

## Estudio evidencia que mujeres dedican más tiempo al deporte que los hombres



Según evidenció "El Deportómetro", primera radiografía sobre audiencias y hábitos deportivos en Chile, las mujeres están marcando tendencia en tres disciplinas: gimnasia, trekking y natación/deportes acuáticos. De acuerdo con el informe, desarrollado por You First y La Vulca, tres de cada cuatro mujeres que practica deporte (75%) declara ir al gimnasio, tres veces más que los hombres. Por otra parte, el 69% del segmento femenino realiza trekking, duplicando la participación masculina. En tanto, en lo que respecta a natación, la relación es de 2,2 veces. "Este grupo relaciona el deporte con el bienestar. El 83% de ellas, por ejemplo, asegura que la actividad física saca lo mejor de las personas, mientras que el 95% señala que les ayuda en su salud mental", explica Felipe Venegas,

country manager de You First, empresa multinacional presente en 16 países. De las personas encuestadas que van al gimnasio, más de la mitad (54%) lo hace como mínimo dos a cuatro veces por semana. En tanto, el 44% de las que nadan o hacen deportes acuáticos se ejercita, al menos, una vez por semana. La disciplina que se practica con menor frecuencia es el trekking: el 78% de las deportistas lo realiza entre 1 a 3 veces por mes o bien menos de una vez al mes. "Es una disciplina que exige una disponibilidad de tiempo más elevada; de varias horas o incluso jornadas completas. Además, se requiere de espacios al aire libre, que suelen ser de menor acceso", comenta José Miguel Ventura, socio fundador de la consultora La Vulca.