

📅 2025.10.17

🕒 09:45 - 14:30

📍 Gasteiz (Araba)

👤 8 / 15 €

EMAKUMEAK, KIROLA *eta* BERDINTASUNA

MUJERES, DEPORTE E IGUALDAD: ROMPIENDO BARRERAS A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
JARDUERA FISIKOAREN BIDEZ OZTOPOAK HAUTSIZ

Genero ikuspegia

Diferencias biológicas entre sexos

Osasuna eta errendimendua

Ciclo menstrual y entrenamientos

Genero arauak

Sexualidad y placer

Ongizate-emozionala



IZENA EMAN HEMEN



Elkargokideak, CAFYD ikasleak: 8,00€ / Besteak: 15,00€
Ingresua COLCAFYD País Vasco kontu zenbakian:
SANTANDER CENTRAL HISPANO ES7300494810442316007962



INSCRÍBETE AQUÍ



Profesionales colegiados, estudiantes CAFYD: 8,00€ / Resto: 15,00€
Ingreso en el nº cuenta bancario de COLCAFYD País Vasco
SANTANDER CENTRAL HISPANO ES7300494810442316007962

EMAKUMEAK, KIROLA *eta* BERDINTASUNA

JARDUERA FISIKOAREN BIDEZ OZTOPOAK HAUTSIZ

MUJERES, DEPORTE E IGUALDAD: ROMPIENDO BARRERAS A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

EMAKUMEAK, KIROLA ETA BERDINTASUNA: JARDUERA FISIKOAREN BIDEZ OZTOPOAK HAUTSIZ

Kirola eta jarduera fisikoa gizartea eraikitzeke guneak izan dira historikoki, gure gizarteetako balioak, sinesmenak eta desberdintasunak islatzen dituztenak. Denboraren joanean, emakumeek hainbat oztopo kulturali, egiturazko eta sinbolikori egin behar izan diete aurre, eta oztopo horiek mugatu egin dute beren parte hartze osoa eta bidezkoa kirol-esparruan. Hala ere, kirol modernoaren panorama eraldatu duten borroka, aurrerapen eta konkisten protagonistak ere izan dira.

Jardunaldi honen helburua da emakumeek kirolean duten zeregina ikusaraztea. berdintasunerako bidean dauden oztopoak aztertzea eta jarduera fisikoak ahalduntzeko, gizarteratzeko eta justizia sozialerako tresna gisa duen botere eraldatzaileari buruz hausnartzea.

"Emakumeak, Kirola eta Berdintasuna: jarduera fisikoaren bidez oztopoak hautsiz" prestakuntza-proposamen bat izateaz gain, topaketarako, elkarrizketarako eta ekintzarako gune bat ere bada, kirola gizarte-aldaketaren eragile izan daitekeela eta izan behar duela uste dutenentzat.

EKITALDIAREN LEKUA ETA DATA

Eguna: 2025/10/17, ostirala

Tokia: Hezkuntza eta Kirol Fakultatea (UPV/EHU) - Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Atala. Lasarteko Atea 71, 01007 Vitoria-Gasteiz

HELBURUAK

- Kirolean eta jarduera fisikoan genero berdintasuna sustatzea.
- Emakumeek kirolean dituzten desberdintasun fisiologikoak eta hormonalak ulertzea.
- Adin eta gaitasun guztietako emakumeek kirola egin dezaten sustatzea.
- Ariketa fisikoaketa kirolak ahalduntzeko tresna gisa duten garrantziaz sensibilizatzea.
- Emakumeen biologiara egokitutako entrenamendu-estrategiak sustatzea.
- Emakumeen sexualitateari buruzko mitoak haustea.

MUJERES, DEPORTE E IGUALDAD: ROMPIENDO BARRERAS A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

El deporte y la actividad física han sido históricamente espacios de construcción social. donde se reflejan valores. creencias y desigualdades de nuestras sociedades. A lo largo del tiempo, las mujeres se han enfrentado a múltiples barreras culturales, estructurales y simbólicas, que han limitado su participación plena y equitativa en el ámbito deportivo. Sin embargo, también han sido protagonistas de luchas, avances y conquistas que han transformado el panorama del deporte moderno.

Esta jornada nace con el objetivo de visibilizar el papel de las mujeres en el deporte. analizar los obstáculos que persisten en el camino hacia la igualdad y reflexionar sobre el poder transformador de la actividad física como herramienta de empoderamiento, inclusión y justicia social.

"Mujeres, Deporte e Igualdad: Rompiendo barreras a través de la actividad física" no solo es una propuesta formativa, sino también un espacio de encuentro, diálogo y acción para quienes creen que el deporte puede y debe ser un motor de cambio social.

LUGAR Y FECHA DEL EVENTO

Día: viernes, 17/10/2025

Lugar: Facultad de Educación y Deporte (UPV/EHU) - Sección Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Portal de Lasarte 71, 01007 Vitoria-Gasteiz

OBJETIVOS

- Promover la igualdad de género en el deporte y la actividad física.
- Comprender las diferencias fisiológicas y hormonales de las mujeres en el deporte.
- Fomentar la práctica deportiva en mujeres en todas las edades y capacidades.
- Sensibilizar sobre la importancia del ejercicio físico y el deporte como herramienta de empoderamiento.
- Promover estrategias de entrenamiento adaptadas a la biología femenina.
- Romper mitos en relación con la sexualidad femenina.



IZENA EMAN HEMEN



Elkargokideak, CAFYD ikasleak: 8,00€ / Besteak: 15,00€
Ingresua COLCAFYD País Vasco kontu zenbakian:
SANTANDER CENTRAL HISPANO ES7300494810442316007962



INSCRÍBETE AQUÍ



Profesionales colegiados, estudiantes CAFYD: 8,00€ / Resto: 15,00€
Ingreso en el nº cuenta bancario de COLCAFYD País Vasco
SANTANDER CENTRAL HISPANO ES7300494810442316007962

📅 2025.10.17 ⌚ 9:45 - 14:30 📍 Gasteiz (Araba) Heziketa eta Kirol fakultatea / Facultad de Educación y Deporte (UPV / EHU) 🗳️ 8 / 15 €

EMAKUMEAK, KIROLA *eta* BERDINTASUNA

JARDUERA FISIKOAREN BIDEZ OZTOPOAK HAUTSIZ — MUJERES, DEPORTE E IGUALDAD: ROMPIENDO BARRERAS A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

🕒 9:45 **Inaugurazioa eta testuingurua.** Inauguración y contexto

🕒 10:00 - 10:20 **Inaugurazio hitzaldia / Ponencia inaugural**

👤 **Uxue Fernández Lasa** Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV / EHU) — **Genero-ikuspegia aisialdiko gorputz- eta kirol-jardueran. Aurrerapenak eta erronkak.** Perspectiva de género en la actividad físico-deportiva recreativa. Avances y retos.

🕒 10:30 - 10:50 **Emakumearen fisiologia espezifikoa / Fisiología específica de la mujer**

👤 **Virginia Arianna Aparicio García-Molina** Universidad de Granada — **Gizonen eta emakumeen arteko desberdintasun biologikoak kirol-errendimenduan. Mitoak eta errealitateak.** Diferencias biológicas entre hombres y mujeres en el rendimiento deportivo. Mitos y realidades.

🕒 10:55 - 11:20 **Entranemendua, osasuna eta errendimendua / Entrenamiento, salud y rendimiento**

👤 **Rocio Cupeiro Coto** Universidad Politécnica de Madrid — **Entranemendua optimizatzea hilekoaren zikloaren arabera.** Optimizar el entrenamiento en función del ciclo menstrual.

🕒 11:25 - 11:55 **Mahai-ingurua / Mesa redonda** 🗨️ Moderatzailea / Moderadora: **Sara Maldonado-Martin** (UPV/EHU)

🕒 12:00 - 12:30 **Atsedena / Descanso**

🕒 12:30 - 13:00 **Jarduera fisikoa eta kirola sustatzea, osasun-, ongizate- eta ahalduntze-tresna gisa / Promoción de la actividad física y el deporte como herramienta de salud, bienestar y empoderamiento**

👤 **Olatz Etxebarria Perez de Nanclares** Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV / EHU) — **Genero-arauek eragina al dute jarduera eta heziketa fisikoan haurtzarotik eta nerabezarotik parte hartzean?** ¿Afectan las normas de género a la participación en la actividad y educación física desde la infancia y la adolescencia?

🕒 13:00 - 13:20 **Entranemendua eta emakumea / Entrenamiento y mujer**

👤 **Idoia Eskurza** Eusko Jaurlaritza. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren zuzendaritza / Gobierno Vasco. Dirección de Deportes y Actividad Física — **Goi-mailako euskal kirolarien hilekoaren zikloaren analisisa.** Análisis del ciclo menstrual en deportistas vascas de alto nivel.

🕒 13:25 - 13:50 **Emakumea eta sexualitatea / Mujer y sexualidad**

👤 **Laura Baena García** Universidad de Granada — **Sexualitatea, plazera eta ongizate emozionala: jarduera fisikoa lagungarria al da?** Sexualidad, placer y bienestar emocional: ¿ayuda la actividad física?

🕒 13:55 - 14:20 **Mahai-ingurua / Mesa redonda** 🗨️ Moderatzailea / Moderadora: **Sara Maldonado-Martin** (UPV/EHU)

🕒 14:20 - 14:30 **Itxiera.** Clausura



IZENA EMAN HEMEN



Elkargokideak, CAFYD ikasleak: 8,00€ / Besteak: 15,00€
Ingresua COLCAFYD País Vasco kontu zenbakian:
SANTANDER CENTRAL HISPANO ES7300494810442316007962



INSCRÍBETE AQUÍ



Profesionales colegiados, estudiantes CAFYD: 8,00€ / Resto: 15,00€
Ingreso en el nº cuenta bancario de COLCAFYD País Vasco
SANTANDER CENTRAL HISPANO ES7300494810442316007962