e3 TEAM SUMIALKI

ATLETISMO - TRIATLÓN - DUATLÓN

PROGRAMA

MUJER

Y DEPORTE

Mujer Triatlón Illescas: deporte, salud, igualdad y bienestar emocional para niñas y mujeres, desde los 5 años hasta la edad adulta.

1 de cada 4

licencias deportivas federadas en España es de una mujer

70,4%

de las niñas y adolescentes no alcanza la actividad física diaria recomendada

INTRODUCCIÓN

El deporte tiene un impacto especialmente positivo en la mujer, tanto a nivel físico como emocional y social: reduce el estrés y la ansiedad, mejora la autoestima y la confianza, disminuye el riesgo de depresión, mejora la salud cardiovascular y favorece la integración social.

Sin embargo, las niñas y las mujeres siguen practicando menos deporte que los hombres, tienen muchas menos licencias federativas y abandonan antes, sobre todo en la adolescencia, por inseguridad, presión social o falta de referentes.

Mujer y Deporte utiliza el triatlón, el atletismo y la actividad física saludable como herramienta de igualdad, integración, salud, bienestar emocional y crecimiento personal para niñas y mujeres del municipio.

¿POR QUÉ DEBEMOS ACTUAR?

LA BRECHA DE GÉNERO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Según la Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2024/25, el **66,2% de los hombres** practicó deporte en el último año frente al **59,5% de las mujeres**. La diferencia se dispara en el deporte organizado: el 15,0% de los hombres tiene licencia deportiva, frente a solo el **5,1% de las mujeres**.

En la infancia y la adolescencia la brecha ya está presente: el 70,4% de las niñas y adolescentes no alcanza los 60 minutos diarios de actividad física, frente al 56,3% de los niños (estudio PASOS).

24,9%

de las licencias federadas en España son de mujeres (2024)

×3

los hombres triplican a las mujeres en tenencia de licencia deportiva

LO QUE EL DEPORTE APORTA A NIÑAS Y MUJERES

Mente

menos estrés, ansiedad y riesgo de depresión; más autoestima y confianza

Cuerpo

mejor salud cardiovascular, ósea y muscular, y hábitos saludables desde pequeñas

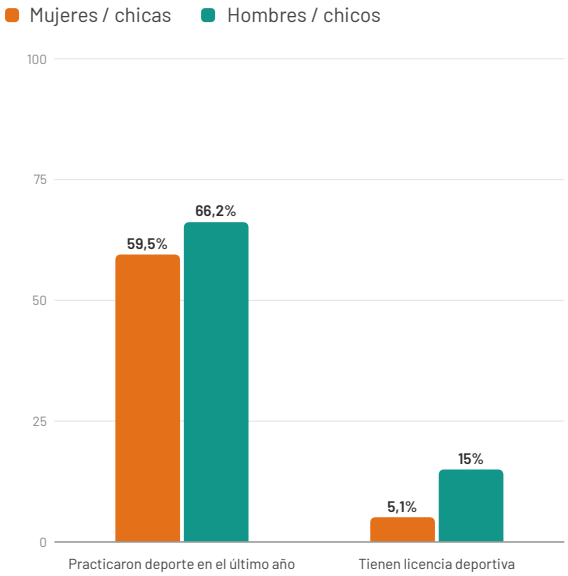
Grupo

integración social, referentes cercanos y sentimiento de pertenencia

Fuentes: Ministerio de Educación, FP y Deportes – CSD, Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2024/25 (enero 2026) y Estadística de Deporte Federado 2024. Gasol Foundation, estudio PASOS 2019.

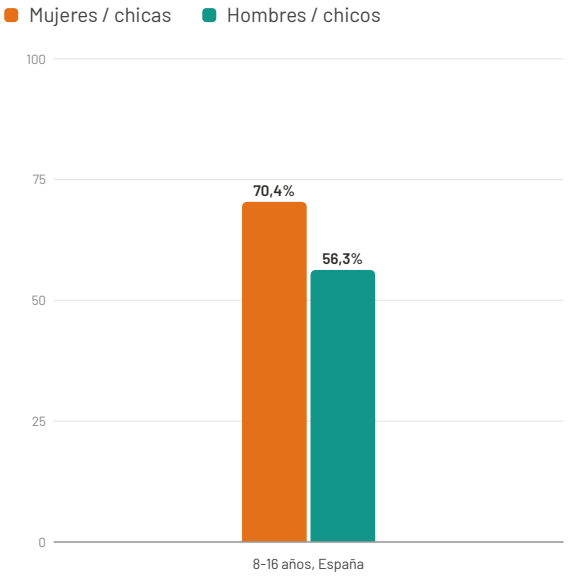
LO QUE DICEN LOS DATOS

Práctica deportiva y licencia federativa por sexo (15 años o más)



Porcentaje sobre cada colectivo. MEFD-CSD, Encuesta de Hábitos Deportivos 2024/25.

Niñas y niños que NO alcanzan 60 min diarios de actividad física



Porcentaje sobre cada colectivo. Gasol Foundation, PASOS 2019.

El abandono deportivo femenino aumenta de forma muy marcada durante la adolescencia.

Muchas niñas dejan el deporte por inseguridad, presión social o falta de referentes.

La continuidad deportiva mejora notablemente cuando existen programas inclusivos y entornos seguros.

Cada mujer que entrena es un referente para las niñas que vienen detrás.

UN PROYECTO ALINEADO CON LAS POLÍTICAS MUNICIPALES

Igualdad, promoción de la salud pública, juventud, bienestar social, participación ciudadana y prevención de la exclusión y el sedentarismo.

Fuentes: MEFD-CSD, Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2024/25. Gasol Foundation, PASOS 2019. Consejo Superior de Deportes y estudios europeos sobre actividad física y abandono deportivo femenino.

NUESTRA PROPUESTA

En **e3 TEAM SUMIALKI** desarrollamos un programa anual y estable de deporte femenino dentro de nuestras escuelas de atletismo y triatlón, abierto a niñas desde los 5 años, adolescentes, mujeres adultas y madres deportistas.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un programa integral de deporte femenino que fomente la igualdad, la salud física y mental, la inclusión y la continuidad deportiva de niñas y mujeres mediante la práctica del triatlón y la actividad física saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Promoción del deporte femenino:** visibilizar a la mujer en el deporte local, aumentar la participación femenina en triatlón y atletismo y crear referentes.
- **Salud física y mental:** mejorar el bienestar emocional, gestionar el estrés y la ansiedad y reforzar la autoestima.
- **Prevención del abandono:** evitar el abandono en adolescentes con entornos seguros, integradores y motivadores.
- **Igualdad e inclusión:** acceso al deporte con independencia de la edad, la condición física, la situación social, la religión o la cultura.
- **Hábitos saludables:** nutrición, prevención de lesiones, descanso y recuperación.

LAS CUATRO ÁREAS DEL PROGRAMA



DEPORTIVA
Triatlón de iniciación, atletismo, natación, ciclismo, entrenamiento funcional y jornadas familiares.

SALUD
Talleres de nutrición femenina deportiva, gestión emocional, salud mental, lesiones y descanso.

SOCIAL
Espacios seguros y de convivencia que integran a mujeres de distintas edades y contextos.

EDUCATIVA
Mujer y deporte, abandono deportivo, adolescencia y conciliación familiar y deportiva.

EL PROGRAMA EN LAS ESCUELAS e3

El programa se desarrolla durante toda la temporada en instalaciones deportivas municipales, piscina, circuitos urbanos y espacios naturales, con grupos adaptados por edad y nivel.

DESTINATARIAS	QUÉ OFRECEMOS
Niñas (desde 5 años)	Escuela de atletismo y triatlón con juego, técnica y valores; grupos mixtos con presencia femenina garantizada.
Adolescentes	Grupo de referencia, itinerario de competición o de salud y mentoría de deportistas mayores del club.
Mujeres adultas	Iniciación al triatlón y al running, entrenamientos grupales y preparación de retos.
Madres deportistas	Horarios compatibles con los entrenamientos de sus hijos e hijas y actividades madre-hija.

01 JORNADAS «MUJER Y TRIATLÓN»

Jornadas abiertas de iniciación a la natación, la bici y la carrera.

02 ENCUENTROS FEMENINOS

Quedadas, entrenamientos grupales y salidas deportivas saludables.

03 MADRE-HIJA

Actividades compartidas que refuerzan el vínculo y el hábito deportivo en familia.

04 TALLERES

Nutrición, gestión emocional, autoestima, prevención de lesiones y descanso.

05 VISIBILIDAD

Campañas con deportistas del club como referentes femeninos locales.

06 CONVIVENCIA

Jornadas de convivencia que refuerzan el sentimiento de pertenencia al grupo.

PARTICIPACIÓN E IMPACTO

120-180 beneficiarias directas entre niñas, adolescentes y mujeres adultas.

+400 beneficiarios indirectos: familias, centros educativos y tejido deportivo local.

100% de grupos dirigidos por entrenadoras y entrenadores titulados, con seguro de responsabilidad civil y accidentes.

ESCUELA DE EXCELENCIA CERTIFICADA POR LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN

Certificación Oro · Temporada 2026

ESCUELA EXCELENCIA ORO

APRENDIZAJE | DEPORTE | COMPAÑERISMO | DIVERSIÓN