

DEPORTE

**Promueve el
deporte en las
niñas y las mujeres**



¡Los beneficios son muchos!

Socialización y género

La educación en torno a la actividad física que reciben las niñas tanto en la escuela como en el entorno familiar y la comunidad es muy diferente a la que se ofrece a los niños. Las principales instituciones sociales transmiten a los niños y niñas desde su infancia mensajes equivocados sobre la actividad física y los géneros.

¿Cuántas veces hemos escuchado lo siguiente?

- A los varones le gustan los deportes, a las niñas las manualidades.
- Papá ve los juegos con los niños, mamá las novelas con las niñas.
- Los varones juegan en la cancha con los amigos, las niñas en la casa con las amigas.
- Los niños sudan y se ensucian corriendo, las niñas siempre deben estar limpias y arregladas.
- Los niños son fuertes y si se caen no les duele, las niñas se golpean y lloran.
- Los chicos practican deportes, las chicas observan y los animan.

Estos mensajes discriminan por género limitando las oportunidades de las niñas de desarrollar plenamente sus capacidades físicas y de destacarse en el deporte.

¡Estimula la actividad física y el deporte en las niñas. Ellas merecen la oportunidad!

Los beneficios de la actividad física y del deporte

Estudios comprueban que la actividad física y el deporte mejoran la calidad de vida de las mujeres y las niñas:

- Disminuye las probabilidades de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y osteoporosis.
- Reduce el estrés y la fatiga.
- Aumenta los niveles de energía.
- Reduce los síntomas de depresión y ansiedad.
- Aumenta la resistencia cardiovascular y los niveles de fuerza.
- Mejora la flexibilidad, la movilidad y la coordinación del cuerpo.
- Ayuda al desarrollo de destrezas de liderazgo y trabajo en equipo.
- Promueve la salud mental, la autoestima y la seguridad en sí mismas.
- Reduce los riesgos de abandonar la escuela, fumar y usar drogas.
- Aumenta las probabilidades de desarrollar buenos hábitos de salud.
- Provee oportunidades para socializar positivamente.
- Amplía las opciones profesionales y económicas.

Los derechos de las mujeres

- Igualdad de acceso y participación a eventos recreativos y competitivos en todos los deportes.
- Igualdad de oportunidades de desarrollo en las áreas competitivas, técnicas y administrativas del mundo deportivo.

- Igual cuantía (paga) para mujeres y hombres en la premiación de eventos deportivos competitivos.
- Igual paga por igual trabajo.
- Representación equilibrada en los eventos deportivos y en los medios de comunicación que cubren las noticias deportivas.

**MUJER DEPORTISTA RECLAMA
TUS DERECHOS.
NO PERMITAS EL DISCRIMEN.**

Mitos y realidades

Levantar pesas es cosa de hombres.

FALSO- Hacer ejercicios de fuerza por lo menos dos veces por semana aumenta la densidad de minerales en los huesos, tanto en hombres como en mujeres, fortaleciendo y retrasando el deterioro del sistema óseo. También mejora la resistencia muscular y ayuda a aumentar el balance o equilibrio en las mujeres posmenopáusicas.

La práctica deportiva es peligrosa para el sistema reproductor de las mujeres.

FALSO- La mayoría de las mujeres atletas han seguido su régimen de entrenamiento sin afectar su capacidad para quedar embarazadas y tener partos normales. Además, son muchos los estudios que establecen que si una mujer está embarazada y hace ejercicio tiene un mejor control de su peso, su labor de parto es más fácil y su recuperación posterior se ve favorecida.

Los deportes masculinizan a las mujeres.

FALSO- Esta expresión está sustentada en el modelo cultural sexista que asocia la masculinidad con fortaleza y la femineidad con fragilidad.



Mujeres puertorriqueñas destacadas en lo deportes

Aunque en la comunidad y en los medios de comunicación tradicionales se ha minimizado la importancia y el éxito de las mujeres en el mundo deportivo, muchas mujeres han mostrado gran interés y destreza en los deportes.

Rebekah Colberg - Primera mujer en competir por Puerto Rico en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de 1938 en Panamá. Ganó medallas de oro en tiro de disco y de jabalina y de plata en voleibol. Considerada "Piedra Angular" del deporte femenino puertorriqueño.

Angelita Lind - Conserva el récord nacional en carreras de 800 y 1,500 metros y el récord de 800 metros de la Liga Atlética Interuniversitaria que logró en 1980. Ganó Oro en 1,500 metros y plata en los 800 metros en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de 1982 y 1986.

Clara Vázquez - Fue campeona bate del Campeonato Mundial de Softball en Nueva Zelanda en el 1986. Es considerada una de las mejores bateadoras zurdas en la historia del softball mundial.

Rosarito Martínez - Es pionera en Puerto Rico en el deporte de vela.

Nilmarie Santini - Fue la primera mujer puertorriqueña en ganar medalla de oro en judo en los Juegos Panamericanos (1987).

Ineabelle Díaz - Obtuvo la quinta posición en Tae Kwon Do en las Olimpiadas de 2004 y medallista de plata en Campeonato Mundial de TKD en España 2005.

Ruth Rivera - Fue la primera puertorriqueña en competir en los Juegos Olímpicos en el deporte de levantamiento de pesas (Sydney 2000).

**Ellas brillaron en los deportes.
¡Tú también puedes lograrlo!**

**SI TE VIOLAN ALGUNO DE TUS
DERECHOS COMO DEPORTISTA
BUSCA PROTECCIÓN, QUERÉLLATE:**

OFICINA DE LA PROCURADORA DE LAS MUJERES

Apartado 11382

San Juan Puerto Rico 00910-1382

Teléfonos: (787) 697-7676, (787) 721-7676

Fax: (787) 723-3611

Línea de Orientación a Víctimas de Violencia Doméstica

24 horas, 7 días a la semana

(787) 722-2977, (877) 722-2977, (787) 697-2977

website: www.mujer.gobierno.pr



DEPARTAMENTO DE RECREACIÓN Y DEPORTES

La Iniciativa del 3er. Milenio para el Desarrollo del Deporte Femenino Puertorriqueño del Departamento de Recreación y Deportes es un esfuerzo gubernamental para aumentar las posibilidades de integración de la mujer a todas las áreas del deporte. Aspira a lograr una cultura sensible en la cual las mujeres tenga igual oportunidad de participación y desarrollo en el deporte tanto en el nivel técnico como en el administrativo y deportivo. Logramos nuestros objetivos a través de programas deportivos, centros especializados, propuestas de auspicio, la capacitación de féminas a nivel nacional e internacional, talleres, seminarios y acuerdos de colaboración con entidades gubernamentales y privadas.

Teléfonos: (787) 721-2800

exts. 1206/1208/1209/1215

Fax: (787) 721-9209

