

Índice de números monográficos editados: (con emisión aproximadamente quincenal) 1. Morbilidad crónica, 2. Personas con discapacidad, 3. Autovaloración del estado de salud, felicidad y vida social, 4. Calidad de vida relacionada con la salud, 5. Accidentes, 6. Vitalidad y Estado emocional y físico, 7. **Ejercicio físico y descanso**

Informe realizado por Mario Margolles Martins

Ejercicio físico

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

Esfuerzo en la actividad principal:

Contestación a la pregunta: *¿En general, en el tiempo de su actividad principal, considera que Ud. está...?:*

En relación a esta pregunta la mitad de la población considera que el tiempo de su actividad principal está fundamentalmente de pie sin mayores esfuerzos, mientras que un más de un tercio (37%) está la mayor parte del tiempo sentada. Realizan trabajo pesado con gran esfuerzo físico un 1% de la población y caminan, llevan algún peso o con desplazamientos frecuentes un 8% de la población adulta asturiana.

	Hombres %	Mujeres %	Total %
La mayor parte, sentado/a	39,2	34,4	36,7
De pie sin mayores esfuerzos	44,0	55,3	50,3
Caminando, algún peso o desplazamiento	10,0	5,9	7,8
Trabajo pesado, gran esfuerzo físico	2,7	0,2	1,4

Existen **disparidades de tipo de tareas realizadas en la actividad principal entre géneros**: mientras que en un 3% de los hombres realizan trabajo pesado con gran esfuerzo solo lo hace una de cada quinientas mujeres. Por otra parte mientras un 55% de las mujeres están de pie sin mayores esfuerzos en la actividad principal solo hacen esta tarea un 45% de los hombres. No obstante, cerca de un 40% de los hombres están la mayor parte del tiempo sentados en la actividad principal mientras solo lo hacen un 35% de las mujeres.

Por edades, **las personas que tienen una mayor proporción de estar la mayor parte del tiempo sentadas son las personas jóvenes** (cerca de la mitad de ellas) mientras que solo un 24,5% de las personas entre 45-64 años hacen esta tarea. Están de pie sin mayores esfuerzos en su actividad principal tres de cada cinco personas de 45-64 años, mientras solo dos de cada cinco personas jóvenes. Realizan gran esfuerzo físico y trabajo pesado proporciones similares de personas de los grupos entre los 16 y 64 años de edad. Evidentemente, en las personas mayores desciende bruscamente este porcentaje.

Por edad y género, es de resaltar la **gran proporción de hombres jóvenes que están la mayor parte del tiempo de pie sin mayores esfuerzos** (38% vs, 10% en mujeres de la misma edad) y, por el contrario,

la alta proporción de mujeres de 45-64 años que manifiestan estar de pie sin mayores esfuerzos la mayor parte de la actividad principal (71% vs. un 62% de los hombres de la misma edad). También son evidentes las diferencias en el hábito de esfuerzos físicos pesados prácticamente en todos los tramos etarios los hombres presentan proporciones mucho más elevadas que las mujeres.

Por tipo de hábitat, también en el apartado de estar de pie sin mayores esfuerzos, se observa una mayor proporción de mujeres independientemente de la edad, pero sí se observa que las mujeres de la zona centro tienen una menor proporción de este tipo de actividad (51% frente a un 70% de las rurales), y, por el contrario, tiene una mayor actividad estando la mayor parte del tiempo sentadas (37% frente a un 27% en mujeres rurales) y en estar caminando con algún desplazamiento (7%). En el caso de los hombres no existe una diferencia marcada entre la actividad de unos y otros según el hábitat que les toca vivir.

Según la clase social **existe una mayor proporción, sobre todo en hombres, de personas de las clases sociales más altas (I y II) que están la mayor parte de su actividad principal sentadas, descendiendo dicha proporción a medida que bajamos de clase social**. Al contrario sucede, en la opción de estar la mayor parte del tiempo de pie sin mayores esfuerzos que aumenta la proporción en ambos sexos a medida que descendemos de clase social.

Por **nivel de estudios**, existe una desproporción en el comportamiento de hombres y mujeres: están de pie más los hombres de nivel educativo universitario, mientras que los hombres de nivel de estudios primarios tienen proporciones más elevadas para la respuesta de estar de pie sin mayores esfuerzos.

Práctica de ejercicio físico o actividad deportiva:

Contestación a la pregunta: *¿Practica Ud. ejercicio físico?:*

Opciones: *No hago ejercicio, Realizo alguna actividad física o deportiva ocasional (caminar, pasear, jardinería, gimnasia suave, etc.), Realizo alguna actividad física regular (varias veces al mes: tenis, gimnasia, correr, natación, etc.), Hago entrenamiento físico varias veces a la semana.*

	Hombres %	Mujeres %	Total %
No hago ejercicio	31,4	36,9	34,3
Ocasionalmente	43,3	44,0	43,1
Regularmente	15,8	9,9	12,7
Hago entrenamiento (varias veces/semana)	9,2	6,1	7,6

Un **45% de la población adulta asturiana declara hacer ejercicio físico ocasionalmente mientras un 34% no hacen ejercicio habitualmente**. Solo hacen ejercicio en forma de entrenamiento un 8% de la población

A 1068255

adulta. Un 13% de la población menciona hacer alguna actividad física regular (varias veces al mes).

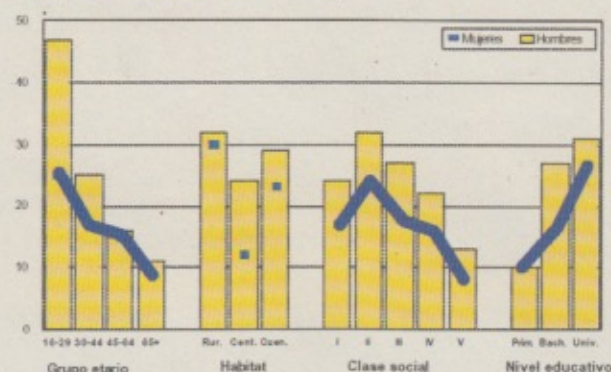
Por género, las personas que hacen más ejercicio físico son los hombres situándose las mujeres, generalmente, en los grupos de actividad con menor ejercicio físico. Uno de cada diez hombres dice hacer entrenamiento físico (ejercicio varias veces a la semana) mientras solo lo dice una de cada 16 mujeres. Uno de cada seis hombres declara hacer ejercicio regularmente mientras que solo lo declara una de cada diez mujeres. Un 37% de las mujeres dicen no hacen ejercicio mientras que indica lo mismo un 31% de los hombres

Por edades, hacen ejercicio más intenso las personas jóvenes: uno de cada seis personas jóvenes hacen entrenamiento físico, mientras que lo hace solo una de cada sesenta personas mayores. El ejercicio realizado de forma regular (varias veces al mes) lo practica una de cada cinco personas jóvenes mientras solo lo hace una de cada doce personas mayores. No obstante, paradójicamente, también existe una alta proporción de personas jóvenes que no realizan ejercicio físico (más que en el caso de las personas mayores), manifestando un doble comportamiento característico de las personas jóvenes: o no se realiza ejercicio o, cuando se realiza, se hace más intensamente. La proporción de mujeres jóvenes que no hace ejercicio físico se eleva al 40% (36% en hombres jóvenes), siendo, en el caso de las mujeres, incluso, superior a las cifras manifestadas por las mujeres de mayor edad (35%). En hombres la proporción de personas que no hacen ejercicio va disminuyendo con la edad. Si parece haber en los hombres jóvenes una buena proporción de personas que hacen ejercicio regularmente, aunque también cae su proporción con la edad.

Por hábitat, los hombres de la zona rural son los que manifiestan con más frecuencia el no hacer ejercicio en relación a otros hábitats, circunstancia que es la opuesta de las mujeres rurales que son las que menor proporción tienen de esta respuesta. En mujeres son las de las cuencas mineras las que manifiestan en más de un 40% el no realizar nada de ejercicio físico. Al contrario son las mujeres de la zona centro las que indican con mayor proporción el realizar ejercicio ocasionalmente. Y, es de destacar, la altísima proporción de mujeres rurales que manifiestan realizar ejercicio regularmente (varias veces al mes): un 28% frente a solo un 6% de las mujeres de las zonas centrales. Un 8% de las mujeres de las cuencas mineras dicen realizar actividades consideradas de entrenamiento.

Por clase social, existe una mayor proporción de no realizar ningún ejercicio físico en las clases sociales más bajas tanto en hombres (más marcadamente) como en las mujeres. En cuanto a la realización de al menos alguna actividad física regular la evolución es inversa, hay una mayor

Hacer al menos alguna actividad física regular o entrenamiento por sexo, edad, hábitat, clase social y nivel educativo: porcentaje



proporción de personal en clases sociales I y II que manifiestan realizar este tipo de ejercicio.

Por nivel educativo, la ausencia de ejercicio es más frecuente, en hombres y mujeres, en las personas con niveles de estudio medios. En cambio, la realización de al menos actividad física de carácter regular es mucho más frecuente en personas con estudios superiores tanto en hombres como en mujeres.

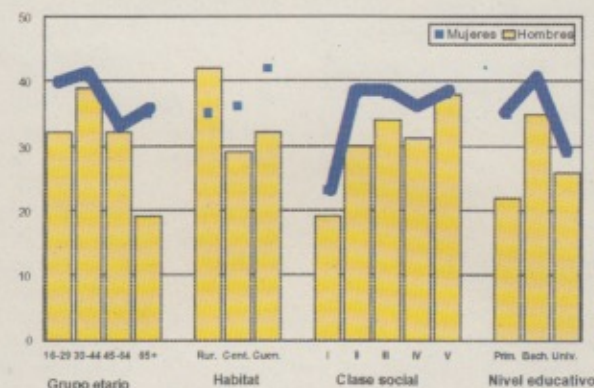
Descanso

Contestación a la pregunta: *¿Cuántas horas de sueño realiza Ud. a lo largo de un día normal y habitual, incluyendo el tiempo de la siesta? La contestación debía hacer referencia a un día habitual y no extraordinario.*

La media de horas dedicadas diariamente al sueño en una persona adulta asturiana es de 7,3.

No existen diferencias entre géneros.

No hago ejercicio por sexo, edad, hábitat, clase social y nivel educativo: Porcentaje

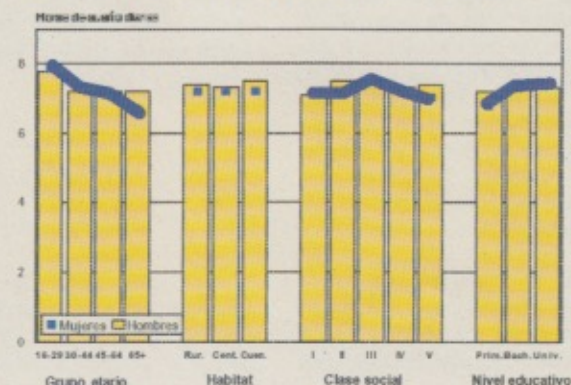


Por grupos etarios, son las personas jóvenes las que manifiestan dormir más horas (cerca de 8 horas), reduciéndose el número de horas a medida que aumentan los años y llegando en el grupo de personas mayores a dormir una hora menos al día que en las personas jóvenes. En el grupo de personas entre 45-64 años, a pesar, de situarse su media dentro de la propia tendencia de disminución del número de horas con la edad, se observa una gran dispersión de los resultados característica de que dentro de su propio grupo hay personas que duermen muchos más de esa media y otras mucho menos, siendo la dispersión claramente menor en otros grupos etarios. Por género y edad, se observa un marcado descenso en el número de horas de sueño en mujeres a medida que se aumenta la edad (6,4 horas en mujeres mayores de 64 años).

Por hábitat, no se observan diferencias ni entre género ni entre zonas de residencia.

Por clase social, la duración media del sueño de los y las asturianos/as es estable a lo largo de todas las clases sociales en ambos sexos.

Horas de sueño (en horas) por sexo, edad, hábitat, clase social y nivel educativo:



Por nivel educativo, se observa un ligero incremento en la duración del sueño en mujeres con niveles educativos superiores. Con respecto a los hombres no hay diferencias sustanciales, si bien las mujeres de los niveles educativos primarios suelen tener un menor número de horas de sueño que los hombres de su mismo nivel educativo.