

Poniendo Europa en movimiento

Publicado el 19/05/2026, artículo original en el [enlace](#)



Suscríbete [aquí](#) al boletín *Entornos de Vida Saludable* para mantenerte al día de JA PreventNCD.

A lo largo y ancho de Europa, un movimiento cada vez más amplio está redefiniendo la forma en que se entiende la actividad física en el ámbito de la salud pública. El ejercicio ya no se considera simplemente una elección de estilo de vida individual, sino que se aborda cada vez más como una cuestión colectiva, ambiental y que abarca toda la vida, en la que influyen las escuelas, los barrios, los lugares de trabajo, las familias y las comunidades locales.

En el marco de la Acción Conjunta Europea JA PreventNCD, se están desarrollando innovadoras acciones piloto que tienen como objetivo hacer que la vida activa sea más accesible, inclusiva y sostenible en todas las etapas de la vida. Desde herramientas digitales que ayudan a los adolescentes a descubrir formas divertidas de moverse hasta iniciativas comunitarias de paseos para personas mayores, retos en el lugar de trabajo que promueven la actividad en equipo o plataformas locales que conectan a los ciudadanos con oportunidades saludables en su zona. La iniciativa refleja una ambición europea compartida: integrar la actividad física en la vida cotidiana.

Según datos recogidos entre 2010 y 2022, alrededor del 25 % de la población de la Región Europea de la OMS no realizaba suficiente actividad física. La prevalencia varía considerablemente entre

países, oscilando entre el 8,4 % y el 51,6 %, lo que refleja fuertes desigualdades territoriales y sociales en el acceso a las oportunidades de actividad física. Aunque los avances han sido desiguales, actualmente 17 países —la mayoría de ellos pertenecientes a la UE-14— ya han alcanzado antes de lo previsto el objetivo de reducir la inactividad en un 15 % para 2030.



WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020).
For more information, visit www.who.int/health-topics/physical-activity



Resumen gráfico de las directrices de la OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario

Las desigualdades de género siguen siendo, además, un reto fundamental. En 35 países de la Región, las mujeres realizan sistemáticamente menos actividad física que los hombres, lo que pone de manifiesto la persistencia de barreras estructurales y sociales que impiden una participación equitativa. Ha llegado el momento de darle la vuelta a esta situación.

Aprendiendo a moverse

Las primeras etapas de la vida, desde la infancia hasta la adolescencia, constituyen un periodo crítico para la formación de hábitos de actividad física que perdurarán toda la vida. En el marco de JA PreventNCD, los colegios y los entornos juveniles son espacios clave para fomentar experiencias positivas relacionadas con el movimiento y reducir los comportamientos sedentarios. En este contexto, se están combinando intervenciones comunitarias e innovaciones digitales para hacer que la actividad física sea más accesible, agradable y adaptada a las necesidades de los jóvenes.

En consonancia con el programa nacional croata sobre Vida Saludable (Živjeti zdravo), la comunidad de Pregrada (Croacia) desarrolló una serie de actividades en las que participaron colegios, profesionales de la salud pública, ayuntamientos, ONG y organizaciones deportivas. Estas

intervenciones en el ámbito escolar incluyen sesiones diarias de ejercicio de 10 minutos, talleres interactivos y la iniciativa «Polígonos para la Actividad Física», llevada a cabo con profesores y kinesiólogos.



Alumnos que participan en actividades físicas en el aula y en sesiones de aprendizaje interactivo como parte de las actividades de promoción de la salud escolar en Pregrada (Croacia)

La primera actividad —una charla y un taller interactivo en el que participaron alumnos, profesores y miembros del grupo principal y del grupo de salud— se llevó a cabo con éxito en la escuela primaria Janko Leskovar de Pregrada. Entre otras iniciativas se incluyen la celebración del Día Nacional del Paseo, la organización de caminadas periódicas, talleres dirigidos por alumnos y eventos comunitarios en los consejos locales y en el parque, con la participación de asociaciones y servicios locales.

El proyecto piloto de Alemania presenta una herramienta en línea personalizada para la selección de actividades, denominada Find your fit (Bewegungstypentest), desarrollada por el Instituto Federal de Salud Pública. Este cuestionario en línea y herramienta de retroalimentación ayuda a los jóvenes a elegir una actividad que se adapte a sus preferencias individuales (por ejemplo, deportes de pelota frente a gimnasio frente a ciclismo).

La herramienta está vinculada a listados de instalaciones deportivas y de ocio para ayudar a los ayuntamientos a ofrecer recomendaciones de actividad física adaptadas al entorno que puedan animar a los adolescentes a realizar más actividad física. Su primera versión se evaluó con más de 300 adolescentes mediante entrevistas telefónicas, lo que demostró una gran aceptación y facilidad de uso. Posteriormente, la iniciativa se amplió mediante su difusión en las redes sociales.

Otro proyecto piloto en Grecia se centra en la adolescencia como un periodo crítico para establecer estilos de vida saludables. Implementado en el municipio de Kaisariani, el programa combina la promoción de la actividad física con objetivos de prevención más amplios relacionados con la nutrición, el tabaquismo y el consumo de alcohol.

Más de 500 estudiantes de entre 12 y 15 años participaron en actividades educativas y charlas interactivas. Entre las iniciativas de actividad física se incluyeron una excursión de senderismo en colaboración con una asociación local de senderismo y un taller de malabarismo que introducía el movimiento a través del juego creativo. Los profesores de arte también animaron a los alumnos a crear obras de arte sobre el tema del movimiento y la vida activa, lo que dio lugar a una exposición presentada durante una jornada de puertas abiertas para los padres. El evento también reunió a las familias en un seminario sobre la importancia de la actividad física en la adolescencia y la reducción del sedentarismo.



Las obras de los alumnos sobre movimiento y vida activa se expusieron durante una exposición escolar en Kaisariani (Grecia)

Construyendo una rutina diaria activa

Las intervenciones de JA PreventNCD se centran en cómo los entornos cotidianos pueden favorecer la actividad física sostenida a través de acciones comunitarias. Al reforzar la participación local, mejorar el acceso a la información sobre oportunidades para la actividad física y fomentar entornos

comunitarios propicios, estas iniciativas pretenden integrar un estilo de vida activo en los hábitos cotidianos en diversos entornos locales.

En Eslovenia, se ha aplicado un enfoque comunitario para desarrollar la plataforma en línea Healthy Carinthia. El proyecto aúna a cuatro municipios de la región de Carintia (Eslovenia) a través de una plataforma en línea que recoge las actividades deportivas locales, las rutas de senderismo y las oportunidades de salud preventiva.

La iniciativa tiene como objetivo hacer que la actividad física sea más accesible y se adapte mejor a las necesidades de los ciudadanos, al tiempo que refuerza la participación local y la sostenibilidad. Tal y como afirma el equipo responsable: “Un grupo de salud local que incorpore los conocimientos y los intereses locales es una garantía para una mayor participación ciudadana y la sostenibilidad de las inversiones”.

Además de las acciones en las que participan los colegios, la intervención en Pregrada (Croacia) también llega a la comunidad en general, involucrando a adultos y personas mayores a través de iniciativas basadas en el territorio que promueven la actividad física cotidiana, como Walking Towards Health, un programa comunitario organizado por institutos de salud pública, autoridades locales y la sociedad civil que fomenta las caminatas guiadas regulares y promueve la educación sanitaria entre adultos y personas mayores.

Trabajos que se mueven

El lugar de trabajo es un entorno clave para promover la actividad física entre los adultos, donde las rutinas diarias, las culturas organizativas y las dinámicas sociales pueden influir significativamente en la salud. Al integrar el movimiento en la vida laboral, las intervenciones en el lugar de trabajo ofrecen la oportunidad de llegar a amplios sectores de la población y abordar uno de los principales factores que impulsan el comportamiento sedentario en las sociedades modernas.

Croacia también explora la promoción de la actividad física en los entornos laborales a través del modelo de certificación “Empresa Saludable”, un elemento de su programa nacional. Las empresas Hrvatska poštanska banka y CEMEX Hrvatska d.d. ya se han sometido a este proceso, en el que recibió una valoración positiva en la parte relacionada con la actividad física.



Los empleados que asistieron a un seminario sobre promoción de la salud en el trabajo organizado por CEMEX Hrvatska centrado en actividad física, bienestar y entornos de trabajo saludables

El proyecto piloto está evaluando actualmente la eficacia de animar a los empleados a hacer ejercicio mediante la realización de una encuesta cuyo objetivo es averiguar cuánto tiempo dedican los empleados durante la semana a la actividad física, así como cuántas veces durante la semana pasada realizaron actividad física que incluyera ejercicios de fuerza muscular. Los resultados de la encuesta servirán de indicador de la eficacia de las actividades puestas en marcha por la dirección de la empresa, algo que hasta ahora no se había supervisado en las empresas.

El proyecto piloto francés tiene como objetivo convertir la actividad física en el lugar de trabajo en una experiencia colaborativa y motivadora basada en la ciencia del comportamiento. The Great Challenge es una intervención en el lugar de trabajo de cuatro semanas de duración diseñada para promover la actividad física entre los empleados franceses. A través de una aplicación móvil específica, se invita a los participantes a acumular “cubos de energía”, donde cada cubo representa 15 minutos de actividad física continua. Cabe destacar que la acumulación de cubos se duplica cuando las actividades se realizan con compañeros de trabajo.

Este reto adopta un marco cooperativo, que une a todas las organizaciones participantes en la comunidad de The Great Challenge. Cada participante contribuye no solo a sus objetivos personales, sino también, de forma simultánea, a tres niveles de reto colectivo: equipo, organización y comunidad.

Además de la propia intervención, el proyecto piloto francés incluye una investigación cuantitativa y cualitativa que evalúa los cambios en la actividad física, la motivación y la viabilidad de la implementación.

Doce organizaciones participaron en la edición de 2026 de The Great Challenge. La captación de organizaciones resultó complicada, ya que los vínculos entre la promoción de la salud y las prioridades del lugar de trabajo suelen estar poco desarrollados. La intervención tuvo lugar del 23

de marzo al 19 de abril de 2026. Se recaudaron un total de 80 950 cubos de energía, lo que refleja el compromiso de 982 participantes de toda la comunidad.

En las diferentes etapas de la vida y entornos, desde las escuelas y las comunidades hasta los lugares de trabajo y los barrios, JA PreventNCD ilustra un cambio compartido en la forma en que Europa aborda la actividad física. En lugar de intervenciones aisladas, estas experiencias muestran un ecosistema de prevención en expansión en el que los entornos, las relaciones y las rutinas diarias se diseñan para fomentar el movimiento. De este modo, la promoción de la actividad física pasa a formar parte de la forma en que las sociedades organizan la vida cotidiana, sentando las bases para un futuro más saludable, justo y activo en toda Europa.

Equipo de JA PreventNCD Aumento de la Disponibilidad de Productos y Servicios Saludables

Antonija Balenović, Slaven Krtalić and Helena Križan

Croatian Institute of Public Health, Croacia

Dr. Ria Kortum and Dr. Anna Streber

Federal Institute of Public Health, Alemania

Lotus Emam

Institut du Cancer de Montpellier, Francia

Neda Hudopisk, Urška Polanc, Brigita Ploder Hočevan, Helena Pavlič and Matej Ivartnik

National Institute of Public Health, Eslovenia

Maria Karalexi

Institute of Child Health, Grecia

Responsable de comunicación para Entornos de Vida Saludable

Lluís Pascual

Fundación para el Fomento de la Investigación Sanitaria y Biomédica de la Comunitat Valenciana (Fisabio), España