

# Mujeres deportistas en Cataluña: Un análisis detallado del escenario deportivo femenino



El deporte femenino en Cataluña se encuentra en el foco con un **65% de mujeres activas**, según el Instituto Nacional de Educación Física de Catalunya (Inefc). En el informe "Dones i Esport Català 2023", se revela que el 77% de las mujeres practican ejercicio para mejorar físicamente, superando otras motivaciones como la salud, la diversión o la reducción de estrés. Estos datos contrastan con el 73% de hombres que se ejercitan, principalmente, por diversión.

Las **actividades más populares** entre las mujeres catalanas incluyen caminar (66%), nadar (31%) y hacer excursiones (26%). A pesar de las diferencias en las preferencias, el 65% de las mujeres utiliza las instalaciones deportivas disponibles en la comunidad autónoma. Las salas son los lugares más frecuentados, con un 48%, mostrando

similitudes entre hombres y mujeres. Sin embargo, **las diferencias son notables en pistas y campos**, con solo un 7% de mujeres utilizando pistas y un 2% en campos, en comparación con el 20% y el 17% de hombres, respectivamente.

En cuanto al entorno, el 80% de las mujeres tiende a utilizar entornos urbanizados para la práctica deportiva, superando al 58% que prefiere lugares naturales. En resumen, el 83% de las mujeres realiza ejercicio al aire libre, destacando una preferencia por los entornos urbanos en comparación con las instalaciones deportivas. Este análisis proporciona una visión reveladora del paisaje deportivo femenino en Cataluña.

Fuente: [2playbook](#)

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/mujeres-deportistas-en-cataluna-un-analisis-detallado-del-escenario-deportivo-femenino?elem=310649>