

1R FÒRUM DONA I ESPORT BARCELONA

#trencantestereotips

¿Qué pretendemos con el Fòrum BCN Dona i Esport?

Este pionero evento pretende democratizar la práctica del deporte entre mujeres de todas las edades, clases sociales y condiciones económicas y dotarlas de herramientas, información datos, fuentes y argumentos para que tomemos las decisiones asertivas e individuales en lo que se refiere a la practica deportiva. La jornada se divide en 3 grandes bloques :

- Mujer, Deporte y **Salud**
- Mujer, Deporte y **Sociedad-Consumo**
- Mujer, Deporte y **Gestión-Liderazgo**

También se realizarán 3 talleres simultáneos sobre nutrición, salud, material deportivo. Acabaremos con un final inspirador y 3 testimonios espectaculares.

Por eso el slogan del evento es **#trencantestereotips** (rompiendo estereotipos) y pretendemos acabar

la jornada con un Manifiesto, que habremos elaborado entre todas y todos, que cubra dos aspectos:

*¿Qué estereotipo queremos romper?
¿Qué es para ti ser deportista?*

¿Cómo está estructurado?

En cada uno de los bloques habrá mesas redondas con ponentes que nos darán mini ponencias sobre el tema en cuestión y después de cada mesa redonda tendremos un debate con la participación de una suculenta **fila zero** en cada una de las mesas y de los bloques. (Ver programa en la web donai.esport.com)

Un total de 23 ponentes participaran y un total de 10 expertos/as en **Fila Zero** serán la fuente de información de esta jornada pionera en la ciudad de Barcelona. La periodista deportiva y consultora **Pilar Calvo** será la encargada de presentar a cada ponente y de generar el debate entre el público invitado y los más de 400 participantes. >>

21/03/15
VALKIRIA
HUB SPACE



1R FÒRUM DONA I ESPORT BARCELONA

donai.esport.com

¿A quién va dirigido?

A todas las personas inquietas en temas de deporte, que lo practiquen y que no se queden con la información comercial o básica que a veces circula en la calle o en determinados círculos. Queremos “empoderar” sobretodo a las mujeres- desde niñas hasta abuelas- para que libremente tomen la decisión de practicar deporte y esto forme parte de su día a día y de sus valores de vida.

¿Quiénes estamos detrás?

Dra. Eva Ferrer: Médico especialista en medicina del deporte eldeporte-enfemenino.com

Zaraski Villanueva: Fundador de **Cross Zircuit**, club de entrenamiento para deportes de resistencia.

Gemma Cernuda-Canelles: CEO de **Ellas Deciden - La Comunicación en Femenino**.

Con Eva, Zaraski y Gemma llevamos trabajando en este Fòrum desde el pasado mes de Abril y durante estos 7 meses se han sumado al carro marcas, instituciones y personas que hacen que esta jornada sea el inicio de muchísimas más. Contamos con la inestimable colaboración y patrocinio del **Ajuntament de Barcelona**, desde la *Regidoria d'Esports i Qualitat de Vida*, quienes desde el primer

momento dijeron que un evento así es lo que hacia falta en Barcelona. También nuestras colegas Directoras y Gestoras del **Valkiria Hub Space** de Barcelona, con la dirección de **Yolanda Triviño** que nos han cedido el espacio para el evento.

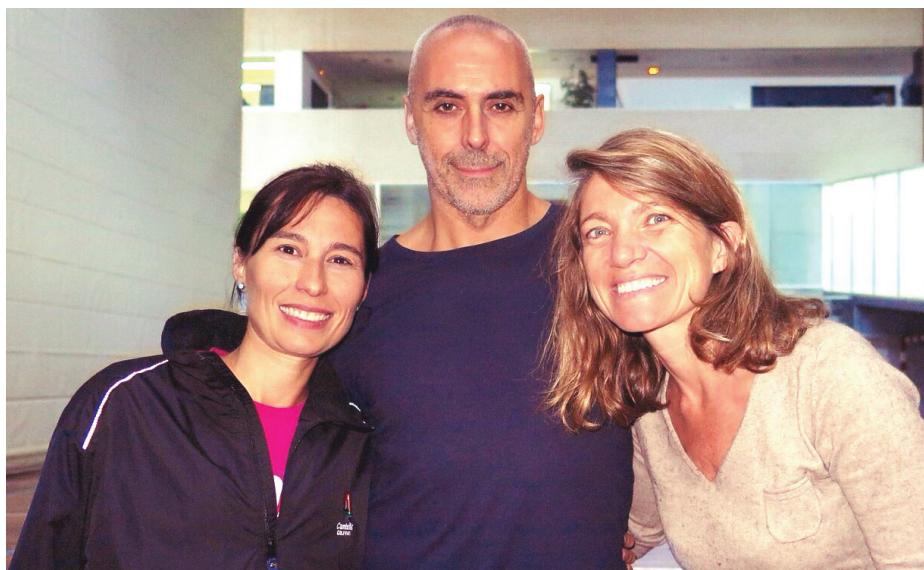
Grandes marcas de sectores como el farmacéutico, de alimentación, bebidas, editorial, deportivo, moda, ya están colaborando con el Fòrum y aportando su experiencia y conocimiento para generar un evento memorable. Sin el apoyo de estas marcas y su colaboración sería imposible armar un evento así de ambicioso. Sobretodo sin la partici-

pación absolutamente generosa de todas y todos los ponentes y la Fila Zero.

¿Cómo inscribirse?

Gracias a la Plataforma **QUEDAMUS**, quedamus.com, podemos inscribirnos on line. Esta es otra de las marcas que nos apoya y desde su fundadora **Carmen Tejedor** hemos creado de una forma fácil, clara y rápida como inscribirte al evento gratuito y recibir información de todos los eventos previos que organizamos antes del **Fòrum Dona i Esport**. **¡Inscríbete ahora!**

Gemma Cernuda-Canelles
ellasdeciden.com



>> Los co-directores: Eva Ferrer, Zaraski Villanueva y Gemma Cernuda-Canelles

1R FÒRUM DONA I ESPORT BARCELONA

donai.esport.com

Porque el 1er Fòrum BCN Dona i Esport

Es evidente que todos sabemos que el ejercicio, actividad física o deporte aportan beneficios para nuestra salud. Son algunos menos los que tienen a alguien cercano que se ejercite y por desgracia los números no son los que nos gustaría si valoramos los que directamente “sudan la camiseta”. En el 2010, según el Consejo Superior de Deportes, el 40% la población española practicaba algún tipo de deporte, de este el 31 % corresponde a mujeres y el 49% a hombres.

Pero Barcelona es una “gran deportista” y el porcentaje en este caso es al contrario hay más mujeres que hombres que practiquen algún tipo de actividad física. (51,2% vs 48,2%) Que todas estas mujeres, también porque no los hombres que les interese, tengan un espacio, una jornada, un momento en el que se les de protagonismo es uno de los objetivos de este Fòrum.

El mundo del deporte, sin duda, es eminentemente masculino. Las empresas, prensa y otros centran la mayoría de sus esfuerzos en el deporte “de ellos”. Pero “ellas” están ahí y es para que ellas tenga información, para que se sientan parte de este mundo, el 1º Fòrum BCN

Dona i Esport ofrecerá ponencias de índole muy distintas.

Este Fòrum se dividirá en tres bloques diferenciados salud, sociedad-consumo y gestión-liderazgo. Todas las ponencias las impartirán expertos ligados al mundo del deporte de alguna u otra manera.

En referencia al bloque de salud se abordaran temas como El deporte como herramienta en las diferentes etapas vitales de la mujer. Nuestro organismo varia muchísimo en función de la etapa fisiológica en la que nos encontremos, las “amadas o temidas hormonas” nos guste o no marcan nuestra evolución.

No es lo mismo aquella mujer que esta en plena pubertad con los niveles de hormonas en pleno crecimiento que aquella que entra en la menopausia en las que las hormonas empiezan a disminuir y afectan de lleno a nuestro metabolismo. Tanto en el primer caso como en el segundo y en las etapas intermedias la actividad física juega un papel primordial.

El beneficio a nivel cardiovascular es constante sea cual sea el momento en el que se practique pero eso si hay que tener en cuenta que

en cuanto el déficit de hormonas forma parte del día a día de la mujer la protección cardiovascular que nos venían ofreciendo disminuye por lo que la posibilidad de tener problemas a este nivel aumenta. El ejercicio es primordial para seguir teniendo cierto control.

El sistema musculoesquelético, es decir huesos y músculos, también son puntos diana para el ejercicio. A menor edad mayor capacidad se tiene para aumentar la densidad mineral ósea y masa muscular porque a medida que avanzan los años esta capacidad disminuye.

Es por todo ello que para cada etapa vital las recomendaciones pueden variar habrá actividades más o menos recomendables pero hay un elemento claro “muévete”.

Pero no solo el cuerpo obtiene beneficios, éste cuerpo sin la mente no sería nada. Los “subidones” que nos dan las endorfinas tras correr, bailar o un partido de tennis ayudan a muchas mujeres en distintos momentos.

De todo ello se hablará en el 1º Fòrum BCN Dona i Esport.

© Dra. Eva Ferrer
eldeporteenfemenino.com

1R FÒRUM DONA I ESPORT BARCELONA

donaiesport.com

Nueva época, Nuevo Zeitgeist

La transformación de la cultura discurre junto a un cambio de paradigma que se teje conforme el cambio opera y afecta a las partes, en este caso a la sociedad civil y sus componentes. El deporte amateur se yergue en los últimos años como un fenómeno emergente, imprevisto e imbricado en el contexto social. Afecta a todos los estratos socioeconómicos, a todas las edades y a los dos sexos. Involucra a la población activa e inactiva, a personas iniciadas en el deporte y a primerizos y arrastra a todos ellos a nuevos hábitos de alimentación, trabajo, ocio, comunicación, aprendizaje, salud, consumo relaciones personales, sociales y expectativas de futuro. El deporte amateur vive la mayor eclosión de su historia. Los motivos que propician esta eclosión son múltiples y es probable que sea su conjunción, su simultaneidad la que potencie los efectos y le otorgue cualidades de fenómeno social.

En este contexto surge de un modo destacado la participación de la mujer. Crece en número de practicantes, en variedad de disciplinas,

en horas de dedicación y en interés general. La práctica de gimnasio se difumina como paradigma deportivo y se complementa con deporte al aire libre, entrenamientos en grupo, competiciones, nuevos aprendizajes. La mujer ha encontrado en el deporte amateur un aliado y esta alianza destaca más en cuanto que la mujer adulta compagina sus diferentes capacidades en un horario cada vez más ajustado. La mujer ha tomado la iniciativa en un proyecto propio, que depende de sí misma y en el que proyectar sus capacidades como ser humano.

Dona i Esport ha captado este *Zeitgeist* -espíritu de la época- y se propone abordarlo desde diferentes perspectivas para elaborar un mapa completo de su funcionamiento, de sus protagonistas y de sus implicaciones en una sociedad plural y compleja que asiste a esta renovación de ideas y acciones prometedoras de un futuro mejor.

Zaraski.
Crosszircuit.com

1er Fòrum BCN Dona i Esport
Valkiria Hub Space BCN
21/3/15
Horario: 9am a 7pm
Gratuito previa inscripció
Tel: 93 344 32 68

Facebook:
fb.com/donaiesportbcn

Twitter:
@ForumDonaEsport

Web:
www.donaiesport.com

email:
hola@donaiesport.com