

Recomendaciones del Ministerio de Sanidad para la población sobre actividad física y reducción del sedentarismo.

Numerosos estudios demuestran la importancia de ser activo físicamente y reducir el sedentarismo. Ambos factores tienen una influencia clara en la mejora de la salud y el bienestar, en la prevención de las enfermedades crónicas y en el aumento de la esperanza de vida. Sin embargo, más de la mitad de la población no se mueve lo suficiente para mejorar y preservar su salud. Gran parte de este fenómeno de inactividad física generalizada se debe a que hemos cambiado nuestro estilo de vida hacia un modelo más sedentario.

Las Recomendaciones para la población sobre Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo, tienen el objetivo de dar a conocer a la población cual es la cantidad, intensidad, frecuencia y duración de la actividad física que beneficia la salud. Se basan en las recomendaciones existentes a nivel internacional, y en la evidencia científica, teniendo como objetivo final que toda la población sea más activa físicamente.

En 2015 se elaboraron las primeras recomendaciones nacionales sobre Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo y del Tiempo de pantalla para la población, que se han actualizado en 2022.

[RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD \(documento\)](#)

Actividad física y salud de 3 a 6 años. Guía para familias

Esta guía ha sido elaborada en el marco de colaboración entre el Ministerio de Educación y Formación Profesional y el Ministerio de Sanidad, con el objeto de dotar a las familias de un instrumento, de orden eminentemente práctico, que les sirva para comprender mejor cómo promover la actividad física y salud, durante el periodo que va desde los tres a los seis años de edad.

[GUÍA PARA FAMILIAS- ACTIVIDAD FÍSICA 3-6 AÑOS \(documento\)](#)