Gac Sanit. 2025;39(S2):80

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

248 - DESIGUALDADES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA ENTRE PERSONAS TRANS Y NO BINARIAS EN ESPAÑA

M. Alonso-Colón, P. González-Recio, S. Moreno García, J.M. Guerras, M. Donat, M.J. Belza

Escuela Nacional de Sanidad, Instituto de Salud Carlos III; Servicio de Medicina Preventiva, Hospital Universitario Severo Ochoa; CIBER de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP); Centro Nacional de Epidemiología, Instituto de Salud Carlos III; Programa de Doctorado de Ciencias Biomédicas y Salud Pública, IMIENS, UNED.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: Las personas trans y/o no binarias son especialmente vulnerables a la discriminación en espacios públicos, lugares de trabajo, acceso a la vivienda y atención sanitaria. La exclusión que sufren puede afectar también a la realización de actividad física (AF). El objetivo de este estudio fue estimar la prevalencia de AF en este colectivo y analizar posibles factores asociados.

Métodos: Se realizó un estudio transversal con 1.473 participantes a partir de la información recogida en Transaludes, una encuesta online sobre la salud de las personas trans y/o no binarias de 15 años o más residentes en España. Se consideró como variable dependiente la práctica de AF en el tiempo libre varias veces a la semana (sí/no). Se estimó la prevalencia cruda y se realizaron modelos de regresión de Poisson con varianza robusta para calcular las razones de prevalencia ajustadas (RPa) con sus respectivos intervalos de confianza al 95% (IC95%). El análisis incluyó variables sociodemográficas, variables relacionadas con el estado de salud y aspectos vinculados al cambio legal de nombre.

Resultados: El 23,2% de les participantes (IC95%: 21,1-25,5%) refirió practicar AF varias veces a la semana. En el análisis ajustado, la AF fue menos prevalente entre las personas transfemeninas (RPa = 0,42; IC95% 0,30-0,58) y no binarias (RPa = 0,67; IC95% 0,51-0,86) en comparación a las personas transmasculinas. Además, la AF fue menos frecuente en las personas que experimentaron barreras en el proceso legal de cambio de nombre (RPa = 0,70; IC95% 0,50-0,98) y en aquellas que refirieron ansiedad crónica o depresión en los últimos 12 meses (RPa = 0,78; IC95% 0,63-0,97). Por otro lado, la AF fue más prevalente en personas de 29 años o más que en las más jóvenes (RPa = 1,40; IC95% 1,05-1,87) y en las que refirieron una mejor salud autopercibida (RPa = 1,28; IC95% 1,02-1,60).

Conclusiones/Recomendaciones: Las mujeres trans y las personas no binarias practican AF con menor frecuencia que los hombres trans. La realización de AF de las personas trans se ve afectada por factores sociodemográficos, el estado de salud y las barreras para el cambio legal de nombre. Es necesario que las políticas públicas fomenten la realización de AF en entornos seguros y libres de discriminación para garantizar el acceso equitativo a la actividad física, especialmente entre les más jóvenes.

Financiación: Acción Estratégica en Salud Intramural 2022 (PI22/00018).

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados