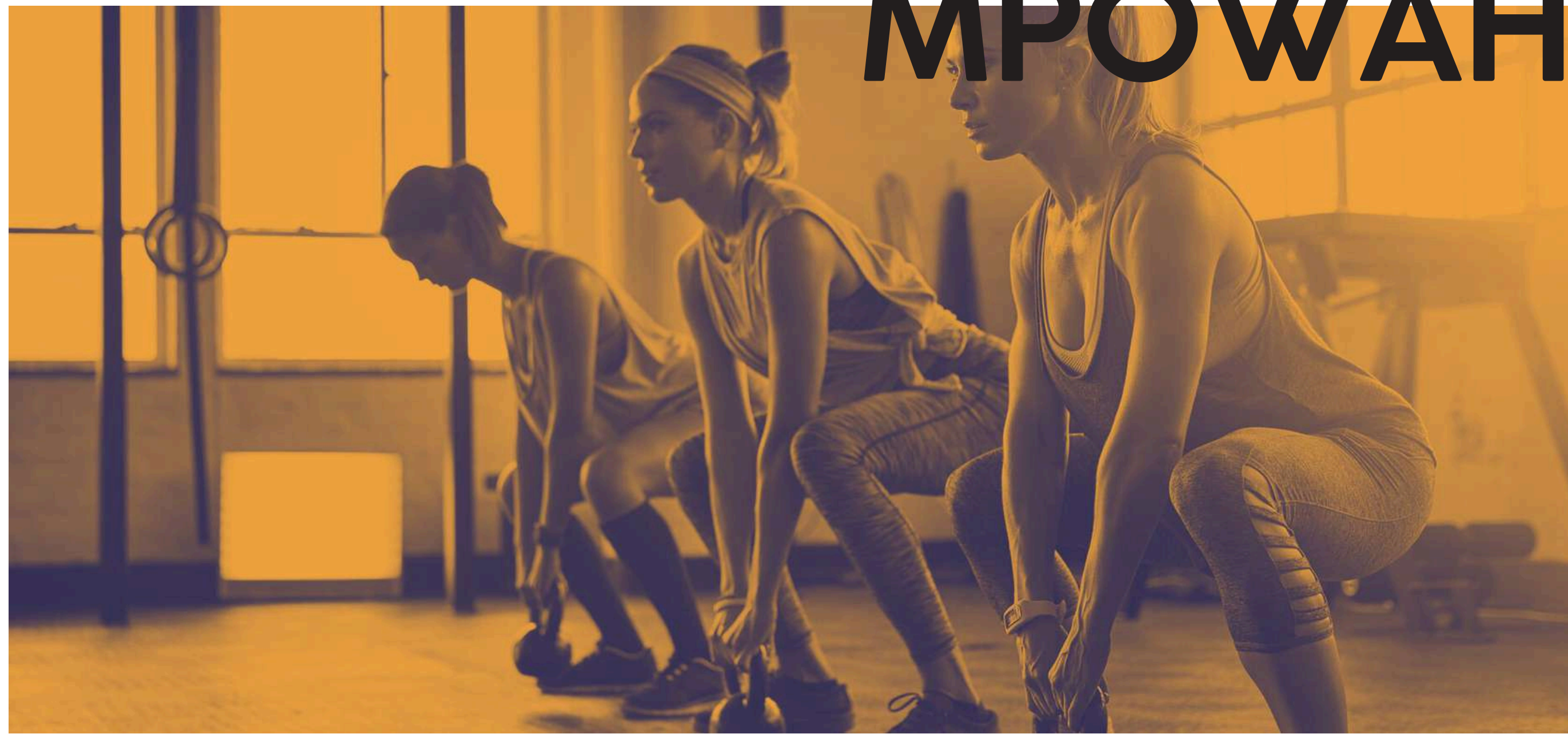


C/Llançà 31, bajos 2a
08015 Barcelona

Centro Deportivo de Entrenamiento Femenino

PRESENTACIÓN MPOWAH





CONTENIDOS

Índice

- Definición del Problema / Solución
- Misión
- Visión
- Valores y Objetivos
- Espacio
- Servicios
- Situación y crecimiento
- Próximos pasos

¿POR QUÉ?

PROBLEMA

**INSEGURIDAD, INCOMODIDAD,
ACOSO, DESCONOCIMIENTO**

+56%

mujeres han sufrido
acoso en el
gimnasio

Más de un 56% de mujeres que acuden a gimnasios mixtos han sido acosadas a nivel verbal o físico. Muchas mujeres no quieren ir a gimnasios porque no se sienten cómodas.

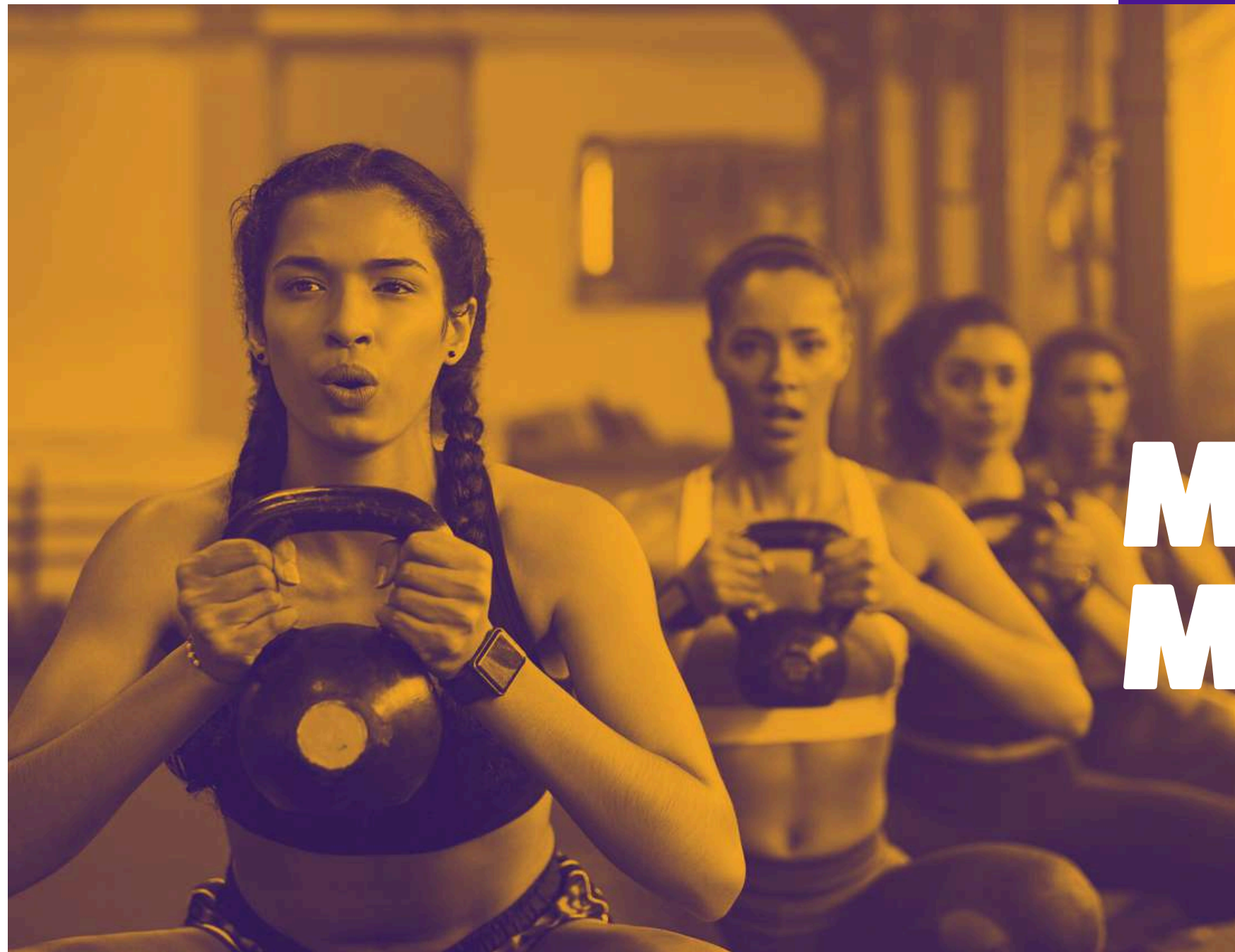
El gimnasio sigue siendo un espacio masculinizado, y el entrenamiento según género también. El desconocimiento y el papel del marketing y la presión social sobre los cuerpos de las mujeres provocan que a día de hoy se siga teniendo un concepto erróneo del entrenamiento.

MPOWAH

Espacio de entrenamiento seguro para mujeres que no han empezado a entrenar porque no se sienten cómodas en un gimnasio común, porque creen que trabajar músculo es aburrido, porque les da vergüenza empezar, porque creen que no podrán, y un sinfín más de motivos.

MPOWAH es un espacio acogedor, que trabaja la comunidad y el apoyo entre mujeres mediante los entrenamientos y las actividades organizadas en los mismos, con un trabajo individualizado y adaptado a las necesidades de cada una de ellas.

SOLUCIÓN



#PerspectivaFeminista
**EMPODERAMIENTO MEDIANTE
EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA**

MISIÓN MPOWAH

MEJORA SALUD FÍSICA

MEJORA SALUD EMOCIONAL

COMUNIDAD

La misión de MPOWAH es empoderar a mujeres y ofrecer un espacio seguro de entrenamiento con perspectiva de género donde se trabaje la ganancia de masa muscular y fuerza para promover la salud tanto física como mental en comunidad.

El empoderamiento de la mujer es un proceso que implica fortalecer la confianza, la autonomía y la autoestima. El entrenamiento físico y la ganancia de fuerza pueden ser herramientas poderosas para conseguirlo.

BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO EN MUJERES

REDUCE LOS SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN EN UN

43%

Un metaanálisis publicado en JAMA Psychiatry (2023) mostró que **el ejercicio reduce los síntomas de depresión en un 43% en mujeres** que lo practican de forma regular (mínimo 30 minutos, 3 veces por semana).

DISMINUYEN LOS NIVELES DE CORTISOL EN UN

25%

Las mujeres activas tienen un 20-30% menos riesgo de desarrollar ansiedad en comparación con las sedentarias y reduce el cortisol en un 25% (Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2021, Mayo Clinic, 2022).

AUMENTO DE AUTOESTIMA Y CONFIANZA CORPORAL

Un estudio de Psychology of Sport and Exercise (2020) indicó que **mujeres que realizan ejercicio regularmente reportan niveles más altos de autoestima y satisfacción corporal**, especialmente en actividades grupales.

1 SESIÓN DE EJERCICIO MODERADO PUEDE MEJORAR EL ÁNIMO

12H

Según la American Psychological Association, **una sola sesión de ejercicio moderado puede mejorar el estado de ánimo hasta 12 horas** después de finalizar la actividad.

+ PROBABILIDAD DE REPORTAR UNA BUENA CALIDAD DE SUEÑO EN UN

65%

El National Sleep Foundation afirma que **las mujeres físicamente activas tienen un 65% más de probabilidades** de reportar una buena calidad de sueño.

AUMENTO DE LA ESPERANZA DE VIDA EN AÑOS

7

Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física regular mejora la calidad de vida y puede **aumentar la esperanza de vida en mujeres hasta en 7 años**.

VISIÓN MPOWAH

MPOWAH tiene como visión un mundo caracterizado por la igualdad y la justicia. En este proyecto, se concede importancia a la conciencia de clase y la perspectiva de género. Esto no implica sólo un enfoque analítico de esa categoría, sino también su potencial político para transformar la realidad.

Es decir, **la perspectiva de género es una propuesta política que exige un compromiso a favor de construir relaciones de género equitativas y justas.** Trabajar dentro de las estructuras y formas de organización existentes sin cuestionarlas implica fortalecer las formas tradicionales de relación entre hombres y mujeres, perpetuando así la situación de privilegio de los primeros sobre las segundas.

PERSPECTIVA
DE GÉNERO

ESTRUCTURA
HORIZONTAL

PERSONAS
EN EL
CENTRO

GESTIÓN
DEMOCRÁTICA

COOPERACIÓN
Y ALIANZAS

MISIÓN, VALORES Y OBJETIVOS

MEJORA SALUD FÍSICA

MEJORA SALUD EMOCIONAL

COMUNIDAD



EMPODERAMIENTO MEDIANTE EL ENTRENAMIENTO

Entrenamientos dirigidos a cambios mentales a través de los cambios físicos. Se tienen en cuenta sus dolores/lesiones o puntos de mejora.



CREACIÓN DE COMUNIDAD Y ESPACIO SEGURO

Socialmente se ha normalizado que las mujeres entre si sean competencia. Las usuarias tendrán un espacio en el que sentirse cómodas donde crearán vínculos con otras mujeres, compartiendo tiempo de cuidado y calidad.



CARÁCTER Y PERSPECTIVA SOCIAL

Perspectiva feminista e inclusiva que pretende romper con estereotipos que limitan el potencial y salud de las mujeres. MPOWAH es una empresa dentro de la Economía Social y Solidaria.



CHARLAS Y TALLERES

Organización de jornadas enfocadas a distintas temáticas importantes, tanto a nivel de entrenamiento como social, dando oportunidades a otras mujeres profesionales para compartir sus conocimientos.

ENTRENAMIENTOS MPOWAH

EMPODERAMIENTO SI, TÉCNICA TAMBIÉN

El primer objetivo es conseguir, mediante el entrenamiento, una mejora en la salud de las mujeres, tanto física como mental.

Es importante individualizar los ejercicios según las posibilidades de cada una de las mujeres, y entender y enseñarles que cada una tiene un proceso y una evolución.

Es crucial entender la técnica de los ejercicios para construir una buena base, prevenir lesiones y mejorar su calidad de vida.



PLANIFICACIÓN

Los entrenamientos se planifican a diario según las usuarias asistentes a los entrenamientos de ese día. Se tienen en cuenta sus dolores/lesiones o puntos de mejora.



SUPERACIÓN

Usar el entrenamiento como método y medio para superar vivencias que hayan dejado huella en nosotras. Quiero para ellas lo que yo coseguí para mí mediante el entrenamiento.



ESPACIO SEGURO

Las usuarias tendrán un espacio en el que sentirse cómodas donde crearán vínculos con otras usuarias, compartiendo tiempo de cuidado y calidad.

SERVICIOS

Ofrecemos entrenamientos grupales con diferentes objetivos.

Fullbody: trabajo de todos los grupos musculares mediante diferentes ejercicios.

Dominatrix: fortalecimiento del tronco superior con el objetivo de dominar las pull ups o dominadas.

Glúteos de acero: fortalecimiento del tronco inferior, piernas y glúteo con ejercicios más focalizados.

FortEver Young: trabajo pensado para mujeres de edad más avanzada, que quieran fortalecer sus articulaciones con ejercicios adaptados a sus necesidades.

PRÓXIMAMENTE:

Flex&Strenght: entrenamiento de flexibilidad y movilidad enfocado al trabajo de fuerza.

Train with the Trainer: entrenamientos dinámicos donde la entrenadora también entrenará con las usuarias, testeando así su capacidad cardiovascular, fuerza, movilidad.

Por otro lado también ofrecemos entrenamientos personales individuales o en pareja, modalidad más económica.

Queremos incluir otro tipo de actividades generando alianzas con otras mujeres, cooperativas, asociaciones o entidades que puedan ejercer también sus servicios dentro de nuestro espacio.

1

ENTRENAMIENTOS GRUPALES

Máximo 6 mujeres para poder individualizar al máximo el entrenamiento y controlar la técnica de las usuarias.

2

ENTRENAMIENTOS PERSONALES

Individuales o en pareja. Incluye bioimpedancia, modelo de menú nutricional y planificación de entrenamiento según los objetivos de cada usuaria.

3

OTRAS ACTIVIDADES

Periódicamente organizamos actividades extras (talleres de defensa personal, salidas culturales, entrenamientos al aire libre, etc), para fomentar la cohesión de grupo y el tiempo de calidad entre compañeras.

Por otro lado, estamos abiertas a alianzas y colaboraciones para la realización de más actividades, charlas y/o talleres.

ESPACIO MPOWAH



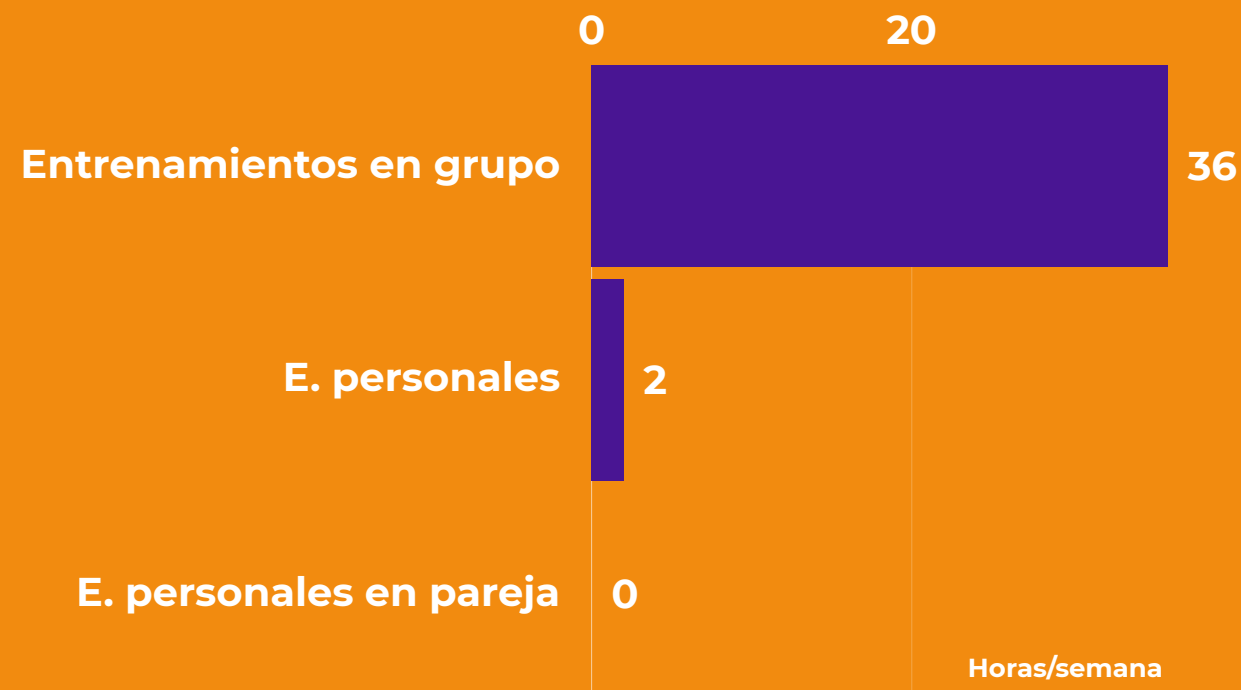
SITUACIÓN

38

mujeres inscritas actualmente

4

asistencia media de mujeres por entrenamiento grupal



Media ingresos: 3000€

Clases grupales
Entrenamientos personales
Suplementación

Gastos: 1500€

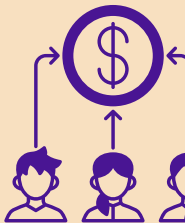
Sueldo: 1200€

CRECIMIENTO



Búsqueda local más grande para poder:

- Realizar varias actividades al mismo tiempo.
- Compartir espacio con miembros que se unan a la asociación y/o otras mujeres que se dediquen a la salud de la mujer



Llevar a cabo campaña de crowdfunding:

- El objetivo es ofrecer acompañamiento tanto emocional como físico a mujeres que estén en proceso de superación de trauma por distintos tipos de violencia sufrida.
- Para ello, se hará colaboración con una psicóloga que se encargará de la parte emocional, y MPOWAH de la parte física.



Contratación mujeres en situación de vulnerabilidad:

- En el momento en que sea viable económicamente, el objetivo es contratar mujeres en situación de vulnerabilidad para que puedan desarrollarse como profesionales y obtener una estabilidad laboral.

PRÓXIMOS PASOS



GENERACIÓN DE ALIANZAS

Generación de alianzas con otras cooperativas, entidades y asociaciones.

Quiero poder ofrecer plazas a mujeres que han sufrido violencias para que se beneficien de los entrenamientos como medio para superación de sus heridas.



AMPLIACIÓN DE SERVICIOS

Mediante las alianzas, el objetivo es poder ofrecer más tipos de actividades relacionadas con la salud de la mujer, y ofrecer un espacio para mujeres profesionales para poder impartir sus conocimientos (yoga, hipopresivos, suelo pélvico, autodefensa feminista).



MEJORA INFRAESTRUCTURAS

Ampliación del material para diversificar las actividades y automatización de servicios a nivel digital (creación de app propia, adecuación del espacio para otras actividades).



AMPLIACIÓN EQUIPO

El objetivo es poder crear una cooperativa enfocada en la actividad física e incorporar más mujeres al equipo para dividir y repartir responsabilidades.



GRACIAS

www.mpowah.com
info@mpowah.com