



# GUÍA BÁSICA DE PRÁCTICAS IGUALITARIAS EN EL DEPORTE

Desde la **Unidad de Igualdad de la Universidad Complutense de Madrid** entendemos el deporte como una herramienta social transformadora que puede ayudarnos a fomentar sociedades más igualitarias. Queremos difundir las siguientes recomendaciones con el objetivo de seguir construyendo una cultura igualitaria en el ámbito deportivo

## RECOMENDACIONES PARA FOMENTAR LA IGUALDAD EN EL DEPORTE

1. Impulsar una educación en igualdad que sea transversal e implemente acciones positivas en todas las áreas de conocimiento desde la infancia.
2. Fomentar deportes coeducativos desde la educación formal y no formal que eviten la exclusión por razones de sexo, género y/o condición física.
3. Eliminar los estereotipos de género para no obstaculizar las prácticas deportivas de las mujeres.
4. Visibilizar y reconocer a las mujeres deportistas como punto de partida para la creación de referentes.
5. Distribuir equitativamente los espacios deportivos para conseguir un uso y disfrute igualitario de los mismos.
6. Lograr una corresponsabilidad real a través de una concienciación que permita una distribución equitativa de los tiempos de ocio entre mujeres y hombres.
7. No establecer juicios de valor sobre la libre decisión del uso del tiempo de las mujeres.
8. Evitar actitudes paternalistas hacia las mujeres deportistas ya que suponen una infravaloración de sus méritos y no reflejan sus verdaderas capacidades.
9. Promover espacios públicos y privados que sean seguros para la práctica deportiva. Por ejemplo, que dispongan de una buena iluminación y una señalización clara.
10. Facilitar el diseño y creación de dispositivos de seguridad por parte de las instituciones públicas que favorezcan un entorno libre de violencias.