

POLAR

2023: Análisis



2023 en revisión

En 2023, los usuarios de Polar han registrado una media de 5 horas y 39 minutos de ejercicio. Esto es más del doble de la actividad física semanal mínima recomendada.

Caminar es la segunda actividad más popular, resultado que confirma la dedicación a la actividad física moderada-intensa, como medio para mantenerse activo y promover el bienestar personal.

El informe “2023: Análisis” está basado en datos de millones de usuarios anónimos de Polar. Esta referencia nos permite comparar los datos de entrenamiento y de sueño con las tendencias de nuestro país y a nivel global.

7:29
Horas
Media horas de sueño

16 abril
Día con más sesiones de running

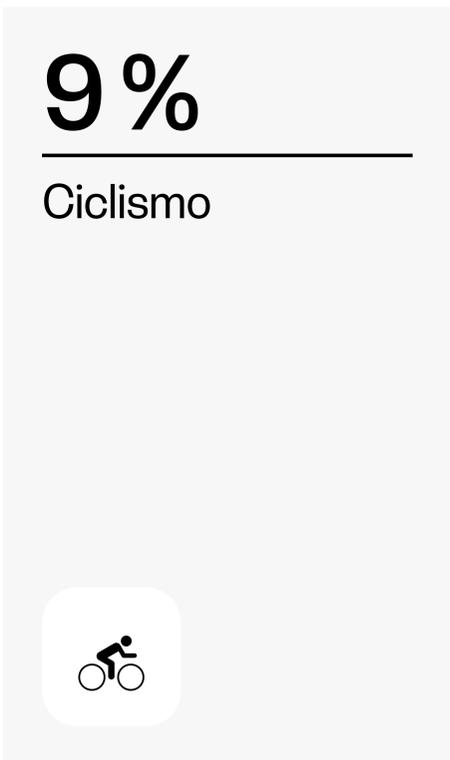
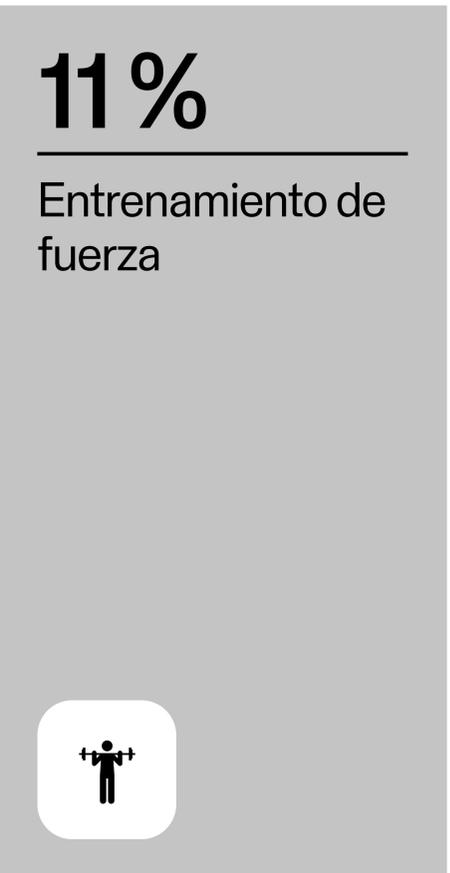
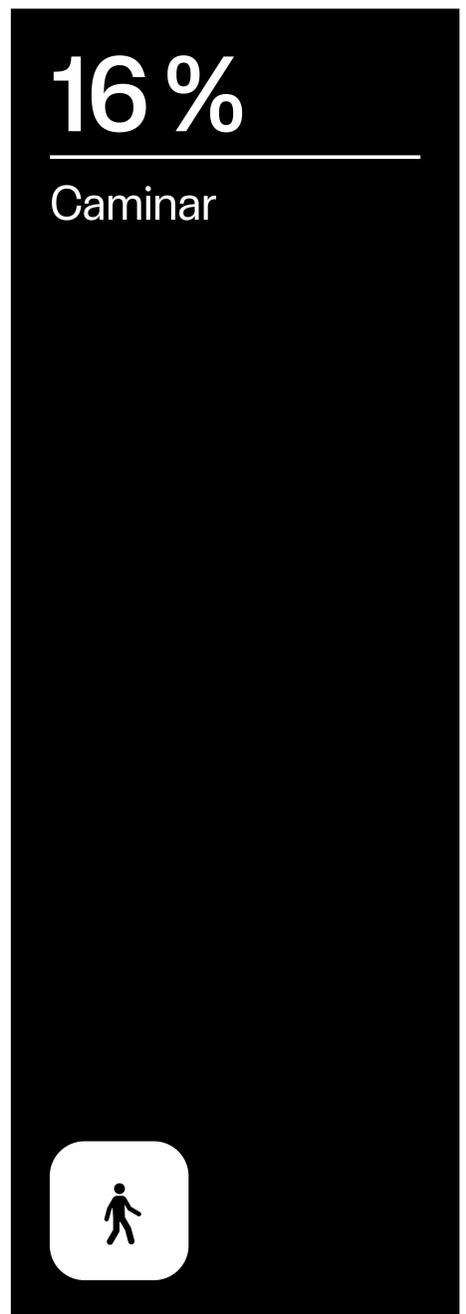
15 agosto
Día más activo

294↑
Horas
Horas de ejercicio al año por usuario

Martes
El día preferido para hacer deporte

Deportes más practicados en 2023

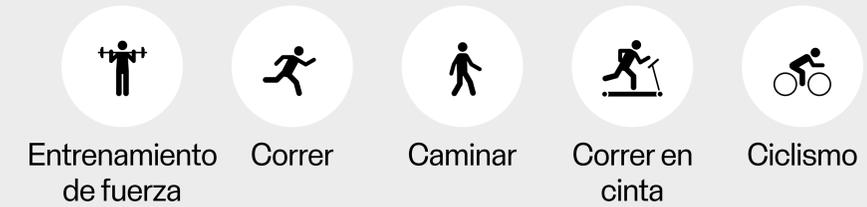
Porcentaje de todas las sesiones de entrenamiento



Australia



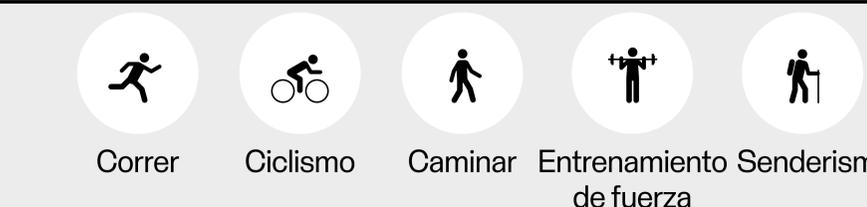
Brasil



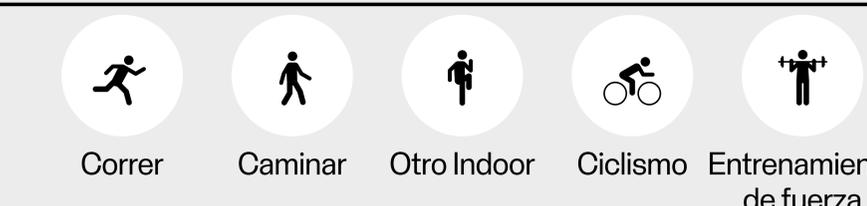
Finlandia



Alemania



Japón



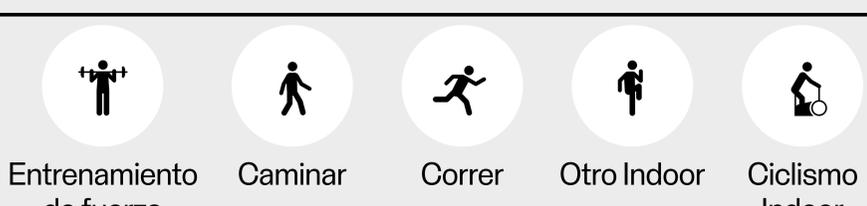
España

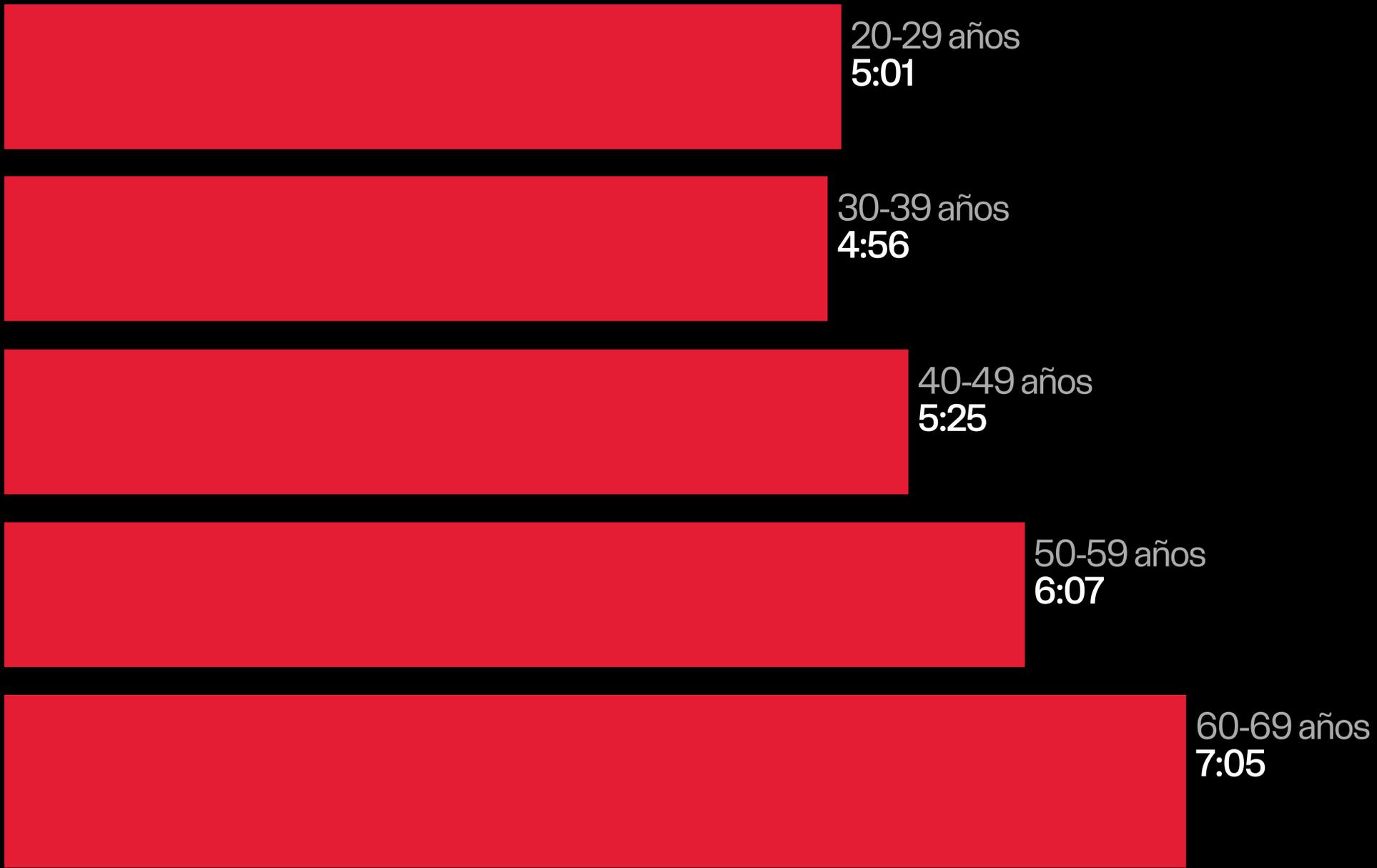


Inglaterra



EEUU





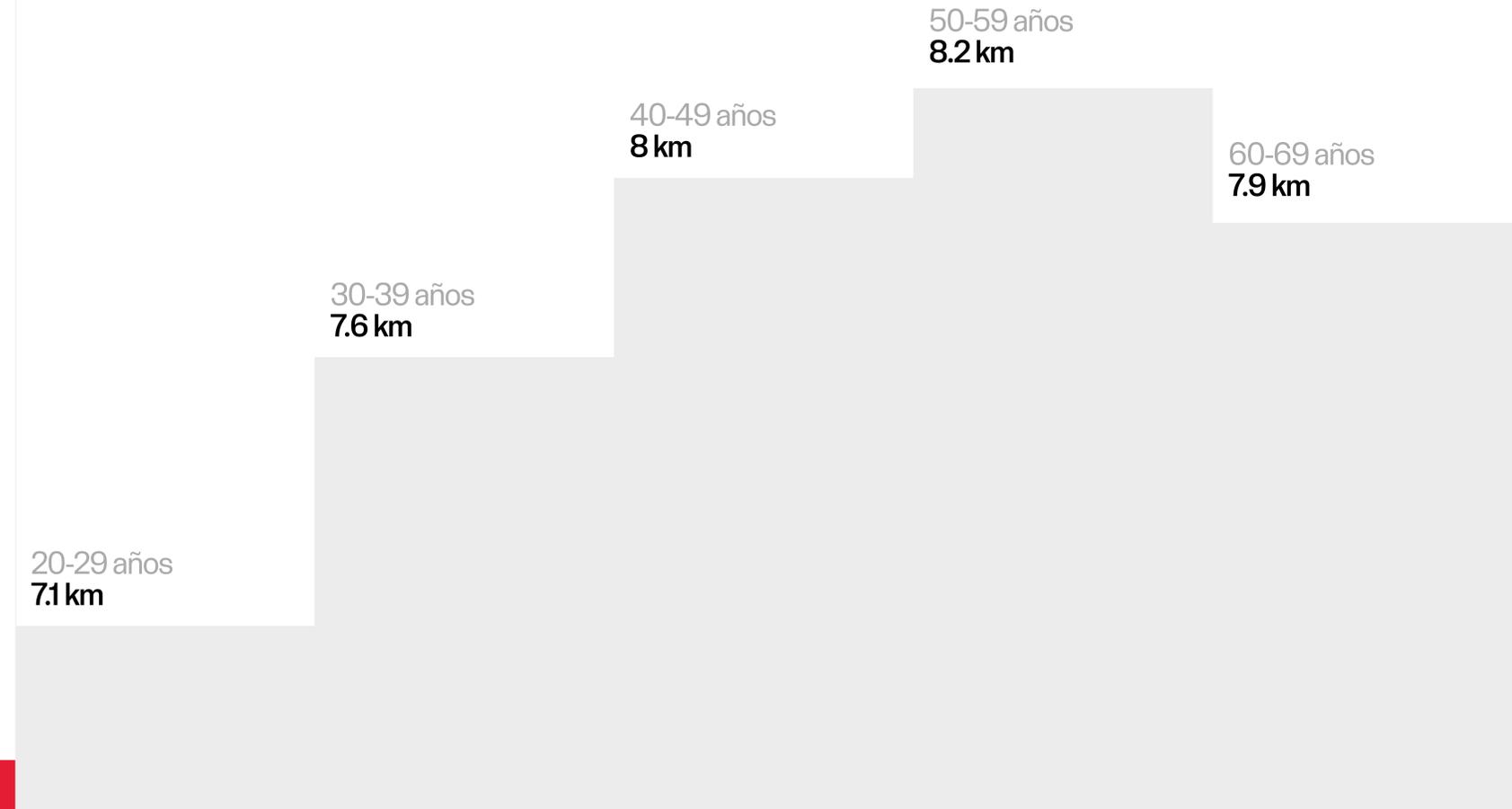
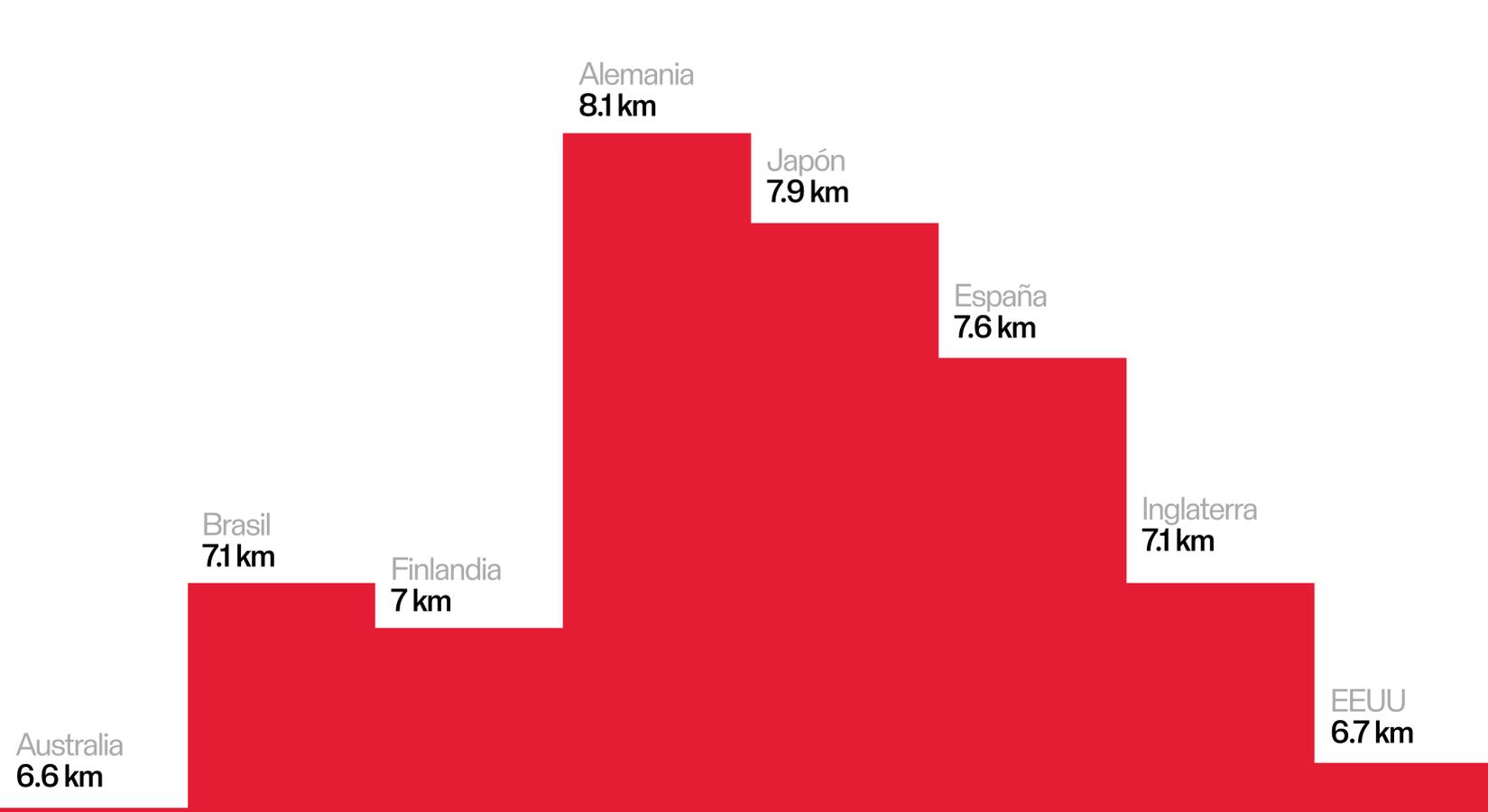
294 ↑ horas de ejercicio por usuario en 2023

Australia	4:40
Brasil	5:16
Finlandia	6:31
Alemania	5:51
Japón	5:27
España	6:03
Inglaterra	4:42
EEUU	4:51

La media de horas por semana en 2023 ha sido de 5h 39min

 **Distancia media por sesión (correr)**

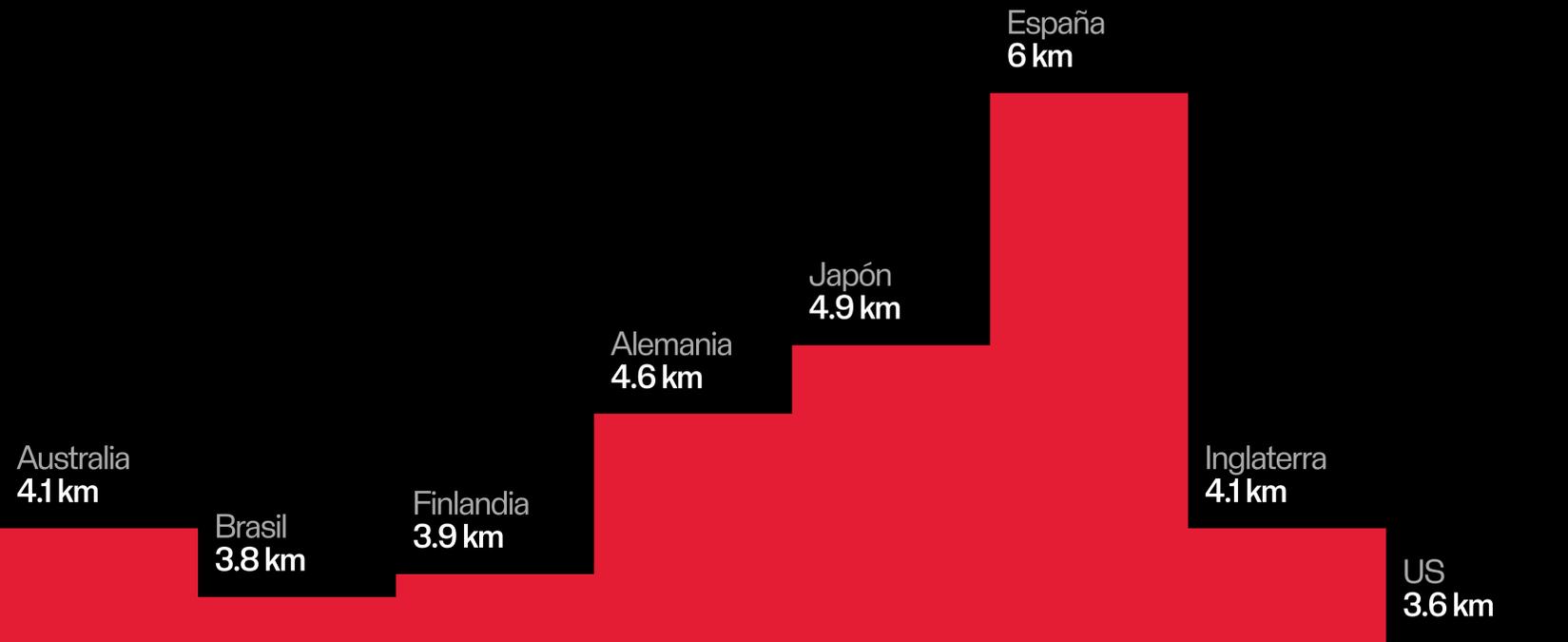
7.8 KM



La media de tiempo en distancia maratón en 2023 ha sido de 4h 10min

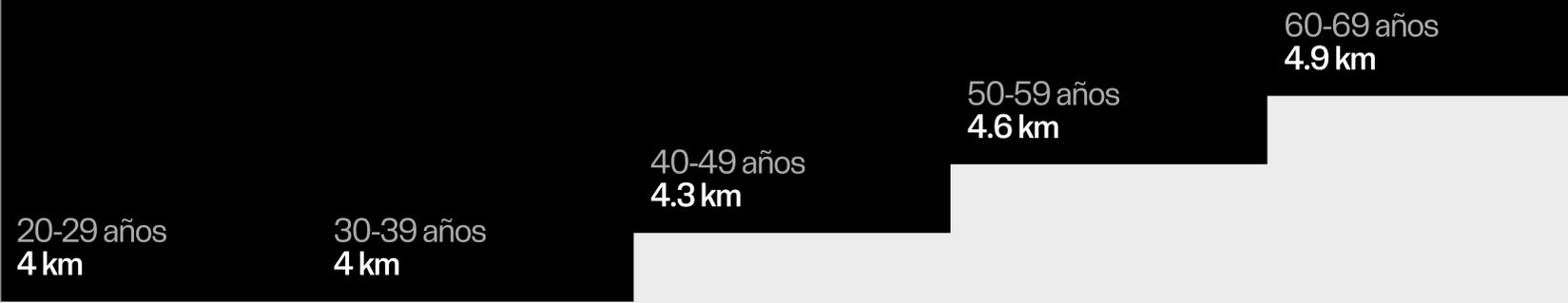
Grupo de edad

 **Distancia media por sesión (caminar)**



**La duración media en 2023
ha sido de 65min**

4.4 KM

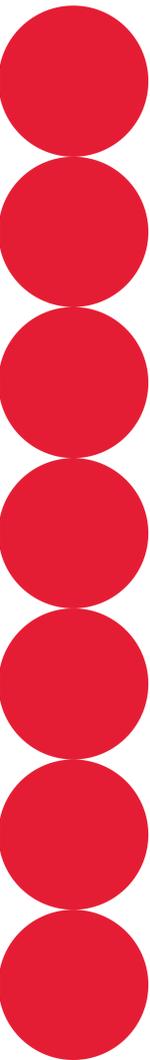


Grupo de edad

 Duración media por sesión (entrenamiento de fuerza)

65 MIN

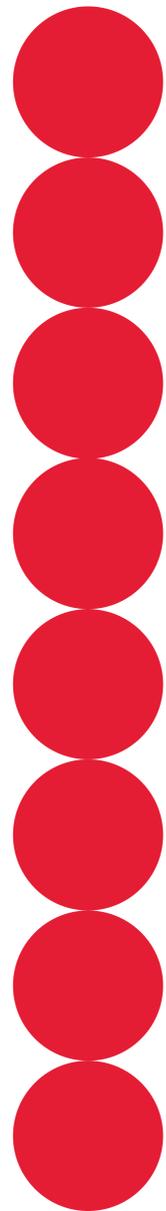
Australia
65 min



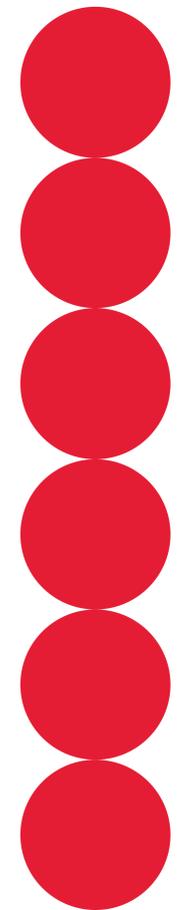
Brasil
63min



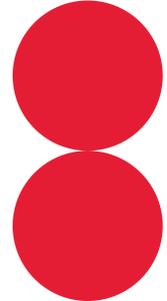
Finlandia
66 min



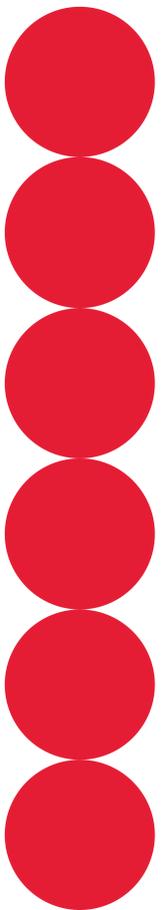
Alemania
64 min



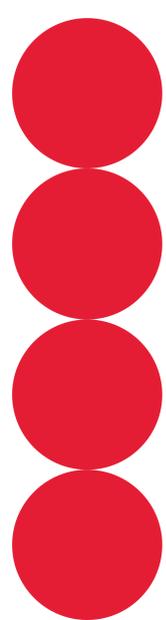
Japón
60 min



España
64 min



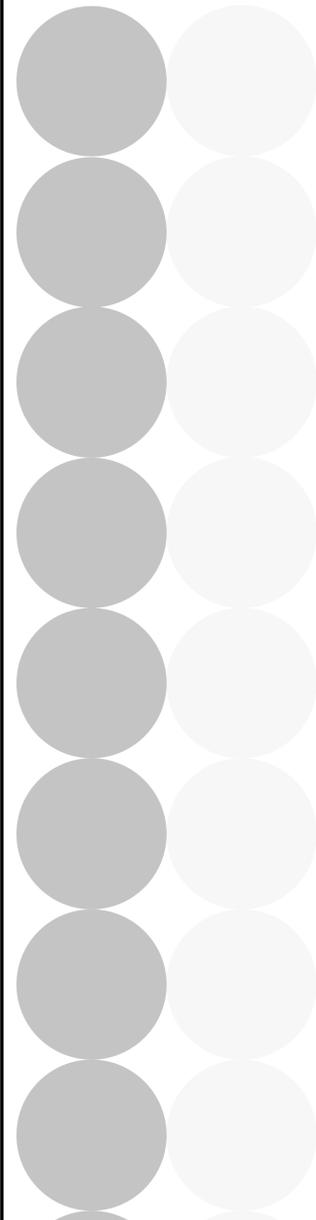
Inglaterra
62 min



EEUU
65 min

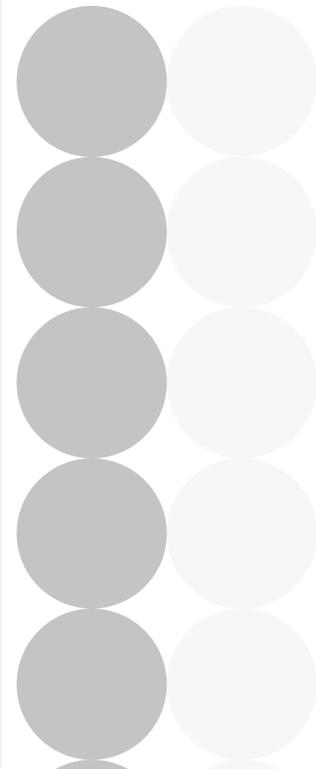


20-29 años
67 min

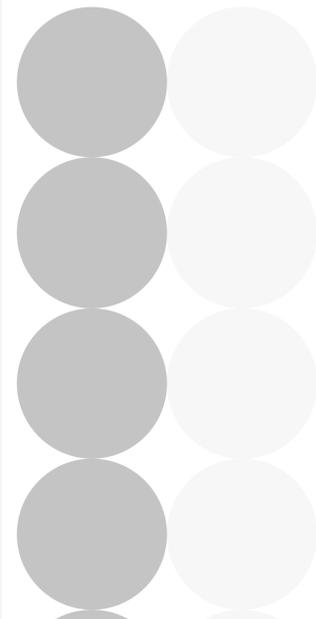


Grupo de edad

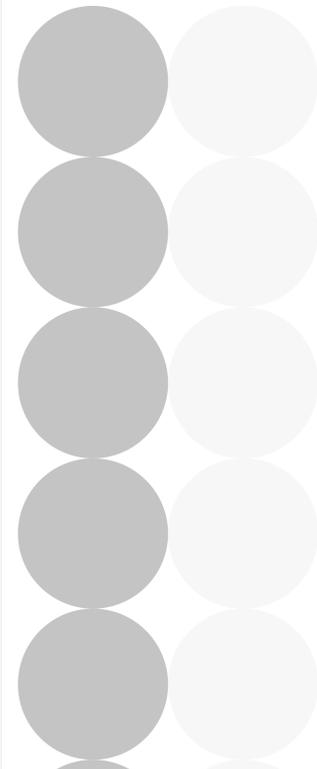
30-39 años
64 min



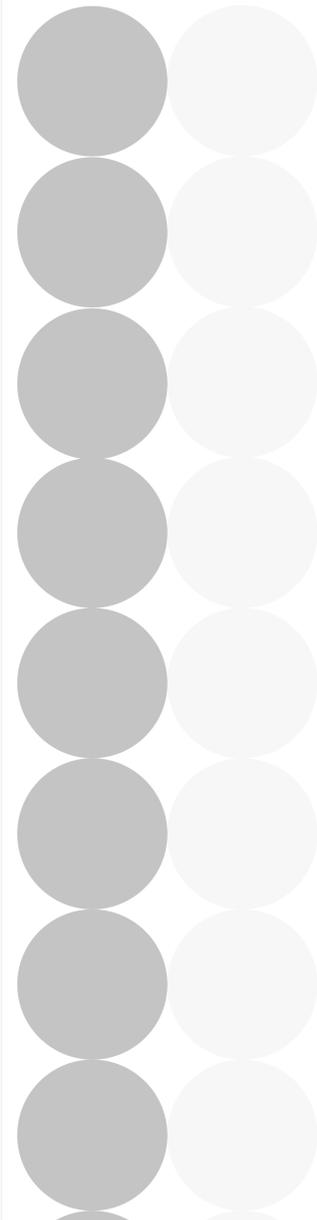
40-49 años
63 min



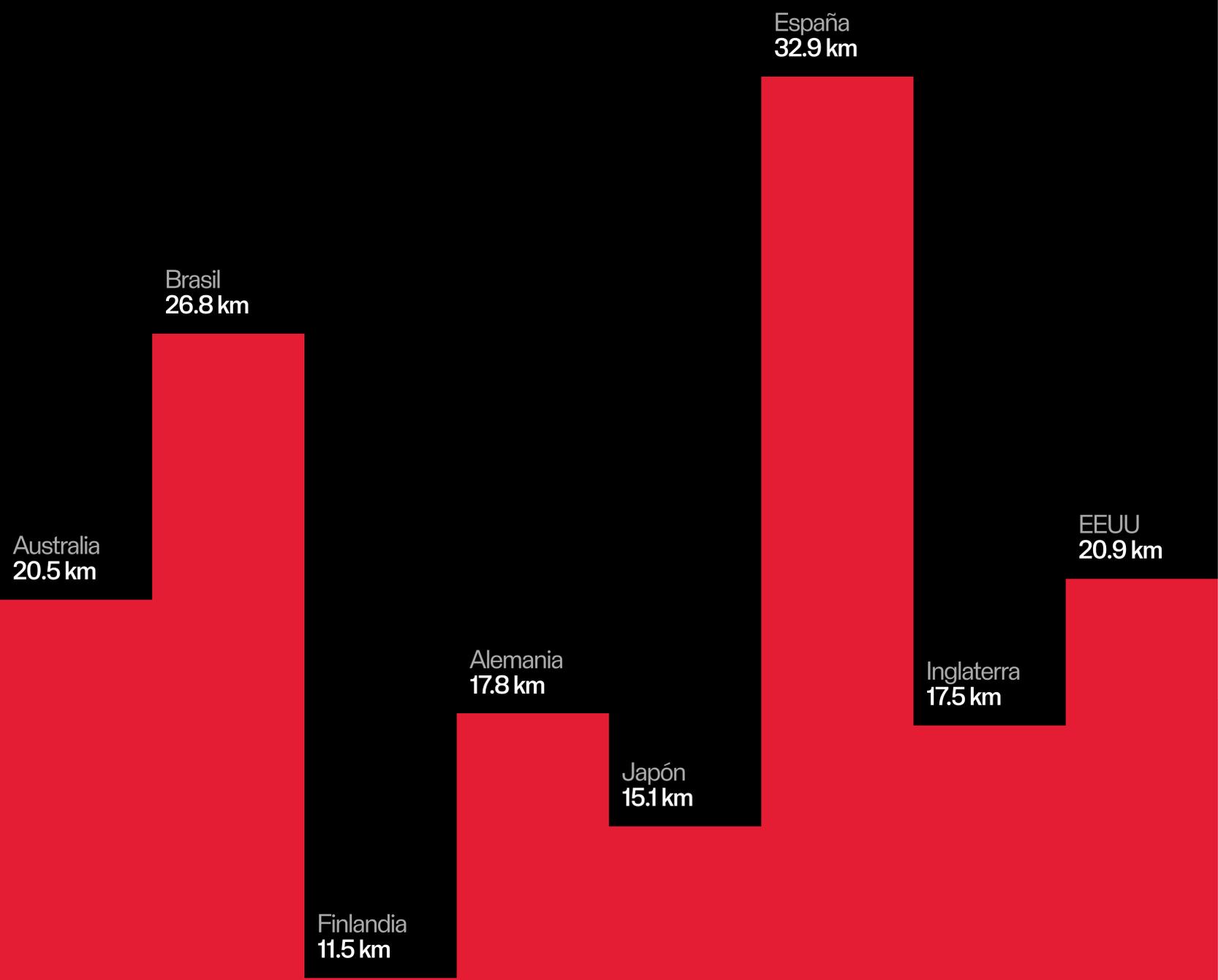
50-59 años
64 min



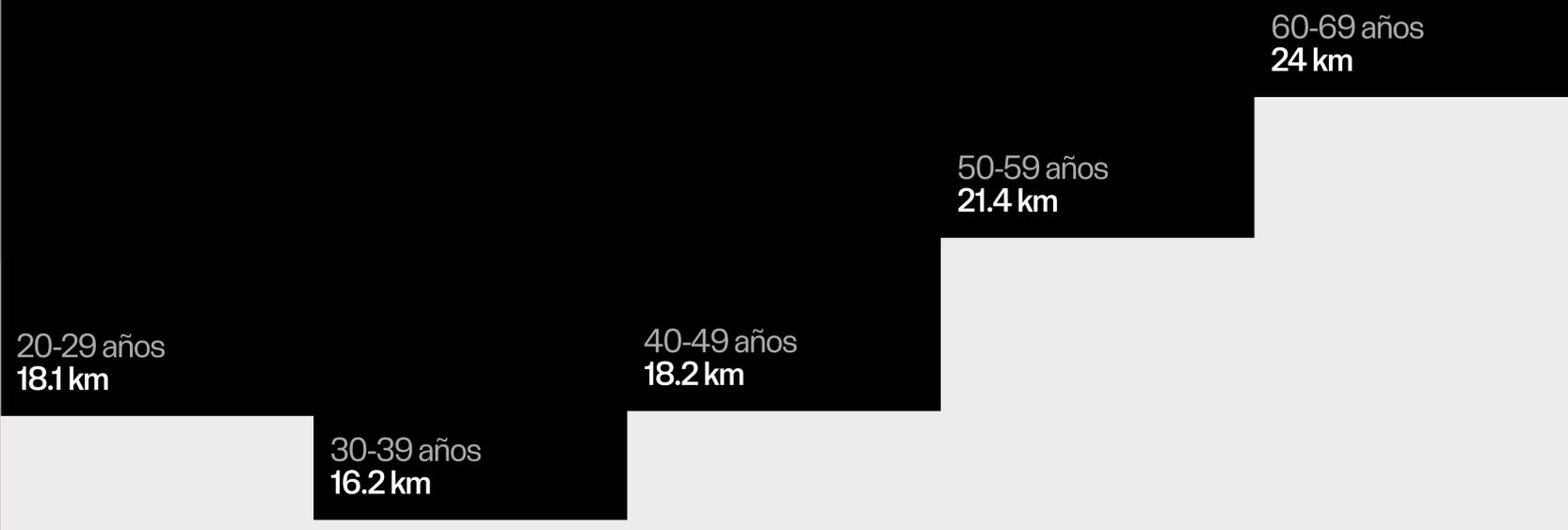
60-69 años
67 min



 **Distancia media por sesión (ciclismo)**



19.6 KM

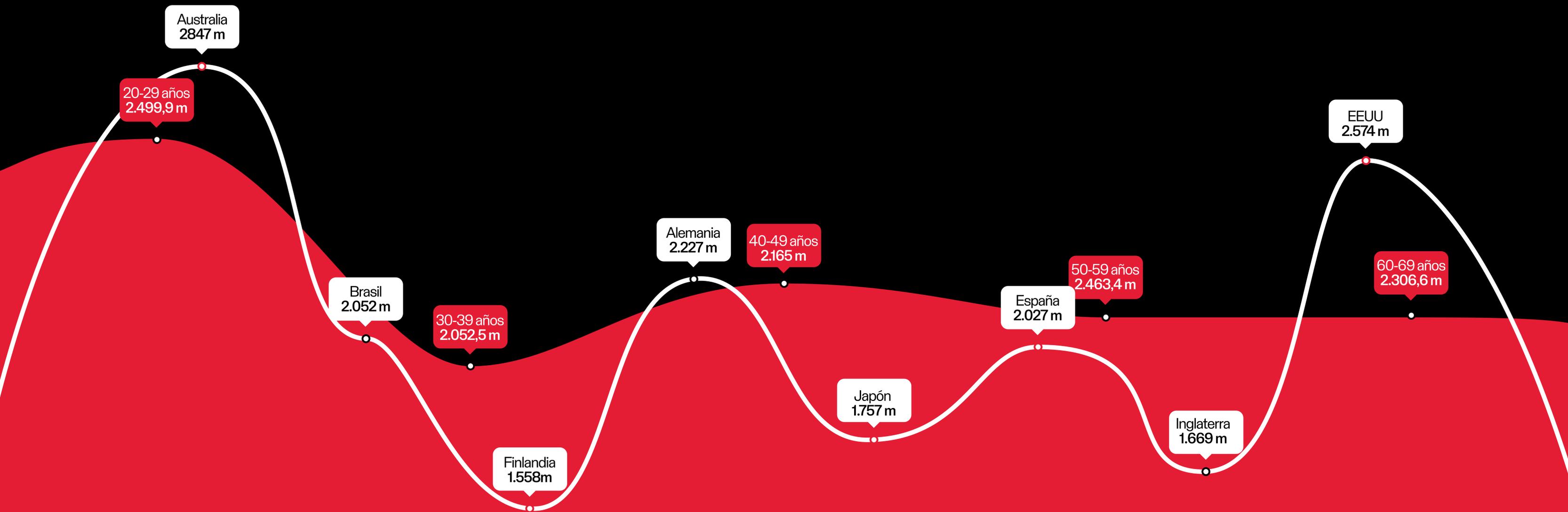


Grupo de edad

 Distancia media por sesión (natación)

 Grupo de edad
 Países

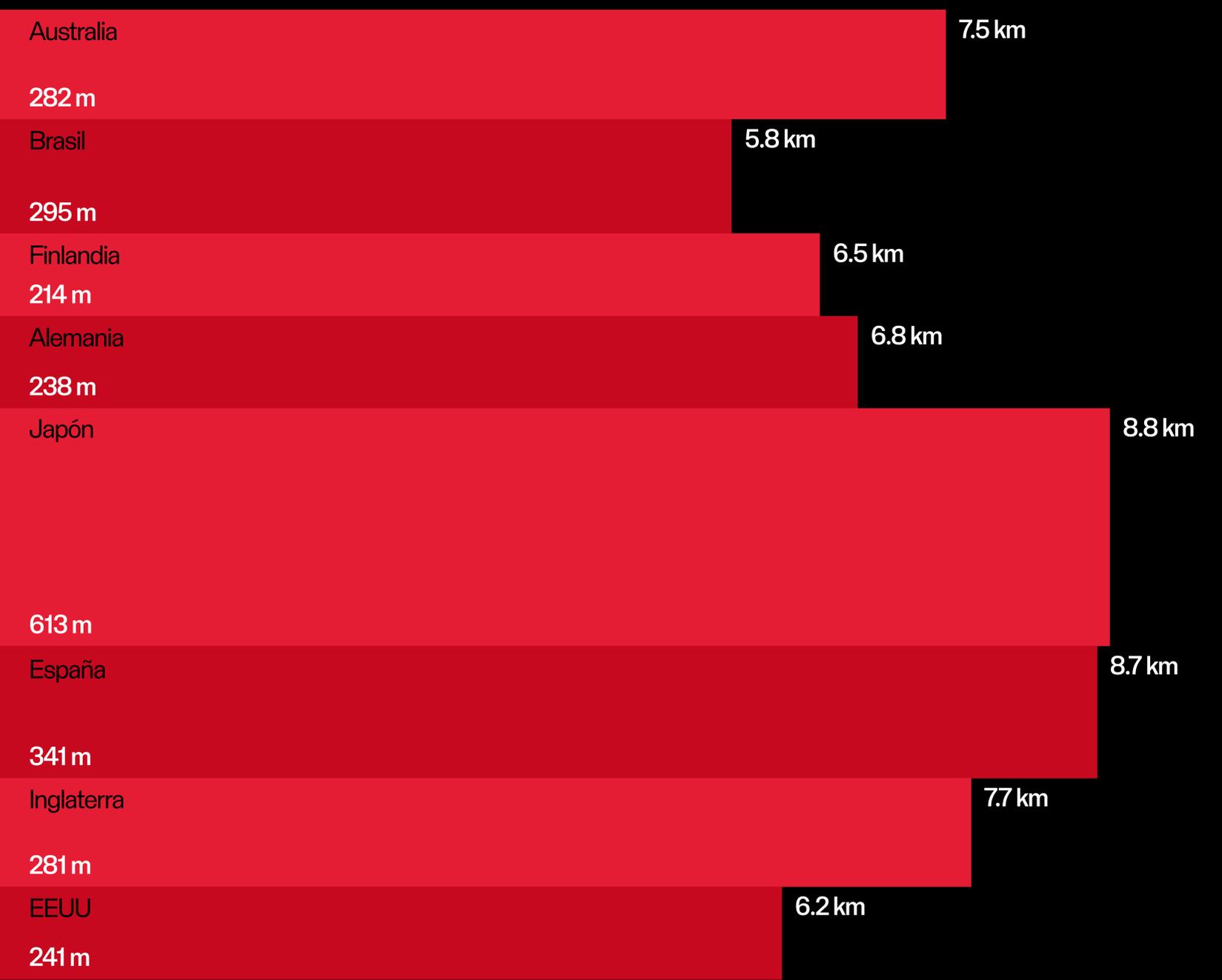
2.174m



Ascenso medio y distancia por sesión (senderismo)

305 M
Ascenso medio por sesión

7.3 KM
Ascenso medio por sesión



Grupo de edad



Puntuación media de sueño



Australia	72
Brasil	70
Finlandia	75
Alemania	73
Japón	67
España	71
Inglaterra	73
EEUU	72

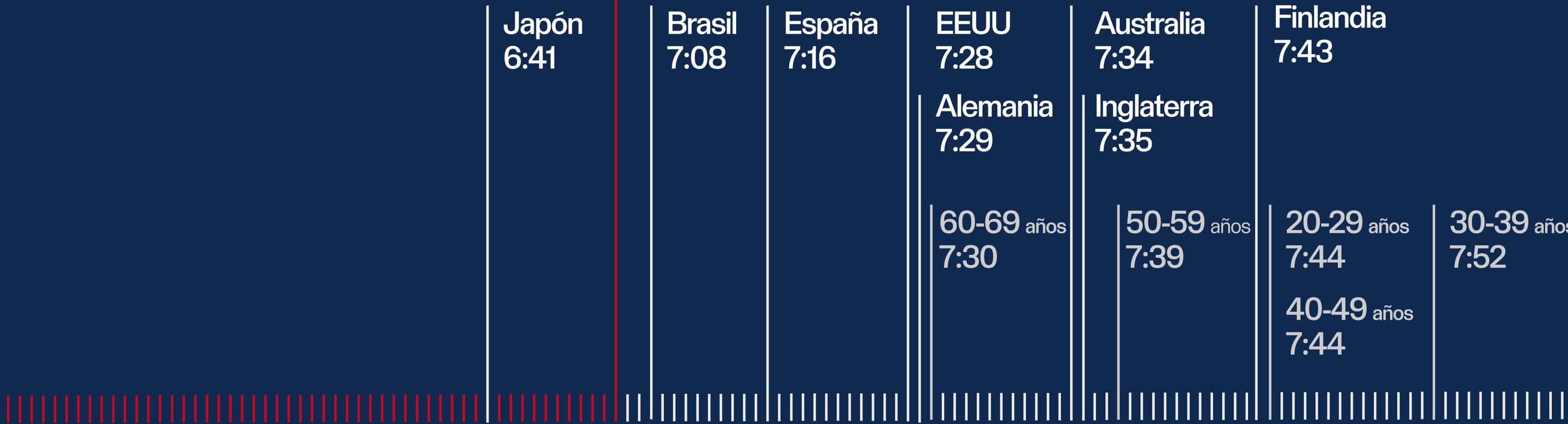
La puntuación de sueño de Polar analiza métricas clave del sueño y tiene en cuenta otros componentes críticos del sueño, como interrupciones, continuidad y etapas de sueño restaurador.

Una puntuación por encima de 70 refleja un buen sueño nocturno.

Duración media de sueño

7 h 29 min

Horas mínimas de sueño para un adulto: 7 h



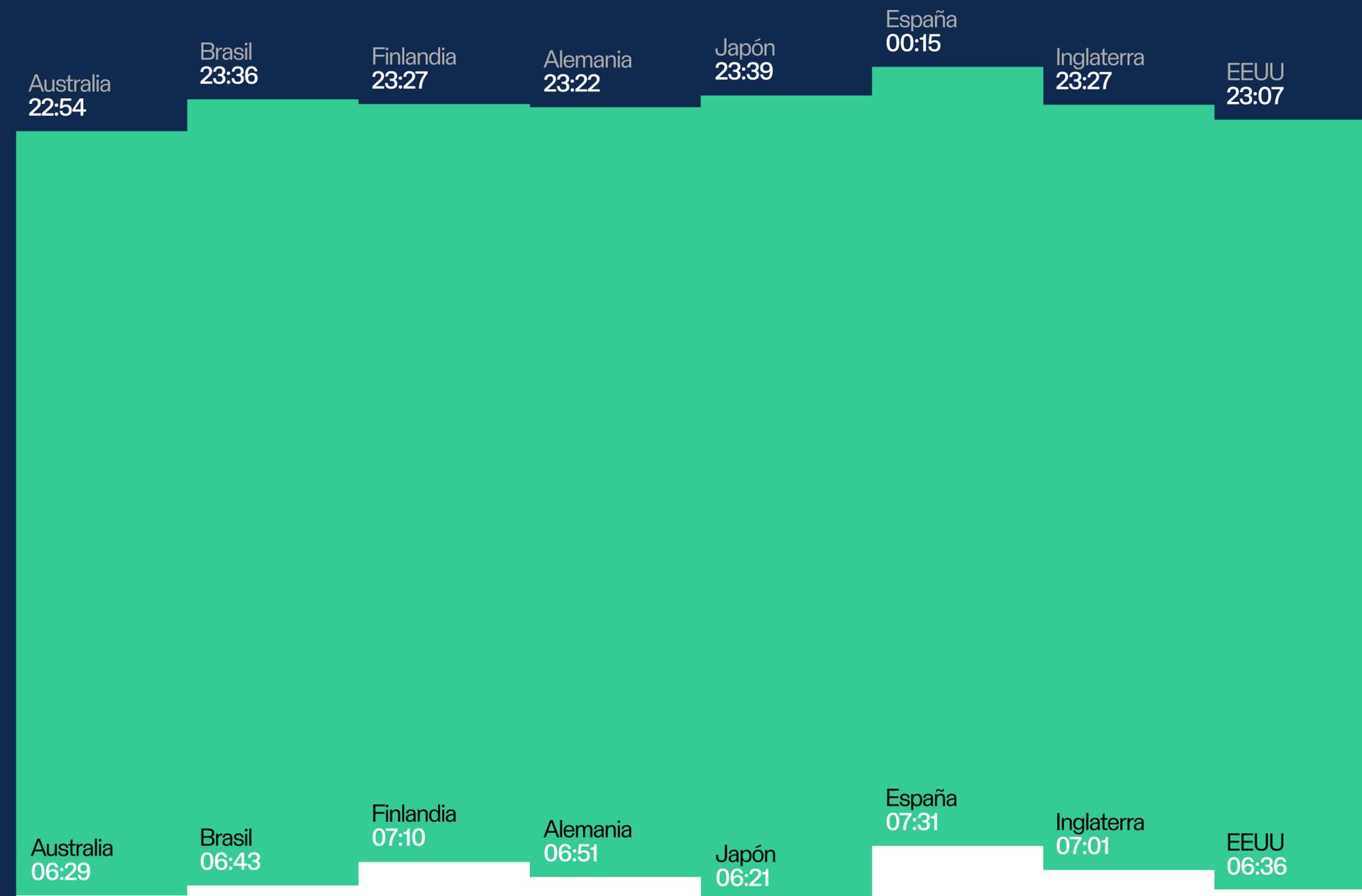
Horarios promedio de despertar y de acostarse

7:02

Hora media de despertar

23:32

Hora media de acostarse





2023: Análisis