

Ejercicio físico

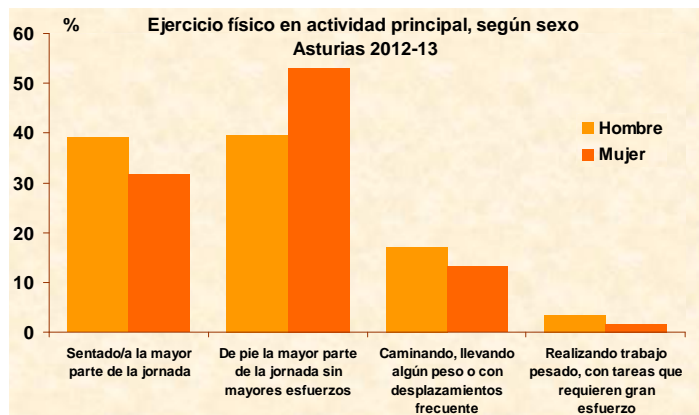


Ejercicio físico

Para valorar el ejercicio practicado por la población asturiana se han utilizado tres preguntas, una referida a las tareas realizadas en el tiempo de la actividad principal (considerando como tal, entre otras, a las personas que realicen labores domésticas), otra relativa al ejercicio físico realizado y, por último, la frecuencia de la realización del ejercicio físico.

En relación con la primera pregunta, casi la mitad de la población (47%) considera que durante el tiempo de su actividad principal está fundamentalmente de pie sin mayores esfuerzos, mientras que algo más de un tercio (35,3%) está la mayor parte del tiempo sentada. Realizan trabajo pesado con gran esfuerzo físico un 2,5% de la población y caminando, llevando algún peso o con desplazamientos frecuentes un 15% de la población adulta asturiana. Estas cifras son casi idénticas a las obtenidas en las anteriores Encuestas de Salud realizadas en nuestra región: años 2002 y 2008.

Existen disparidades de tipo de tareas realizadas en la actividad principal entre **sexos**. Mientras que en un 3,5% de los hombres llevan a cabo un trabajo pesado que requiere un gran esfuerzo, solo lo hace un 1,6% de las mujeres. Por otra parte, mientras un 53% de las mujeres están de pie sin mayores esfuerzos en la actividad principal solo hacen esta tarea un 39% de los hombres. No obstante, un 39% de los hombres están la mayor parte del tiempo sentados en la actividad principal mientras solo lo hacen un 32% de las mujeres. Las cifras no difieren mucho de la Encuesta de 2008.



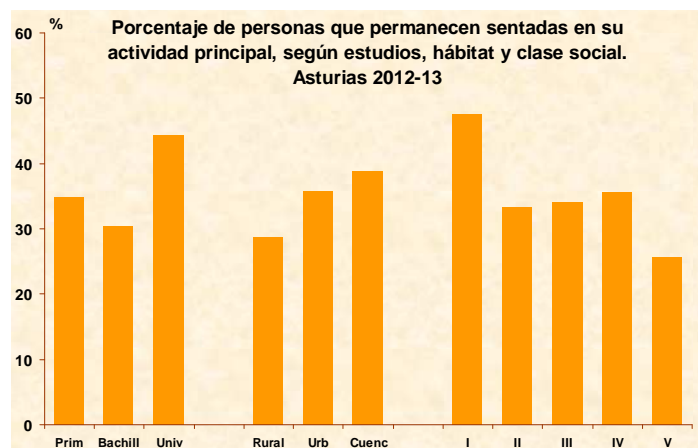
Por **edades**, las personas jóvenes (15-29 años) son las que refieren pasar más tiempo en su trabajo sentadas (50%, se ha incrementado esta cifra un 25% respecto al año 2008), mientras que solo un 30% de las personas entre 30-44 años hacen su trabajo sentados/as. Están de pie sin mayores esfuerzos en su actividad principal la mitad de los asturianos/as de 45-64 años, mientras solo lo hacen un 35% de lo más jóvenes. Los mayores esfuerzos en el trabajo los realizan las personas de 30-44 años de edad (4,4%).

Por **edad y sexo**, observamos que están más sentadas las personas jóvenes (52% vs. 48%) y los mayores en general (43,5%- vs. 40,1%), independientemente del sexo. Están más tiempo de pie las personas de edades medias, especialmente las mujeres (54,6% y 60% en los grupos de 30-44 años y 45-64 años, respectivamente).

Según el nivel de **estudios**, las personas con estudios de bachillerato y FP son las que declaran permanecer menos tiempo sentadas dentro de su jornada laboral (30,5%) frente a las que poseen estudios universitarios (44,3%). Pasan más tiempo de pie en su jornada laboral los que poseen estudios primarios y de ESO (48,2%) que los universitarios (42,6%).

El **hábitat** de residencia también parece influir en el tipo de trabajo que se realiza. En las cuencas mineras es la zona geográfica donde más se declara que se trabaja sentado 38,8% por un 28,6% en la zona rural. Más de la mitad de las personas que residen en este último hábitat (53,1%) manifiestan que su actividad principal la realizan de pie por un 39,2% de los que viven en las cuencas mineras y un 46,9% en la urbana.

En el análisis de esta variable según la **clase social** de las personas que respondieron a la encuesta, nos encontramos con importantes diferencias. En la clase social I (la más favorecida económicamente) hay una proporción mayor de personas que refieren trabajar sentadas (47,6%) que en la V (la menos favorecida) 25,7%. En la permanencia de pie en la actividad principal ocurre justamente lo contrario. Los encuadrados en la clase social V lo declaran en mayor porcentaje que los que se pertenecen a la clase social I, 51,6% vs. 37,3%, respectivamente.



Práctica de ejercicio físico o actividad deportiva en el tiempo libre

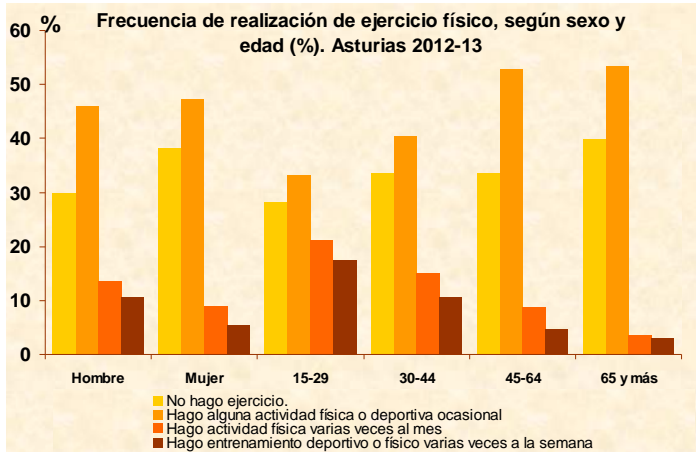
Más de un tercio de los/as asturianos/as no realiza ejercicio físico en el tiempo libre (34,3%) y un 46,6% declara hacerlo de manera ocasional. Solo hacen ejercicio intenso en forma de entrenamiento un 8% de la población de 15 y más años.

Las personas que hacen ejercicio físico más intenso o más moderado (varias veces a la semana) son los **hombres**, situándose las mujeres generalmente en los grupos de actividades físicas más ligeras y ocasionales: caminar, gimnasia suave, juegos, etcétera. Uno de cada nueve hombres dice hacer actividad física de competición o intensa (10,7%) mientras solo lo dice un 5,4% de las mujeres. Un 38,4% de las mujeres dicen que no hacen ejercicio mientras que indica lo mismo un 29,8% de los hombres. Sin embargo, en aquellas actividades ocasionales y más moderadas, pero que requieren también un esfuerzo (caminar, jardinería, pasear en bicicleta, gimnasia suave), las mujeres están en proporciones ligeramente superiores a las de los hombres (47,3% vs. 45,9%). No existe mucha variación respecto a los datos de la Encuesta de Salud del 2008.

Atendiendo a la variable **edad**, hacen ejercicio más intenso las personas jóvenes. Uno de cada seis personas jóvenes (15-29 años) hacen actividad intensa o de competición, mientras que lo hace solo una de cada treinta mayores (65 y más años). No obstante, paradójicamente, también existe una alta proporción de personas jóvenes que no realizan ejercicio físico (28,1%), manifestando un doble comportamiento característico de las

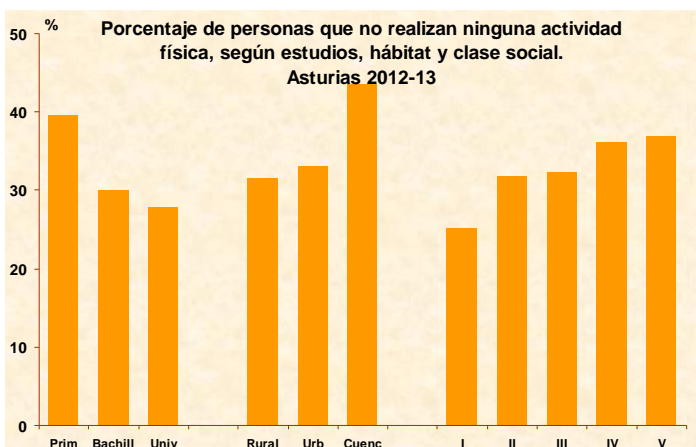
personas jóvenes: o no se realiza ejercicio o, cuando se realiza, se hace más intensamente.

Por **edad y sexo** conjuntamente, observamos que tanto el ejercicio intenso como el de algunas veces (moderado) decae con la edad en ambos sexos (más en hombres). Pasa en el ejercicio intenso del 25,7% en el grupo más joven (15-29 años) a 2,8% en el de mayor edad (65 y más). Por el contrario aumenta la frecuencia de ejercicio ocasional con la edad especialmente en hombres (26,3% a 60,5%, en los mismos grupos de edad) mientras que en las mujeres se incrementa la proporción de no hacer ejercicio con la edad (36% a 45%, para las mismas edades).



Según el **nivel de estudios** declarado, la mayor proporción de personas sedentarias o que hacen poco ejercicio está entre los que tienen estudios primarios y de ESO (39,6% declaran ser sedentarios y 48,2% hacen poco ejercicio) y la menor entre los universitarios (27,8% y 44,5%, respectivamente). Al contrario, la actividad física frecuente y la práctica de entrenamiento deportivo está más presente entre los universitarios (15% y 12,3%, respectivamente) y la menor entre los que tienen estudios más básicos, 7,7% actividad física frecuente y 4,5% entrenamiento deportivo.

Atendiendo al **hábitat** de residencia el sedentarismo está más extendido en las cuencas mineras (43,5%) que en las zonas rurales (31,7%) y urbanas (33%). En la práctica de ejercicio físico varias veces a la semana no se aprecian diferencias atendiendo a esta variable y sí se encuentran en la dimensión del entrenamiento deportivo, donde en la zona urbana parece que está más extendido (8,8%) que en la rural (2,7%).



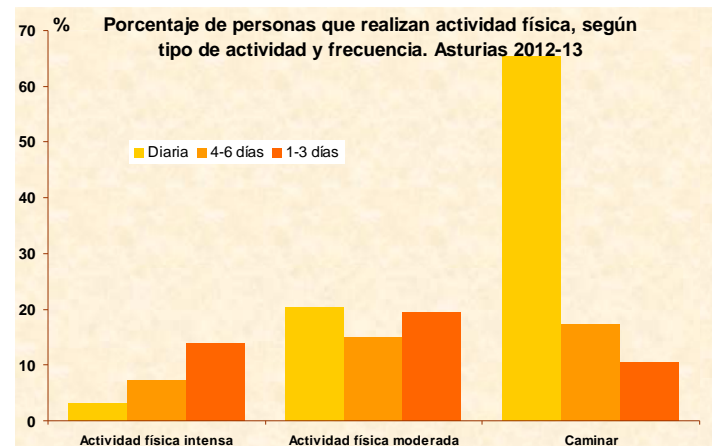
Por **clase social**, a medida que disminuye el estrato social al que se adscriben las personas aumenta el sedentarismo, 25,1% en la clase social I (la más elevada) por 37% en la V (la menos elevada). Lo contrario sucede con las dimensiones referidas a la realización de ejercicio varias veces a la semana y entrenamiento deportivo y físico, en donde los porcentajes declarados son muy superiores en las clases sociales más elevadas I y II que en el resto de clases: actividad física varias veces por semana 15,6% en la clase I por 6,9% en la clase V y en el entrenamiento deportivo, 18% en la clase social I por un 6,8% en la clase V.

EJERCICIO FÍSICO SEGÚN FRECUENCIA Y TIPO

En esta encuesta se incluyeron una serie de preguntas sobre el número de días que se realizó ejercicio físico. Se preguntó los que se dedicaron a caminar, a realizar actividades físicas moderadas y también a practicar ejercicio de manera intensa, todo ello en los últimos siete días y al menos diez minutos seguidos.

Caminar es la práctica deportiva que más realizan los asturianos. Más de seis de cada diez (65%) lo hacen a diario más de diez minutos seguidos. Un 17,4% entre cuatro y seis días a la semana y un 10,6% entre uno y tres días a la semana. Declaran no caminar ningún día más de diez minutos seguidos el 6,4% de los asturianos y asturianas mayores de 14 años. No se aprecian diferencias importantes atendiendo al **sexo** en ninguna de las frecuencias. Únicamente en el tramo de 3-6 días las mujeres declaran mayores porcentajes que los hombres: 19,7% por 15,2%. Atendiendo a la **edad** de las personas encuestadas, el grupo de los mayores (65 y más años) declara caminar a diario y 4-6 veces a la semana en menor proporción que los otros tres.

Actividad física **moderada** (caminar a paso ligero, jugar al golf, ciclismo de paseo, limpiar la casa...) a diario declaran que la hacen un 20,4% de las personas. Un 15% entre 4-6 días y casi uno de cada cinco (19%) de 1-3 días a la semana. Las **mujeres** manifiestan realizar con mayor frecuencia que los hombres actividades físicas moderadas a diario, 23,8% frente a 16,7%. Esta actividad física aumenta con la **edad** en la frecuencia a diario: 14,3% en las personas más jóvenes (15-29 años) a 22,3% en los mayores (65 y más años). Mientras que en las otras dimensiones 1-3 y 4-6 días, ocurre lo contrario. Se declaran prevalencias mayores en las cohortes de población más jóvenes y va disminuyendo con la edad (28,7% en el grupo etario joven por 13,3% en el de los mayores, para una frecuencia de 1-3 días semana, y 17,6% vs. 10,9%, para los dos mismo grupos de edad en la frecuencia de 4-6 días a la semana).



Tres de cada cuatro asturianos/as (75,7%) manifiestan no realizar ejercicio físico **intenso** (ciclismo, correr, levantar objetos pesados, cavar...) en los últimos siete días y por lo menos diez minutos seguidos. Un 14% lo hacen entre uno y tres días, un 7% de cuatro a seis días a la semana y solo un 3% a diario. Este tipo de ejercicio lo practican en mayor proporción los **hombres** que las mujeres en todas las frecuencias. A diario: 4,3% por 1,7%, 4-6 días de actividad semanal: 11,1% por 4% y de 1-3 días a la semana: 18,2% vs. 10%. Disminuye de manera marcada la realización de ejercicio físico intenso a medida que aumenta la **edad** de las personas, en todas las frecuencias. Tomando como referencia los grupos extremos (15-29 y 65 y más años) en la frecuencia diaria: 4,2% vs. 1,9%, en la de 4-6 días a la semana: 3,6% a 0,4% y en la de 1-3 días a la semana: 24,9% a 4,8%.

Informe realizado por: Mario Margolles, Ignacio Donate y Juan Salvadores. Junio de 2014.