



Manifest II Fòrum BCN Dona i esport

Un 70% de nenes adolescents abandonen la pràctica esportiva, ¿canviar aquesta realitat és possible!

1. Només implicant tots els agents de canvi social podrem canviar la realitat incòmoda. I els valors són la clau per comunicar-ho.
2. L'adolescència és una etapa oblidada. S'ha de cuidar.
3. La gestió esportiva encara està en mans d'homes.
4. Els pares i educadors han de ser el millor exemple pels nostres fills, fem esport en família.
5. Els adolescents que practiquen esport tenen millor autoestima, són més resistents i tenen major tolerància a la frustració.
6. Moltes noies deixen l'esport quan aquest deixa de ser un joc i passa a ser una competició.
7. Quan ens posem en forma, el nostre cervell també s'hi posa.
8. Estar més de tres hores assegut durant el temps de lleure és perjudicial per a la salut.
9. El nostre cos és com una guardiola, omple-la de salut practicant activitat física i no ho deixis!
10. Amb 3 minuts de saltar a la corda, cada dia, n'hi ha prou per combatre l'osteoporosi.
11. Cal incorporar l'activitat física com un element més de la nostra rutina diària.
12. No hem d'estigmatitzar les nenes grasses, sinó donar-los les eines per tal que a través de l'esport puguin sentir-se millor amb elles mateixes.
13. Caminar amb valors, millora a les persones. Junts arribarem més lluny
14. L'esport pot tenir i donar un valor incalculable a les nostres vides.
15. Amb una recompensa, és més fàcil assolir una motivació per seguir movent-se.
16. L'atenció escolar millora quan els nens i nenes fan esport.
17. Fa 10 anys fèiem sabatilles esportives roses per a les dones. Ara les fem adaptades al seu peu.
18. Caminar 45 minuts al dia, és més saludable que córrer maratons.
19. A les noies els falten referents en el món de l'esport perquè no tenen visibilitat.
20. L'esport ajuda a superar les capacitats i anar més enllà
21. Les adolescents poden adaptar el que aprenen en el món de l'esport al seu dia a dia.
22. Hem de ser competitius. Lluitar contra nosaltres mateixos que ens fa millorar.

23. Cal evitar els entrenadors tòxics que ens poden fer deixar la pràctica esportiva.
24. L'objectiu d'un entrenador tòxic és la competició, no el grup.
25. Escoltar, educar i motivar, per una pràctica esportiva activa, igualitària i saludable.
26. Els mitjans de comunicació tenen un paper molt important en la creació de models socials i esportius.
27. Hem de trobar models femenins reals i la publicitat ha d'ajudar- hi.
28. Trencar estereotips no és rebel·lia. És avançar, evolucionar.
29. La publicitat ha de mostrar una dona més forta i més real.
30. Els mitjans de comunicació tenen la seva responsabilitat, però no els culpabilitzeu d'una situació de desigualtat endèmica.
31. L'esport ni és masculí ni és femení. És esport.
32. Animem a les nenes i adolescents a seguir practicant esport perquè esdevinguin grans professionals que construeixin un món millor.
33. Quan es tracta de motivació, les dones estan predisposades cap a l'objectiu.
34. Quan hi ha un punt de solidaritat, de motivació afegida, la dona sempre s'hi suma.
35. Les xarxes socials reflecteixen més la participació de la dona en la pràctica esportiva.
36. Cal canviar l'esport a un motlle femení.
37. Hem de llançar missatges diferents per a nens i nenes.
38. Amb un missatge singular, adaptat, podem aconseguir millors propòsits.
39. Les nenes necessiten esports i activitats més relacionals, la competició pot esdevenir un element secundari.
40. El gènere és una qüestió social, no de dones.
41. En la societat actual encara hi ha massa micromasclisme.
42. Les mares tenen una gran força per evitar que les adolescents deixin de fer activitat física a una edat tan prematura.
43. Entrenar és educar en el lleure.
44. L'administració ha de respondre i donar resposta a la societat a la qual representa.
45. Cal personalitzar l'oferta esportiva que es dona des de les administracions.
46. Si volem que les dones facin esport, ens hem d'adaptar a elles, i no viceversa.
47. Hem d'educar les nenes per ser valentes i no perfectes.
48. Cal incorporar els homes en el canvi.
49. Que cada nen i nena que vulgui fer un esport pugui fer-ho i sentir-se part d'un grup.
50. Fer esport és un alliberament mental.

