

ESTUDIO ZURICH - RACC: “PRÁCTICA DE RUNNING EN MADRID DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO”

RACC y Zurich Seguros analizan la percepción de seguridad y las diferencias en los hábitos de mujeres y hombres cuando practican running en la capital española

Un 25% de las mujeres ha sufrido acoso mientras practicaba running en Madrid, más del doble que los hombres

- Según los resultados de más de mil encuestas, estas situaciones violentas (físicas o verbales) se producen más en los parques (49% en el caso de las mujeres y 43% en el de los hombres). La mitad de los episodios de acoso hacia las mujeres corredoras han sido por la tarde o por la noche.
- El 28% de las mujeres afirma que podría abandonar la práctica del running como consecuencia de situaciones de acoso y agresiones vividas, frente a solo el 12% de los hombres.
- La práctica totalidad de las mujeres (96%) toma medidas de seguridad personal como evitar vías mal iluminadas y solitarias, elegir franjas horarias con gente e ir acompañadas. El 74% de los hombres siguen también estas prácticas de protección.
- Se observa que las mujeres suelen correr más en grupo que los hombres, sobre todo cuando anochece: la mitad de las corredoras practica este deporte en horas nocturnas acompañada, mientras que solo lo hace el 36% de los hombres.
- Cuando anochece, aumenta la percepción de inseguridad en las 5 ubicaciones evaluadas. Por la noche, Casa de Campo es la peor localización según declara el 83% de las mujeres y el 63% de los varones, que la consideran muy insegura.
- Un 16% de runners actuales comenta que no corría antes de la Covid-19 y uno de cada cuatro lo hace ahora más que antes. El 38% de los corredores y corredoras encuestados afirma que ahora les preocupa más su salud que antes de la pandemia

Madrid, 24 de febrero de 2022 – El RACC y Zurich Seguros presentan el estudio “Práctica de running en Madrid desde una perspectiva de género”, que analiza la percepción de seguridad personal y los hábitos de mujeres y hombres cuando practican running en la capital española.

Para más información:

RACC Prensa saladeprensa.racc.es 93 495 50 29 raccmedia@racc.es

Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com [Sala de Prensa](#)

Síguenos en:



En este estudio, se han hecho más de 17.000 observaciones y se han realizado más de 1.000 encuestas a corredores y corredoras en tres franjas diarias por la mañana, la tarde y la noche en cinco zonas de la ciudad (Paseo de la Castellana, calle Bravo Murillo, Casa de Campo, Parque del Retiro y Madrid Río).

El objetivo consiste en analizar los diferentes hábitos a la hora de practicar running según el género, conocer cuestiones relativas a su seguridad personal y viaria y entender lo prioritarios que son la salud y el bienestar para este colectivo. Según las conclusiones del informe, las mujeres sufren de media más agresiones que los hombres cuando salen a practicar running y, al mismo tiempo, ellas toman más medidas de seguridad que ellos, como correr acompañadas o salir en franjas horarias donde hay más gente. Asimismo, también se han analizado aquellas localizaciones de la ciudad que generan mayor inseguridad en cada uno de los dos sexos.

Correr es un deporte que se ha popularizado y ha ganado adeptos en los últimos años gracias a la apuesta de la sociedad por tener una vida más saludable, además de la libertad y flexibilidad horaria que permite esta práctica. Con la pandemia, además, crece la concienciación por la salud personal, lo que repercute también en el incremento de personas que corren. La práctica de deporte en la vía pública está condicionada por el género, pero la tendencia del running se ha analizado poco desde esta perspectiva, a pesar de la existencia de notables diferencias entre hombres y mujeres cuando corren.

El **RACC**, como Club con amplia experiencia en la elaboración de estudios que analizan la movilidad desde diferentes aspectos, y la compañía aseguradora **Zurich**, que trabaja el cuidado y la protección de las personas, además de fomentar la vida saludable y la práctica deportiva, especialmente entre las mujeres, han elaborado este estudio con la voluntad de que sirva de referencia a las administraciones públicas y que se tenga en cuenta el género en la toma de decisiones a la hora de diseñar el espacio público. En definitiva, para contribuir a conseguir una planificación urbana y práctica deportiva sin prejuicios de género y que resulte segura para toda la población.

1. RESULTADOS DE LA ENCUESTA A LOS RUNNERS

Seguridad personal

- **Un 25% de las mujeres encuestadas afirma haber sufrido acoso mientras practicaba running en Madrid, más del doble que los hombres (12%).**
 - Los corredores y corredoras encuestados dicen que donde más se producen estas situaciones violentas es en los parques: el 49% en el caso de las mujeres y 43% en el de los hombres.
 - La mitad (48%) de los episodios de acoso hacia las mujeres han sido por la tarde o por la noche, cifra que se sitúa en el 45% en el caso de los hombres.

Para más información:
RACC Prensa saladeprensa.racc.es 93 495 50 29 raccmedia@racc.es
Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com [Sala de Prensa](#)

Síguenos en:



- **La práctica totalidad de las mujeres (96%) asegura tomar medidas de seguridad personal cuando salen a correr. El 74% de los hombres runners también lo hacen.**
 - El 76% de las corredoras sostiene que evita correr por zonas mal iluminadas y solitarias; el 65% elige franjas horarias con gente y el 41% va acompañada.
 - El 48% de los hombres afirma también evitar correr por zonas mal iluminadas y solitarias; el 58% dice elegir franjas horarias con gente, pero solo el 21% declara que sale a correr en compañía.
- **Todas las ubicaciones de las 5 analizadas tienen mayor percepción de seguridad durante el día. Casa de Campo es la ubicación que más inseguridad genera a las mujeres y hombres durante el día.**
 - Por el contrario, donde más protegidas se sienten las mujeres es en el paseo de la Castellana.
- **Cuando anochece, aumenta la percepción de peligro en todas las localizaciones analizadas en Madrid.**
 - Casa de Campo es la ubicación con peor valoración: el 83% de las mujeres y el 63% de los hombres dicen considerarla muy insegura por la noche.
 - El Parque del Retiro es el segundo sitio seleccionado como inseguro entre las mujeres (63%), mientras que para los hombres lo es el Madrid Río (39%).
 - **El sitio más seguro por la noche es el paseo de la Castellana** tanto para mujeres como para hombres.
- **En las 5 localizaciones, las mujeres tienen una sensación de vulnerabilidad mayor que los hombres.**
 - El 80% de las mujeres considera muy inseguro correr en zonas mal iluminadas, frente a la mitad de los hombres (51%).
 - El 71% de las mujeres corredoras declaran sentirse muy inseguras si existen zonas con escasa visibilidad o arbustos. El 41% de los varones confiesa tener la misma sensación.
 - Cruzarse con grupos de gente genera inseguridad en el 44% de las mujeres y en el 30% de los hombres, según la encuesta.
- Practicar deporte en los parques provoca sensación de peligro en el 27% de las mujeres y en el 14% de los hombres.

Para más información:

RACC Prensa saladeprensa.racc.es 93 495 50 29 raccmedia@racc.es
Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com [Sala de Prensa](#)

Síguenos en:



- **El 28% de las mujeres mantiene que podría abandonar la práctica del running como consecuencia de situaciones de acoso y agresiones vividas, frente a solo el 12% de los hombres.**
 - A pesar de las situaciones adversas, el 82% de los corredores y corredoras dicen que no se han planteado dejar de practicar este deporte.
- **Solo el 45% de los runners de Madrid encuestados conocen plataformas para correr en grupo.**
 - El 47% de las mujeres asegura que conoce este tipo de plataformas, frente al 44% de los hombres. Sin embargo, son los hombres quienes más las utilizan (35% de ellos frente al 32% de ellas).
 - Por grupos de edad, el 35% de las personas entre 25 y 34 años afirma conocer alguna plataforma. Quienes menos las conocen son los mayores de 55 años (solo el 8%).

Integración de los runners en la circulación de la ciudad

- **Solo un 47% de los runners declara utilizar ropa o elementos reflectantes en condiciones de poca luz.**
 - Los hombres utilizan más que las mujeres estos elementos: un 59% de ellos los utilizan frente al 41% de ellas.
- **Los runners, cuando corren por la ciudad, deben circular por los espacios destinados a los peatones y seguir su señalética. Pero uno de cada cuatro corredores (24%) muestra desconocimiento sobre qué normativa de circulación les aplica.**
- **En cuanto a la convivencia con el resto de los usuarios de la vía, los VMP son los medios que más inseguridad generan en los corredores: el 62% sienten que les generan riesgo de accidente.**
 - Por el contrario, los peatones son quienes menos sensación de peligro generan entre los corredores y las corredoras.
 - No se aprecian diferencias significativas por género, aunque los hombres sienten más inseguridad frente a todos los medios de transporte en general.

Salud y bienestar

- **Un 16% de los runners actuales declara que no corría antes de la Covid-19 y uno de cada cuatro lo hace ahora más que antes.**

Para más información:
RACC Prensa saladeprensa.racc.es 93 495 50 29 raccmedia@racc.es
Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com [Sala de Prensa](#)

Síguenos en:



- El 7% de las mujeres dicen que corren ahora menos que antes de la pandemia, 6 puntos por debajo de los hombres (13%).
- **Actualmente, un 38% de los runners sostienen que se preocupan más por su salud que antes de la pandemia, especialmente en el caso de las mujeres (41% frente al 37% de los hombres).**
- **Los hombres runners son más exigentes que las mujeres en lo que respecta a la contaminación acústica y del aire de Madrid.**
 - Entre ellos, el 36% declara que los niveles de ruido son aceptables, frente al 46% de las mujeres.
 - El 41% de las corredoras aprueba la calidad del aire urbano frente al 38% de ellos.

2. OBSERVACIONES. EL COMPORTAMIENTO DE LOS RUNNERS SEGÚN EL GÉNERO

- **En el marco del estudio se han observado 17.224 runners en Madrid. Las mujeres representan el 34% del total.**
 - El 53% de las mujeres practica running por la noche.
 - Durante el día se observa que el 70% de las mujeres corren solas. De noche, la cifra se reduce al 49%.
 - Los hombres durante el día corren solos en el 78% de los casos. Estos porcentajes se reducen durante la noche, cuando se sitúa en el 64%. La diferencia no es tan acusada como en el caso femenino.
- **Las zonas donde las mujeres practican running en grupo corresponden a los parques más grandes:**
 - En la Casa de Campo, tanto de día como de noche, las mujeres prefieren realizar deporte en grupo.
 - En el Parque del Retiro, por la noche, el 61% de las mujeres observadas corre en grupo, en comparación con el 39% que lo hace de día.
 - En Madrid Río existe una clara diferencia: de día no hay necesidad de sentirse acompañadas, pero por la noche casi la mitad de las mujeres corre en grupo (49%).
- **En cuanto a los hombres, el lugar en el que corren más en grupo por la noche es Casa de Campo (64%).**

Para más información:
 RACC Prensa saladeprensa.racc.es 93 495 50 29 raccmedia@racc.es
 Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com [Sala de Prensa](#)

Síguenos en:



- El 38% de los runners del Parque del Retiro corre en grupo durante la noche (25% durante el día).
- El paseo de la Castellana es el único sitio donde hay más hombres que corren solos durante la noche que durante el día (del 76% al 87%).
- En todos los puntos, los hombres suelen correr más solos, sin depender de un grupo.

3. RECOMENDACIONES

Para la administración pública: sería conveniente generar un modelo de ciudad que integre la perspectiva de género. Con este enfoque se crearían espacios más seguros y entornos más agradables y reconfortantes para las personas.

- **Fomentar la diversidad de actividades en la ciudad para que haya más vida en cualquier franja horaria y para que más personas hagan uso del espacio público.**
- **Crear campañas de información para la seguridad personal y vial de los corredores en la ciudad sobre:**
 - La importancia de los elementos reflectantes.
 - Las buenas prácticas a seguir para correr en la vía pública.
- **Analizar a fondo el espacio público (calles, parques, etc.) para identificar las actuaciones necesarias para mejorar la seguridad y eliminar los puntos negros:**
 - Garantizar una correcta iluminación del espacio público (calles, parques, túneles) con una buena distribución estratégica de los elementos de alumbrado.
 - Mejorar las zonas con escasa visibilidad (escaleras, parques, zonas con arbustos, etc.).
 - Aumentar el número de semáforos con pulsador.
 - Intervenir periódicamente en las zonas abandonadas o en obras (cierre de solares y limpieza).
- **Fomentar la incorporación de mujeres en la toma de decisiones y en la redacción de documentos de planificación urbana.**

Para los runners:

- **No utilizar auriculares cuando se salga a correr de forma individual.** Es mejor ser conscientes de lo que sucede alrededor.

Para más información:

RACC Prensa saladeprensa.racc.es 93 495 50 29 raccmedia@racc.es
Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com [Sala de Prensa](#)

Síguenos en:



- **Correr por zonas frecuentadas por otros corredores, peatones o vehículos.**
- **Elegir una ruta conocida y con buena iluminación.**
- **Informar a familiares o amigos del itinerario y horario de la práctica de running.**
- **Utilizar dispositivos o apps de rastreo en directo** para que alguien de nuestro entorno pueda ver nuestra localización y el progreso de la carrera.
- **Llevar ropa reflectante** en lugares sin iluminación o con mucho tráfico de vehículos; es importante ser visibles.
- **En el ámbito urbano, correr por la acera, parques o espacios verdes. En el ámbito interurbano o rural, ir por el carril en el sentido que permita encontrarse los vehículos de cara.**
- **Utilizar apps para correr en grupo**, sobre todo si es en horas nocturnas.

Sobre el RACC

El RACC es una entidad que ofrece cobertura y servicios de alta calidad para atender las necesidades de más de 10 millones de personas en cualquier parte del mundo. Es especialista en la prestación de asistencia personal, familiar, mecánica, sanitaria urgente y en el hogar y tiene la mayor red de autoescuelas del Estado. Para cubrir sus necesidades, la entidad realiza más de 1.000.000 asistencias al año y gestiona cerca de 500.000 pólizas de seguros de distintos ramos. El RACC promueve una nueva cultura de la movilidad más segura y respetuosa con el medio ambiente, y tiene una gran capacidad de divulgación e influencia en aspectos relacionados con la mejora de la seguridad vial, la reducción de los accidentes y las infraestructuras.

Sobre Zurich

Zurich Insurance Group (Zurich) es una aseguradora líder multicanal que proporciona servicios a sus clientes a nivel mundial y local. A través de sus cerca de 55.000 empleados, ofrece una amplia gama de productos y servicios de líneas personales y de empresas, así como de vida. Entre los clientes de Zurich se cuentan particulares, pequeñas empresas, compañías medianas y grandes, así como multinacionales, en más de 215 países y territorios. El Grupo tiene su sede principal en Zúrich (Suiza), donde fue fundado en 1872. La sociedad de cartera, Zurich Insurance Group Ltd (ZURN), cotiza en la bolsa de Suiza SIX Swiss Exchange y tiene un programa de nivel I de American Depositary Receipts (ZURVY), que se negocia en el mercado extrabursátil (OTC) en OTCQX. Para más información sobre Zurich visita: www.zurich.es

Para más información:

RACC Prensa saladeprensa.racc.es 93 495 50 29 raccmedia@racc.es
Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com [Sala de Prensa](#)

Síguenos en:



El Grupo Zurich en España abrió su primera oficina en Barcelona en 1884 y cuenta con más de 130 años de historia. En la actualidad tiene cerca de 2.000 empleados repartidos por todo el territorio español y 2,4 millones de clientes con 3 millones de pólizas contratadas, lo que la convierte en una de las principales compañías del sector. Zurich Seguros está consolidada en el mercado como una compañía líder que destaca por su solidez y solvencia. Además, la compañía cuenta con algunas de las certificaciones más reputadas del mercado en el ámbito de la conciliación, como el EDGE (Certificación en Igualdad de Género), y ha sido reconocida como Top Employer durante 14 años consecutivos.

Para más información:

RACC Prensa saladeprensa.racc.es 93 495 50 29 raccmedia@racc.es

Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com [Sala de Prensa](#)

Síguenos en:

