

III Congreso Mujer y Deporte



De izda. a dcha., la nadadora Clara López, la atleta y cardióloga Uxua Idiazabal, la presidenta de COLEF en Navarra, Sonia Herce, y la patinadora y monitora de la AD San Juan Sonia Elósegui, en el Planetario. EDUARDO BUKENS

Expertas y deportistas piden el fomento de la actividad física en las mujeres

El III Congreso Deporte y Mujer defendió que hay que intentar llegar a las adolescentes para que no abandonen

MARÍA VALLEJO MUNÁRRIZ
 Pamplona

"¡¡¡Haced deporte!!!". Un grito unánime, una voz infantil. Niñas llamando la atención de sus madres, de las mujeres que ellas llegarán a ser. De esta forma, con un vídeo en el que un grupo de pequeñas ensalza las virtudes de la actividad deportiva, finalizó el III Congreso Deporte y Mujer, que tuvo lugar en el Planetario con la organización de la Cadena SER en Navarra y el Instituto Navarro de Deporte. El lema, "El papel de la actividad física en el bienestar y la salud de las mujeres". Y en ello estuvieron de acuerdo todas las par-

ticipantes, expertas y deportistas, que desgranaron sus experiencias y pidieron a las instituciones más implicación a la hora de fomentar la práctica deportiva en las mujeres desde edades tempranas.

Con la presencia de la consejera Rebeca Esnaola, el congreso contó con ponencias y una mesa redonda final. En ella, las participantes observaron la necesidad de incidir en ese impulso para que las mujeres no sean las que "se agregan" al mundo del deporte masculino, como observó la moderadora, Cristina Gallo, sino que se eduque por igual a niños y niñas en esa prioridad.

Sonia Herce, secretaria general de Consejo General de la Educación Física y Deportiva (COLEF) y presidenta del COLEF de Navarra, con una experiencia de 23 años como docente, incidió en la importancia de la Ley de Educación y lamentó que "no se contempla ningún incremento en la actividad

física", criticó, a la par que recordó uno de los asuntos recurrentes cuando se habla de mujer y deporte: el abandono de la práctica en la adolescencia. "Ellas necesitan que se les dé una finalidad y tenemos que llegar a esas adolescentes. Ellas buscan el rendimiento académico y la socialización, pero tenemos que hacerles ver que el deporte les da esas cosas. Hay que ofrecerles un abanico de posibilidades", exigió Herce, quien se refirió en su exposición al informe "Valores, prácticas, hábitos y actualidad en el universo del deporte y de la actividad física de la juventud de Navarra", elaborado por el Gobierno foral y el estudio de la Universidad Juan Carlos en el que se aseguraba que el 76% de las mujeres jóvenes entre 12 y 25 años no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física.

La más joven de las contertullas, la nadadora de San Juan Clara López, fue la voz de esas jóvenes

En frases

Sonia Herce

PRESIDENTA DE COLEF NAVARRA
 "Tenemos que llegar a las adolescentes y ofrecerles un abanico de posibilidades"

Sonia Elósegui

PATINADORA Y MONITORA
 "Ha venido al gimnasio gente súper lesionada y yo les preguntaba: '¿A qué youtuber sigues?'"

Uxua Idiazabal

ATLETA Y CARDÍLOGA
 "Intento promover el ejercicio físico, hay que crear y mantener hábitos en el tiempo"

Clara López

NADADORA
 "No me imagino la vida sin deporte. El deporte es mi vida. En el agua me siento poderosa y libre"

que han elegido hacer deporte. "No me imagino la vida sin deporte", aseguró. "Cuando a las chicas que hacen deporte se les pregunta si les merece la pena, yo digo ¡sí!, porque me da la vida", apuntó la patinadora Sonia Elósegui.

La atleta y cardióloga Uxua Idiazabal advirtió: "Intento promover el ejercicio físico, mis pacientes son cardiopatas. Aun así, hay que crear y mantener hábitos en el tiempo", valoró.

El riesgo de los 'youtubers'

Herce describió la actividad deportiva como la "multipíldora", por sus múltiples beneficios. Idiazabal aconsejó que se realice "para disfrutar, sin obsesionarse". Hizo un llamamiento a los medios sobre el desequilibrio de las informaciones entre deporte masculino y femenino y recordó un peligro: que los *youtubers* y demás *advenedizos* hayan sido referencia para los jóvenes en el tiempo de encierro de la pandemia. "Se han creado muchos trastornos", reveló. Elósegui profundizó en esta idea: "Ha venido al gimnasio gente súper lesionada. Y yo les preguntaba: '¿A qué *youtuber* sigues?'"

Rodeada de expertas, la voz de la joven Clara López dio en la diana. "El deporte es mi vida. En el agua me siento poderosa y libre". Difícil resumir en menos palabras lo que cada mujer debería aspirar a ser.

Detalles

La doctora Amelia Carro avisa del riesgo del sedentarismo

La primera ponencia del congreso corrió a cargo de la doctora Amelia Carro, coordinadora nacional del Grupo de Trabajo de Cardiología del Deporte y miembro activo de la Sociedad Española de Cardiología. La doctora puso el foco en el sedentarismo que "juega un papel fundamental en la salud" y añadió: "El ciclo de inactividad física influye en el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares".

Izaskun Osés advierte de la importancia de "escuchar al cuerpo"

Izaskun Osés, medallista paralímpica y enfermera de cuidados intensivos, participó también en el congreso. Osés reconoció que fue "difícil estar parada a causa de la pandemia". "Lo importante es no parar pero hay que escuchar a nuestro cuerpo. Es muy importante el descanso", apuntó la atleta.

Ángeles Fernández: "La adolescencia es un momento crucial"

María de los Ángeles Fernández Villarino, profesora de Ciencias de la Educación y del Deporte de la Universidad de Vigo se refirió a un elevado índice de inactividad física entre las adolescentes. "La inactividad física no ha variado en apenas 20 años", señaló. "La adolescencia es un momento crucial para el desarrollo de estrategias que promuevan la salud porque se toman muchas decisiones que luego tendrán un impacto duradero en la vida", añadió.

Natalia Palacios defiende el ejercicio en el tratamiento oncológico

Natalia Palacios, licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Máster en Fisiología del Ejercicio, destacó lo importante relación entre la práctica del deporte y el tratamiento oncológico. "Hay estudios que señalan que la actividad física previene el cáncer de mama en un 20-30%", sostuvo Palacios.

SONIA ELÓSEGUI CAMPEONA DE PATINAJE Y SUPERVIVIENTE DE CÁNCER DE MAMA

"Mi aprendizaje fue no parar, pero no pasarse"

• La deportista navarra, de 48 años, realizó recientemente la Pamplona-Puente la Reina en patines en beneficio de Saray

M.V.M. Pamplona

A Sonia Elósegui la vida le puso a prueba hace un año, pero eso no la detuvo. Como deportista de elite durante toda su vida y como patinadora que lo ha ganado casi todo, el cáncer de mama le hizo

plantearse la pregunta que le sobreviene a cada enferma: "¿Por qué me ha pasado esto?".

Efectivamente, Sonia era una mujer "que hacía ejercicio físico, no fumaba, no bebía, ni tomaba la píldora", no cumplía con ningún factor de riesgo del cáncer de mama, pero le tocó.

Durante años, estuvo en la selección española y llegó a ser subcampeona de Europa. Su mundo era la velocidad, las contrarreloj,

pero con el tiempo compitió en la prueba más exigente, las maratones. Llegó a correr nueve veces la Pamplona-Puente. Y en ello estaba, al máximo nivel, cuando se puso enferma.

Elósegui realizó el 20 de septiembre esta prueba con el fin de recaudar fondos para la Asociación Saray. Su reto recaudó 2.580 euros en donativos.

Ayer explicó su experiencia como deportista que ha supera-

do un cáncer en el Planetario. "Mi aprendizaje fue no parar, pero no pasarse", resumió. Continuó realizando ejercicio físico. "Yo quería patinar, tomar el sol, sentir mi cuerpo y escuchar música", narró Elósegui sobre su manera de vivir el proceso de recuperación y seguir patinando. "Mi meta era volver a hacer la Pamplona-Puente y me preparé para ello. Fue un proceso de muchos meses, pero también de toda la vida"



Sonia Elósegui, ayer. EDUARDO BUKENS