

2019

ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN
ACTUAL DE DISCIPLINAS
DEPORTIVAS QUE OFRECE
EL MUNICIPIO DE SAN
PEDRO GARZA GARCÍA,
N.L.



SAN PEDRO GARZA GARCÍA NUEVO LEÓN

Junio del 2019

Contenido

Marco Internacional2

Contexto Nacional y Estatal.....2

Ejemplos3

Justificación y Objetivo4

Gimnasio San Pedro 400.....4

Unidad Deportiva La Raza5

Gimnasio Tampiquito5

Gimnasio Vista Montaña6

Centro de Desarrollo Integral6

Gimnasio Mirador-Canteras7

Gimnasio Jesús D. González.....7

Gimnasio Obispo.....8

Ligas Deportivas8

Centro Deportivo FUD9

Conclusiones: 14

Referencias..... 18

Marco Internacional

De acuerdo a la UNESCO en su Carta Internacional de Educación Física y el Deporte de 1978¹, se reconoce la práctica del deporte como un derecho y establece que se debe dar y garantizar la posibilidad de acceder a la Educación Física y al Deporte ya que afirma que refuerzan su acción formativa y favorecen a los valores humanos fundamentales que sirven de base al pleno desarrollo de los pueblos. La Organización Mundial de la Salud recomienda que los menores de edad realicen como mínimo 60 minutos en actividades físicas.

En 1994 dentro de la Declaración de Brighton 82 países reconocieron la importancia de fortalecer la cultura de la participación e incorporación de las mujeres en el deporte. Dentro de la misma en el tercer punto se establece que se deben ofrecer el mismo rango de facilidades tanto a niños como a niñas y en el sexto punto se invita a desarrollar políticas o programas que aumenten el número de mujeres en puestos de liderazgo.

El deporte es también un reflejo de la sociedad y en la actualidad la organización deportiva ayuda o deteriora parte de la vida de las mujeres por que en la práctica aún se excluye a una gran parte de ellas y de igual manera se deja de lado la importancia del deporte como un espacio de convivencia colectiva e incluso como un potencial de bienes de consumo y servicios.

Contexto Nacional y Estatal

Según la Encuesta Nacional de Cultura, Lectura y Deporte (2015) señala que 72% de las mujeres no practican deporte alguno. Para entenderlo es importante identificar a que actividades les están dando parte de su tiempo, en la Encuesta Nacional del Uso del Tiempo del 2015 se obtuvo que del total de horas dedicadas al trabajo, remunerado y no remunerado, los hombres contribuyen con poco más del 40% de su tiempo, mientras que las mujeres cerca del 60%. En cuanto a actividades de convivencia y entretenimiento al deporte y ejercicio físico las mujeres dedican en promedio 4.2 horas a la semana y los hombres 5.1 horas a la semana.

De acuerdo con el diagnóstico del Programa Nacional de Cultura Física y Deporte 2014-2018, elaborado por la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade), se observa una deficiente atención al deporte social y a la actividad física en México. Una de las categorías del deporte es el social el cual es un conjunto de actividades físicas, deportivas y re-creativas que incluyen a toda la comunidad.

Dentro del Plan Estatal de Desarrollo se establecen estrategias y líneas de acción para mejorar y aumentar la participación de niñas y niños en el estado, de igual manera se establece la importancia de la infraestructura deportiva social así como la necesidad de un sistema estatal de cultura física y deporte, en un marco de coordinación interinstitucional y vinculación con todos los sectores de la sociedad.

¹ Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, UNESCO.

Ejemplos

En Inglaterra desde hace más de 15 años se impulsó el programa “Active Women Programme” y en 2001 se creó el Grupo Coordinador de la Mujer y el Deporte. De igual manera se tomó la iniciativa de preparar a las madres de niños en cursos que las capacitan para ser entrenadoras de fútbol y, a la vez, para fortalecer nexos de solidaridad comunitaria y hábitos constructivos a través del programa “Mums on the ball”.²

En Estados Unidos en 1971 se impulsó el programa de equidad de género en el deporte colegial el cual en sus orígenes se observaba que la participación de las mujeres era el 7% de la población estudiantil y en 2001 se convirtió en el 41.5% del alumnado³.

Gloria O. Nwankwo y Deeuma⁴ argumentan que el deporte impacta en todas las dimensiones de la persona, promueve el bienestar, rompe con la monotonía de las actividades diarias, mejora la creatividad y el sentimiento de pertenencia. En el caso de la mujer también impacta positivamente en la etapa del embarazo lo que ayuda a sus hijos a crecer sanos para contribuir al crecimiento de la sociedad.

Otro de los beneficios del deporte es su uso como método de prevención y tratamiento ante una depresión o sentimiento de soledad ya que crea trabajo en equipo, necesidad de comunicarse, lazos sociales y sentido de pertenencia; en el estudio de investigación de Youssefi y Hassani⁵ de 2018 evaluaron a mujeres atletas y no atletas para analizar el impacto que tiene el deporte en su vida y detectar algún índice o presencia de soledad o depresión, se encontró que las mujeres atletas eran menos propensas a tener depresión o sentimiento de soledad lo cual muestra la necesidad e importancia de seguir incentivando la práctica de alguna disciplina deportiva.

²http://www.bbc.co.uk/berkshire/content/articles/2008/03/10/lynn_walcott_feature.shtml

³ Deporte y Equidad, Dosal Ulloa Rodrigo, Mejía Ciro María Paula. 2016

⁴ European Journal of Physical Education and Sport Science, ISSN: 2501, 1235 ISSN. Available on-line at: www.oapub.org/edu, doi: 10.5281/zenodo.255704

⁵ Hemati-Alamdarloo, G.H., Shojaee, S., Asadmanesh, E., Gholami, M., & Rahmani, H. (2018). The comparison of loneliness in athlete and non-athlete women. *Journal of Human Sport and Exercise*, in press. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2019.143.10>

Justificación y Objetivo

La investigación comenzó con la solicitud de datos por parte del Sistema de Igualdad entre Mujeres y Hombres del Municipio de San Pedro Garza García a la Dirección de Deportes del mismo municipio para realizar el diagnóstico cuantitativo por deporte y sexo de los entrenadores y participantes o alumnos.

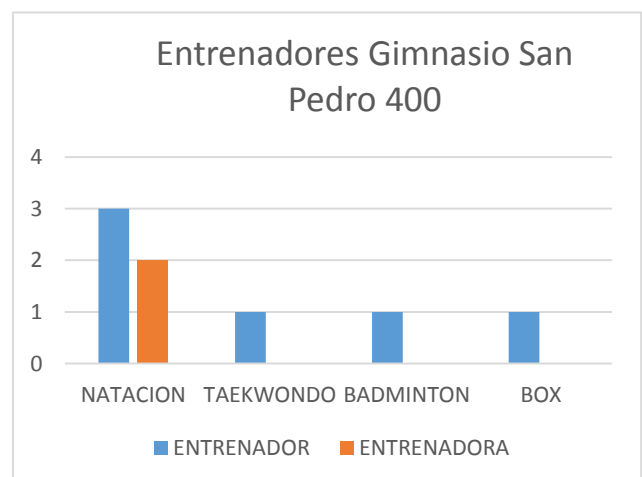
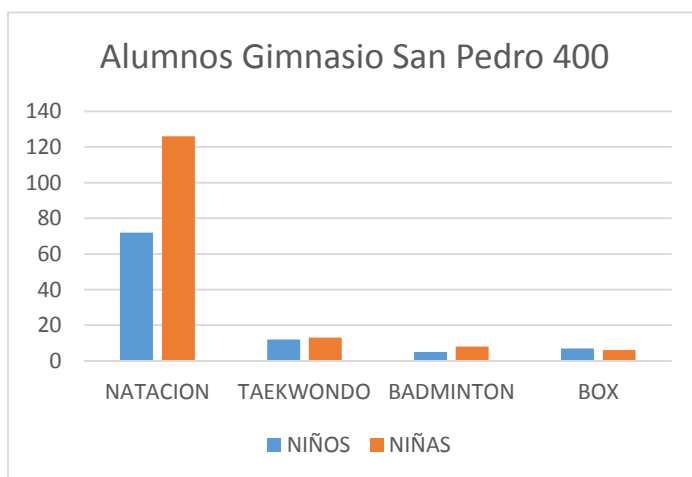
Con el presente diagnóstico se busca identificar áreas de oportunidad y así brindar las mismas oportunidades deportivas para niños y niñas y para hombres y mujeres en los puestos de entrenador.

Los datos que se obtuvieron fueron de los siguientes lugares deportivos: Gimnasio San Pedro 400, Unidad Deportiva la Raza, Gimnasio Tampiquito, Gimnasio Vista Montaña, Centro de Desarrollo Integral (CDI), Gimnasio Mirador-Canteras, Gimnasio Jesús D. González, Gimnasio Obispo, Escuelas Deportivas así como del Centro Deportivo FUD, los alumnos de las distintas disciplinas son niñas y niños menores de 13 años.

Los datos de cada una de las zonas se pueden modificar cada mes debido a los cambios de asistencia de los alumnos. A continuación presentamos los datos recabados:

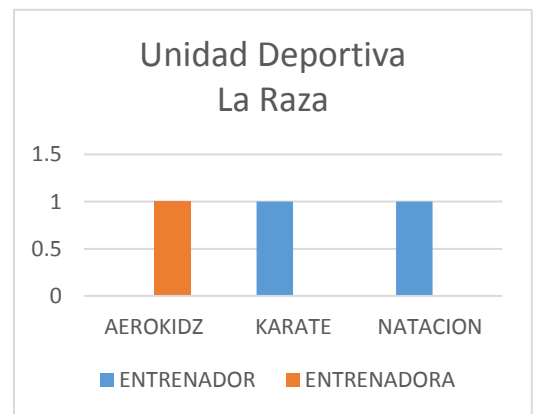
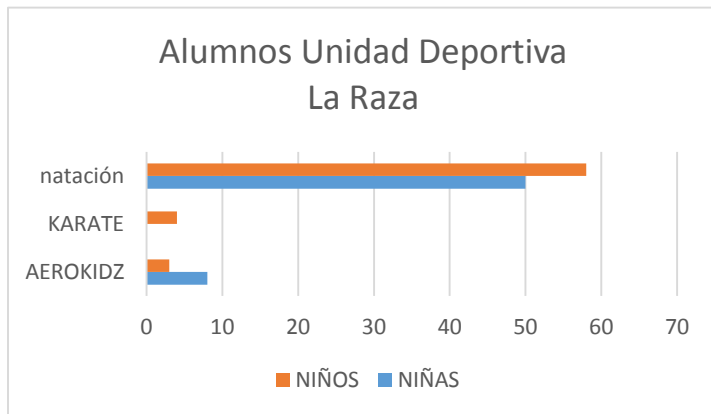
Gimnasio San Pedro 400

En el Gimnasio de San Pedro 400 se ofrecen 4 disciplinas: natación, taekwondo, bádminton y box. De los cuatro, en natación hay tres entrenadores hombres y dos entrenadoras mujeres y asisten 126 niñas y 72 niños. En Taekwondo hay un entrenador hombre para los 12 niños y 13 niñas, en el caso de Bádminton el entrenador es hombre y son 8 niñas y 5 niños, en cuanto al Box el entrenador es hombre y asisten 7 niños y 6 niñas. Del porcentaje total la presencia de niñas en las 4 disciplinas es el 62% y la presencia de niños es el 38%. La representación de mujeres en puestos de entrenadora es del 25% del total de entrenadores en esta zona. Para revisar de manera más clara la información antes redactada, se anexan las siguientes gráficas:



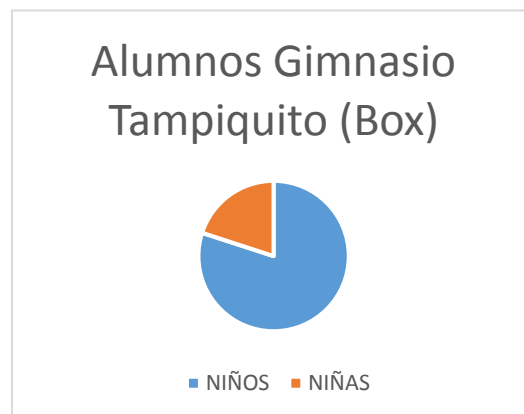
Unidad Deportiva La Raza

En la Unidad Deportiva la Raza se ofrecen actualmente tres disciplinas: Aerokidz, Karate y Natación. En esta Unidad Deportiva, en el deporte de Aerokidz la entrenadora es mujer y hay 3 niños y 8 niñas. En Karate el entrenador es hombre y hay 4 niños y no hay niñas actualmente. En Natación el entrenador es hombre y hay 50 niñas y 58 niños. De los 119 niños que hay en total, el 49% son niñas y el 51% son niños. Podemos observar la gráfica mostrada a continuación:



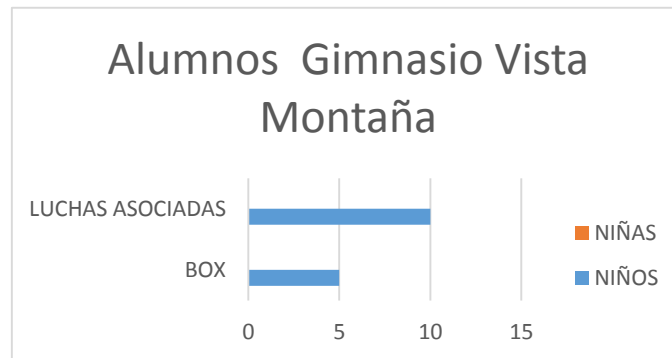
Gimnasio Tampiquito

En el gimnasio Tampiquito dentro del Centro Cultural y Deportivo únicamente se ofrece Box y el entrenador es hombre, participan 4 niños y 1 niña quien representa el 20% del total de alumnos como podemos observar en la gráfica inferior.



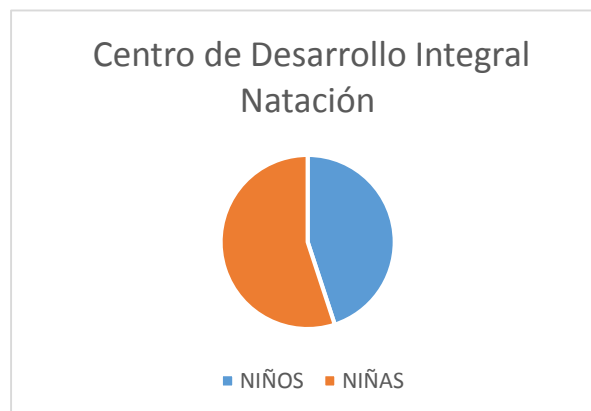
Gimnasio Vista Montaña

En el gimnasio de Vista Montaña se ofrece Box y Luchas Asociadas. En Box el entrenador es hombre y dentro de su grupo de alumnos hay 5 niños y ninguna niña actualmente. Para Luchas asociadas hay un entrenador hombre y son 10 alumnos por lo que no hay niñas en ninguna disciplina del gimnasio Vista Montaña.



Centro de Desarrollo Integral

En el Centro de Desarrollo Integral ubicado en Lázaro Garza se ofrece Natación con dos entrenadoras mujeres y tres entrenadores hombres. Asisten 60 niñas y 49 niños, del total de alumnos en porcentaje nos da que el 55% son niñas y el 45% son niños.

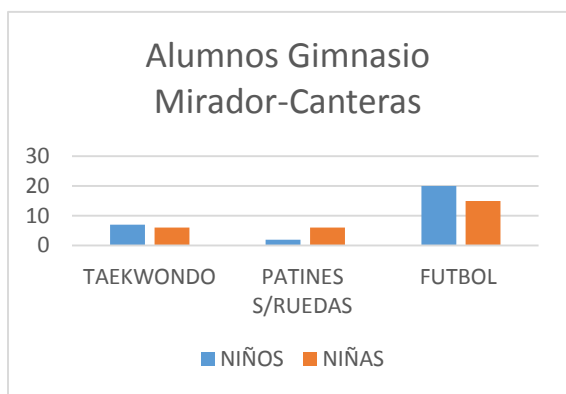


Gimnasio Mirador-Canteras

En el Gimnasio Mirador-Canteras se ofrecen tres disciplinas: Taekwondo, Patinaje sobre Ruedas y Futbol. En Taekwondo la entrenadora es mujer y asisten 7 niños y 6 niñas, en el caso del Patinaje el espacio donde entrenan es rentado, la entrenadora es mujer y hay 2 niños y 6 niñas, por último en Futbol el espacio también es rentado y las clases son impartidas por tres entrenadores hombres y asisten 20 niños y 15 niñas.

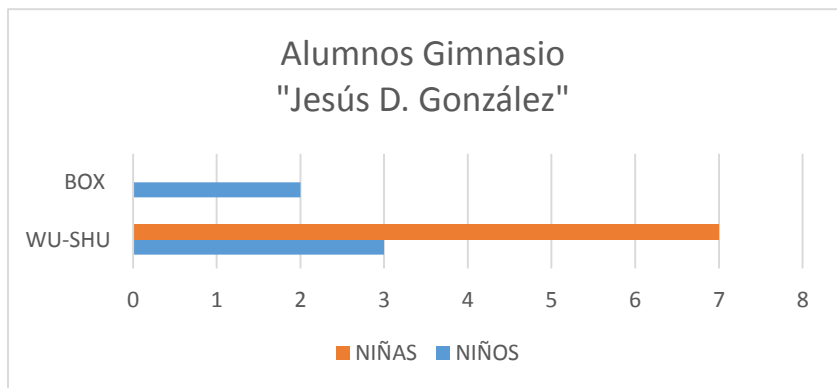
De acuerdo a los datos compartidos se tiene un 48% de representación de las niñas y un 52% de representación de niños en las disciplinas ofrecidas en Canteras. El porcentaje de presencia de entrenadoras mujeres es de 40% contra un 60% de entrenadores hombres.

Para representar lo expuesto anteriormente se anexan las siguientes gráficas:



Gimnasio Jesús D. González

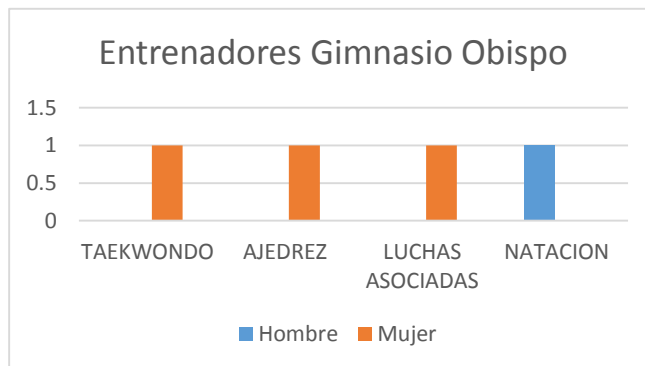
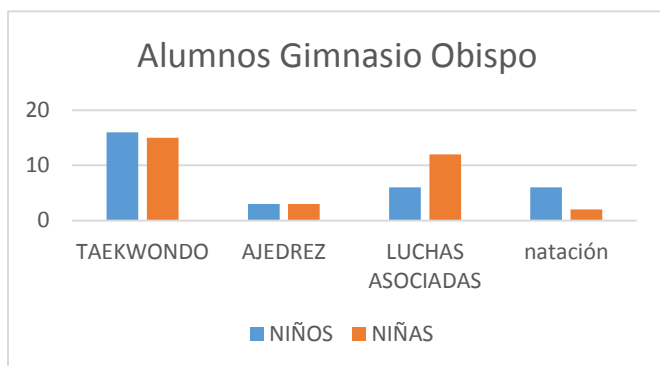
En el Gimnasio Jesús D. González se ofrecen Wu-Shu y Box en un espacio rentado, en Wu-shu hay un entrenador hombre y son 10 alumnos, 7 son niñas y 3 son niños mientras que en Box hay 2 niños y no hay niñas actualmente, el entrenador es de sexo masculino. Con los datos anteriores tenemos que el 58% del total de niños que participan son niñas y el 42% son niños y no hay representación de mujeres en los puestos de entrenador. Se comparte la gráfica de acuerdo a las disciplinas que se ofrecen en el gimnasio Jesús D. González y los alumnos de cada una.



Gimnasio Obispo

En el gimnasio Obispo los niños pueden participar actualmente en alguna de las tres disciplinas que se ofrecen, las cuales son: Taekwondo, Ajedrez, Luchas Asociadas y Natación. En el caso de Taekwondo, la entrenadora es mujer y asisten 16 niños y 15 niñas; En Ajedrez la entrenadora también es mujer y la participación es de 3 niños y 3 niñas; En Luchas Asociadas la entrenadora es mujer y en el grupo hay 6 niños y 12 niñas; En el caso de natación, el entrenador es hombre y asisten 6 niños y 2 niñas.

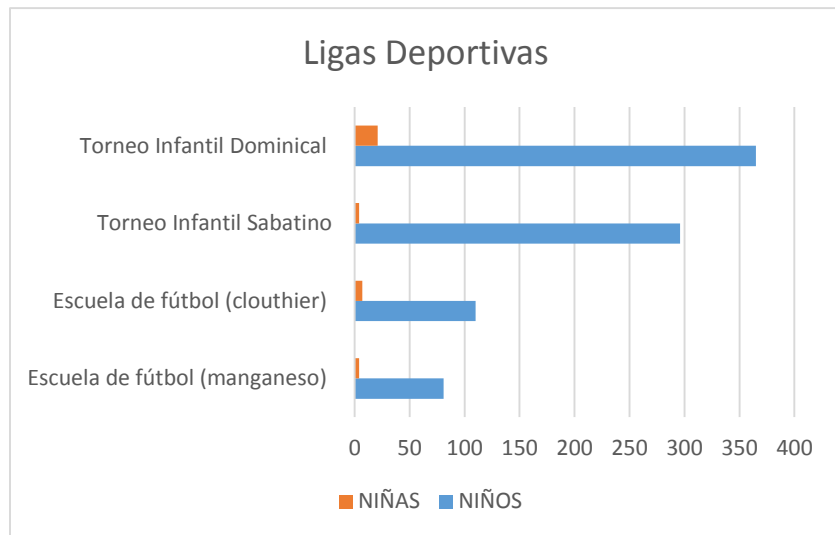
Con lo presentado anteriormente concluimos que el 55% de participación está formado por niñas y el 45% de niños y el 75% de entrenadores son mujeres. Podemos verlo en las gráficas siguientes.



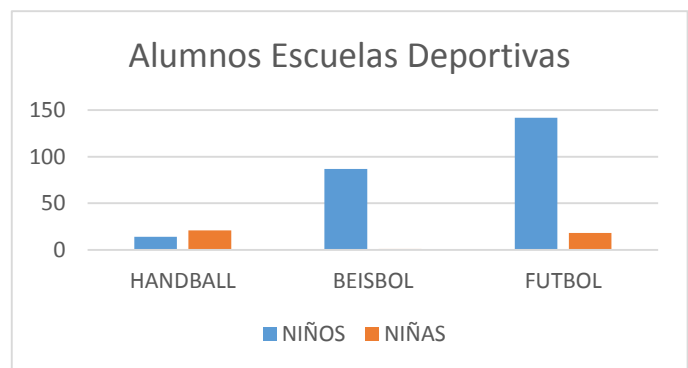
Ligas Deportivas

De igual manera analizaremos los datos de las Ligas Deportivas, las cuales se ofrecen por parte del Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte del Estado de Nuevo León, como lo son las escuelas de fútbol de Manganeseo y Clouthier y los torneos infantiles sabatino y dominical. En la escuela de Manganeseo hay un entrenador para los 85 niños que son en total, de los cuales 81 son niños y 4 son niñas. En la escuela de Clouthier hay dos entrenadores hombres para 117 alumnos de los cuales 110 son niños y 7 son niñas. En los torneos no se cuenta con datos de entrenadores, pero los torneos son coordinados por el INDE (Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte), la participación en el torneo infantil sabatino es de 300 niños de los cuales 296 son niños y 4 son niñas. En el torneo dominical el número de participantes aumenta a 386 de los cuales 365 son niños y 21 son niñas.

Dentro de las escuelas de Manganeseo y Clouthier hay un total de 202 niños de los cuales el 95% son niños y el 5% son niñas. En el caso de los torneos infantiles sabatino y dominical no es tan diferente el porcentaje, de los 686 participantes el 3% son niñas y el 97% son niños. Si observamos la gráfica siguiente podemos ver que hay verdaderamente una diferencia entre el número de niños y el de niñas.



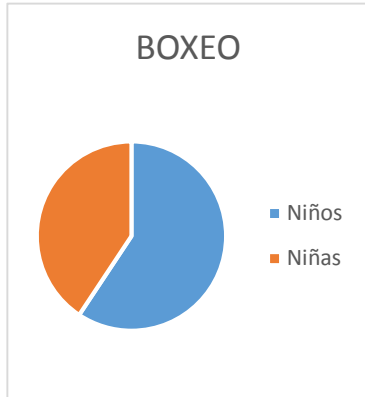
En las escuelas deportivas se ofrece Handball, Beisbol y Futbol. En Handball hay una entrenadora mujer para los 35 alumnos que se dividen en 14 niños y 21 niñas, en Beisbol los cinco entrenadores son hombres y de los 88 alumnos 87 son niños y 1 es niña, en el Futbol son tres entrenadoras mujeres y hay 160 alumnos de los cuales 142 son niños y 18 son niñas. Podemos observar en las gráficas siguientes que la cantidad de niñas es muy poca en las escuelas de Beisbol y Futbol Soccer en comparación con el número de niños.



Centro Deportivo FUD

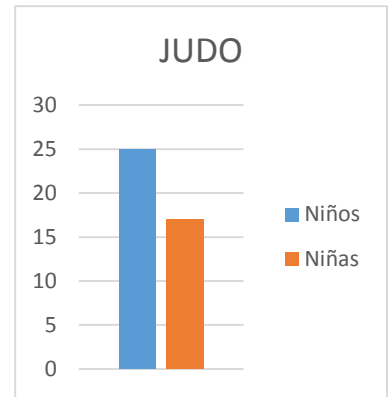
El Centro Deportivo FUD es el Centro Deportivo Municipal techado más grande del país, dentro de este centro se ofrecen varias disciplinas como Boxeo, Judo, Karate, Taekwondo, Luchas asociadas, Halterofilia, Voleibol, Gimnasia Trampolín, Gimnasia Artística, Tiro con Arco, Esgrima, Básquetbol y Acondicionamiento Físico. Para identificar las diferencias y organización de los datos, se agregará una gráfica con relación a la información presentada.

La disciplina con mayor número de asistentes después del acondicionamiento físico con 134, son las luchas asociadas con 121 en total. En cuanto a las edades de los participantes varía, en acondicionamiento físico son adultos, en Judo y Box la mayoría son niños y pero también algunos son jóvenes o adultos. En el resto de las 10 disciplinas los participantes son niños.

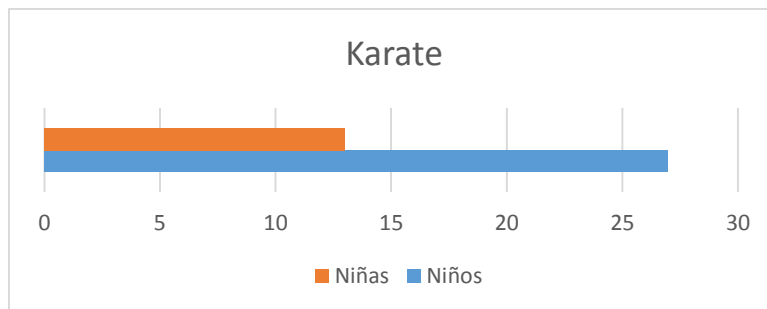


En Boxeo el total de alumnos son 59 de los cuales 24 son mujeres y 35 son hombres lo que nos muestra que la participación de niñas es de un 40% y la de niños es del 60% y sólo cuentan con un entrenador hombre.

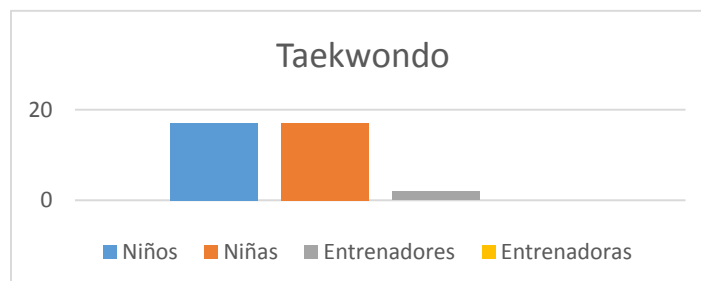
En el caso de Judo el porcentaje de participación es el mismo pero el total de alumnos es de 42, de los cuales 25 son hombres y 17 son mujeres y hay dos entrenadores hombres.



En Karate son 40 alumnos de los cuales 13 son niñas y 27 son niños lo que representa un 32.5% de niñas y un 67.5% de niños del total de alumnos. Karate es una de las 3 disciplinas que cuentan con entrenadoras mujeres. En este caso es una sola entrenadora mujer y un entrenador hombre.



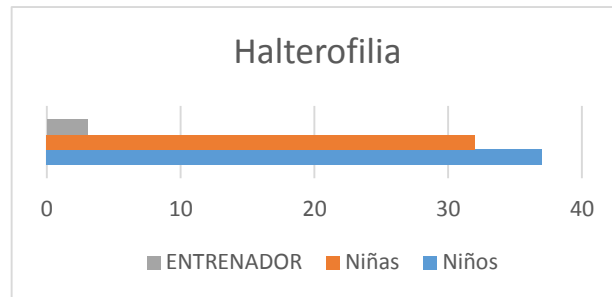
En el caso de Tae Kwon Do hay 34 alumnos divididos en 17 niñas y 17 niños lo que es un 50% de presencia tanto de niños como de niñas y en el caso de entrenadores los dos que enseñan esta disciplina son hombres.



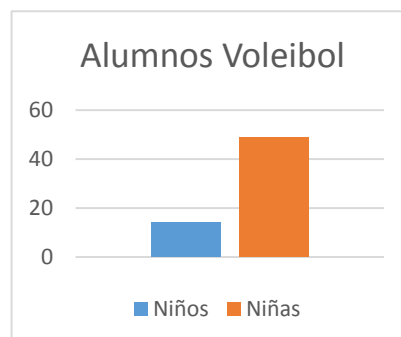
En el caso de las Luchas Asociadas que como mencionamos es la segunda disciplina con más alumnos siendo en total 121 de los cuales 63 son niños y 58 son niñas, el porcentaje de representación es de 48% de niñas y 52% de niños, están muy cercanos a contar con el 50% de ambos sexos. En el caso de los entrenadores hay 3 que son hombres y dos que son mujeres.



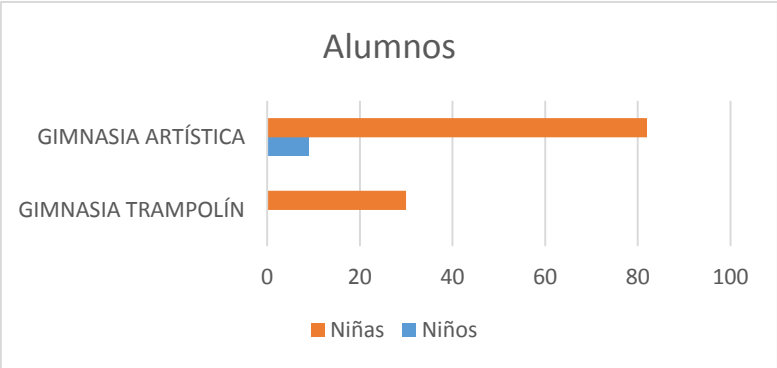
Otra de las disciplinas que se ofrecen es la Halterofilia la cual es levantamiento de pesas, en este el porcentaje de participación es de igual manera muy cercano al 50% ya que de los 69 alumnos 32 son mujeres y 37 son hombres. Los 3 entrenadores que imparten las clases son hombres.



En el caso del Voleibol hay una participación de 63 niños de los cuales la mayoría son niñas siendo 49 y 14 son niños. En esta disciplina las niñas son el 77% del total de alumnos y únicamente hay un entrenador hombre.



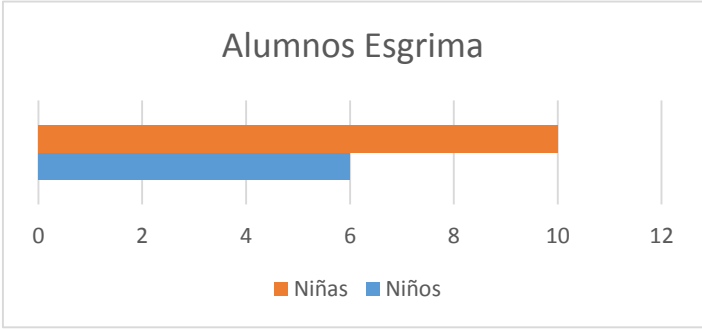
En el área de Gimnasia se ofrecen dos disciplinas, la de trampolín y la artística, en la primera los alumnos en su totalidad son niñas siendo 30 quienes cuentan con un entrenador hombre, en el caso de la Gimnasia Artística de los 91 alumnos 82 son niñas y 9 son niños siendo el porcentaje de niñas de 90% y el 10% de niños. En esta disciplina hay un entrenador hombre actualmente.



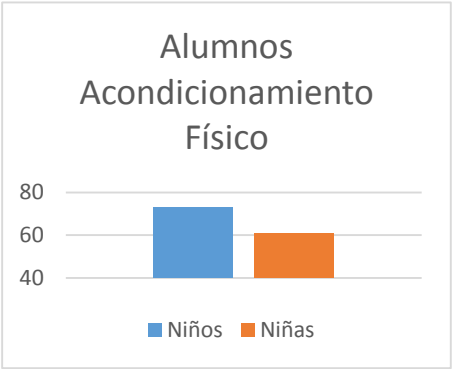
En el caso de Tiro con Arco hay 47 alumnos los cuales 21 son mujeres y 26 hombres y tienen un entrenador hombre. En este caso los porcentajes de participación son de 44% de mujeres y 56% de hombres.



En el Centro Deportivo también se ofrece la disciplina de Esgrima la cual tiene actualmente 16 alumnos, 10 son niñas representando el 63% y 6 son niños siendo el 37% restante. Cuentan con un entrenador que es hombre.



En el caso de Basquetbol únicamente hay 4 niños que lo practican de los cuales 3 son niños y 1 es niña. En Acondicionamiento Físico hay en total 134 alumnos que se dividen en 61 mujeres y 73 hombres. Lo anterior se representa en 45.5% de mujeres y 54.5% de hombres. Y cuentan con 2 entrenadores hombres y ninguna entrenadora mujer.



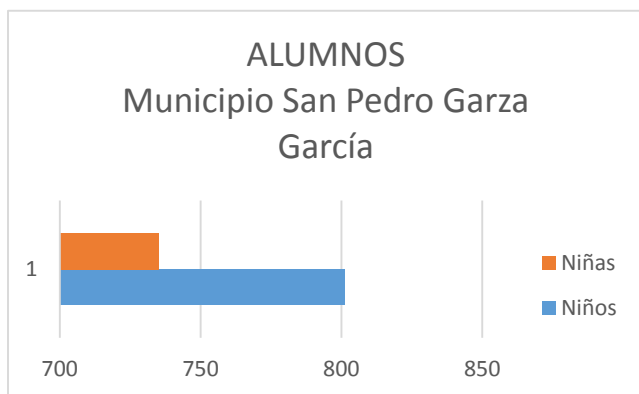
Conclusiones:

Como conclusión de las 13 disciplinas que se ofrecen en el Centro Deportivo FUD hay un total de 750 alumnos de los cuales 415 son mujeres y 335 son hombres lo que en porcentajes de participación sería el 44.7% de hombres y 55.3% de mujeres. En cuanto a los entrenadores el porcentaje cambia en un mayor número ya que de los 23 entrenadores 19 son hombres y 4 son mujeres siendo las mujeres el 17% frente al 83% de hombres.



Para invitar a practicar alguna disciplina o competir en torneos a nivel municipal o estatal se utilizan distintos medios de difusión como: redes sociales, perifoneo, tabloides, dípticos, trípticos, mantas, visitas a escuelas, entre otros.

Al analizar los datos de las 33 disciplinas de deportes que se ofrecen en el municipio de San Pedro Garza García obtenemos los números y porcentajes de presencia de mujeres o niñas como alumnas o como entrenadoras así como los datos de los alumnos o entrenadores. De los 60 entrenadores que hay en total, 42 son hombres y 18 son mujeres representando el 30% del total y el 70% faltante son hombres. Para identificar mejor las diferencias de cantidades anexamos las siguientes gráficas:

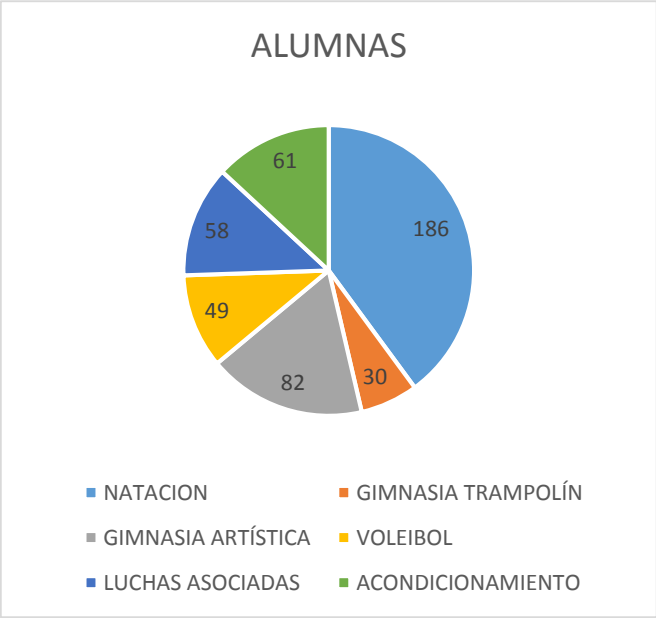
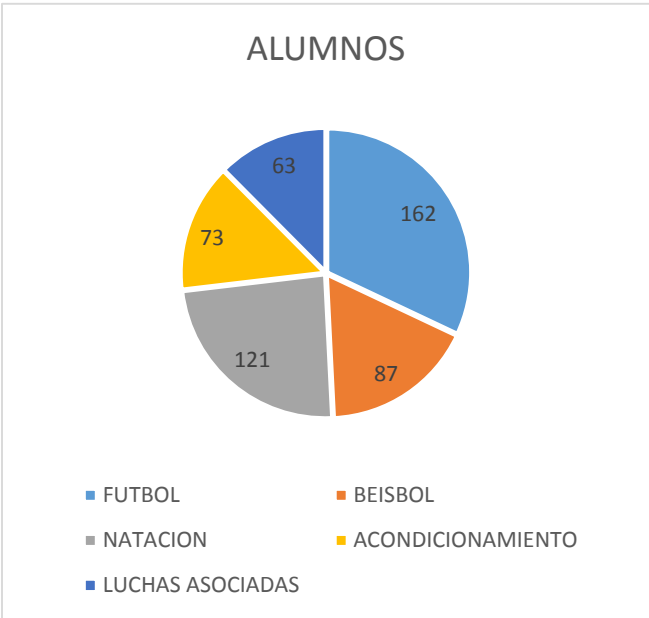


En el municipio se benefician 1536 niños, jóvenes y adultos de las diferentes disciplinas que se ofrecen en el municipio por parte de la Dirección de Deportes, de los cuales 801 son hombres y 735 son mujeres. Con estos datos se concluye que del 100% de los beneficiados como alumnos, las mujeres representan al 47.85% y los hombres el 52.15% siendo mayor por 4.3 puntos.

De las diferentes disciplinas las que son preferidas por niñas y niños son: natación, luchas asociadas y acondicionamiento físico. En el caso de las niñas prefieren principalmente la gimnasia de trampolín, la gimnasia artística y voleibol. Por parte de los niños prefieren practicar futbol y béisbol.

De lo anterior se puede observar como aún existen algunos deportes que son identificados para sexos específicos. En esta área se abre la oportunidad para otro estudio en donde se evalúe el motivo por el cual se guían al decidir en qué disciplina participar. Dentro de esta área de investigación, existen ya algunos estudios que muestran tanto los factores que toman en cuenta los papás para que sus hijos practiquen deporte como es el de Némesis Silvera Pérez de la Universidad de la Laguna y otros como el de que evalúan el rol que tienen los padres de familia como motivadores y ejemplos para los hijos al momento en el que ellos deciden practicar algún deporte⁶.

De acuerdo con el estudio de Latorre y Gasco del 2009⁷ los principales motivos que tienen los padres para que los hijos comiencen a practicar un deporte son: generar hábitos saludables, utilizar el tiempo libre en algo positivo y para contar con buena salud. Para los hijos las expectativas que tienen al practicar algún deporte van desde llegar a ser campeón, cuidar y mejorar su salud, alejar malos hábitos y divertirse.



⁶ KIRSTEN KRAHNSTOEVEER DAVISON, TANJA M. CUTTING, and LEANN L. BIRCH. Parents' Activity-Related Parenting Practices Predict Girls' Physical Activity, *Med Sci Sports Exerc.* 2003 Sep; 35(9): 1589–1595, doi: 10.1249/01.MSS.0000084524.19408.0C

⁷ Latorre, P.A.; Gasco, F.; García, M.; Martínez, R.M.; Quevedo, O.; Carmona, F.J.; Rascón, P.J.; Romero, A.; López, G.A.; Malo, J. (2009). Analysis of the influence of the parents in the sports promotion of the children. *Journal of Sport and Health Research.* 1(1):12-25.

Para enriquecer más la investigación e incluir otro punto de vista, nos reunimos con el Director de Deportes, Alberto García y el Coordinador del Centro Deportivo FUD, Sergio Salinas para tomar en cuenta sus comentarios y la visión que hay sobre el tema de perspectiva de género y así conocer si se están llevando a cabo acciones en el tema.

En el caso del Centro Deportivo FUD pudimos comprobar lo que se muestra en la gráfica de la página 15 con el título “Alumnos del Centro Deportivo FUD” sobre el tema de participación, el porcentaje entre mujeres y hombres es muy similar lo cual se busca mantener para poder participar en la Olimpiada Estatal ya que es requisito contar con equipos varoniles y femeniles. Aun así existen disciplinas como gimnasia y voleibol donde predomina más el número de niñas sobre el de niños.

En cuanto al personal la diferencia es muy grande por el número tan pequeño de entrenadoras mujeres en las disciplinas y es necesario que se capacite a los entrenadores en la importancia de ofrecer a todos las mismas oportunidades de participar tanto en las disciplinas como en puestos de entrenador o directivos dentro del deporte.

Desde la visión de Alberto García, Director de Deportes nos compartió que en todas las disciplinas se ofrecen clases a mujeres y hombres; el tema de la igualdad de oportunidades es un eje fundamental para la dirección y se busca no solamente incentivar a las niñas con becas a diferentes disciplinas sino también en los torneos se invita a los padre de familia a ser entrenadores y participar junto con ellos. En esta parte podemos tomar de ejemplo el programa, de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, M.A.M.I. Deporte (Metodología Activa para la Mejora de la Iniciación al Deporte)⁸ el cual busca incentivar la práctica del deporte en familia para motivar a los niños a crear un hábito saludable al acudir una vez a la semana a practicar y aprender sobre alguna disciplina junto con sus hermanos y padres, esto sustentado en que como se establece en la Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948, la familia es la principal agencia de socialización y es elemento natural y fundamental de la sociedad. Es un programa en el que también participan alumnos actuales que pueden ir aplicando sus conocimientos con la comunidad antes de ser egresados.

Otro punto es el hecho de que no se atiende a las convocatorias o invitaciones por parte de las niñas. En los torneos se solicita a los equipos que sean mixtos, teniendo un mínimo de 2 niñas en el equipo para registrarse pero aun así hay equipos que no registran a ninguna niña en su equipo. Es importante identificar los factores principales que no motivan a las niñas a participar para así establecer programas o proyectos que puedan contrarrestar esta situación. Por el contrario en el caso de las disciplinas donde la mayoría de los participantes son adultos, hay más tendencia a que acudan más mujeres como lo es la pelota Tarasca.

Como mencionamos en la introducción los beneficios del deporte no solamente son en el aspecto físico o de salud pero también en la parte psicológica y en la interacción con otras personas por lo que al practicar el deporte en familia⁹ o con seres queridos fortalece los lazos así como les da un espacio de convivencia y tiempo de calidad en familia.

⁸ <https://canal.ugr.es/noticia/m-a-m-i-deporte-en-familia/> Practica deporte en familia todos los viernes por la tarde en la Facultad de Ciencias del Deporte, 10 enero 2019

⁹ El deporte en familia y sus grandes beneficios, 2017, Francisco María. <https://mejorconsalud.com/deporte-familia-grandes-beneficios/>

Algunos de los beneficios de practicar el deporte en familia son:

- Forjar bases en los hijos para llevar una vida saludable y sana.
- La autoestima de los niños aumenta ya que se sienten valorados.
- Mejora la función de los sistemas del cuerpo.
- Previene el sobrepeso y mejora la calidad del sueño.
- Forma una personalidad con disciplina y metas a lograr.
- Se es más tolerante y canaliza conflictos familiares.

Existen proyectos en planeación para buscar que al momento en el que los niños se encuentran en entrenamiento, los padres de familia practiquen de igual manera un deporte durante el tiempo que esperan.

Referencias

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (1978). Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, UNESCO.

Serck, Linda. (2008). Mums on the Ball. Sitio Web BBC http://www.bbc.co.uk/berkshire/content/articles/2008/03/10/lynn_walcott_feature.shtml

Rodrigo, D., Mejía-Ciro, Ma. Y Capdevila, L.I. (2017). Economía UNAM vol. 14 núm. 40, Deporte y equidad de género.

Nwankwo, G. (2019). European Journal of Physical Education and Sport Science -Volume 5 | Issue 4. WOMEN PARTICIPATION IN SPORT: A CORRELATE OF BEING WELL TO PLAY ISSN: 2501, 1235 ISSN. En línea: <https://oapub.org/edu/index.php/ejep/article/view/2249/4888>

Hemati-Alamdarloo, G.H.; Shojaee, S.; Asadmanesh, E.; Gholami, M. & Rahmani, H. (2018). Journal of Human Sport and Exercise, in press. The comparison of loneliness in athlete and non-athlete women. En línea: <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.143.10>

Krahnstoever, K.; CUTTING, T; BIRCH, L. (2003). Med Sci Sports Exerc. Parents' Activity-Related Parenting Practices Predict Girls' Physical Activity. En línea: <https://insights.ovid.com/crossref?an=00005768-200309000-00020>

Latorre, P.A.; Gasco, F.; García, M.; Martínez, R.M.; Quevedo, O.; Carmona, F.J.; Rascón, P.J.; Romero, A.; López, G.A. & Malo, J. (2009). Journal of Sport and Health Research. Analysis of the influence of the parents in the sports promotion of the children.

Universidad de Granada. (2019). Practica deporte en familia todos los viernes por la tarde en la Facultad de Ciencias del Deporte. En línea: <https://canal.ugr.es/noticia/m-a-m-i-deporte-en-familia/>

Comité Olímpico Mexicano. (Sin dato). Pilar Roldán Tapia. En línea: <http://www.com.org.mx/historias-olimpicas/pilar-roldan-tapia/>

Éxito FEM. (2016) ¿Quién es Pilar Roldán? En línea: <http://exitofem.com/quien-es-pilar-roldan/> (2016)

Campos. L. (2012). Revista Proceso. Mariana Avitia: del patinaje al tiro con arco. En línea: <https://www.proceso.com.mx/315927/mariana-avitia-del-patinaje-al-tiro-con-arco>

Instituto Estatal de las Mujeres. (2007). El Deporte en Nuevo León, Mujeres Deportistas Tomo II.

María, F. (2017). El deporte en familia y sus grandes beneficios. En línea: <https://mejorconsalud.com/deporte-familia-grandes-beneficios/>