Gipuzkoako Foru Aldundia
Kultura, Lankidetza, Gazteria eta Kirol Departamentua

Diputación Foral de Gipuzkoa
Departamento de Cultura, Cooperación, Juventud y Deportes

NOTA DE PRENSA

El 27,2 % DE LAS MUJERES GUIPUZCOANAS NO REALIZA LA ACTIVIDAD FÍSICA SEMANAL RECOMENDADA

- ✓ **Goizane Álvarez: "Desde Gipuzkoa Kirolak queremos lograr aumentar el número de mujeres que hacen deporte con la APP `Emakumeok Mugimenduan´"**

La Diputada foral de Cultura, Deportes, Cooperación y Juventud de Gipuzkoa, Goizane Álvarez, ha asegurado que desde Gipuzkoa Kirolak se quiere lograr aumentar el número de mujeres que practican actividad física. Según el Sociómetro de Gipuzkoa, el 27,2% de mujeres y el 20 % de hombres adultos no realizan actividad física con regularidad. Esto se traduce en que 1 de cada tres mujeres no realiza el mínimo de actividad física recomendada por la Organización Mundial de la Salud, esto es 150 minutos semanales.

En una nota de prensa, Álvarez ha dicho que la Diputación de Gipuzkoa busca seguir apoyando el desarrollo de la actividad física de las mujeres mediante el proyecto "Emakumeok Mugimenduan". Entre todos los recursos que se utilizan para ello, en estos momentos se quiere impulsar el uso de la APP "Emakumeok Mugimenduan" . El objetivo es ayudar a convertir la práctica deportiva en un hábito entre este colectivo, apoyando e inspirando a las mujeres a practicar la actividad física; contribuyendo a ir creando una comunidad y unido a ello una sociedad más justa e igualitaria.

Para la diputada foral, el ejercicio físico no se trata únicamente de una actividad para controlar el sobrepeso, ayudar a combatir enfermedades, así como descansar mejor y tener una mayor energía; la práctica deportiva empodera a las mujeres porque refuerza su autoestima y ganan confianza. Por eso, ha reivindicado este proyecto como "muy necesario" porque la suma individual de cada mujer a la actividad física logrará un cambio de la situación tanto de las mujeres como de toda la sociedad.

En ese recorrido, desde el Servicio de Deportes, se quiere acompañar a las mujeres dándoles una herramienta para impulsar, motivar la práctica deportiva, mediante una app en la que se puede registrar las actividades realizadas, hacer un seguimiento de ellas, tener un resumen de la actividad diaria, semanal o mensual; saber durante cuántos minutos se han mantenido activas, cuántos pasos han dado o cuántas calorías han quemado. Acceder también a la agenda de eventos deportivos para mujeres, encontrar información sobre más de 30 actividades deportivas y de movilidad e, incluso, inspirarse con las historias de mujeres que comparten el beneficio del deporte en sus vidas. Además,

ha aclarado que, al ser una aplicación de Gipuzkoa Kirolak, los datos no serán recogidos por una empresa privada.

Para dar a conocer la APP y el programa se utilizará Txita, el transporte sostenible en bicicletas y triciclo. Esta recorrerá del 25 de septiembre al 3 de noviembre diferentes municipios como Pasaia, Lezo, Oiartzun, Astigarraga, Zumarraga y Urretxu, Legazpi, Idiazabal, Villabona, Ibarra, Anoeta, Zarautz, Getaria, Aretxabaleta, Eskoriatza, Hondarribia, Azkoitia, Zestoa, Deba y Soraluze.

En concreto, la campaña de divulgación comienza en Pasaia entre el 25 y el 29 de septiembre. El primer día, el 25 de septiembre, la entrada a las instalaciones deportivas de Trincherpe y Pasajes de San Juan será gratuita. También a las 18:30 en el frontón de Ibaiondo habrá un encuentro para mujeres corredoras. Entre las 10:30 y las 13:30 y las 15:30 y las 18:30 la Txita estará en Pasaia. Dos dinamizadoras darán información sobre esta iniciativa.

Las siguientes citas serán el 27, 28 y 29 de septiembre. El 27 habrá otro encuentro a las 18:30 de la tarde de "mujeres corredoras" , en el polideportivo de San Juan y el 28 en el gimnasio de San Pedro, a las 19:30. Por último, el 29 de septiembre, a las 18:00 horas habrá un encuentro de " mujeres palistas", en el frontón Ibaiondo de Antxo.

Pasaia, 22 de septiembre de 2023