

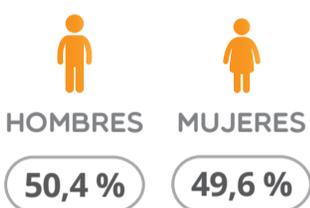
# Los patrones de actividad física de la población española están determinados principalmente por el sexo y la edad: resultados obtenidos del estudio científico ANIBES

## Actividad física (media ± DE) de la población ANIBES:

- Actividad física total: 868,8 ± 660,9 minutos/semana
- Actividad física vigorosa: 146,4 ± 254,1 minutos/semana
- Actividad física moderada: 398,1 ± 408,0 minutos/semana

Muestra: Cuestionario IPAQ en una muestra representativa de 2.285 individuos entre 9 y 75 años.

### GÉNERO



### GRUPOS DE EDAD

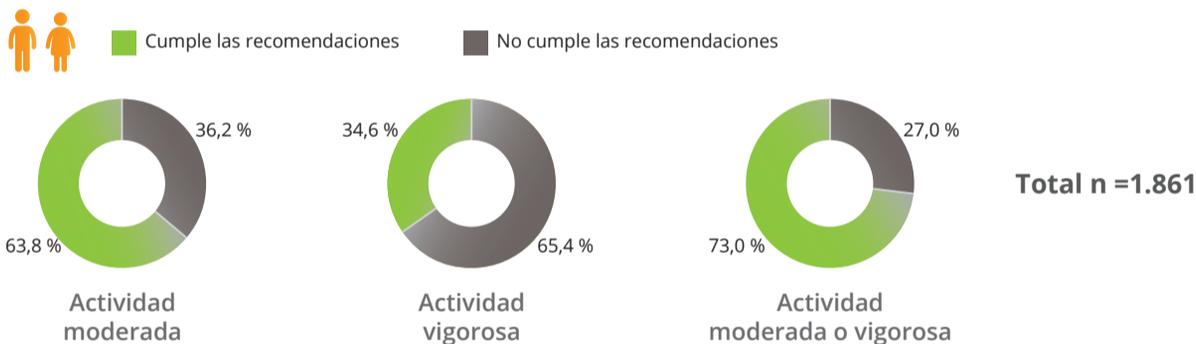


## Cumplimiento (%) de las recomendaciones internacionales de actividad física en la población ANIBES

### Chicos y chicas de 9-17 años (%)<sup>(1)</sup>



### Hombres y mujeres de 18-75 años (%)<sup>(2)</sup>



### Hombres de 18-75 años (%)<sup>(2)</sup>



### Mujeres de 18-75 años (%)<sup>(2)</sup>



<sup>(1)</sup>Recomendación internacional: Al menos 60 minutos/día de actividad física de moderada a vigorosa.

<sup>(2)</sup>Recomendaciones internacionales:  
 · Al menos 150 min./día de actividad física moderada.  
 · Al menos 75 min./día de actividad física vigorosa.

Mielgo-Ayuso J, Aparicio-Ugarriza R, Castillo A, Ruiz E, Ávila JM, Aranceta-Bartrina J, Gil A, Ortega RM, Serra-Majem, LI, Varela-Moreiras G, González-Gross, M. Physical Activity Patterns of the Spanish Population Are Mostly Determined by Sex and Age: Findings in the ANIBES Study. PLoS ONE, 2016;11(2):1-22. doi:10.1371/journal.pone.0149969.