

# Programas Mujer y Deporte

boletín  
octubre 2011

# índice

resumen

ciclo

*“Artículo 1 (Carta Europea para la Igualdad):*

*“... la sociedad democrática no se puede permitir ignorar la capacidad, los conocimientos, la experiencia y la creatividad de las mujeres...”*

## en este boletín...

**C**umpliendo los objetivos de esta publicación os damos a conocer en este número la entrevista a una mujer nonagenaria que ha hecho del deporte parte de su vida y que supone un ejemplo y un estímulo para la práctica de actividad física de todas las mujeres. Su espíritu y su capacidad de autosuperación quedan patentes en cada uno de los párrafos que se le dedican en este boletín. Fiel asistente a todas las convocatorias que se hacen desde los Programas Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes es una gran conocida para esta casa.

Además, presentamos el vídeo Paralímpicas en el que han colaborado con el Consejo Superior de Deportes, el Comité Paralímpico Español, las federaciones de deporte de personas con discapacidad (personas con discapacidad física, personas con discapacidad intelectual, ciegos y

paralíticos cerebrales) y una de las federaciones que están integrando su modalidad adaptada, en este caso ciclismo. El objeto de este video de promoción deportiva es para animar a mujeres con cualquier tipo de discapacidad a practicar actividad físico-deportiva y a incorporarse al ámbito deportivo en cualquiera de sus múltiples áreas (entrenadoras, fisioterapeutas, árbitras...)

También compartimos con todas las personas lectoras diferentes recursos on-line que se han venido publicando en formato impreso desde los Programas Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes, como la Guía PAFIC para la promoción de la actividad física en chicas, Hablamos de deporte (sobre el uso no sexista del lenguaje), la Guía para la incorporación de la perspectiva de género a la gestión deportiva local publicada en colaboración con la FEMP (Federación Española de Municipios y Provincias) y el libro Mujeres y Deporte en los medios de comunicación. Sugerencias y recomendacio-

nes. Mostramos otra publicación reciente del Servicio de Deporte en Edad Escolar con datos significativos desde la perspectiva de género: Estudio Los hábitos deportivos de la población escolar en España.

Podréis ver el Ciclo de Jornadas Mujer, Deporte y Salud que está desarrollando el Consejo Superior de Deportes en colaboración con el Instituto de la Mujer y la Dirección General de Salud Pública y Sanidad Exterior, del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad para abordar cuestiones específicas y relevantes en la práctica deportiva de las mujeres a cualquier nivel.

Esperamos que disfrutéis de este nuevo número y que podáis contribuir con su masiva difusión para que otras personas puedan inscribirse y recibir de forma periódica esta publicación. En la última página tenéis un enlace para suscribiros de una manera muy sencilla.



# Lucrecia Zurdo





# entrevista

## lucrecia zurdo

Lucrecia Zurdo es, a sus 92 años, una mujer muy activa, física y mentalmente. Nutricionista, especialista en Nuevas Técnicas Culinarias, Premio Nacional de Minutas Equilibradas, practica deporte de forma regular y escribe libros sobre una de sus grandes pasiones, la cocina. Su aspecto es envidiable y más aún la lucidez de sus pensamientos. Mantiene con nosotras una vívida e intensa conversación en la que nos enseña lo importante que es no perder nunca la ilusión, palabra que se repite como un mantra a lo largo de esta entrevista, en la que nos revela su secreto para la eterna juventud: la combinación del deporte y una buena alimentación.





# entrevista

## lucrecia zurdo

### “CUALQUIER EDAD ES BUENA PARA EMPEZAR”

Su lema sería *Mens sana in corpore sano*, “porque si no tenemos salud se vale para poco y se sufre. Hay que procurar, mientras uno pueda, conservar la salud lo mejor posible. Aunque yo en este momento no estoy como habitualmente...”. Últimamente está un poco más cansada de lo habitual. Un problema de salud la llevó al hospital, y allí una neumonía complicó su recuperación. “Yo estuve prácticamente paralítica el verano pasado, pero tengo tanta ilusión por recuperarme... no te puedes imaginar lo que me ha ayudado el deporte”.

Lucrecia Zurdo no es una deportista de élite, es una de tantas mujeres anónimas que han hecho del deporte su modo de vida y su medicina. Del hospital fue directamente a la piscina. Poco a poco, pero sin darse nunca por vencida, empezó de nuevo a moverse, a andar...





# entrevista

## lucrecia zurdo



*“Tenía tantas ganas de moverme... Me dejaron sentada en la piscina, en la escalerilla, no podía levantarme y me tuvieron que ayudar. Pero al día siguiente me dije, ¡tienes que intentar levantarte!, puse las piernas en la escalerilla, apreté la espalda a la esquina y me puse de pie. Y así todos los días. Empecé a andar, pero yo quería nadar y no podía... me acordé de cuando hace tres años hice el triatlón de la Casa de Campo y me ayudó un bombero, por mi edad, claro... Volví al gimnasio, iban pasando los días y decidí ir a la piscina y les pedí que me diesen unos manguitos, y no querían. Tuve que llorar y decirles: ¡por mi salud, que me den manguitos!”*

Con sus manguitos y sus 92 años, ha vuelto a nadar regularmente, *“aunque ahora sólo hago diez largos, porque normalmente hacía quinientos, pero de vez en cuando me agarro un poquito y cuando hago un largo sin agarrarme no sabes la alegría que me da”.*

## “EL DEPORTE ME DA MUCHA VIDA”

Cualquiera podría pensar que Lucrecia Zurdo lleva practicando deporte desde la cuna. Nada más lejos de la realidad. Su primer contacto con la actividad física lo tuvo a los ¡60 años!, pero desde entonces no ha dejado de cuidar su cuerpo un sólo día. No recuerda haber tenido un especial interés por el deporte en su juventud.

*“Tenía que trabajar. Yo estaba en una peluquería y salón de estética, y tenía que cuidar de una familia. Cuando pude, ya lo cogí e intenté no dejarlo. Me*



# entrevista

## lucrecia zurdo

*gustaba el badminton y madrugaba para ir en el primer metro. En la Casa de Campo jugaba con un chico y una vez llegamos a hacer hasta 207 tantos. Ahora sigo con la misma ilusión de hacer cosas, y estoy preparando un nuevo libro."*

Interrumpe la conversación porque ha recordado que en septiembre hay un encuentro para personas mayores en Santander y le gustaría compartir sus conocimientos dando una charla sobre Salud y Deporte. *"Yo he trabajado toda la vida, pero perdí mi negocio por problemas de salud. Estuve catorce años tratada por muchos médicos. Perdía 8 kilos, ganaba 11. Y así continuamente. Al final me dieron anfetaminas para reducir mi apetito... perdí la tranquilidad, el sueño. Me ingresaron en un sanatorio de reposo. Me hartaban de pastillas. No llevaba el azúcar alto y salí de allí poniendome insulina, por la dieta. Viendo que no mejoraba tuve idea de suicidarme... pero, dentro de mi estado, pensé en mi marido y mis hijos... y me vino la idea de cocinar"*.

En aquel momento su preocupación era cómo cocinar agarrada a una silla y a la pared. La artrosis se había apoderado de su cuerpo tras meses de medicación y mala alimentación, que según sus propias palabras *"habían envenenado poco a poco mi organismo"*. Tras esta dolorosa experiencia se dedicó de lleno a estudiar nutrición. Basándose en pequeños experimentos y cambios en su forma de cocinar, escribió el primero de sus seis libros: **La Cocina del Futuro**. Empezó a sentirse feliz. Su nueva forma de cocinar empezaba a hacer efecto, su cuerpo reaccionaba perdiendo 40 kilos en 9 meses, sin dejar de comer, simplemente aplicando su cocina del futuro.







# entrevista

## lucrecia zurdo



### “TODO EL MUNDO TENDRÍA QUE HACERSE A LA IDEA DE ANDAR MUCHÍSIMO”

Años más tarde, la actividad física empezó a formar parte de su día a día, *“yo tenía muchas ganas de hacer deporte. Todavía no había dejado la peluquería. Tenía 60 años, y de nueve a diez de la mañana podía ir al gimnasio. Desde que entró el deporte en mi vida, no lo he dejado.”*

Empezó por las matinales clases de gimnasia en el polideportivo de La Latina. Tres años después incorporó la natación, *“me había soltado a nadar los fines de semana, porque al principio, con el trabajo, no podía.”*

Hasta que su rutina habitual se convirtió en una rutina digna de cualquier deportista de élite. *“Me levanto temprano y voy andando hasta el lago de la Casa de Campo. Una vez allí, una hora de gimnasia y mi hora de natación. Luego, con alguna compañera, vuelvo andando hasta Príncipe Pío y desde allí, ya cojo un metro o autobús hasta casa (en el madrileño barrio de Malasaña). Ahora ya sólo voy andando hasta Plaza de España o Príncipe Pío. Todo ejercicio es bueno, pero todo el mundo tendría que hacerse a la idea de andar muchísimo.”*

Siempre que asiste a una charla, conferencia o cualquier acto público, no desaprovecha la oportunidad para animar al público presente a ser activo, *“el*



# entrevista

## lucrecia zurdo



*que pueda correr, que corra. El que pueda trotar, que trote. El que pueda andar, que ande. Y si tiene que andar con un bastón... ¡pero que siga andando!*"

No es habitual encontrar personas de 92 años entregadas al deporte, y menos aún, cuando el deporte ha llegado en la última etapa de su vida. *"Yo tengo tres hijos, todos viven lejos de Madrid, y yo quiero vivir en mi casa, entonces me tengo que cuidar todo lo que pueda, y como veo que el deporte me ayuda muchísimo, pues no lo puedo abandonar. El deporte es parte de la vida y se lo digo a todo el mundo, el deporte y una alimentación adecuada... ¡Eso es la vida de una persona!".* Para ella es muy importante poder transmitir este mensaje, *"el deporte me da mucha vida, muchísima"*. Le gustaría ir a grupos para hablar a la gente y demostrar con su ejemplo esta afirmación, para animar a todas las personas, de cualquier edad, a hacer deporte, *"tengamos la edad que tengamos. Empezar con un poco y seguir cada vez con un poco más."*

Ese poco más llevó a Lucrecia a competir en distintas carreras, *"a los 80 años levanté mi primera copa. En La Peineta había una competición organizada por Sagrario Aguado. Cuando llegué todos habían salido, así que hice la carrera y a la llegada me preguntaron la edad. ¡Se quedaron sorprendidos! Después recibí cartas del Consejo y de Sagrario Aguado que me han animado muchísimo a seguir."*

Lucrecia Zurdo es ya una habitual de la Carrera de la Mujer de Madrid. *"El primer año salí la última, porque me daba miedo que me tirasen. Empecé como todas, corriendo, pero luego anduve 3 o 4 km. Este año no he participado porque no estaba en condiciones"*.

A lo largo de estos años ha acumulado infinidad de trofeos como el que la acredita como la persona de mayor edad que ha cruzado a nado el Lago de la



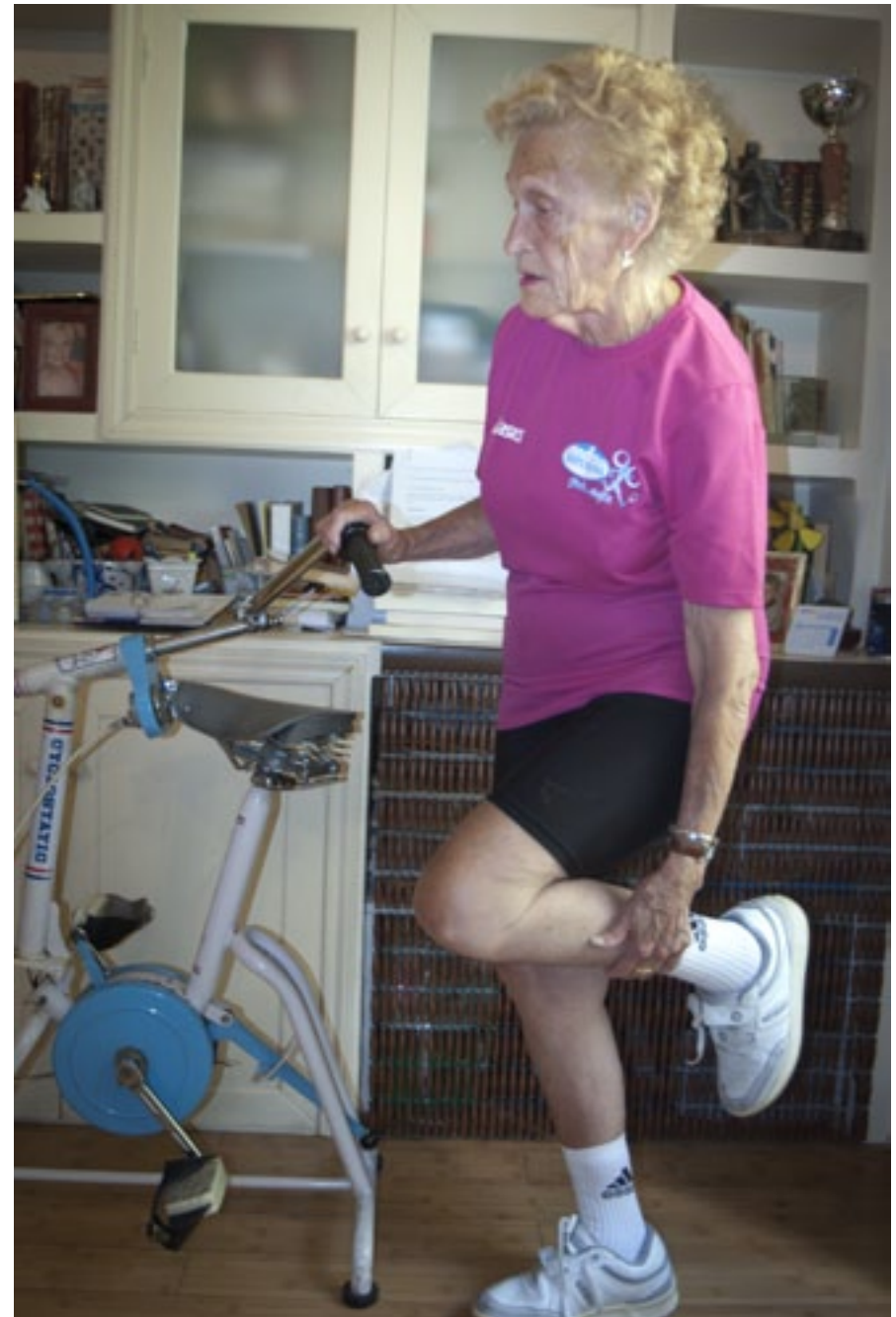
# entrevista lucrecia zurdo

Casa de Campo de Madrid, y su ilusión sería donarlas al Consejo Superior de Deportes para que otros pudiesen verlas y seguir su ejemplo.

**“EL DEPORTE Y UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA ES LA VIDA DE UNA PERSONA”.**

No hay nadie de su edad en el gimnasio al que acude regularmente y, más difícil aún es ver a personas nonagenarias competir. Para Lucrecia es una cuestión de constancia, *“el deporte me da mucha vida, pero claro, no es hacer una cosita y luego sentarse en el sofá todo el día. Yo hago en casa abdominales. Tengo un cenicero lleno de piedrecitas y cada veinte ejercicios, saco una pieza. Y cuando llego a 600, ya he terminado, pero el otro día mi hija llegó más tarde y seguí haciendo hasta los mil abdominales. ¡Y lo puedo demostrar!”*

Conseguir que todas las personas se den cuenta de la importancia de estar activas es casi una obsesión para ella. *“El sofá tira mucho. Las personas mayores, por pereza o por lo que sea, pasan muchas horas en el sofá. Se deberían hacer grupos para andar. Yo dedicaría una tarde a andar, andar, andar...”*





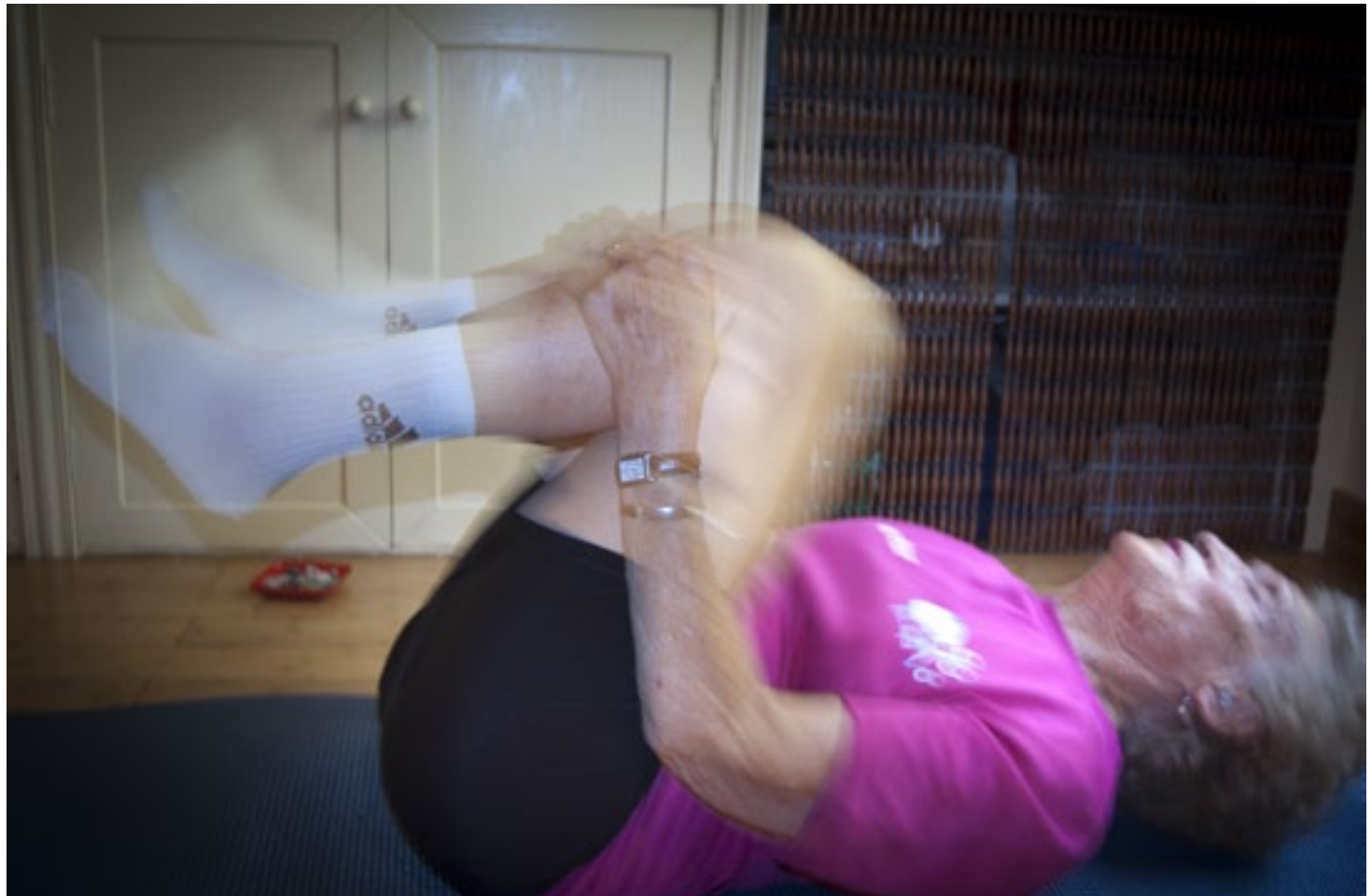
# entrevista

## Lucrecia zurdo

Aunque ésta no es su única preocupación, *“estaba en el suelo haciendo gimnasia y no hacía más que pensar en cómo mejorar las albóndigas. Entonces se me ocurrió cocerlas primero en agua hirviendo y después sacarlas para guisarlas con el tomate y dorarlas en el horno, donde la grasa se consume y el colesterol que pueda tener, se elimina”.*

Para Lucrecia Zurdo el ejercicio físico y la dieta deben ir de la mano. Su pasión es tal que cuando no puede participar en alguna carrera pide que la dejen ayudar en la cocina. *“Sólo la dieta, no sirve. Sólo el deporte, tampoco”.*

Una simple y efectiva combinación que mantiene la mente y el cuerpo de esta joven de 92 años en perfecta armonía.





# Vídeo paralímpicas

**D**esde los Programas Mujer y Deporte de la Subdirección General de Promoción Deportiva y Deporte Paralímpico se está llevando a cabo diferentes medidas para la promoción de la actividad física y el deporte entre las mujeres, así como para avanzar en la Equidad de Género en el ámbito deportivo.

En cuanto a las diferentes líneas de actuación se encuentra la labor de visibilizar a las mujeres implicadas en el ámbito de la actividad física y el deporte en las diferentes áreas y a cualquier nivel para lo que se llevan a cabo diferentes medidas, entre las que cabe destacar también la progresiva labor emprendida junto con las federaciones deportivas españolas para desarrollar en sus webs espacios con idéntico propósito y para la creación de videos promocionales del deporte practicado por las mujeres (o con un claro mensaje coeducativo) que tan amplia acogida están teniendo hasta superar en alguna ocasión las 12.000 visitas.

En esta línea, con las federaciones de deporte de personas con discapacidad (personas con discapacidad física, personas con discapacidad intelectual, ciegos y paralíticos cerebrales) y con una de las federaciones que están integrando su modalidad adaptada, en este caso ciclismo, se ha grabado un vídeo de promoción deportiva para animar a mujeres con cualquier tipo de discapacidad a practicar actividad físico-deportiva para lo que se ha contado con la colaboración también del Comité Paralímpico Español y la Subdirección General Adjunta de Deporte Paralímpico del Consejo Superior de Deportes.



[pincha en la imagen o en este texto para acceder al Vídeo paralímpicas](#)

También puedes consultar el programa de TVE (Teledeporte) que ha sido ya emitido. [Enlace pinchando aquí.](#)

Únete a las miles de visitas que tiene ya el canal Youtube Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes, realizado desde los Programas Mujer y Deporte de la Subdirección General de Promoción Deportiva y Deporte Paralímpico del Consejo Superior de Deportes. [Enlace pinchando aquí.](#)



## materiales online publicaciones

**E**l Consejo Superior de Deportes dentro de su Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte, presentado en 2009, en el área de Igualdad Efectiva entre Mujeres y Hombres desarrolla diferentes actuaciones, alguna de las cuales implican la elaboración y difusión de diferentes materiales que son publicados también en versión online.

Entre éstos se encuentran:

### - Guía para la incorporación de la perspectiva de género a la gestión deportiva local

Fruto del convenio entre la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) y el Consejo Superior de Deportes, se organizaron en 2009 las Jornadas "Incorporación de la perspectiva de género a la gestión local de la actividad deportiva". Las conclusiones de dichas Jornadas apuntaban sobre la necesidad de diseñar y planificar políticas deportivas teniendo en cuenta las necesidades, expectativas y hábitos deportivos tanto de hombres como de mujeres, y de proporcionar las herramientas necesarias para llevar a cabo de manera efectiva la incorporación de la perspectiva de género a la gestión local de la actividad deportiva. Por ello, y con el fin de avanzar en el desarrollo de políticas deportivas locales que garanticen el respeto al principio de igualdad, se ha editado en 2011 esta Guía.



[Pincha en este texto o en la imagen para acceder a la versión en pdf](#)



# materiales online

## publicaciones

### - Hablamos de Deporte

Se trata una publicación presentada en 2011 que pertenece a la serie "Lenguaje", que edita el Instituto de la Mujer sobre el uso no sexista del lenguaje en diferentes ámbitos, en este caso en el deportivo para lo que ha contado con la colaboración del Consejo Superior de Deportes en su difusión.

El objetivo de esta publicación es analizar y sugerir nuevas formas de lenguaje deportivo, considerando que supone establecer un útil vehículo para el cambio en relación con los estereotipos de género asociados al deporte y, consecuentemente, para el logro de la igualdad efectiva entre mujeres y hombres en este ámbito.

Se exponen, como en el resto de libros que componen la serie, ejemplos de buenas prácticas en el uso no sexista del lenguaje por parte de organismos, instituciones... y de otras que no contemplan de momento tal posibilidad o lo hacen a medias.



[Pincha en este texto o en la imagen para acceder a la versión en pdf](#)

### - Guía PAFIC para la promoción de la actividad física en chicas

Material Didáctico publicado en 2010 sobre estrategias coeducativas en el ámbito de la actividad física y el deporte para formadores/as, coeditado por el Instituto de la Mujer del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad y el Consejo Superior de Deportes.



[Pincha en este texto o en la imagen para acceder a la versión en pdf](#)



# materiales online publicaciones

## - Mujeres y Deporte en los medios de comunicación. Sugerencias y recomendaciones

Los medios de comunicación constituyen una ineludible fuente de información para la ciudadanía y por lo tanto son un pilar fundamental para la labor de promoción deportiva entre la población de cualquier edad, sexo y condición.

El Consejo Superior de Deportes pretende, con esta publicación, ofrecer a los medios de comunicación unas sugerencias básicas para visibilizar adecuadamente a las mujeres implicadas en el ámbito deportivo a cualquier nivel y en cualquier área.



*Póster versión en vertical*



*[Pincha en este texto o en la imagen para acceder a la versión en pdf](#)*

Además esta publicación está acompañada de un póster con el resumen de las sugerencias y recomendaciones. En dos versiones: *[formato vertical](#)* y *[horizontal](#)*.

Pincha en el texto subrayado y en cursiva o en las imágenes para acceder a cada póster.





# materiales online publicaciones

*Póster versión en horizontal*

PARA VISIBILIZAR ADECUADAMENTE A LAS MUJERES EN EL ÁMBITO DEPORTIVO RECOMENDAMOS:

**uno**  
visibilizar y valorar  
VISIBILIZAR Y VALORAR LOS LOGROS DE LAS MUJERES EN EL ÁMBITO DEL DEPORTE

**dos**  
más información  
AUMENTAR CUANTITATIVAMENTE LA INFORMACIÓN DEL DEPORTE PRACTICADO POR MUJERES

**tres**  
cuidar el lenguaje  
USAR UN LENGUAJE INCLUSIVO Y NO SEXISTA

**cuatro**  
el cuerpo no es la noticia  
EVITAR LA UTILIZACIÓN DEL CUERPO DE LAS DEPORTISTAS COMO RECLAMO INFORMATIVO

**cinco**  
inclusión y participación  
INCLUIR MUJERES COMO ESPECIALISTAS Y FUENTES DE INFORMACIÓN, ASÍ COMO LAS OPINIONES Y TESTIMONIOS DE LA JUVENTUD FEMENINA

**seis**  
el deporte no tiene género  
NO ETIQUETAR LOS DEPORTES COMO HANCIAS O FEMENINOS PARA FAVORECER LA LIBRE ELECCIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

**siete**  
responsabilidad  
MOSTRAR SENSIBILIDAD SOBRE LOS CASOS DE ACOSO O ABUSO SEXUAL QUE SE PRODUCAN EN EL DEPORTE, INFORMANDO DE MANERA RESPONSABLE

**ocho**  
formación en género  
FOMENTAR CONCIENCIA DE LA NECESIDAD DE FORMACIÓN EN PERSPECTIVA DE GÉNERO DE LOS Y LAS PROFESIONALES DE LA COMPLICACIÓN, TAMBIÉN EN LA FORMACIÓN INICIAL, COMO EN LA CONTINUA

**nueve**  
ampliar contenidos  
DAR COBERTURA A OTRAS FORMAS DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA RELACIONADAS CON EL OCIO, LA EDUCACIÓN Y LA SALUD

Logos: Ministerio de Educación, Juventud y Deporte; A+ +M



# materiales online publicaciones

## - Otras publicaciones:

Desde la Subdirección General de Promoción Deportiva y Deporte Paralímpico, en el desarrollo de las actuaciones previstas en el Plan Integral de la Actividad Física y el Deporte, en el área de Deporte en Edad Escolar, recientemente se ha presentado también el Estudio Los hábitos deportivos de la población escolar en España que cuenta con datos muy significativos desde la perspectiva de género.

[Pincha aquí o en la imagen para acceder a la versión en pdf](#)





# jornadas mujer, deporte y salud ciclo

**E**l Consejo Superior de Deportes en colaboración con el Instituto de la Mujer y la Dirección General de Salud Pública y Sanidad

Exterior, del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad desarrollan este ciclo de jornadas para abordar cuestiones específicas y relevantes en la práctica deportiva de las mujeres a cualquier nivel.



[Pincha en la imagen o en este texto para ir al enlace del folleto de las jornadas](#)

# manifiesto

## por la Igualdad y la Participación de la Mujer en el Deporte

(...) MANIFESTAMOS que resulta necesario:

Utilizar las posibilidades que ofrece el deporte como vehículo de formación de las personas y como transmisor de valores, con el fin de superar prejuicios y estereotipos que impiden a las mujeres y a los hombres desarrollarse según sus expectativas personales y su potencial individual.

Incluir la perspectiva de género en las políticas de gestión de la actividad física y el deporte para garantizar la plena igualdad de acceso, participación y representación de las mujeres, de todas las edades y condición, en todos los ámbitos y a todos los niveles: como practicantes, gestoras, dirigentes, entrenadoras, técnicas, árbitras, juezas, periodistas e investigadoras.

Introducir el Principio de Igualdad de Oportunidades como una máxima de calidad en la gestión dentro de la responsabilidad social corporativa de todas aquellas instituciones o entidades relacionadas con la actividad física y el deporte. (...)

## Boletín MyD

Publicación periódica online Mujer y Deporte  
del Consejo Superior de Deportes  
<http://www.csd.gob.es/publicacionesmujerydeporte>

### Edición

Consejo Superior de Deportes

### Coordinación

Marta Carranza Gil-Dolz del Castellar y Silvia Ferro López  
Subdirección General de Promoción Deportiva y Deporte Paralímpico

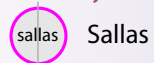
### Colaboran

Maribel Rojano P. y Jorge Álvarez-Campana Camiña

### Diseño y redacción entrevistas

Cristina Gallo Suárez

### Diseño y Maquetación



### Depósito Legal

ISSN en línea  
2174-3673  
NIPO en línea  
008-11-015-3

BOLETÍN MyD permite la reproducción parcial o total de sus artículos  
siempre que se cite su procedencia

# suscríbete

Si no has recibido el boletín directamente  
desde [mujerydeporte@csd.gob.es](mailto:mujerydeporte@csd.gob.es) y deseas que  
te sea enviado periódicamente  
[pincha aquí](#)

Si no deseas recibir más el boletín  
comunícalo a [mujerydeporte@csd.gob.es](mailto:mujerydeporte@csd.gob.es)