



Boletín de **Mujeres en Igualdad**

Buscamos la IGUALDAD REAL entre hombres y mujeres

15 MUJERES ASESINADAS Y 23 HUÉRFANOS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA EN 2022

DEPORTE Y SALUD EN LA MUJER

La práctica de ejercicio es uno de los mejores aliados de la salud mental. Esta es la verdadera conexión entre el deporte y tu estado de ánimo.

No es ningún misterio que la práctica de ejercicio físico es fundamental para una buena salud, no sólo ayuda a controlar el sobrepeso y aumenta nuestra energía, gracias a él combatimos enfermedades como la hipertensión o la diabetes, la artritis o incluso la depresión.

El ejercicio también pone de buen humor beneficiando a nuestra salud mental. La práctica de algún tipo de deporte es ideal para dejar a un lado el estrés, mejorar la memoria, mejorar nuestra calidad de sueño y ayudarnos a tener un mejor estado de ánimo.

¿Cuál es la relación entre la salud mental y el deporte?

Muchos expertos que recalcan la importancia del ejercicio físico para contribuir a reducir la ansiedad, combatir la depresión, los estados de ánimo negativos, mejorar la autoestima y la función cognitiva.

Existen múltiples estudios al respecto, como por ejemplo, el realizado por el equipo de investigación del profesor titular de la *Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid, Gabriel Rodríguez*.

Un estudio que se llevó a cabo con más de **1.400 personas de entre 15 y 74 años residentes en la Comunidad de Madrid**, y cuya conclusión fue que **“los sujetos con niveles altos o moderados de actividad física total y en el tiempo libre presentan niveles de salud mental superiores a los de aquellos que realizan un nivel bajo de actividad física”**.

Además, establecieron que **“el nivel de la actividad física realizada en el tiempo libre se relaciona de forma inversa con la vulnerabilidad a los trastornos mentales”**, observando que el riesgo de padecer enfermedades mentales en los individuos del estudio que eran suficientemente activos se reducía más de un 50 por ciento, si se comparaba con los insuficientemente activos.

Las expertas de la *Universitat Oberta de Catalunya (UOC) Laura Esquiús*, directora del máster universitario de Alimentación en la Actividad Física y el Deporte de la UOC, y *Cristina Rotllan*, profesora colaboradora de este máster coinciden en que la práctica de unos 150 minutos de actividad física aeróbica de moderada a intensa a la semana junto con rutinas de fortalecimiento muscular durante dos o más días son fundamentales.

La fisiología de la mujer cambia a lo largo de la vida, desde la pubertad hasta la menopausia. En cada una de las etapas se producen fluctuaciones hormonales, como como el embarazo o la menopausia, que afectan al metabolismo, los músculos y los tejidos, entre otros. Por eso, hay que apostar por ejercicios de resistencia muscular, son un buen aliado para combatir estos cambios, dado que ayudan a prevenir lesiones, enfermedades cardiovasculares y la sarcopenia.

Estos son los principales beneficios físicos, fisiológicos y mentales de entrenar la fuerza en las mujeres, según explica la universidad en una nota:

- **Menos lesiones**
- **Contribuye a la pérdida de grasa.**
- **Ayuda a prevenir la osteoporosis**
- **Mejora la salud mental**
- **Combate efectos de la sarcopenia**
- **Síndrome del ovario poliquístico**



[La Comisaria Europea de Igualdad, Helena Dalli, visita España y se reúne con asociaciones de mujeres](#)

El pasado jueves, 5 de mayo, la Comisaria Europea de Igualdad, Helena Dalli visitó España y quiso reunirse con Asociaciones de mujeres para hablar sobre la Violencia de Género

[LEER MÁS...](#)

[Ley de Salud Sexual y Reproductiva e Interrupción Voluntaria del Embarazo](#)

El Gobierno aprueba en Consejo de Ministros el Anteproyecto de Ley de Salud Sexual y Reproductiva e Interrupción Voluntaria del Embarazo

[LEER MÁS...](#)

[Día Internacional del Fútbol Femenino](#)

El 23 de mayo celebramos el Día Internacional del Fútbol Femenino para visibilizar la importancia de fomentar la igualdad de género y la equidad en las diferentes disciplinas deportivas. La conmemoración de este día quiere generar conciencia sobre la influencia del fútbol en las niñas y en las mujeres.

[LEER MÁS...](#)



¿Sabías que...?

FUTBOL FEMENINO

- ✓ El documento más conocido acerca de los comienzos del fútbol femenino datan de 1894 cuando Nettie Honeyball, una activista de los derechos de la mujer, fundó el **primer club deportivo denominado British Ladies Football Club. Honeyball**, convencida de su causa declaró que con esto quería demostrar que la mujer podía lograr emanciparse y tener un lugar importante en la sociedad que por entonces excluía a muchas mujeres.
- ✓ Durante las **dos Guerras Mundiales se impulsó la participación de mujeres** en actividades y disciplinas deportivas como el fútbol, debido a la ausencia de hombres desplazados al frente de guerra.
- ✓ **Primera División femenina RFEF**, es la máxima categoría femenina dentro del sistema de ligas de fútbol de España y la principal competición a nivel de clubes del país. **Comenzó a disputarse en la temporada 1988-89** y desde entonces se ha celebrado sin interrupciones, aunque ha sufrido varios cambios de formato y denominación.
- ✓ **Copa de Su Majestad la Reina:** El actual torneo tiene su antecedente directo en el Campeonato homenaje a la Reina Sofía disputado en 1981. La Real Federación Española de Fútbol dio oficialidad al torneo en 1983, con la creación del Campeonato de España de Fútbol Femenino.
- ✓ **Alexia Putellas, FCBarcelona**, en el año 2021 fue la segunda futbolista española (primera mujer) en lograr el Balón de Oro, otorgado por primera vez en el año 2018.



Violencia de Género en Adolescentes

El mes de mayo nos daba a conocer los preocupantes datos del último informe sobre violencia de género y doméstica del Instituto Nacional de Estadística de 2021:

Los adolescentes son el grupo de edad en el que más ha aumentado el número de denunciados respecto a 2020: un 70,8%. Y entre las adolescentes, donde más lo ha hecho el número de víctimas: un 28,6%.

Además, la web Geoviolencia sexual realiza un seguimiento de las agresiones sexuales grupales que se dan a conocer. La organización ha documentado 274 agresiones sexuales múltiples entre 2016 y 2021. El perfil de agresor y víctima lanza un mensaje de alerta: la mayoría es gente muy joven, incluso menores.

La situación que vivimos es muy alarmante, los jóvenes son el foco donde debemos poner el punto de atención para dirigir a ellos la educación en igualdad. El Gobierno no puede esperar un minuto más a poner soluciones a esto. Más en una semana en la que hemos sido testigos de una escalada en la violencia machista y las agresiones sexuales.

Desde Mujeres en Igualdad nos implicamos, durante este año estamos llevando por toda España el programa **#AgoraIgualdad**, un proyecto de sensibilización y prevención de violencia de género contra las mujeres dirigido especialmente a jóvenes.

Los menores de 18 años son el grupo de edad en el que más crece la violencia machista: más agresores y más víctimas
La última estadística de violencia de género y doméstica del Instituto Nacional de Estadística refleja que es entre los más jóvenes donde más aumenta el maltrato

Los hombres jóvenes cada vez creen menos en la violencia de género: el 20% niega que exista

Un informe del CES refleja que el 20% de los varones de entre 15 y 29 años creen que la violencia machista es un "invento ideológico"

Por qué quienes violan en grupo son hombres jóvenes
En España, la costa mediterránea es la zona que más agresiones sexuales concentra. La edad media de los varones que cometen este delito entre varones es de 25 años

Las menores, las víctimas de violencia de género que más aumentaron en 2021

- Según datos del INE, ese año hubo un 28,6% más de víctimas menores de 18 años que en 2020
- En el caso de los denunciados también el mayor aumento se dio entre los menores: un 70,8% más

10.05.2022 | 11:45 horas | Por RVE.es

Te puede interesar...

1 MAYO - FIESTA DEL TRABAJO Y DÍA DE LA MADRE
18 MAYO - PRIMER DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER EN EL SECTOR MARÍTIMO
28 MAYO - DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN POR LA SALUD DE LAS MUJERES

Novedades

Violencia de Género:

- SEMANA NEGRA:** Cuatro víctimas de la violencia de género en una semana
- La nueva ley de universidades se olvida de las becas para víctimas de violencia de género
- Sólo el 26% de las mujeres asesinadas entre 2006 y 2019 habían presentado denuncia por violencia de género

ARTÍCULOS DE INTERÉS:

- La Cumbre de las mujeres que ya no piden permiso
- El Consejo de Seguridad de la ONU pide a los talibanes dar marcha atrás con el burka
- El acoso en el trabajo ¿es realmente tan visible como debería?
- 45.000 mujeres y niñas están en situación de prostitución en España y más del 90% son víctimas de trata

Novedades

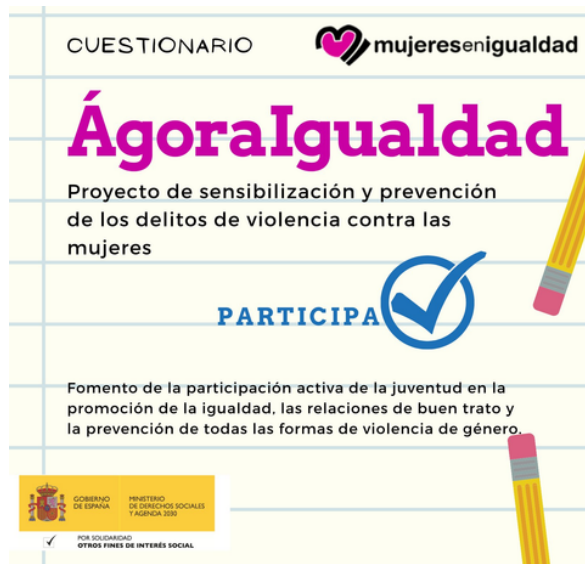
Igualdad:

- La presencia de mujeres en cargos directivos vuelve a bajar tras la pandemia
- Aena reafirma su compromiso con la igualdad y las mujeres son el 56% de su Comité de Dirección Ejecutivo
- Proyecto Únicas para mujeres y niñas con discapacidad
- Nace Asaja Mujeres, la voz de la población rural femenina para luchar por la igualdad



PROGRAMACIÓN:

ENGUESTA #ÁGORAIGUALDAD



Primer Día Internacional de la Mujer en el Sector Marítimo



DÍA INTERNACIONAL DE LA
**MUJER EN EL
SECTOR MARÍTIMO**
18 DE MAYO

COLABORACIÓN:



INFORMACIÓN: INFO@MUJERESENIGUALDAD.COM

Asociaciones:

- [La mexicana Jeannette L. Clariond gana el Premio Internacional de Poesía 'Pilar Fernández Labrador' que otorga Mujeres en Igualdad de Salamanca](#)
- [Conferencia de Mujeres en Igualdad con Basilio Trilles](#)
- [Técnicas para la búsqueda activa de empleo por Mujeres en Igualdad de Vigo](#)
- [IV concurso de fotografía MUJERES en IGUALDAD Alcalá de Guadaíra, La mujer y el deporte](#)
- [Presencia en Redes Sociales organizado por Mujeres en Igualdad de Tetuán \(Madrid\)](#)
- [Jornada de sensibilización "Bienestar Emocional a través de la Arteterapia" en Mijas](#)