

# DEPORTE Y MUJER

## ¿POR QUÉ PRACTICAR DEPORTE?



Mejora la autoestima  
y el ánimo

Aumenta la fuerza  
y resistencia



Previene  
enfermedades

Duermes mejor y  
despiertas con más  
energía



## QUÉ APORTA EL DEPORTE



### EMPODERAMIENTO

- ↑ Autoestima
- ↑ Confianza en una misma



### TRABAJO EN EQUIPO

- ↑ Relaciones con iguales
- ↑ Respeto mutuo



### SOCIALIZACIÓN

- ↑ Reduce el aislamiento
- ↑ Entorno seguro

## CLUBE DEPORTIVO A LA PAR

Fútbol  
Baloncesto  
Tenis  
Pádel  
Defensa personal  
Pickleball  
Zumba  
Mountain bike  
Natación  
Atletismo  
Rugby

## CÓMO PUEDE AYUDAR EL DEPORTE A LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO



Liberación de la  
experiencia vivida

Rehabilitación física  
y emocional



Comunidad de apoyo para  
aumentar la confianza

**¡únete a nosotras!**