

## Aproximación al estudio de la actividad física y deportiva en la vida de las gitanas mayores de 55 años en exclusión social

Approximation to the study of physical and athletic activity in the life of gypsy women in social exclusion who are older than 55 years

**Joaquín Piedra de la Cuadra**

Facultad de Ciencias de la Educación, Departamento de Educación Física y Deporte, Universidad de Sevilla

### CORRESPONDENCIA:

Universidad de Sevilla  
Facultad de Ciencias de la Educación  
Departamento de Educación Física y Deporte  
Avda. Ciudad Jardín, 20-22. 41005 Sevilla  
jpiedra@us.es

Recepción: abril 2009 • Aceptación: septiembre 2009

### Resumen

La investigación que presentamos persigue aproximarnos a los hábitos, dificultades, creencias y motivaciones que las mujeres mayores de un colectivo en situación de exclusión social tienen sobre la práctica de actividad física y deportiva. La metodología utilizada ha consistido en 9 entrevistas semiestructuradas a gitanas mayores de 55 años en dos zonas marginales de Madrid y Sevilla. Las temáticas tratadas en las entrevistas versaron sobre las prácticas, motivaciones y creencias hacia la actividad física y deportiva. Los resultados obtenidos señalan la baja tasa de actividad física y deportiva de las gitanas mayores, causada por la ausencia de una educación formal durante su niñez y la asunción precoz de las obligaciones familiares. Se hacen necesarios estudios que ahonden y clarifiquen la situación de la actividad física y deportiva en la vida de las mujeres mayores gitanas, así como propuestas de actuación adecuadas a su contexto, a sus expectativas y a sus motivaciones.

**Palabras clave:** actividad física, personas mayores, género, gitano, estilo de vida.

### Abstract

Physical activity and sport habits, difficulties, beliefs, and motivations among older women in a situation of social exclusion are presented in the current study. Gypsy women who were older than 55 years from two marginalized zones of Madrid and Seville completed a set of 9 semi-structured interviews. The subjects included in the interviews included the practice, motivation, and belief in physical and sport activity. The obtained results indicate that there is a low rate of physical practice among elderly gypsy women that is due to the lack of a formal education in their childhood as well as early family commitments. More studies are needed to clarify and analyze in depth the situation of physical and athletic activity in the lives of older gypsy women as well as to propose new lines of action adapted to their context, expectations, and motivations.

**Key words:** physical activity, elderly, gender, gypsy, lifestyle.

Agradezco la colaboración inestimable de la Asociación de Mujeres Gitanas *Romí Sersení* de Madrid, y a la ONG *Movimiento por la Paz, el Desarme y la Libertad* de Sevilla, especialmente a María Ángeles López por su colaboración desinteresada.

## Introducción

Los estudios sobre personas mayores no alcanzan a demarcar la edad límite a partir de la cual una persona pasa de ser adulta a mayor. Los estudios tienden a clasificarlas en función de la edad cronológica, desde los 65, los 60 o los 55 años (Merino, 2008). Del mismo modo, los términos con los que se designa a esta etapa son muy variados (vejez, ancianidad, mayores, tercera edad, viejos...), hemos decidido denominarlos de manera genérica *mayores*. El colectivo de mujeres participantes en el estudio correspondía a mujeres mayores de 55 años o más.

Esta última etapa del ser humano es una de las etapas en las que el individuo sufre mayor número de cambios a los que se tiene que adaptar. Se producen cambios de tipo físico en el cuerpo de los mayores, de tipo social en las rutinas diarias que se habían desarrollado hasta entonces y de tipo psicológico, caracterizado sobre todo por el aumento del porcentaje de personas con fases de depresión. Pero, sin embargo, según Castillo (2007:13): “El grado de envejecimiento de una persona, tanto en términos generales como parciales (de una función o una estructura) se puede acelerar, se puede atenuar o, incluso, se puede revertir. En gran medida está en las manos de cada persona que ocurra una cosa u otra”.

Para Mosquera y Puig (2002), existen en la sociedad actual una serie de rituales de paso de la tercera edad. La *jubilación* supone un desajuste que de un modo u otro debe ser resuelto para reconstruir la identidad de la persona. El *tiempo*, consecuencia directa del anterior: al no tener que cumplir con las obligaciones laborales, los individuos gozan de más tiempo para dedicar a su ocio. El *empobrecimiento económico*: la menor disponibilidad de recursos económicos tras la jubilación plantea cambios y reestructuraciones en la vida de los mayores. La *soledad*: consecuencia de la marcha de los hijos del hogar familiar, la jubilación y la muerte de amistades y compañeros, supone en las personas mayores pasar cada vez más tiempo sin compañía. El *deterioro físico*, característico de la vejez, va provocando la imposibilidad de realizar tareas que anteriormente sí podían realizar. Por último, la *muerte*, fin ineludible de la vida, es un acontecimiento que va asociado a la vida misma.

Las mujeres gitanas sufren de la sociedad española, por lo general, una triple discriminación: por su condición social, por la etnia a la que pertenecen y por ser mujeres (Pérez de la Fuente, 2008). Según los estudios citados por Alfageme y Martínez (2004), la población de gitanos mayores de 55 años representa un 5% del total, siendo de éste la mitad mujeres.

## Cultura gitana y actividad física

Existen diversos estudios sobre la práctica física de colectivos marginales como presidiarias (Castillo, 1999) o toxicómanos (García, Fernández y Solar, 1986), sin embargo hay muy pocas investigaciones sobre la práctica físico-deportiva de mujeres gitanas. El estudio llevado a cabo en Granada por Rebollo y Martos (1998) y el trabajo de Blasco (2006) con jóvenes gitanas son los únicos que analizan las prácticas deportivas de mujeres de etnia gitana. La actividad física y el deporte no forman parte de la vida de la comunidad gitana, como se afirma en las propias asociaciones gitanas, “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” (Fundación Secretariado Gitano, 2008: 27).

Entre las personas de etnia gitana, los estereotipos de género adquieren particularidades propias. De los hombres se espera que sean “rudos, viriles, fuertes”, etc. De las mujeres gitanas se valora su dedicación al cuidado de la familia y del hogar; dos tareas importantes en el rol de esposa y madre al que rápidamente acceden. En un estudio con jóvenes gitanas, Blasco (2006) afirma que las chicas se responsabilizan ya muy temprano de tareas consideradas generalmente como de adultos. Consecuencia de ello, las chicas van dejando de lado diferentes tareas, entre ellas el deporte. Continuando con el estudio de Blasco, esta autora afirma que las tareas preferidas de las chicas gitanas acostumbra a ser individuales y raras veces constituyen equipos para iniciar un partido. Pero si hay un ejercicio físico que, según manifiestan, las apasiona es el baile, que tiene una posición privilegiada en su jerarquía de preferencias.

Aunque las chicas gitanas muestran gran interés por el cuidado de su imagen corporal, son pocas las que opinan que la práctica física beneficia la estética de su cuerpo.

## Práctica de actividad física de mujeres mayores

Como afirman Mosquera y Puig (2002), el interés de los hombres por el deporte es superior al de las mujeres. Y las actividades realizadas varían considerablemente en función del sexo, siendo el fútbol el deporte más practicado por los hombres y la natación en el caso de las mujeres. Poco a poco estas diferencias palpables van reduciéndose, entrando cada vez más las mujeres en la práctica de actividad física. Sin embargo, hay muchas mujeres –sobre todo las mayores y las de clases

sociales desfavorecidas– que no se autorrepresentan el propio cuerpo en situación deportiva (Mosquera y Puig, 2002: 103).

Mosquera y Puig (2002) achacan la falta de interés deportivo de las personas mayores al efecto generacional, es decir, que la educación que recibieron cuando eran jóvenes no potenciaba la práctica de actividad física, sino que la práctica deportiva estaba reservada a los grupos sociales más favorecidos. La educación recibida es un aspecto clave para entender la práctica deportiva realizada por las personas mayores españolas (Martínez del Castillo, Rodríguez, Jiménez-Beatty y Graupera, 2005); en el último estudio realizado por García Ferrando (2006) sobre los hábitos deportivos de los españoles y españolas, se obtiene que el nivel de práctica en 2005 de la población con estudios superiores es del 54%, en tanto que sólo se alcanza el 11% entre la población sin estudios formales. Del mismo modo ocurre al comparar las clases sociales, las clases con mayores recursos económicos son más activas (51% de la población) que las clases sociales más bajas (27%).

### Contexto del estudio

El estudio se ha llevado a cabo en dos barrios marginales de las capitales de Madrid y Sevilla, concretamente en las zonas de Orcasitas y el Vacie respectivamente.

El Vacie es el asentamiento chabolista más antiguo de Europa con más de 70 años de antigüedad, se encuentra situado al Norte de Sevilla, junto al cementerio. En él viven cerca de 200 familias de etnia gitana, en su mayoría sevillanas, pero también provenientes de Extremadura y Portugal. La venta ambulante y la recogida de chatarra son las ocupaciones principales de estos gitanos, que se agrupan en clanes, conservando unas fuertes estructuras familiares. Las familias subsisten con recursos limitados y en la mayoría de los casos con ayudas de los servicios sociales y de organizaciones no gubernamentales.

El barrio de Orcasitas se encuentra situado en el distrito de Usera, al Sur de la capital española, concretamente entre los distritos de Vallecas, Villaverde, Carabanchel y Arganzuela. Se trata de un barrio creado en la época franquista a partir de los flujos migratorios de personas afines al régimen del Sur de España y que en la actualidad tiene un cierto porcentaje de inmigrantes, sobre todo de origen latinoamericano. Existe una población gitana que en sus inicios se asentó en chabolas, pero que en la actualidad se está integrando en el barrio y va haciendo desaparecer el chabolismo. Los ingresos familiares del barrio son bajos y tiene una formación educativa baja.

### Objetivos e hipótesis

El problema ante el que nos situamos es que no existen estudios que relacionen conjuntamente la actividad física de mujeres mayores y el colectivo concreto de las mujeres de etnia gitana. Encontramos, como hemos podido observar, un gran número de estudios que analizan la práctica física de mujeres de más de 55 años, sin embargo no encontramos investigaciones que traten de averiguar lo que sucede en el caso concreto de las mujeres gitanas.

Ante este problema científico, planteamos como objetivos:

- Analizar la práctica de actividad física y deportiva de un grupo de mujeres mayores de 55 años de etnia gitana.
- Estudiar los motivos y dificultades para la práctica de actividad física y deportiva de las mujeres de dicho colectivo.
- Conocer las concepciones y creencias que, en referencia a la actividad física y deportiva, tienen las mayores de etnia gitana.

Una vez estudiada la problemática que nos incumbe, la hipótesis de la que partimos para este estudio es que los niveles de práctica de actividad física entre las mujeres mayores de 55 años de etnia gitana en exclusión están por debajo de los niveles de práctica de las mujeres españolas de esta misma edad, motivado, por un lado, por el propio bagaje cultural que poseen y, por otro, por la situación de exclusión social en la que se encuentran.

### Material y método

La metodología de la investigación es de corte cualitativo y se enmarca dentro del paradigma interpretativo buscando no generalizaciones, sino la descripción y comprensión de una realidad social. Se emplea en la realización del estudio la técnica de entrevista semiestructurada. La muestra seleccionada han sido 9 mujeres de etnia gitana de los municipios de Madrid (3) y Sevilla (6), en los barrios de Orcasitas y el Vacie respectivamente. La edad de las participantes en el estudio oscila entre los 55 y los 67 años, siendo la edad media de 60 años (Tabla 1).

Siguiendo a Krippendorff (1990), la unidad de registro del estudio son conjuntos de palabras referentes a un tema, mientras que la unidad de contexto son el conjunto de preguntas y respuestas referidas a un mismo tema. El sistema de categorías se muestra en la Tabla 2 y ha servido como base para la elaboración de las entrevistas realizadas.

Tabla 1. Descripción de las mujeres participantes

	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9
Edad	55	63	62	67	57	55	60	62	57
Est. Civil	Casada	Casada	Casada	Casada	Casada	Casada	Casada	Casada	Viuda
Hijos (Hijas)	6 (3)	5 (3)	6 (3)	8 (3)	9 (5)	7 (4)	10 (3)	15 (4)	6 (0)
Nietos	10	9	11	20	20	5	4	22	23
Ciudad	Madrid	Madrid	Madrid	Sevilla	Sevilla	Sevilla	Sevilla	Sevilla	Sevilla
Profesión	Ama de casa	Ama de casa	Jubilada	Ama de casa	Ama de casa	Ama de casa	Ama de casa	Chatarrera	Ama de casa

Tabla 2. Sistema de categorías

Categorías	Subcategorías	Definición	
Práctica de Actividad Física y Deportiva	Tiempo	Infancia	Practicó actividad física y deportiva durante su infancia
		Adolescencia	Practicó actividad física y deportiva durante su adolescencia
		Adultez	Practicó actividad física y deportiva durante su adultez
		Vejez	Practica actividad física y deportiva durante su vejez
	Tipo	Organizada	Practica actividad física y deportiva organizada
		No organizada	Practica actividad física y deportiva no organizada
	Momento	Periódicamente	Practica de forma constante
		Puntualmente	Practica en ocasiones puntuales
	Dificultades	Sí	Existen dificultades para la práctica por ser mujeres, gitanas o mayores
		No	No existen dificultades para la práctica por ser mujeres, gitanas o mayores
Motivos	Falta tiempo	No tiene tiempo para practicar	
	Falta interés	No le gusta la actividad física y el deporte	
	Salud	Motivos de salud le impiden practicar	
	Prohibición	Tienen algún tipo de oposición para la práctica	
Creencias sobre Actividad Física y Deportiva	Estado salud	Bueno	Considera su estado de salud como bueno
		Regular	Considera su estado de salud como regular
		Malo	Considera su estado de salud como malo
	Beneficios para la salud	Mujeres	La práctica de actividad física y deportiva es beneficiosa para las mujeres
		Embarazadas	La práctica de actividad física y deportiva es beneficiosa para las embarazadas
		Mayores	La práctica de actividad física y deportiva es beneficiosa para las mayores de 55 años

Los temas tratados en las entrevistas (Tabla 3) y empleados en el análisis de contenidos versan sobre la práctica deportiva actual y en la niñez; los motivos para la práctica o no de actividad física; las dificultades que puede encontrar por ser mujer, gitana y mayor; las creencias sobre la actividad física y la salud que muestran; los conocimientos del deporte que tienen; las opiniones sobre la práctica física de sus hijas y nietas; la práctica del flamenco como bien cultural gitano.

Las entrevistas han sido grabadas con una grabadora Olympus Digital Voice Recorder VN-2100PC y posteriormente transcritas en su totalidad para su análisis.

## Resultados

Analizando las referencias textuales de las mujeres entrevistadas, obtenemos que estaban todas casadas o lo habían estado, teniendo una media de 8 hijos y de 13 nietos por mujer. Siete de las nueve mujeres no han trabajado fuera de casa, una recoge chatarra y otra trabaja como limpiadora.

En lo que se refiere a la educación que han recibido, seis de ellas no han asistido nunca a la escuela y las que lo han hecho, en torno a los 13 años la abandonaban. Esta situación era creada muchas veces por la condición de vendedores ambulantes o incluso porque los mismos padres no querían que asistieran a clase.

Tabla 3. Guión de entrevista

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo se llama?</li> <li>- ¿Qué edad tiene?</li> <li>- ¿Está casada, viuda, soltera,...?</li> <li>- ¿Tiene hijos? ¿Cuántas son mujeres?</li> <li>- ¿Tiene nietos? ¿Cuántas niñas?</li> <li>- ¿Trabaja? ¿En qué?</li> <li>- ¿Ha estado alguna vez en el colegio? ¿Allí hizo gimnasia o practicó algún deporte?</li> <li>- ¿Practica, en la actualidad, algún tipo de actividad física? ¿Cuál? ¿Cuánto tiempo?</li> <li>- ¿Ha practicado anteriormente algún deporte? ¿Cuál? ¿Cuándo?</li> <li>- ¿Cree usted que por ser mujer tiene más dificultades para practicar deporte que los hombres?</li> <li>- ¿Cree usted que por ser mayor tiene más dificultades para practicar deporte que los jóvenes?</li> <li>- ¿Cree usted que por ser gitana tiene más dificultades para practicar deporte que los payos?</li> <li>- ¿Le gusta hacer deporte? ¿Por qué?</li> <li>- ¿Tiene usted tiempo para practicar deporte? ¿Por qué?</li> <li>- ¿Cómo es un día habitual en su vida? ¿Qué hace?</li> <li>- ¿Alguien le ha recomendado alguna vez que practique deporte? ¿Quién? ¿Por qué?</li> <li>- Si tuviera que practicar algún deporte ahora, ¿cuáles elegiría? ¿Por qué esos?</li> <li>- Si la asociación propusiera un taller de actividad física, ¿usted se apuntaría?</li> <li>- ¿Ve usted algún deporte por la tele? ¿Por qué?</li> <li>- ¿Ha ido usted alguna vez a contemplar alguna competición deportiva? ¿Por qué?</li> <li>- ¿Podría usted decirme el nombre de tres deportistas famosos? ¿Y tres mujeres deportistas famosas?</li> <li>- ¿Conoce usted alguna instalación deportiva cercana a su casa donde usted pudiera practicar deporte?</li> <li>- ¿Sus hijos practican deporte? ¿Y sus hijas? ¿Por qué?</li> <li>- ¿Sus nietos practican deporte? ¿Y sus nietas? ¿Por qué?</li> <li>- ¿Le gustaría que su hija/nieta entrenara muchas horas para que fuese una gran deportista? ¿Y si eso le supusiera tener que viajar sola, no casarse o no tener niños?</li> <li>- ¿Le gustaría que su hijo/nieto entrenara muchas horas para que fuese un gran deportista? ¿Y si eso le supusiera tener que viajar solo, no casarse o no tener niños?</li> <li>- ¿Usted tiene chándal? ¿Se lo pondría? ¿Estaría mal visto que usted se ponga un chándal?</li> <li>- ¿Cuántas amigas/familiares mujeres tiene usted que practiquen alguna actividad física? ¿Y hombres?</li> <li>- ¿Sabe usted bailar? ¿Flamenco? ¿Algún otro tipo de baile? ¿Cuando le enseñaron a bailar? ¿Dónde? ¿Baila usted ahora? ¿Es para el gitano importante el flamenco? ¿Por qué?</li> <li>- ¿Cuál cree que es su estado de salud en la actualidad? Bueno/Regular/Malo</li> <li>- ¿Padece alguna enfermedad actualmente?</li> <li>- Dígame si el deporte moderado es bueno o malo para los siguientes grupos de personas, y por qué: <i>Hombres, mujeres, niños, discapacitados, mayores, embarazadas, enfermos del corazón, para niñas con menstruación.</i></li> </ul>
---

La única práctica observada, según las referencias textuales, de actividad física y deportiva que aparece en todas las mujeres es el caminar, realizado no por motivos de ocio o salud, sino en gran parte por no tener un coche con el que desplazarse. Además de caminar, el baile es la única actividad física y deportiva que practican algunas de las mujeres mayores. Los motivos que esgrimen para no hacerla son la falta de tiempo, la pereza, las enfermedades o porque no les gusta realizar actividad física. Sin embargo, según ellas, los gitanos varones siempre han practicado algún deporte durante la niñez:

E.- ¿Y por qué no lo ha hecho, porque nunca le ha gustado?

G4.- Porque nunca he... los gitanos de antes eran burros.  
E.- ¿Sí? Pero, ¿ni hombres ni mujeres? ¿o los hombres sí que hacían?

G4.- Para jugar, así al fútbol, eso sí.

E.- ¿Pero las mujeres no?

G4.- Las mujeres no. Las mujeres eran para la casa, para lavar, para hacer las comidas, para barrer, para cuidar de casa.

Estas discriminaciones que se daban durante su juventud ya no existen según ellas. Cuando son preguntadas por si perciben que las mujeres tienen más dificultades para hacer deporte que los hombres responden que eso era cosa de los gitanos de antes, los

de ahora ya no son así. Del mismo modo, tampoco perciben que exista una discriminación en la práctica deportiva por ser gitanas, las mujeres entrevistadas reconocen que ya no hay tantos problemas como antes para relacionarse con los payos y que son iguales los gitanos que los no gitanos.

Sin embargo, analizando las referencias textuales de las entrevistas, al ser preguntadas por la práctica deportiva de sus hijos y/o nietos se puede observar que aceptan como normal que los varones ocupen su tiempo de ocio con algún tipo de práctica física, casi siempre el fútbol en la calle, mientras que en el caso de las mujeres, esa práctica no existe, muchas veces forzadas por las obligaciones del hogar.

*E.- ¿Sus hijos practican deporte o han practicado deporte?*

*G7.- Ninguno, el fútbol, pero por su cuenta, ellos.*

*E.- ¿Solo los varones o también...?*

*G7.- Los varones nada más, los varones.*

*E.- Los varones sólo, las mujeres no, ¿por qué?*

*G7.- Porque están casadas, tienen ya su apartamento y su marido.*

Del mismo modo que no practican actividad física, no suelen seguir los eventos deportivos por los medios de comunicación a no ser que algún familiar lo esté haciendo.

De la misma manera, no asisten como espectadoras a eventos deportivos, ni siquiera cuando es algún nieto el que participa. A los únicos deportistas que recuerdan suelen ser futbolistas de nivel y en ningún caso a mujeres deportistas.

En cuanto a la práctica física como práctica saludable, todas las referencias textuales de las entrevistadas reconocen que su médico les ha recomendado que realicen actividad física para mejorar o mantener la salud. En cuanto a sus opiniones sobre los beneficios para la salud, las mujeres creen que, de manera general, la actividad física es buena para su salud. No obstante, en algunas gitanas sigue perdurando la creencia de que la actividad física está contraindicada para mujeres embarazadas y durante la menstruación.

*E.- ¿Para las mujeres embarazadas? ¿Usted le recomendaría a una mujer embarazada que hiciera deporte o le diría que no?*

*G8.- Hombre, no, esto es malo, tanto correr el niño se menea y puede lastimar al niño o se puede caer para abajo ¿no?, ¿no?, digo yo.*

*E.- ¿Y si fuera una niña que tuviera la regla? ¿Le diría que hiciera deporte o le diría que se esperara que terminara?*

*G8.- Claro, que espera a que acabe y ya luego los haga, ¿no?*

El baile, y en concreto el flamenco, es el único tipo de actividad física que aparece en todas las referencias textuales de las mujeres gitanas entrevistadas. Lo consideran como parte de su cultura gitana y como tal es venerado y respetado. Sin embargo, su práctica es puntual y se reduce a fiestas familiares como bodas o bautizos.

En todos los casos el momento en que comenzaron a aprenderlo fue durante su niñez viendo y copiando a sus familiares.

## Discusión

Los bajos porcentajes de práctica deportiva encontrados en el colectivo de mujeres mayores de etnia gitana coinciden con los estudios realizados por García Ferrando (2006) en la población española, o el Instituto Municipal del Deporte en Sevilla con la población mayor de la ciudad (2007). Muestran que el grupo de personas sin estudios era el que menos niveles de práctica alcanzaban, del mismo modo que los clasificados dentro de los de clase social baja eran también los que menores niveles mostraban.

Los datos obtenidos también concuerdan con los resultados de Rebollo y Martos (1998), que describen la dificultad de acceso de las mujeres gitanas a las actividades deportivas.

En cuanto a los motivos para no realizar actividad física argumentados por las gitanas, coinciden con los motivos obtenidos por Romero (2007) en su estudio con personas mayores: no les gusta, falta de tiempo, pereza y falta de dinero. En el estudio citado anteriormente, es la falta de tiempo a la que mayoritariamente recurren las personas mayores. La falta de tiempo en el colectivo de mujeres gitanas puede ser no más que una manera de "enmascarar" sus deberes y obligaciones familiares, que por la mañana se dedican a las tareas domésticas y por la tarde tienen que estar al cuidado de los hijos/as, ya que en muchos casos las mujeres responden que sus familiares hombres sí han podido practicar algún tipo de práctica de actividad física o deporte durante su juventud.

El hecho de no haber asistido a la escuela y no haber practicado en ella ningún tipo de educación física lo podemos interpretar como uno de los condicionantes que tienen, no sólo las mujeres gitanas sino todas las personas mayores (Martínez del Castillo et al., 2005).

En lo que se refiere al caminar, todas afirman caminar diariamente, no por ocio sino por la obligación de tener que hacer la compra todos los días. Esto supone el tener la obligación de desplazarse a los mercados o



supermercados más cercanos. En el caso de las mujeres más mayores, al no tener carnet de conducir, el desplazamiento se tiene que realizar obligatoriamente a pie (Fundación Secretariado Gitano, 2008).

Las concepciones que tienen las gitanas mayores sobre la actividad física y la salud parecen no estar formadas correctamente. Mientras que, por un lado, saben de los beneficios de la actividad física para su salud, en muchos casos aconsejadas por sus médicos; por otro lado, perduran en algunas de ellas creencias que en la sociedad moderna se creían superadas, como que el ejercicio físico es perjudicial para el feto o que las mujeres menstruantes no deben practicar ejercicio. La falta de formación académica puede ser la causante de ellas. Esta característica se hace más patente en las mujeres entrevistadas en Sevilla, posiblemente por la situación de exclusión social más fuerte en la que viven en comparación con Madrid y en la que se han criado. Al contrario de lo que pudiera pensarse, no existen diferencias por edad en cuanto a las creencias sobre la actividad física, como ejemplo, el caso de la gitana<sup>2</sup> de Madrid, con 63 años, y la gitana<sup>6</sup> de Sevilla, con 55 años:

*E.- Y ahora, para terminar, le voy a decir varias cosas y usted me tiene que decir si usted cree que el deporte o la actividad física o el pasear o el moverse es bueno o es malo. Por ejemplo, para los hombres, de manera general, ¿es bueno hacer deporte o es malo hacer deporte?*

*G2.- Sí, sí es bueno, para todos, el deporte y el andar es bueno, para gitanos, para payos, para mujeres, para todos.*

*E.- ¿Y para los niños?*

*G2.- Sí, sí, sí.*

*E.- ¿Y para una mujer embarazada?*

*G2.- Sí, según qué límite, porque la mujer embarazada hoy hace deporte, antes no porque éramos como borricas. Pero hoy no, ya llevamos otras normas.*

*E.- ¿Y una niña que acaba de tener su primera menstruación, que acaba de llegar a ser mujer? ¿Usted cree que es bueno o que es malo?*

*G2.- No, no es malo,*

*E.- ¿Y para una niña que tiene la regla? ¿Le recomendaría hacer deporte o no?*

*G6.- No, no que terminara y que después lo hiciera, porque con eso no se puede.*

*E.- No se puede con eso.*

*G6.- Claro que no.*

El baile en la sociedad gitana reúne a hombres y mujeres (Blasco, 2006). A pesar de que en los gitanos más jóvenes se da cabida a otros estilos de música, en las personas de mayor edad el flamenco es exclusividad del baile y el cante.

## Conclusiones

Existe una práctica de actividad física y deportiva no enfocada al ocio o a la salud y que se limita a celebraciones familiares puntuales y a las labores como madres o abuelas. La no asistencia durante su juventud a la escuela donde se le inculcaran unos hábitos físicos, así como una escala de prioridades en las que no se incluye la actividad física y deportiva, pueden ser los causantes de los bajos niveles de práctica de estas gitanas mayores de 55 años.

Se observa una evolución en las creencias sobre la actividad física que les hace ver esta práctica como algo positivo, consecuencia del propio avance de la sociedad española en general y gracias a la gradual inserción educativa de las gitanas, que hacen que determinadas creencias y expectativas negativas hacia la actividad física y el deporte desaparezcan. Sin embargo, aún perduran creencias negativas y estereotipadas sobre el deporte para la mujer. También hay que resaltar que queda mucho trabajo que hacer para pasar del creer al hacer, trabajos que promuevan la práctica de actividad física y deportiva entre los gitanos en general y gitanas mayores en particular.

La reducida muestra de este estudio hace necesarios nuevos estudios que trabajen más en profundidad la casuística de la mujer mayor gitana y la actividad física, y que abarquen a una mayor población, tanto de las regiones estudiadas como de otras zonas de España, para que los resultados puedan ser más ricos y completos y ayuden a comprender mejor la situación de este colectivo.

Son muchos los estudios (Vázquez, 1996; Santos y Belibrea, 2004) que demuestran que el deporte es una vía válida para la inserción social de colectivos que se encuentran en situación de exclusión social, como es el caso de las gitanas. Será útil, pues, que se planteen y propongan actividades físicas contextualizadas y dirigidas a fomentar la práctica física entre las mujeres mayores de etnia gitana. Estas propuestas ayudarán no sólo a mejorar la salud de las participantes, sino también a mejorar su situación social.

Podemos concluir, como afirma Contreras (2007), que futuras propuestas de actividad física para mujeres mayores gitanas deben tener en cuenta el contexto cultural y social en el que se encuentran los/as participantes. Por ello, creemos que el baile en general, y el flamenco en particular, puede ser una buena herramienta para atraer, a talleres de actividad física para mayores, a las mujeres que no encuentran motivante otro tipo de actividades físicas y deportivas. Además, el flamenco en la cultura gitana no es exclusivo ni de mujeres ni de hombres, por lo que es otro aspecto a valorar para su utilización como elemento integrador.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alfageme, A. & Martínez, M.V. (2004). Estructura de edades, escolarización y tamaño de la población gitana asentada en España. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 106, 161-174.
- Blasco, D. (2006). Educación, género y deporte: jóvenes de etnia gitana y práctica físico-deportiva. *Revista de Dialectología y tradiciones populares*, 61 (2), 115-128.
- Castillo, J. (1999, septiembre). *Papel del deporte en la reinserción social de la población reclusa de las cárceles andaluzas*. Comunicación presentada en el I Congreso Internacional de Educación Física. Jerez, Cádiz.
- Castillo, M.J. (2007). Ejercicios para (no) envejecer corriendo. En P. Montiel, A. Merino, A. Sánchez y A. Heredia (Eds.). *Actas del II Congreso Internacional de Actividad físico deportiva para mayores* (pp. 12-25). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Contreras, O.R. (2007). Consideraciones didácticas en torno a los programas de actividad física para mayores. En P. Montiel, A. Merino, A. Sánchez y A. Heredia (Eds.). *Actas del II Congreso Internacional de Actividad físico deportiva para mayores* (pp. 104-116). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Crespo, M.I. (2001). *Cambio cultural y desarrollo humano en contextos minoritarios: el papel de la mujer en una comunidad gitana*. Tesis doctoral: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Fundación Secretariado Gitano (2008). *Estilos de vida en la comunidad gitana*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- García, M., Fernández, A. & Solar, L.V. (1986). *La actividad física en la lucha por un objetivo final y real: rehacer jóvenes drogadictos y/o delincuentes para la vida*. Málaga: UNISPORT.
- García Ferrando, M. (2006). *Postmodernidad y Deporte: entre la individualización y la masificación: encuesta sobre hábitos de los españoles, 2005*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Krippendorff, K. (1990). *Metodología de análisis de contenido. Teoría y Práctica*. Barcelona: Paidós.
- Martínez del Castillo, J., Rodríguez, M.L., Jiménez-Beatty, J.E. & Graupera, J.L. (2005). Influencia de la educación física escolar en la práctica de actividad física en la vejez. *Motricidad*, 13, 71-86.
- Merino, A. (2008). Programas de actividad físico deportiva para personas mayores. Fundamentos y diseño de programas. En M. Guillén del Castillo y L. Ariza (Eds.). *Educación Física y Ciencias Afines. Alternativas de integración y salud para el hombre y la mujer del siglo XXI* (pp. 321-344). Córdoba: Universidad de Córdoba.
- Mosquera, M.J. & Puig, N. (2002). Género y edad en el deporte. En M. García Ferrando, N. Puig y F. Lagartera (Eds.). *Sociología del Deporte* (pp. 114-141). Madrid: Alianza Editorial.
- Pérez de la Fuente, O. (2008). Mujeres gitanas. De la exclusión a la esperanza. *Universitas: revista de filosofía, derecho y política*, 7, 109-146.
- Rebollo, S. & Martos, P. (1998). Práctica físico-deportiva y género. Aproximación a una realidad marginal. *Motricidad*, 4, 183-202.
- Romero, S. (2007). La actividad físico deportiva para mayores: consumo o hábito. En P. Montiel, A. Merino, A. Sánchez y A. Heredia (Eds.). *Actas del II Congreso Internacional de Actividad físico deportiva para mayores* (pp. 77-103). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Santos, A. & Belibrea, E. (2004). Barrios desfavorecidos y prácticas deportivas: integrar el deporte en la política urbana. *Arxius de Sociologia*, 10, 137-158.
- Vázquez, B. (1996). La integración social a través de la educación física. En AA.VV. *Personalización en la Educación Física* (pp. 186-210). Madrid: Rialp.