

¿Los programas de organizaciones deportivas ayudan a promover hábitos saludables y mejorar la salud?



Respuesta y mensajes clave Los programas de promoción de hábitos saludables ofrecidos a través de organizaciones deportivas probablemente hacen que las personas sean algo más activas físicamente y podrían aumentar el consumo de frutas y verduras.

- Estos programas podrían producir a poca o ninguna diferencia en la cantidad de tiempo que las personas permanecen inactivas (sedentarismo)
- No se sabe si estos programas tienen algún efecto en el consumo de tabaco, bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas, ya que la evidencia es muy incierta.



Revisión Cochrane en la que se basa la respuesta [Intervenciones implementadas a través de organizaciones deportivas para promover una conducta saludable o mejorar los desenlaces de salud](#) (enero 2025)

Estudios revisados La revisión incluye 20 estudios con 8179 personas **Actualización** Mayo 2024

Elementos de la pregunta de investigación o PICO

- **Población** estudiada: socios, jugadores, entrenadores, aficionados, estudiantes, familiares y otras personas vinculadas a organizaciones deportivas
- **Intervención** (tratamiento aplicado): programas de promoción de hábitos saludables
- **Comparación** de la intervención con: ninguna intervención (no hacer nada)
- **Desenlaces** (**Outcomes**) estudiados: tiempo de actividad física, tiempo de inactividad (sedentarismo), consumo de frutas y verduras; consumo de tabaco, bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas

Hallazgos de la revisión Resultados (**efecto observado**) en los **desenlaces** estudiados, **grado de certeza** de los resultados y **conclusión**

 Desenlaces	 Efecto observado	 Certeza	 Conclusión
En comparación con ninguna intervención			
Tiempo de actividad física moderada o intensa	Aumento ligero	⊕⊕⊕⊖ Moderada	Los programas de organizaciones deportivas probablemente aumentan ligeramente el tiempo de actividad física moderada o intensa
Tiempo de inactividad (sedentarismo)	Poca o ninguna diferencia	⊕⊕⊖⊖ Baja	Podrían producir poca o ninguna diferencia
Consumo de frutas y verduras	Aumento	⊕⊕⊖⊖ Baja	Podrían aumentar el consumo de frutas y verduras