27,3	38,9	15,7	18,1	100	147
	De 25 a 34 años	51,5	25,6	14,4	8,5	100	97	27,8	34,2	20,3	17,7	100	95
	De 35 a 54 años	71,3	20,2	5,5	3,0	100	151	20,2	38,0	25,2	16,6	100	151
	De 55 y más años	76,3	19,9	3,8	,0	100	66	53,0	24,4	13,4	9,2	100	63
	Total	56,2	25,1	13,5	5,2	100	464	28,4	35,7	19,6	16,3	100	456
Nivel educativo	No sabe leer y escribir	86,8	13,2	,0	,0	100	40	42,9	15,7	12,3	29,1	100	39
	Leer y escribir /primarios incompletos	62,2	24,5	10,0	3,3	100	240	19,8	41,4	20,3	18,5	100	233
	Primarios completos	48,0	25,7	15,8	10,5	100	86	30,5	30,8	21,4	17,4	100	86
	Secundarios o superiores	44,8	23,2	25,0	7,0	100	82	31,3	39,5	21,5	7,7	100	82
	Total	58,1	23,5	13,2	5,2	100	448	26,2	36,7	20,1	17,0	100	440
Ocupación principal	Trab. cuenta ajena Fijo	50,7	23,2	17,9	8,2	100	48	18,3	23,5	33,3	24,9	100	48
	Trab. cuenta ajena Temporal	59,5	21,5	17,9	1,0	100	97	12,5	38,4	15,6	33,5	100	98
	Trab. cuenta propia Autónomo o Empresario	64,7	26,8	5,7	2,8	100	80	11,7	53,7	21,2	13,5	100	79
	Ayuda familiar	56,2	19,2	16,4	8,2	100	46	13,4	58,3	13,5	14,7	100	45
	Parado ha trabajado antes	56,2	18,5	15,0	10,3	100	82	41,8	29,4	19,3	9,4	100	79
	Parado busca primer empleo	33,6	38,2	25,0	3,2	100	32	36,6	48,2	11,9	3,3	100	31
	Estudiante	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	10
	Jubilado	67,6	25,9	1,6	4,9	100	68	58,8	14,6	23,3	3,3	100	65
	Labores del hogar	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
Tipo de vivienda	Total	56,2	25,1	13,5	5,2	100	464	28,4	35,7	19,6	16,3	100	456
	Normalizada	56,1	24,9	14,0	5,1	100	425	27,2	36,8	20,5	15,5	100	417
	Infravivienda/chabola	57,8	27,6	8,6	6,1	100	38	42,4	23,2	8,5	25,9	100	38
Tiene el barrio serv. Sanitarios	Total	56,2	25,1	13,5	5,2	100	463	28,4	35,7	19,5	16,3	100	455
	Sí	56,6	23,6	14,6	5,3	100	420	27,9	35,7	20,2	16,2	100	412
	No	52,0	41,1	2,3	4,6	100	43	33,6	36,3	12,3	17,9	100	43
Situación del barrio	Total	56,2	25,1	13,5	5,2	100	463	28,4	35,7	19,5	16,3	100	455
	Integrado y buenas condiciones	57,9	23,0	15,0	4,1	100	326	29,1	35,9	20,7	14,2	100	320
	Integrado y malas condiciones	64,3	24,4	11,3	,0	100	54	26,9	30,7	18,2	24,1	100	54
	Alejado y buenas condiciones	36,1	33,4	12,0	18,5	100	51	25,1	38,9	20,8	15,2	100	49
	Alejado y malas condiciones	55,0	34,9	4,8	5,4	100	32	27,8	37,8	8,5	25,9	100	32

Tabla 8.5b. Actividad física en el tiempo libre y en la actividad principal. Población gitana de España 2006. Distribución por grupos de edad, nivel educativo, ocupación principal, tipo de vivienda, cercanía de servicios de salud y situación del barrio según sexo. Mujeres.

Distribución porcentual. Población de 16 y más años. Porcentajes ponderados.

		¿cual de estas posibilidades describe mejor la frecuencia con la que realiza alguna actividad física en su tiempo libre?					¿cual de estas posibilidades describe mejor su actividad principal en el centro de trabajo, centro de enseñanza, hogar (labores domésticas), etc.?						
		No hace ejercicio	Hace alguna actividad física o deportiva ocasional	Hace alguna actividad física regular, varias veces al mes	Hace entrenamiento físico o deportivo varias veces a la semana	Total	Sentado la mayor parte de la jornada	De pie la mayor parte de la jornada sin efectuar grandes desplazamientos o esfuerzos	Caminando, llevando algún peso, efectuando desplazamientos frecuentes que no requieran un gran esfuerzo físico	Realizando tareas que requieren gran esfuerzo físico	Total		
												%	%
Grupos de edad	De 16 a 24 años	68,7	28,1	1,8	1,4	100	137	29,2	48,6	14,3	7,9	100	137
	De 25 a 34 años	67,0	29,2	1,5	2,3	100	139	20,3	55,1	20,9	3,6	100	138
	De 35 a 54 años	71,1	25,5	2,8	,5	100	166	15,5	64,5	13,1	7,0	100	167
	De 55 y más años	81,4	16,7	,0	1,8	100	81	41,6	43,2	13,8	1,4	100	81
	Total	71,1	25,7	1,7	1,4	100	523	24,7	54,3	15,5	5,5	100	523
Nivel educativo	No sabe leer y escribir	77,5	21,2	1,3	,0	100	84	36,1	46,8	13,7	3,5	100	83
	Leer y escribir /primarios incompletos	76,9	21,3	,7	1,1	100	280	17,0	58,4	16,7	7,9	100	281
	Primarios completos	65,0	28,8	2,5	3,6	100	71	15,6	58,0	20,9	5,5	100	72
	Secundarios o superiores	56,8	38,5	3,3	1,4	100	70	43,4	45,3	11,3	,0	100	70
	Total	72,2	25,0	1,5	1,3	100	505	23,8	54,5	16,0	5,7	100	506
Ocupación principal	Trab. cuenta ajena Fija	53,1	30,6	4,4	11,8	100	38	34,2	52,2	9,4	4,2	100	40
	Trab. cuenta ajena Temporal	69,2	28,2	2,1	,5	100	82	26,4	38,2	19,6	15,8	100	82
	Trab. cuenta propia Autónoma o Empresaria	79,8	20,2	,0	,0	100	42	6,4	78,5	5,5	9,5	100	42
	Ayuda familiar	76,1	23,9	,0	,0	100	37	13,1	52,6	34,3	,0	100	36
	Parada ha trabajado antes	69,1	27,4	2,5	1,0	100	54	18,8	65,3	14,2	1,7	100	55
	Parada busca primer empleo	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	21
	Estudiante	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	10
	Jubilada	72,4	27,6	,0	,0	100	66	38,3	40,4	16,9	4,4	100	66
	Labores del hogar	76,7	20,4	1,5	1,4	100	172	20,1	64,3	13,2	2,5	100	171
	Total	71,1	25,7	1,7	1,4	100	523	24,7	54,3	15,5	5,5	100	523
Tipo de vivienda	Normalizada	71,4	25,4	1,6	1,5	100	482	24,8	54,8	14,6	5,9	100	483
	Infravivienda/chabola	69,3	27,4	3,4	,0	100	37	22,1	51,5	26,4	,0	100	36
	Total	71,2	25,6	1,8	1,4	100	519	24,6	54,6	15,3	5,5	100	519
Tiene el barrio serv. Sanitarios	Sí	70,6	26,2	1,7	1,6	100	472	25,0	54,1	15,7	5,3	100	473
	No	79,8	17,4	2,8	,0	100	47	19,9	61,2	10,0	8,9	100	46
	Total	71,2	25,6	1,8	1,4	100	519	24,6	54,6	15,3	5,5	100	519
Situación del barrio	Integrado y buenas condiciones	69,8	26,7	1,7	1,8	100	373	22,3	57,5	15,4	4,9	100	374
	Integrado y malas condiciones	80,2	15,5	2,7	1,5	100	58	40,5	41,9	10,1	7,5	100	58
	Alejado y buenas condiciones	75,2	24,8	,0	,0	100	49	20,4	56,2	16,4	6,9	100	49
	Alejado y malas condiciones	66,4	30,7	2,9	,0	100	39	28,8	42,7	21,1	7,4	100	38
	Total	71,2	25,6	1,8	1,4	100	519	24,6	54,6	15,3	5,5	100	519

8.3 Resumen de resultados

Dado que los indicadores no permiten caracterizar adecuadamente los niveles de actividad física, se debe ser prudente en la lectura sobre los resultados obtenidos en este apartado. Por ejemplo, una persona que pase un alto número de horas frente al televisor, puede ser también una persona que tenga niveles de actividad física recomendables. En los resultados se observa sin embargo algunos indicadores que apuntan la posibilidad de que la población gitana sea más inactiva que la población general de España durante su tiempo libre, sobre todo en las edades avanzadas. De igual modo en el caso de las niñas, niños y adolescentes gitanos es más frecuente estar un alto número de horas de diarias frente al televisor. Estos indicadores relacionados con la posible inactividad son más elevados en las mujeres y en las personas de más edad.

- Los datos sobre actividad física obtenidos no permiten identificar adecuadamente la frecuencia e intensidad de la misma, por lo que no permiten valorar si las pautas son las recomendables, aunque los niveles de inactividad son elevados.

8.4 Prioridades de intervención.

- Actuar sobre el entorno escolar y urbano para promover la realización de actividad física.
- Realizar programas activos para incrementar la práctica de actividad física en la población, con atención a las necesidades y situaciones específicas de las mujeres.

8.5 Prioridades de investigación.

Estudio comparado de la eficacia de programas comunitarios para promover la práctica de actividad física, con especial atención a aquellos que incluyen a minorías.

Mejorar los indicadores sobre actividad física en las encuestas de salud a población gitana y población general.