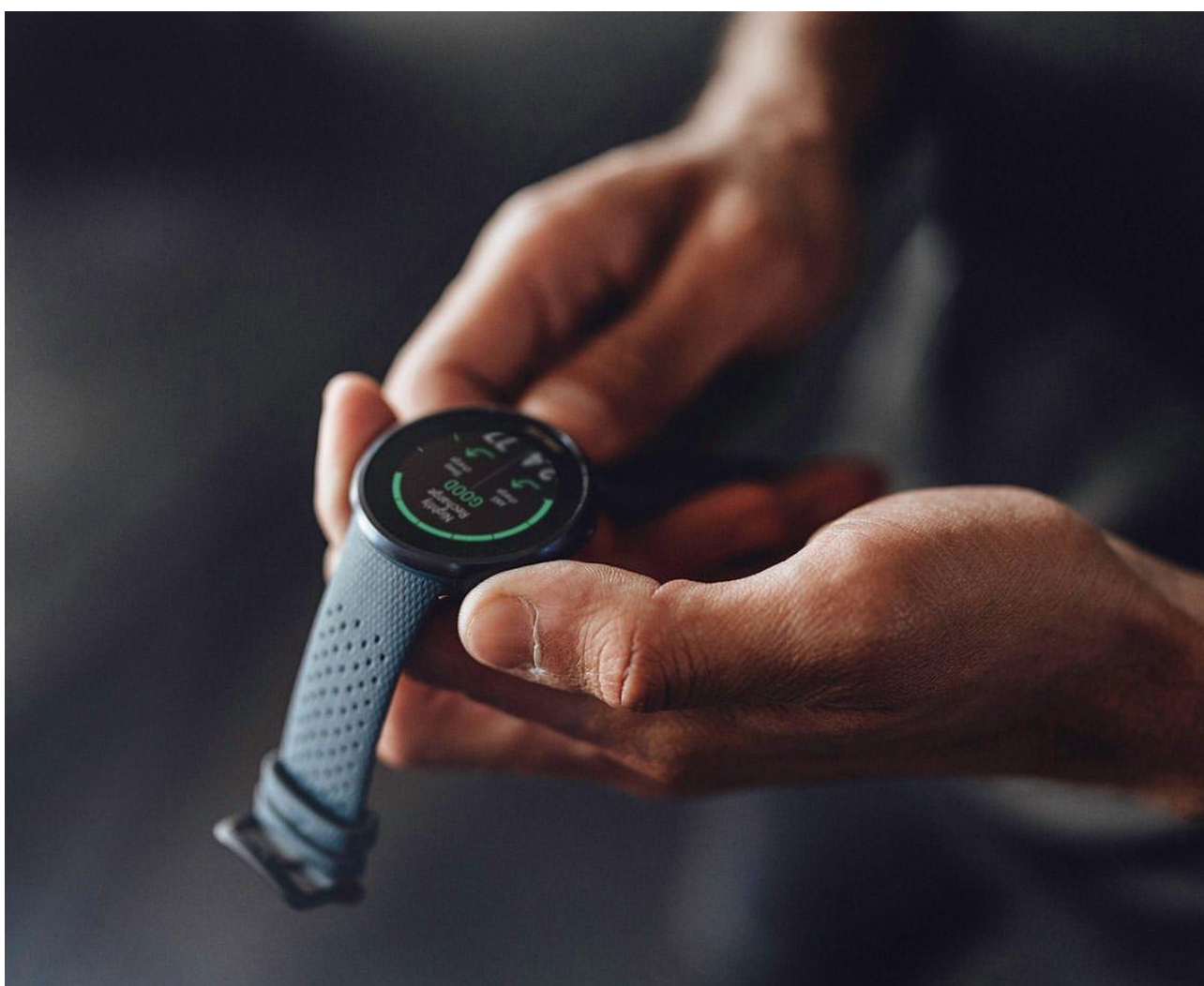


Informe Polar: Análisis 2023 sobre los resultados de las actividades físicas y datos de sueño de sus usuarios



Polar acaba de lanzar su informe anual 'Análisis 2023', proporcionando fascinantes estadísticas sobre la actividad física y el sueño. Basándose en millones de usuarios anónimos de Polar, el informe compara las tendencias a nivel nacional y global.

Correr y Caminar: Preferencias de Actividad Física

Correr continúa liderando como la actividad más popular, representando el 19.22% de

todas las sesiones de entrenamiento registradas. El grupo de edad de 50-59 años destaca, recorriendo en promedio 8.2 km por sesión. Caminar se sitúa como la segunda actividad más registrada a nivel mundial representando un 16%.

En promedio, los usuarios caminan 4.4 km en 65 minutos, una cifra respaldada por estudios que sugieren que caminar a paso ligero requiere aproximadamente 4.3 km por hora.

La Dra. Raija Laukkanen del Centro de Investigación Polar destaca la importancia de la actividad física moderada para una vida más saludable, subrayando las herramientas motivacionales y guías personalizadas disponibles en los relojes Polar.

Datos del Sueño: Calidad y Conciencia

El informe también aborda la conexión entre la actividad física y la calidad del sueño. Los usuarios de Polar alcanzan la cantidad recomendada de sueño, despertándose a las 7:02h y acostándose a las 23:32h en promedio global. En España, estos horarios se retrasan ligeramente a las 7:31h y a las 0:15h, con una duración media de sueño de 7:16h.

La duración adecuada del sueño contribuye a una puntuación positiva de 73 sobre 100, evaluando métricas clave como interrupciones, continuidad y etapas de sueño restaurador.

En resumen, el informe 'Análisis 2023' destaca la continua popularidad de correr y revela la creciente conciencia sobre la importancia de un sueño de calidad entre los usuarios de Polar. Estos datos ofrecen valiosa información sobre las tendencias de bienestar físico y mental para el próximo año.

Fuente: [CMD Sport](#)

Link to Original article: <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=310656>