Nuevos datos de Polar indican que la generacio?n Z camina hacia una mejor salud

Polar ha publicado recientemente un nuevo estudio en el que indica que caminar se ha convertido en la actividad física principal entre los jóvenes. Además, ha aportado datos que evidencian que salir a caminar de manera regular a paso ligero aporta numerosos beneficios como mejora de la condición física cardiovascular, reducción del riesgo de enfermedades cardíacas, mantenimiento de un peso saludable o alivio de la depresión.

Esta popularidad de las caminatas comenzó a crecer significativamente en 2020 con el comienzo de la pandemia, tras el final del confinamiento y cuando los gimnasios seguían todavía cerrados. Sin embargo, a pesar de que poco a poco van desapareciendo las restricciones, caminar sigue siendo una de las principales actividades.

Según los datos de Polar, extraídos de sus millones de usuarios, cada vez más personas de todas las edades pasan más tiempo caminando al aire libre. Además, también cada vez más personas son conscientes de su importancia y de la manera en qué lo practican, gracias a la utilización de las nuevas tecnologías como los wearables.

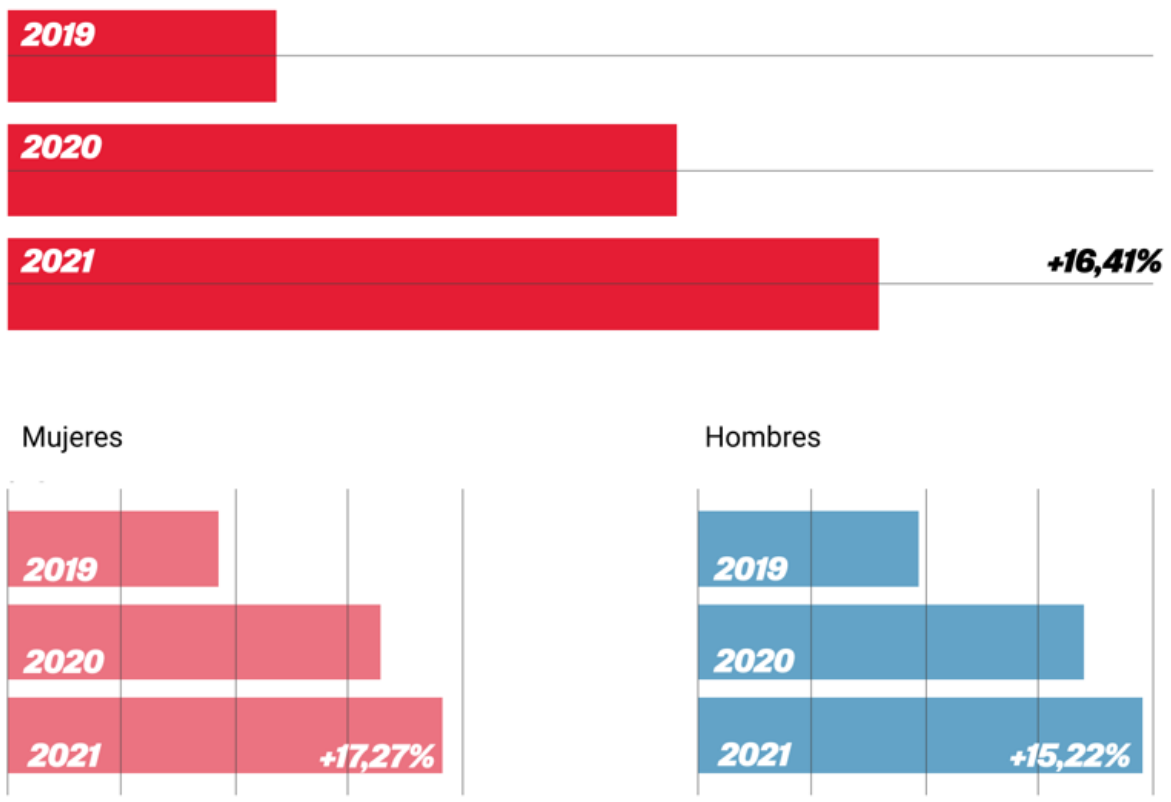

Figura 1. Evolución de la tendencia a caminar en los últimos años. Fuente: Gym Factory.

Caminar se ha convertido en una de las actividades de referencia entre las personas adultas y de edad avanzada. Sin embargo, destacan especialmente los datos entre los jóvenes de la llamada **Generación Z**, con un aumento del 25% año tras año. Los usuarios de Polar de entre 16 y 29 años han realizado de media más de tres paseos a la semana.

En cuanto al **tiempo dedicado** a cada caminata, los datos de los usuarios de Polar indican que de media, se dedica una hora por cada caminata, recorriendo una distancia de 4,5 km. Durante este tiempo de caminata quemaron una media de 364 calorías por paseo.

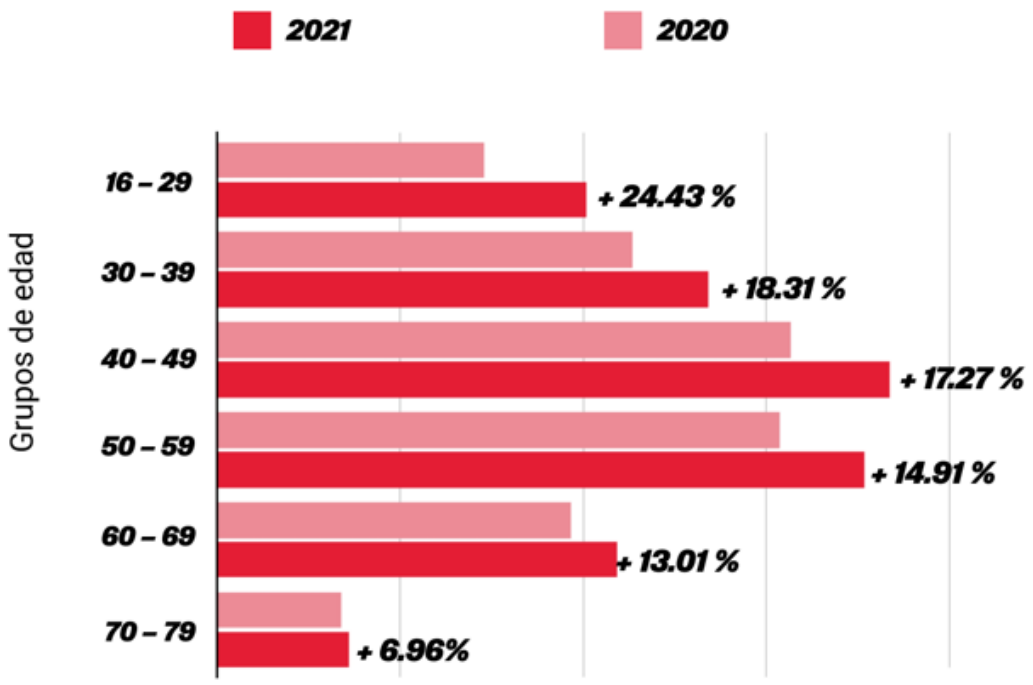

Figura 2. Porcentaje que realizan regularmente caminatas según grupos de edad. Fuente: Gym Factory.

La progresiva tendencia a caminar y a aumentar el tiempo y la intensidad conlleva asimismo un **incremento de los pasos medios** que se dan diariamente. En 2021, los usuarios de Polar alcanzaron los 10.000 pasos en los meses de verano, siendo un buen objetivo para la mayoría de los adultos.

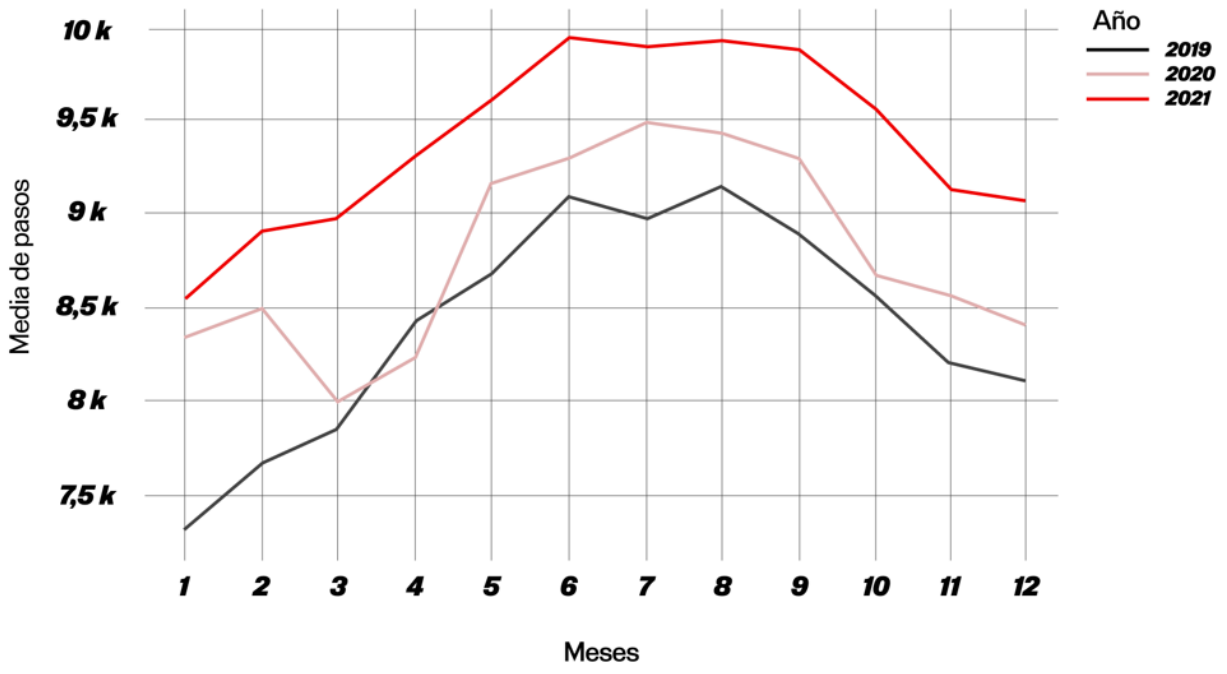

Figura 3. Evolución de la media de pasos en los últimos años y diferencia entre cada mes. Fuente: Gym Factory.

Caminar tiene múltiples beneficios documentados, tanto físicos como mentales, que ayudan a mantener unos buenos hábitos de vida, de forma que las personas que lo practican regularmente tienen una vida más sana y viven durante más tiempo.

Fuente de la noticia: Gym Factory. Ver noticia >>>

Link to Original article: https://www.aedesa.org/noticias/nuevos-datos-de-polar-indican-que-la-generacion-z-camina-hacia-una-mejor-salud?elem=276478