

INICIATIVA: ACCIÓN POSITIVA EN EL DEPORTE

Impulsa: Área de Igualdad, Área de Deportes, Berrikilan S.L

Título: Creación de grupo de running para mujeres en Berriozar.

Justificación:

La importancia de una práctica deportiva orientada hacia la creación de hábitos activos saludables está ya fuera de toda duda y constituye un derecho del que deben beneficiarse, en igualdad de condiciones, toda la sociedad. No obstante, continúan existiendo importantes condicionantes ligados a la estructura de género, que provocan una vinculación diferente de mujeres y hombres, de niñas y niños, con la práctica físico-deportiva. Esta vinculación está relacionada con la educación que hemos recibido, con las experiencias vividas entorno a la práctica deportiva desde la infancia, con los referentes sociales que existen y crean modelos y expectativas diferenciadas y un largo etc.

El deporte practicado por los hombres es el que tiene todo el protagonismo y la exclusividad informativa en los medios de comunicación. Escasamente se dedica tiempo y espacio para reconocer e informar de los logros alcanzados por las mujeres en el deporte. Esto solo es un ejemplo, pero esta realidad marca la importancia que socialmente se le da a un sexo o a otro en el deporte, y también tiene consecuencias directas en la motivación de unas y otros, por la falta de referentes y modelos, tal como lo avalan diferentes estudios.

Si bien es cierto que cada vez son más mujeres las que realizan diferentes deportes, y que incluso en algunas prácticas deportivas son mayoría, todavía se dan situaciones en las que las mujeres no acceden de la misma forma que los hombres a realizar según que prácticas.

El no acceso o la no realización de algunos deportes por parte de las mujeres tiene que ver con esta socialización de la que hablamos, y con las desigualdades en el acceso y los estereotipos diferenciados por sexo que se siguen constatando. Dentro de esa socialización, y tras constatarlo con las mujeres de la localidad, se dan casos en los que por vergüenza, pereza o miedo no se realizan diferentes actividades deportivas.

En Berriozar aunque ya muchas mujeres realizan deporte, se ha puesto en marcha una iniciativa de acción positiva que consiste en crear un grupo de running (salir a correr) exclusivamente para mujeres. Una acción positiva es una medida específica adoptada en favor de las mujeres para corregir situaciones patentes de desigualdad de hecho respecto de los hombres. Se trata de ofrecer la posibilidad de realizar este tipo de deporte a quienes no lo han realizado nunca o lo han dejado de hacer por las cuestiones de socialización que se han comentado.

Esta acción parte del Ayuntamiento, concretamente del Área de Igualdad, el Área de Deporte y Berrikilan, empresa que gestiona el Polideportivo de la localidad. Se trata de un proyecto enmarcado en el recientemente aprobado III. Plan de Igualdad de mujeres y hombres.

Objetivos:

El objetivo principal es crear un grupo para que las mujeres de la localidad salgan a correr, realicen deporte, se junten, y puedan tener una vida saludable. Está dirigido a mujeres que nunca hayan realizado deporte, o que lo hayan dejado, o que simplemente quieren realizarlo en grupo.

Las mujeres por cómo hemos sido educadas y socializadas, muchas veces nos sentimos al margen del deporte, y aunque cada vez son más las que realizan cualquier tipo de deporte, las emociones como vergüenza, pereza o miedo salen a la luz para quienes no lo hacen habitualmente. Esta iniciativa busca romper con esto y lograr que cada vez más mujeres se sientan con ganas, con valentía y sin complejos de salir a la calle y recuperar nuestro espacio. Además, el hecho de correr en grupo puede permitir que muchas mujeres se animen rompiendo el miedo de correr solas, creando lazos de seguridad.

Metodología:

Este grupo de running estará dirigido por una monitora, una corredora muy conocida de la localidad, que en cada entrenamiento dará pautas para realizar un ejercicio en buenas condiciones. Habrá dos niveles, por lo que a esta iniciativa se pueden apuntar mujeres que no hayan realizado nunca deporte (nivel 0) y de esta forma les sirva para comenzar, y también las que ya practican algo (nivel 1), y quieren marcarse una disciplina, además de hacerlo en grupo. De esta forma cualquier mujer puede participar en la iniciativa.

En una de las sesiones en las que se junten estas mujeres, participará la enfermera de la localidad, junto con una monitora del Polideportivo, para trabajar pautas de alimentación, postura, suelo pélvico y deporte y elementos importantes a tener en cuenta para realizar un deporte saludable.

El cross de Berriozar se realiza en mayo, y este grupo puede ser el motor para que más mujeres de la localidad se animen a participar.

Puesta en marcha:

Se han apuntado 61 mujeres a esta iniciativa, y en una reunión convocada por la Técnica de Igualdad se han concretado los siguientes horarios: Lunes, martes, miércoles y jueves a las 19:30. Cada una puede acudir los días que desee, siendo abierto y completamente libre.

El punto de encuentro será el Polideportivo de Berriozar, y en él se realizará un calentamiento dirigido de 10 minutos. Posteriormente se saldrá a correr por los alrededores de Berriozar. La monitora marcará unas pautas tanto a las de nivel 0 como a las de nivel 1. Las primeras irán acompañadas por la monitora, pero en el grupo de las segundas cada una irá a su ritmo, y estará el tiempo que desee. Como el recorrido es el mismo para todas, en todo momento, yendo al ritmo que se vaya, se puede estar acompañada.

Seguimiento y evaluación:

El seguimiento y evaluación de la iniciativa se realiza a través del contacto con la monitora. No obstante, el hecho de crear el grupo, ya en sí se valora como muy positivo, ya que con 61 mujeres apuntadas al grupo se ha constatado la necesidad de realizar acciones de este tipo. En la reunión realizada para la organización, las mujeres comentaban lo positivo de la iniciativa nombrando las dificultades propias y personales con las que se encuentran para realizar este tipo de actividades, todas relacionadas con la socialización diferenciada de género.

CONTACTO:

Área de Igualdad: 948 30 16 31 / igualdad@berriozar.es