

## **ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO. RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN**

La **Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS**, aprobada por el Consejo Interterritorial del SNS el 18 de diciembre de 2013, recogía ya dentro del apartado "Proceso de implementación", la necesidad de dar continuidad al **Trabajo conjunto con el sector deportivo**, reforzando los marcos de colaboración entre el sector de la salud y el de deportes, iniciados hace años con la elaboración del Plan Integral para la Actividad física y el Deporte (Plan A+D).

Fruto de esta colaboración entre el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y el Ministerio de Educación Cultura y Deportes, a través del el Consejo Superior de Deportes, y dentro del marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS, se presentan las **recomendaciones nacionales sobre Actividad Física para la Salud, reducción del Sedentarismo y del Tiempo de pantalla** para toda la población. Este trabajo conjunto responde a una de las intervenciones tipo priorizadas en la Estrategia: "*Información y difusión sobre recomendaciones de actividad física por grupos de edad*" (ver Anexo 10 del documento marco de la Estrategia. Intervenciones tipo. AF3). En ella, se señalaba la necesidad de realizar recomendaciones de actividad física por grupos de edad, y difundirlas de forma que la información llegue a toda la población. Las recomendaciones nacionales sobre Actividad Física para la Salud, reducción del Sedentarismo y del Tiempo de pantalla se basan en las existentes a nivel internacional (Organización Mundial de la Salud, Agencia de Salud Pública de Canadá, Departamento de Salud de EEUU, Sistema Nacional de Salud del Reino Unido, etc.), adaptadas a la realidad poblacional de nuestro entorno. Hasta ahora no existían unas recomendaciones nacionales y se utilizaban principalmente las de la OMS, en las que no se incluían a los menores de 5 años. Por tanto, es un paso fundamental establecer estas recomendaciones nacionales consensuadas entre ambos Ministerios para todos los grupos de edad. Para que las recomendaciones sean efectivas, son necesarias otras acciones que promuevan la actividad física; en este sentido, las recomendaciones se van a reforzar con otras intervenciones seleccionadas para la acción en el marco de la Estrategia: El consejo integral sobre estilos de vida en Atención Primaria vinculado a recursos comunitarios. El programa de parentalidad positiva. El cribado de fragilidad y atención multifactorial a la persona mayor.

Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. Recomendaciones para la población. 5 Las recomendaciones serán ampliadas en la web de estilos de vida (en construcción) que va a ofrecer a la ciudadanía información más detallada con consejos, materiales y ejemplos útiles. Esta web pretende ser una web de referencia a nivel nacional en información de calidad basada en la evidencia de efectividad. Por otro lado, están previstas recomendaciones intersectoriales para favorecer la realización de actividad física, y promover entornos que faciliten la elección de opciones y estilos de vida más saludables, contribuyendo de este modo a alcanzar las recomendaciones y a mejorar la salud.

El **objetivo** de este documento es **dar a conocer** a la población las **recomendaciones consensuadas, y basadas en la evidencia** científica disponible hasta el momento, sobre Actividad Física para la Salud, Reducción del Sedentarismo y Tiempo de pantalla con el fin de que la **población sea más activa** y, de este modo, promover su salud y prevenir y mejorar la evolución de las enfermedades crónicas más prevalentes.

Objetivos específicos:

1. Proporcionar información sobre la importancia de la actividad física para la salud y la reducción del sedentarismo y tiempo de pantalla, tanto en la infancia y adolescencia como en la vida adulta.
2. Dar a conocer las actuales recomendaciones sobre actividad física (frecuencia, intensidad, duración, tipo y cantidad total), reducción del sedentarismo y tiempo de pantalla.
3. Mejorar la comprensión de los conceptos y las cuestiones relevantes en relación con la actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla.