



## Manifiesto II Fòrum BCN Dona i esport

*El 70% de niñas adolescentes abandonan la práctica deportiva, ¿cambiar esta realidad es posible!*

1. Sólo implicando a todos los agentes de cambio social podremos cambiar la realidad incómoda. Y los valores son la clave para comunicarlo.
2. La adolescencia es una etapa olvidada. Hay que cuidarla.
3. La gestión deportiva todavía está en manos de hombres.
4. Los padres y educadores deben ser el mejor ejemplo para nuestros hijos, hagamos deporte en familia.
5. Los adolescentes que practican deporte tienen mejor autoestima, son más resistentes y tienen mayor tolerancia a la frustración.
6. Muchas chicas dejan el deporte cuando éste deja de ser un juego y pasa a ser una competición.
7. Cuando nos ponemos en forma, nuestro cerebro también se pone.
8. Hacer deporte es una liberación mental.
9. Estar más de tres horas sentado durante el tiempo de ocio es perjudicial para la salud.
10. Nuestro cuerpo es como una hucha, ¡llénala de salud practicando actividad física y no lo dejes!
11. Con 3 minutos de saltar a la cuerda, cada día, es suficiente para combatir la osteoporosis.
12. Hay que incorporar la actividad física como un elemento más de nuestra rutina diaria.
13. No debemos estigmatizar las niñas gordas, sino darles las herramientas para que a través del deporte puedan sentirse mejor con ellas mismas.
14. Caminar con valores mejora a las personas. Juntos llegaremos más lejos.
15. El deporte puede tener y dar un valor incalculable en nuestras vidas.
16. Con una recompensa, es más fácil lograr una motivación para seguir moviéndose.
17. La atención escolar mejora cuando los niños y niñas hacen deporte.
18. Hace 10 años hacíamos zapatillas rosas para las mujeres. Ahora las hacemos adaptadas a su pie.
19. Caminar 45 minutos al día, es más saludable que correr maratones.
20. A las chicas les faltan referentes en el mundo del deporte porque no tienen visibilidad.
21. El deporte ayuda a superar las capacidades e ir más allá.

22. Las adolescentes pueden adaptar lo que aprenden en el mundo del deporte en su día a día.
23. Tenemos que ser competitivos. Luchar contra nosotros mismos es lo que nos hace mejorar.
24. Hay que evitar los entrenadores tóxicos que nos pueden hacer dejar la práctica deportiva.
25. El objetivo de un entrenador tóxico es la competición, no el grupo.
26. Escuchar, educar y motivar, por una práctica deportiva activa, igualitaria y saludable.
27. Los medios de comunicación tienen un papel muy importante en la creación de modelos sociales y deportivos.
28. Debemos encontrar modelos femeninos reales y la publicidad tiene que ayudar.
29. Romper estereotipos no es rebeldía. Es avanzar, evolucionar.
30. La publicidad debe mostrar una mujer más fuerte y más real.
31. Los medios de comunicación tienen su responsabilidad, pero no los culpabilicéis de una situación de desigualdad endémica.
32. El deporte ni es masculino ni femenino. Es deporte.
33. Animamos a las niñas y adolescentes a seguir practicando deporte para que se conviertan en grandes profesionales que construyan un mundo mejor.
34. Cuando se trata de motivación, las mujeres están predispuestas hacia el objetivo.
35. Cuando hay un punto de solidaridad, de motivación añadida, la mujer siempre se suma.
36. Las redes sociales reflejan más la participación de la mujer en la práctica deportiva.
37. Hay que cambiar el deporte a un molde femenino.
38. Debemos lanzar mensajes diferentes para niños y niñas.
39. Con un mensaje singular y adaptado, podemos conseguir mejores propósitos.
40. Las niñas necesitan deportes y actividades más relacionales, la competición puede convertirse en un elemento secundario.
41. El género es una cuestión social, no de mujeres.
42. En la sociedad actual todavía hay demasiado micromachismo.
43. Las madres tienen una gran fuerza para evitar que las adolescentes dejen de hacer actividad física a una edad tan temprana.
44. Entrenar es educar en el ocio.
45. La administración debe responder y dar respuesta a la sociedad a la que representa.
46. Hay que personalizar la oferta deportiva que se da desde las administraciones.
47. Si queremos que las mujeres hagan deporte, nos tenemos que adaptar a ellas, y no viceversa.
48. Debemos educar a las niñas para ser valientes y no perfectas.
49. Hay que incorporar a los hombres en el cambio.
50. Que cada niña que quiera hacer un deporte pueda hacerlo y sentirse parte de un grupo.

