



# Mujeres y Deporte: Subvirtiendo desigualdades de género

03 - 06 SEPTIEMBRE

Sala multiusos Ayuntamiento de Zizur

Educación y Ciencias Humanas

Créditos: 0,5 ECTS

40 plazas

50

15 horas

Concluido

Plazo de inscripción

Hasta 29 agosto 2018

La actividad física y el deporte son unas herramientas de contrastado poder socializador y de mantenimiento y mejora de la salud. Paradójicamente, en el mundo del deporte es donde con más claridad se produce una enorme invisibilización y ninguneo de las mujeres. Desde la dotación de los premios en los campeonatos donde se compite por sexos, al espacio que el deporte practicado por mujeres ocupa en los medios de comunicación, pasando por la utilización de un lenguaje, predominantemente excluyente, todo nos aboca a crear un constructo mental donde las mujeres no existen o

son una excepción.

Por otra parte, la práctica deportiva realizada por mujeres ha copiado los patrones biomecánicos de ejecución y de entrenamiento que tradicionalmente han realizado los hombres obviando las diferencias estructurales y fisiológicas de las mujeres provocando una alta prevalencia de disfunción, fundamentalmente en *core* y suelo pélvico. Estos efectos se pueden agudizar en las mujeres durante el embarazo y el postparto si no se entrena adecuadamente.

Con este curso pretendemos mostrar con datos, evidencia científica y experiencias prácticas, las desigualdades, en diferentes ámbitos, a las que deben enfrentarse muchas mujeres en su práctica deportiva. Asimismo, terminaremos aportando un decálogo de propuestas para subvertir esta situación de injusticia que vive parte de la mitad de la población mundial.

## **PÚBLICO DESTINATARIO**

Profesionales del ámbito de la Educación Física y el deporte, la sociología, el periodismo y la fisioterapia.

Público en general.

## **OBJETIVOS**

- Aportar una perspectiva de género al ámbito de la práctica deportiva realizada por mujeres, desde la sociología, el periodismo y la salud.
- Conocer la historia de la restricción del movimiento en las mujeres
- Visibilizar la construcción de la corporeidad de las mujeres.
- Descubrir las consecuencias de las transgresiones de los mandatos patriarcales y las sanciones que pueden suponer no cumplir los mandatos de feminidad en los espacios de hombres.
- Comprender la importancia del lenguaje en la creación del imaginario colectivo
- Conocer casos reales de deportistas y su lucha contra las desigualdades.
- Aprender a construir noticias y mensajes inclusivos.
- Empoderar a las mujeres a través del control de la corporeidad y el movimiento.
- Descubrir la manera de anular o disminuir los potenciales efectos perjudiciales de la práctica deportiva en el cuerpo de las mujeres nulíparas y multíparas, fundamentalmente en el *core* y suelo pélvico.

-Realizar una correcta ejecución de los ejercicios más utilizados en el deporte, como abdominales, sentadillas, etc..., de forma respetuosa con las características morfológicas de las mujeres.

-Practicar ejercicios compensatorios, como los hipopresivos adaptados a la mujer en el mundo del deporte.

-Conocer y consensuar propuestas de cambio con las que subvertir tantas desigualdades y construir un mundo más justo e igualitario.

## **DIRECCIÓN DEL CURSO**

Patricia Amigot (Departamento de Trabajo Social) Lidón Soriano (Escuela Sanitaria de Navarra)

## **LUNES 03 SEPTIEMBRE**

Construcción de idearios comunes desde la perspectiva sociológica de género y la lingüística.

16:00-16:15 Presentación

Patricia Amigot y Lidón Soriano

16:15-18:15 Taller y Conferencia

**Lenguaje deportivo en el imaginario colectivo.**

Clara Sainz de Baranda

18:15-19:30 Conferencia

**Deporte, Desigualdad y Mujeres: una perspectiva de género.**

Patricia Amigot

## **MARTES 04 SEPTIEMBRE**

Experiencias y medios de comunicación (MMCC)

16:00-18:00 Mesa redonda

**Relatos de mujeres sobre sus experiencias deportivas.**

Izaskun Osés, Maitane Melero, Leire Olaberria, Erkuden Almagro, Nuria Rodríguez  
Sánchez

18:00-20:00 Conferencia

**Tratamientos, en los medios de comunicación, del deporte realizado por mujeres.**

Cristina Gallo

### **MIÉRCOLES 05 SEPTIEMBRE**

Deporte, mujer y salud

16:00-17:30 Conferencia

**Práctica deportiva y mujer: en la nuliparidad, el embarazo y el postparto.**

**Consejos para prevenir las disfunciones de suelo pélvico en las mujeres.**

Lidón Soriano

17:30-20:00 Práctica

**Realización correcta del ejercicio físico en el entrenamiento deportivo y adecuada  
realización de los ejercicios hipopresivos.**

Lidón Soriano

### **JUEVES 06 SEPTIEMBRE**

Propuestas de cambio para subvertir las desigualdades de género

16:00-18:00 Taller y Conferencia

**Propuestas para subvertir las desigualdades de género en el ámbito del deporte.**

Mar Mas

18:00-19:15 Conferencia

**Proyecto en igualdad: el ejemplo de Ansoain**

Eva Istúriz

19:15-19:30 Cierre

Patricia Amigot y Lidón soriano

## **ORGANIZA**

UPNA

## **FINANCIA**

Ayuntamiento Zizur