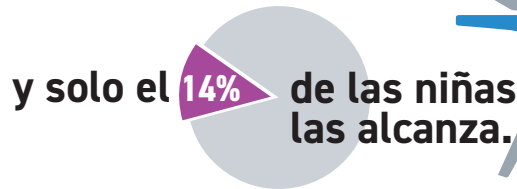
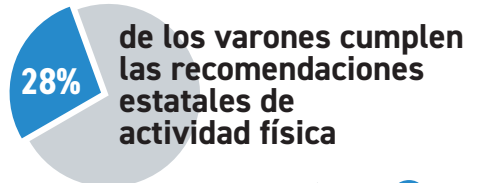
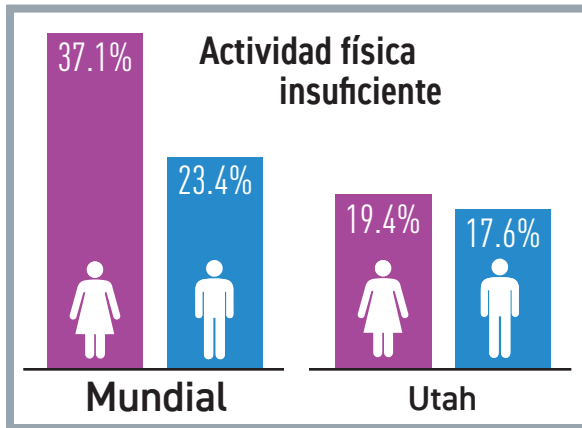


# NIÑAS, JÓVENES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN UTAH

## ¿EN QUÉ POSICIÓN SE ENCUENTRA UTAH?

En Utah, como en todos lados, es menos probable que las niñas y mujeres estén físicamente activas en comparación con los niños y los hombres.



## BARRERAS DE GÉNERO

Las actividades de aptitud física preferidas por las niñas a menudo no se ofrecen en las clases de educación física en la escuela.

La mayoría de las clases de EF se enfocan en

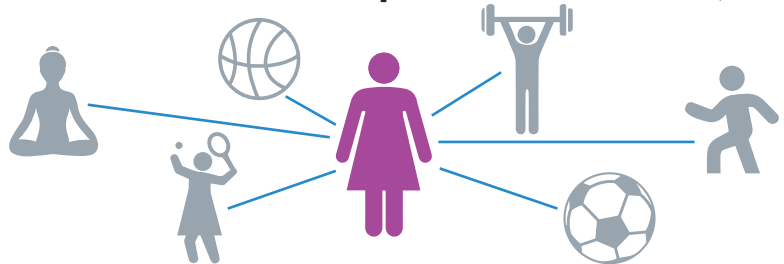


deportes competitivos, pero las jóvenes prefieren



actividades no competitivas.

Cuando se ofrece opciones a las niñas,



aumenta la participación, la autonomía y la autodeterminación.

## NORMAS SOCIALES

La principal motivación por la actividad física de las jóvenes es mantener su atractivo, que incluye la delgadez.

Cuando el motivo de la actividad física de una joven es ser

# DELGADA

se pierden otros beneficios, como disminuir el estrés.

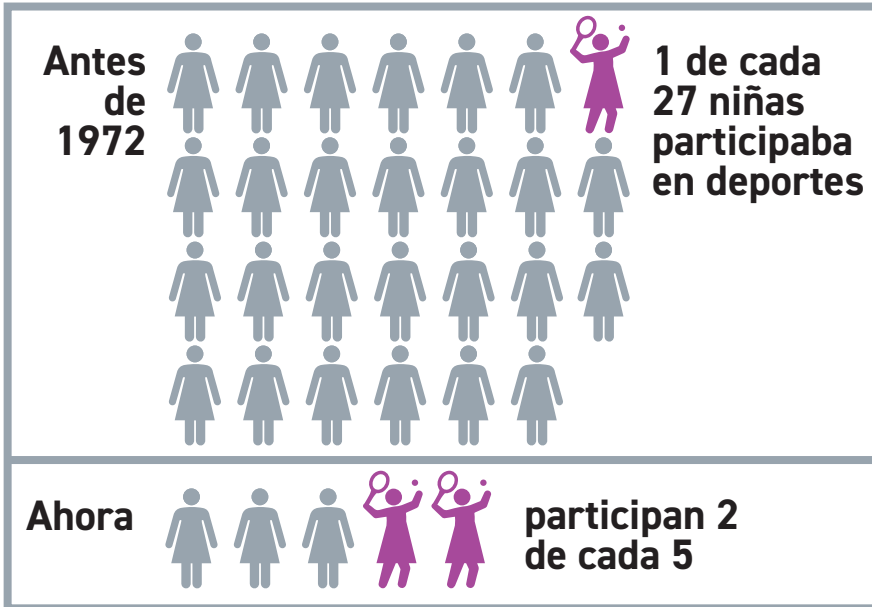
Tener motivos para ejercitar más allá de la apariencia física



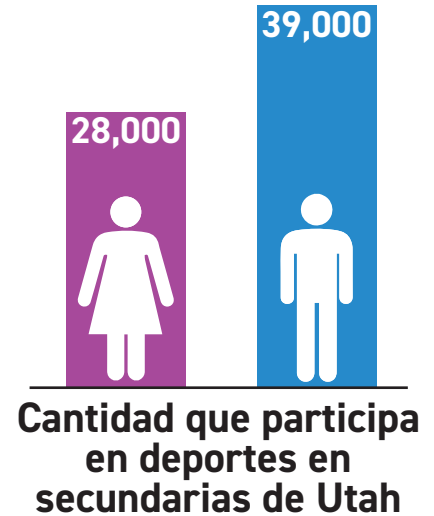
aumenta la motivación para estar físicamente activas.

## TÍTULO IX

Desde la aprobación del Título IX de 1972, las niñas y las mujeres tienen más oportunidades para participar en deportes, pero necesitamos más progreso.



Aún participan más varones que niñas.



## APOYO DE LOS PADRES

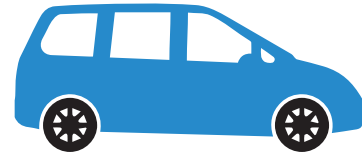
Los padres tienen un gran impacto en los niveles de actividad física a largo plazo de las niñas.

### CUANDO LOS PADRES

son modelo de actividad física

Y

apoyan con la logística (las llevan a las actividades)



LAS NIÑAS TIENEN MÁS PROBABILIDADES DE ESTAR FÍSICAMENTE ACTIVAS.

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Todos podemos contribuir para promover la actividad física, en particular en las niñas y jóvenes.



Los padres pueden alentar la actividad física para niñas y jóvenes.



Promover la inclusión de género en todo tipo de deportes.



Preguntarles a las niñas qué actividad física prefieren e incorporarlas.



Asegurar que las mujeres tengan las instalaciones necesarias y mejorar la visibilidad de los deportes femeninos.

Haga clic [aquí](#) para leer el informe completo.

**UTAH WOMEN & LEADERSHIP Project**

**PROYECTO DE MUJERES Y LIDERAZGO DE UTAH**

Extensión de la Escuela de Negocios  
Jon M. Huntsman de Utah State University  
uwlp@usu.edu • www.utwomen.org