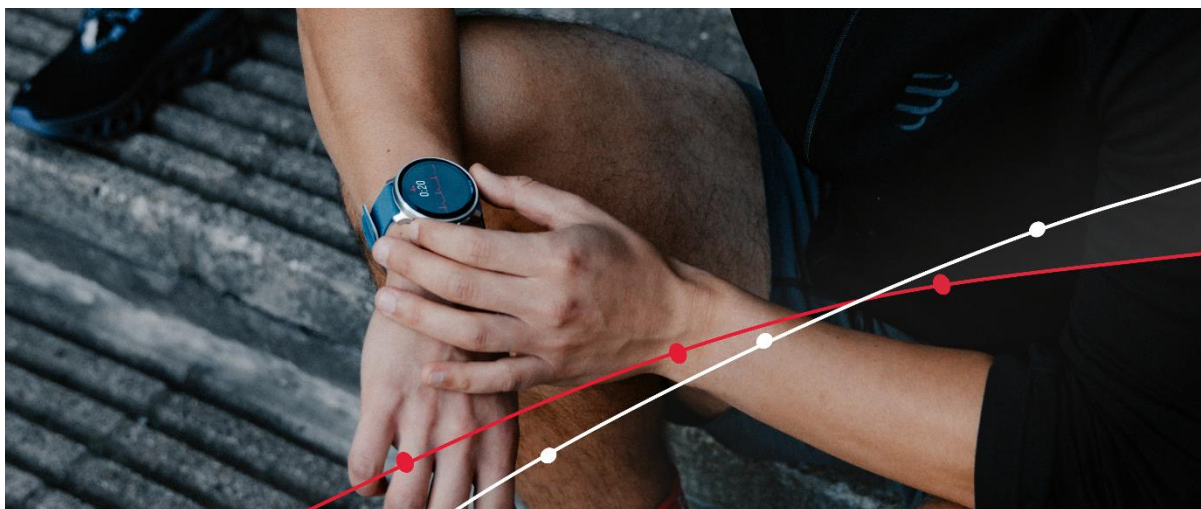


Polar publica el informe “2023: análisis”, mostrando las tendencias de la actividad física y el sueño



BARCELONA, 15 DE DICIEMBRE 2023 – Polar, líder mundial en tecnología deportiva para el entrenamiento, la salud y el bienestar desde hace casi 50 años, publica su informe “2023: análisis” en el que revela interesantes cifras sobre la tendencia en la actividad física y el sueño. La muestra está basada en millones de usuarios anónimos de Polar. Esta referencia nos permite comparar los datos del estudio con las tendencias de nuestro país y a nivel global. Todos los usuarios de Polar pueden acceder a sus estadísticas anuales desde su cuenta de Polar Flow.

Caminar es la segunda actividad más registrada (16%) en la plataforma de entrenamiento Polar Flow a nivel mundial, siendo correr la primera. Esta tendencia se cumple aquí también, confirmando así el compromiso de los españoles por realizar una actividad física moderada como forma de mantenerse activo y velar por su bienestar general.

De media, los usuarios recorren 4.4 km por sesión en 65 minutos, un buen ritmo y una cantidad adecuada para obtener beneficios de caminar. Estas cifras coinciden con un estudio publicado por el *British Journal of Sports Medicine*¹ en el cual los investigadores descubrieron que para caminar a paso ligero se necesitaba una velocidad de aproximadamente 4.3 km por hora.

"Asumir la vitalidad de la actividad física de intensidad moderada no es solo un paso hacia un cuerpo más saludable, sino un gran avance hacia vidas más felices", dice la Dra. Raija Laukkanen del Centro de Investigación Polar. "Cualquiera que busque un estilo de vida activo encontrará motivación y guías personalizadas en los relojes Polar y a través de nuestras funciones inteligentes de entrenamiento, como el Walking Test y el Running Performance Test, diseñados para adaptarse a todos los niveles de condición física".

La conciencia de la relación entre la actividad física y un sueño de calidad ha provocado que las personas presten cada vez más atención a su descanso. Llevar relojes por la noche para obtener información sobre la salud y el bienestar es algo cada vez más común. El informe “2023: análisis” revela que los usuarios de Polar consiguen tener la cantidad recomendada de sueño, despertándose a las 7:02h y acostándose a las 23:32h. En España estas horas se retrasan a las 7:31h y a las 0:15h, con una media de 7:16h de duración media de sueño.

¹ ¿Qué tan rápido es lo suficientemente rápido? Cadencia al caminar (pasos/min) como una estimación práctica de la intensidad en adultos: una revisión narrativa, *British Journal of Sports Medicine*, 2018. <https://bjsm.bmj.com/content/52/12/776>

La duración adecuada del sueño contribuye a una puntuación positiva de 73 sobre 100. Además de la duración, la puntuación de sueño de Polar analiza métricas clave del sueño y considera otros componentes críticos, como interrupciones, continuidad y etapas de sueño restaurador.

Como decíamos al principio, en 2023, correr sigue siendo la actividad más popular. Según los datos de este año, correr ha representado el 19.22% de todas las sesiones de entrenamiento registradas por los usuarios de Polar. De media, han recorrido 7.8 km por sesión, siendo el grupo de edad entre 50-59 años los que más distancia han recorrido: 8.2 km. La media de tiempo en distancia maratón en 2023 ha sido de 4:10h.

En el archivo adjunto encontrarás cifras y gráficas reveladoras del informe “2023: análisis”.

[DESCARGAR INFORME](#)

Los datos de los usuarios presentados dentro del ecosistema Polar Flow a través de múltiples dispositivos Polar y en más de 20 mercados, son anónimos y provienen de investigaciones realizadas por el Centro de Investigación Polar. La investigación incluye una muestra total de 3 millones de usuarios. Los resultados se han extraído durante el periodo de diciembre de 2022 y noviembre de 2023.

ACERCA DE POLAR

Desde hace más de 45 años, Polar es reconocida como la marca líder en ofrecer guías personalizadas para el entrenamiento, la salud y el bienestar gracias a su avanzada tecnología y la información que proporciona al usuario. Deportistas de todos los niveles, desde principiantes hasta atletas profesionales, confían en Polar para lograr sus objetivos, sean los que sean, empezando por llevar un estilo de vida más saludable hasta lograr Campeonatos del Mundo.

Reconocida por su inigualable dedicación a la ciencia y su profundo conocimiento del deporte, el bienestar y la tecnología, Polar se ha consolidado en todo el mundo dentro de la industria como la marca de referencia para cualquier persona que quiera descubrir su verdadero potencial. Nuestra galardonada gama de productos incluye *wearables* deportivos pioneros que funcionan con las aplicaciones de entrenamiento Polar y otros servicios de *cloud*. Más información en: www.polar.com.

Síguenos en [LinkedIn](#), [Instagram](#), [Facebook](#), [TikTok](#), [Twitter](#) y [YouTube](#).