

PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

D-N Día del
-N- Dietista-
D-N Nutricionista

#saludatope

PRÁCTICA ACTIVIDAD FÍSICA



70%

Entre el 50% y el 70% de la población española practica actividad física al menos una vez a la semana

3 días
semana



frecuencia media



100
minutos

dedicación
diaria
media

5 de cada 10 españoles permanecen hasta 8 horas diarias sentados



8h



8 de cada 10 españoles permanecen más de 3 horas diarias sentados

3h



10

EN LAS PERSONAS
QUE PRACTICAN
ACTIVIDAD FÍSICA,
ESTE TIEMPO SE
REDUCE A:

1 HORA DE MEDIA

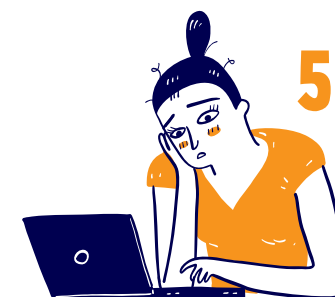
SEDENTARISMO



16,7%

EL 16,7% DE LAS
PERSONAS ADAPTAN SU
DIETA A LA PRÁCTICA
DEPORTIVA

DIETA Y DEPORTE



50%

El 50% lo hace de manera
autodidacta (internet y
apps móviles)



30%

Solo 3 de cada 10
consultó al
dietista-nutricionista