



Espacio Mujer iguales



¿tenemos que cambiar la mirada?



por supuesto que sí!

iguales

... a través del deporte



Programa Espacio Mujer

Antecedentes

El Circuito de Carreras Populares de Ciudad Real nació hace 11 años con la intención de fomentar el deporte en nuestra provincia, y más concretamente el deporte popular, es decir, **Deporte para todos**; buscando el realizar ejercicio físico sin grandes pretensiones, entendido como un **estilo de vida** saludable y siempre ligado a ocupar una parte importante de nuestro tiempo de **ocio**.

Desde estos inicios, ya detectamos la escasa participación de las mujeres en las carreras que organizábamos. En el cuadro adjunto podemos observar el incremento de las inscripciones por parte de las mujeres al Circuito, pasando de 25 en 2007 hasta las 368 inscritas este año 2017, lo que supone un aumento del 1472%

CIRCUITO	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
INSCRITOS	365	505	697	899	996	1049	998	1399	1535	1668	1613
MUJERES	25	64	116	147	171	180	170	259	323	367	368
VARONES	335	441	581	752	825	869	828	1140	1212	1301	1245

Vemos que el crecimiento ha sido progresivo, pasando a ser considerable en el año 2014, pero entendemos que aun así sigue siendo un porcentaje bajo en la actualidad. O por lo menos no el que a nosotros nos gustaría.

Siendo conscientes de esta realidad nos propusimos acometer actuaciones encaminadas a fomentar la participación de la mujer en las carreras populares y en el año 2009 organizamos una **Carrera Regional de la Mujer** [5 Km.] al detectar que la mujer se estaba incorporando a la práctica de la carrera a pie de una forma vertiginosa. Su participación en el Circuito, ese último año, había supuesto un incremento cercano al 250%. Con la organización de la Carrera pretendimos fomentar el deporte femenino, a la vez que haría que fortaleciera su participación en modalidades deportivas, hasta ahora, muy masculinizadas, siempre buscando la igualdad real y efectiva. Esta se celebró en Puertollano con el patrocinio del Instituto



de la Mujer y la Diputación de Ciudad Real con el objetivo de pasar el testigo el año siguiente a cada una de las provincias para que esta se convirtiera en una actividad estable en el calendario deportivo regional. Se realizaron diferentes actividades paralelas y se conto como madrinan de la carrera, con Yesenia Centeno, plusmarquista de Maratón, olímpica y campeona de España, y con María José de Toro, medalla de bronce en el Campeonato de España de Maratón 2009 y la mejor atleta de maratón de Castilla La Mancha. Fue todo un existo de inscripción, 800 mujeres participaron en la misma.

A partir de este momento, algunos de nuestros socios organizan una Carrera de la Mujer sobre una distancia de 5km. que resulta más atractiva y que sirve de paso previo a participar en las del Circuito que son de 10km y Media Maratón. Cuentan con ella localidades como Ciudad Real, Valdepeñas, Almagro, Bolaños de Cva., Alcázar de San Juan y Miguelturra.

En el año 2011, a través del portal web, solicitamos la colaboración de los/las corredores/as para recoger ideas con el propósito de llevar a cabo actuaciones que pudieran incrementar la participación de la mujer.

Ahora que el Circuito de Carreras Populares es un hecho incontestable, **16.284 corredores** participaron en nuestras pruebas durante el año 2016, lo que demuestra su consolidación en el “mercado” del ocio deportivo, nos planteamos cuales serán las líneas estratégicas los próximos años (2018/2020)

PARTICIPACIÓN CIRCUITO	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
TOTAL	4364	6304	9600	9916	10864	10906	12448	14307	16077	16284
MUJERES	450	858	2107	1410	1609	1707	2055	2626	3324	3523
VARONES	3914	5446	7493	8506	9255	9199	10393	11681	12753	12761

En los últimos años hemos pretendido que la incorporación de la **mujer** al Circuito sea un hecho y sobre todo se dimensione. Hasta el momento su incorporación no ha hecho más que empezar y estamos en un **21,63% de participación** con un *incremento anual superior al 6%*.

Entendemos que ha llegado el momento de diseñar un programa específico para las mujeres con el objeto de incorporarlas ampliamente a la práctica deportiva, en un primer momento, y posteriormente al Circuito.



Es ahora cuando pensamos que tenemos que facilitar, a través de diferentes actuaciones, la entrada de la mujer al deporte, en un primer momento, y posteriormente ofrecerle actividades que puedan asentar la práctica deportiva como estilo de vida, de ocio y principalmente como factor generador de salud.

Los últimos datos que podemos aportar es que en la Carrera Urbana de Ciudad Real 02/abril/2017 [10 kilómetros] han participado 475 mujeres (27% del total de participantes) y de estas más del 50% no pertenece al Circuito [238].

Por las inscripciones que se han realizado al Circuito detectamos que la mayoría de las mujeres que participan son de edades comprendidas entre los 18 y 44 años, a partir de 45 años empieza a decrecer notablemente su participación

CATEGORIA	EDAD	Nº INSCRITAS
SENIOR	18 – 34	101
VETERANAS A	35 – 39	81
VETERANAS B	40 – 44	91
VETERANAS C	45 – 49	54
VETERANAS D	50 – 54	25
11V5ETERANAS E	55 – 59	11
VETERANAS F	60 - 64	05

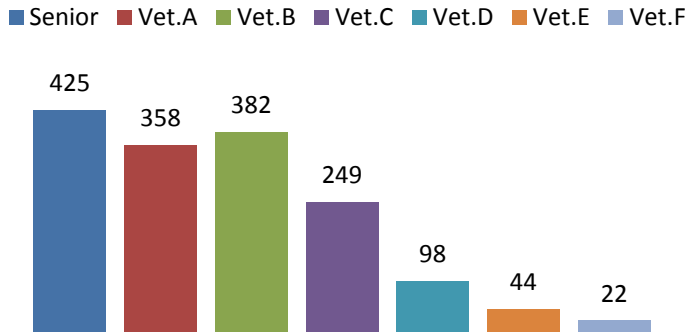
Estos datos vienen a consolidar el estudio realizado por María del Carmen Ruiz-Escribano López, corredora y responsable del Área ‘Corredoras Populares’ del Comité Ejecutivo del Circuito y que corresponden a la participación de este año 2017

PARTICIPACIÓN POR DISTANCIAS.

La participación media de la mujer hasta la fecha supone un 23,66% del total, sin embargo si atendemos a la distancia, en los 10K esta sube a un 25,96% superando en más de un 6% a la participación en ½ Maratón con un 19,30%.



Participación por categorías



A la vista de los datos podemos observar que en el paso de veteranas B (hasta los 44 años) a C (a partir de 45 años) supone el gran escoyo en la participación femenina. Mujeres que habitualmente corren, dejan de hacerlo entre los 45 y los 50 años y a partir de esta edad la participación femenina prácticamente desaparece.

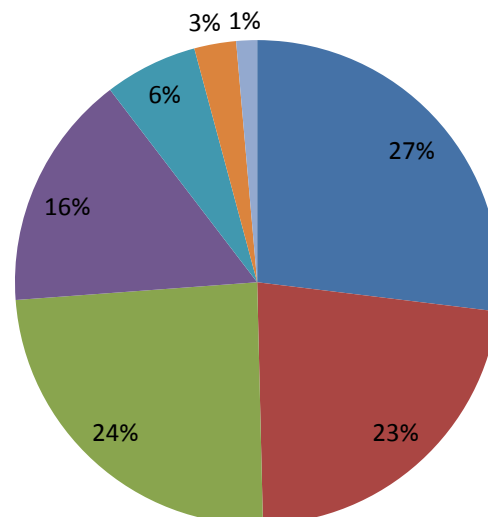
PARTICIPACIÓN DE CORREDORAS NO INSCRITAS AL CIRCUITO.

En los gráficos totales se puede observar que cuando se trata de 10K la participación media de corredoras no inscritas al circuito es de casi un 40% mientras que las ½ Maratones atraen únicamente a un 27%.

DISPERSIÓN DE LA PARTICIPACIÓN DE LA MUJER POR CATEGORÍAS



Total - 1578 23,66%
[Circuito 63,81% - Resto 36,19%]



Creemos conveniente realizar una encuesta entre las mujeres inscritas al Circuito para que nos puedan indicar los motivos por los que abandonan la práctica deportiva a partir de esa edad con objeto de identificar las causas y poder llevar a cabo iniciativas que palie este alejamiento del deporte.

La población diana a la que estaría dirigido este programa y circunscrito a las localidades que son socias del Circuito es a todas las mujeres mayores de 18 años, pero con especial incidencia en las mayores de 45 años.

	MUJERES
	2016
13 Ciudad Real	256.041
13005 Alcázar de San Juan	15.893
13013 Almagro	4.551
13019 Argamasilla de Alba	3.480
13023 Bolaños de Calatrava	5.891
13034 Ciudad Real	39.002
13035 Corral de Calatrava	577
13039 Daimiel	9.226
13044 Fuente el Fresno	1.609
13053 Manzanares	9.302
13056 Miguelturra	7.498
13063 Piedrabuena	2.231
13071 Puertollano	25.358
13078 Socuéllamos	6.203
13079 Solana, La	7.814
13083 Torralba de Calatrava	1.528
13087 Valdepeñas	15.443
13093 Villanueva de los Infantes	2.673
	157.279

Fuente: INE – 01 | Enero | 2016





Como indica Maravillas Aparicio, fundadora de 'Nosotras deportistas', plataforma para el fomento, promoción y difusión del deporte femenino y directora de la Carrera 10K Femenino, el “deporte es una potentísima herramienta de formación de las personas; sirve para descubrir las propias capacidades, ponerlas en práctica y mejorarlas a través del esfuerzo. Y esto es algo que las niñas y las mujeres no nos podemos perder”.

Continúa diciendo “Como persona y deportista, **el deporte me ha enseñado las mejores cosas que he aprendido en la vida:** el valor del compañerismo, el trabajo en equipo, la competencia sana, el esfuerzo para conseguir tus metas...Me ha enseñado a ganar y me ha enseñado a perder. Pero lo más importante que me ha enseñado es que **todas las metas son posibles con ilusión constancia, esfuerzo y con una buena preparación**”.



Objetivos

Los objetivos generales del programa 'Espacio Mujer' son los siguientes:

- ▣ Impulsar un cambio en el estilo de vida de las mujeres.
- ▣ Dar visibilidad a la mujer.
- ▣ Fomentar la práctica deportiva a través de la promoción del deporte femenino.
- ▣ Intentar incrementar la participación femenina en el deporte popular en nuestra Región.
- ▣ Ofrecer la oportunidad de desarrollar iniciativas que contribuyan a la mejora del deporte, utilizando a este como vehículo transmisor de valores y de formación de las personas.

Asimismo, y como objetivos específicos, identificamos los siguientes:

- ▣ Fomentar la carrera a pie.
- ▣ Aumentar su participación en el Circuito hasta alcanzar una participación, por lo menos, de un 35%.
- ▣ Que sirva como elemento sociabilizador ya que favorece a crear y fortalecer amistades.
- ▣ Concienciar a las mujeres en edad adulta para que practiquen deporte y tengan una vida sana.
- ▣ Ayudar a colectivos de mujeres que se encuentren en riesgo de exclusión social.
- ▣ Fomentar la igualdad de género. El 29 de enero de 2009 el Consejo Superior de Deportes (CSD) presentó el 'Manifiesto por la igualdad y la participación de la mujer en el deporte', el cual indica que "el deporte y la actividad física, por su potencialidad educativa y mediática, constituyen un motor de cambio social y contribuyen a promover la igualdad entre mujeres y hombres".
- ▣ Que sirva como elemento dinamizador económico de cada una de las localidades con la realización de actividades; con el movimiento familiar que conlleva, con la adquisición de material deportivo, con la prestación de servicios sanitarios, etc....



Beneficiarias

El programa 'Espacio Mujer' se llevara a cabo entre mujeres en edad adulta, que como señala la OMS (2010), en la distribución de las etapas de la vida, la adultez abarca desde los 18 a 65 años. Si bien, Jordi Altés (2011) las diferencia en sub-etapas, adultos jóvenes (18-35) y adultos (36-64). Además hay que diferenciar etapas según el sexo, ya que la actividad físico-deportiva no ha de ser igual en mujeres y hombres, especialmente a partir de la adolescencia.

En esta etapa nos encontramos con un factor importante como es la aparición de la menopausia en las mujeres. Es una etapa en la que se producen gran cantidad de cambios hormonales y un aumento del número de trastornos, lo que supone también un cambio a la hora de practicar ejercicio (Ramírez, 2008). Sobre las mujeres pre o post menopausias, se observa cómo no experimentan cambios significativos a nivel físico (peso corporal, porcentaje grasa y porcentaje muscular) tras la realización de ejercicio en un periodo de unos 6 meses (Robles, 2010).

Las diferencias entre las distintas etapas son claras por lo que las exigencias en cada una de ellas son distintas desde el tiempo de práctica hasta la intensidad del ejercicio, entre otros. Es importante conocer los objetivos de cada etapa para poder así diseñar una serie de ejercicios acordes con esos objetivos previamente planteados y así evitar trabajar incorrectamente, lo que supondría un desarrollo incoherente de la actividad, según señalan Jon Mikel Picabea, Jon Ander Redondo, Aritz Urdampilleta en '*La prescripción de la actividad físico-deportiva según la edad*' de la Facultad de Ciencias de Actividad Física y el Deporte (FAFD). Universidad del País Vasco (UPV-EHU). Vitoria-Gasteiz.

Según estos autores, el reparto temporal de cada sesión en las diferentes etapas de la vida sería

	Calentamiento	Parte Principal	Vuelta a la calma
Niñez / Adolescencia	15'	38'	7'
Adultez	15'	30'	15'
Vejez	18'	27'	15'

Tendremos en cuenta estas líneas marcadas por los profesionales de la Actividad Física y el Deporte para llevar a cabo este programa.

