



SABER MÁS...

LA COEDUCACIÓN EN EL DEPORTE

Índice

LA COEDUCACIÓN Y EL DEPORTE	3
¿Qué es la coeducación?	3
Importancia en el deporte con mujeres discapacitadas	3
Beneficios específicos.....	4
Recomendaciones.....	4

LA COEDUCACIÓN Y EL DEPORTE

La coeducación **promueve la igualdad** de género en actividades compartidas como el deporte, especialmente vital para mujeres con discapacidad, quienes enfrentan dobles barreras de exclusión.

¿Qué es la coeducación?

La coeducación, desde que somos pequeños, enseña a niños y niñas a **tratarse como iguales** desde pequeños, quitando ideas fijas sobre lo que "deben" hacer los chicos o las chicas.

En el deporte, significa que todos —hombres, mujeres, con y sin discapacidad— entrenan, juegan y compiten juntos, **sin separar** por sexo.

Se apoya en formas de educar que rompen viejos roles y fomentan el respeto entre todos.

Importancia en el deporte con mujeres discapacitadas

Las mujeres con discapacidad sufren un conjunto de discriminaciones: de **género** y por **discapacidad**, lo que las aparta del deporte más que a hombres en su misma situación.

La coeducación es clave para **visibilizarlas**, romper con las desigualdades en clubes y federaciones, y **combatir el machismo** que las percibe como "menos capaces".

En España, normativas como la Ley de Igualdad y la Convención sobre Derechos de Personas con Discapacidad impulsan esta integración, reduciendo la brecha: solo el **20-30%** de mujeres discapacitadas practican deporte regularmente frente al doble en hombres.

En contextos rurales o de bajos recursos, como los de Castilla y León, empeora su **aislamiento**.

Beneficios específicos

- **Empoderamiento personal:** Las mujeres discapacitadas ganan autoestima al competir en igualdad con hombres, superando miedos y estereotipos; estudios muestran mejoras en confianza del 40-60%.
- **Inclusión social:** Fomenta la empatía y elimina barreras; los equipos mixtos reducen el bullying y promueven las amistades diversas, algo clave para la salud mental.
- **Salud física y mental:** Aumenta la actividad deportiva, combatiendo sedentarismo (70% de este grupo), con beneficios en movilidad, fuerza y reducción de depresión.
- **Igualdad competitiva:** Desafía sesgos, abriendo puertas a paralímpicas mixtas o adaptadas, inspirando a niñas discapacitadas a persistir.

Este enfoque no solo beneficia a mujeres con discapacidad, sino fortalece el **deporte inclusivo global**.

Ejemplos

- El baloncesto en silla de ruedas mixto une equipos con mujeres discapacitadas y hombres, como en la liga de la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FEDDF).
- Clubes rurales de atletismo adaptado en Castilla y León mezclan sexos para entrenos inclusivos, atrayendo más niñas.
- Comité Paralímpico Español con coeducación en natación, donde mujeres con discapacidad visual compiten con hombres y logran medallas juntas.

Recomendaciones

- Incluir **talleres** simples en clubes: juegos mixtos y charlas anti-estereotipos.
- **Capacitar a entrenadores** en igualdad y discapacidad, con sesiones cortas.

- Crea **equipos mixtos** en torneos locales, empezando por categorías infantiles.
- Colaborar con **asociaciones** para llegar a zonas rurales con transporte adaptado.
- **Medir resultados** para saber si se aumenta el número de mujeres.