

- **EJE 7: Salud, Actividad física y Deporte.**

El séptimo eje de nuestro PEIO viene dedicado a la salud, actividad física y el deporte, fundado en la idea de que una vida sana y activa mejora la calidad de vida de las mujeres, en general, y de las víctimas de violencia de género, en particular.

En las últimas décadas, numerosos estudios han incidido que la práctica de ejercicio físico puede mejorar, tanto nuestra salud física, como nuestras funciones cognitivas. Además, el ejercicio favorece la liberación de endorfinas, unas sustancias químicas que producen sensación de felicidad y euforia. Así, lo explica el psiquiatra John Ratey de la Escuela de Medicina de Harvard.

Por lo tanto, desde la Ciudad Autónoma de Melilla, se apuesta por el deporte como método para mejorar la calidad de vida. Pues consideramos que la práctica del mismo puede ayudar a las mujeres en los siguientes aspectos:

- Disminuir el grado de ira, ansiedad, angustia y depresión, y a su vez, provocar sentimientos de felicidad.
- Disminuir la sensación de fatiga, aportándole más energía y capacidad de trabajo.
- Incrementar la fuerza y resistencia de los músculos.
- Prevenir el deterioro muscular y óseo producido por los años.
- Facilitar los movimientos de la vida diaria.
- Mejorar la calidad del sueño.

Todos estos aspectos que proporciona el deporte son imprescindibles en la vida de las mujeres, y en especial, en la vida de las víctimas de violencia de género, puesto que, estas mujeres suelen padecer cuadros de depresión, estrés postraumático y baja autoestima. Además, tienden a ser mujeres sedentarias, porque, normalmente, se han encontrado importantes limitaciones para trabajar o, en muchos casos, han tenido que dejar de hacerlo por mandato de sus parejas -para así hacerlas dependientes, económicamente, de ellos-, y, porque, la situación de maltrato en la que viven, les hace generar una tensión que les provoca sensación de cansancio, debilidad física y trastornos del sueño.

Por otro lado, debemos saber que, originariamente, el deporte fue ideado por y para hombres, para el desarrollo de sus capacidades físicas y como vía de transmisión de determinados valores, como la competencia, la supremacía, la fortaleza física o la agresividad. La mujer, sin embargo, tenía tradicionalmente asignado un determinado rol en la familia que era incompatible con otro que supusiera la posibilidad de participar en ese mundo deportivo, puesto que la concepción social mayoritaria es que los deportes atentaban contra la feminidad de la mujer.

Por todo ello, la Ciudad Autónoma de Melilla, aboga por la mejora de la calidad de vida de las mujeres melillenses, así, como por una participación equilibrada en el deporte de mujeres y hombres, desterrando estereotipos.

Para llevar a cabo tales propósitos, esta Ciudad desarrolla los siguientes objetivos:

- 7.1. Objetivo Estratégico: Promover la actividad física y el deporte para mejorar la salud, la calidad de vida de las mujeres y la igualdad.
- 7.2. Objetivos Operativos:
 - 7.2.1. Fomentar programas de salud que mejoren la calidad de vida de las mujeres atendiendo a cada etapa de su vida.
 - 7.2.2. Impulsar una participación equilibrada de mujeres y hombres en la actividad física y el deporte.

6. EQUIPO RESPONSABLE DEL DESARROLLO Y EVALUACIÓN DEL PEIO.

Para el cumplimiento del Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades que la Ciudad Autónoma de Melilla presenta, y por lo tanto, para la puesta en marcha y desarrollo de los objetivos propuestos, se precisa de una Comisión Técnica que se encargará del seguimiento de los mismos. Esta Comisión estará formada por el siguiente personal técnico de la Viceconsejería de la Mujer de la Ciudad Autónoma:

- Agentes de Igualdad del Observatorio de Igualdad.
- Técnicos/as del Centro de Información y Asesoramiento de la Mujer (CEM).

De otro lado, este Plan de Igualdad deberá someterse a una evaluación continua para estudiar los objetivos propuestos y la consecución de los mismos, a fin de incorporar posibles mejoras. Así pues, la Comisión Evaluadora encargada de ello estará compuesta por:

- La Viceconsejera de Mujer y Juventud, como Presidenta de la Comisión.
- La Jefa de la Unidad de Coordinación contra la Violencia de Género en Melilla, como representante de la Delegación del Gobierno.
- Un/a representante de la Dirección Provincial del Ministerio de Educación en Melilla, responsable de los programas de igualdad de la Unidad de Programas.