

Grupo de pensamiento de actividad física y salud mental a la luz del Observatorio de Salud Mental Positiva del ICSN

Presentado por:

José Posada-Villa, Médico Psiquiatra, Miembro del ICSN

Angy Duarte-Rodriguez, T.S. Aux. Investigación del ICSN

Leidy Salazar-Rios, T.S. Aux. Investigación del ICSN

Alejandro Matallana-Beltrán, T.S. Consultor

**INSTITUTO COLOMBIANO DEL SISTEMA NERVIOSO-CLÍNICA MONTSERRAT
BOGOTÁ, D.C.**

Tabla de contenido

Introducción

1. Concepto actividad física
2. Rastreo Documental
 - 2.1 Internacional
 - 2.1.1 Organización Mundial de la Salud (OMS)
 - 2.1.2 Organización Panamericana de la Salud
 - 2.1.3 Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)
 - 2.1.4 Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO)
 - 2.1.5 National Institute of Mental Health (NIMH)
 - 2.2 Nacional
 - 2.2.1 Ministerio de salud Colombia
 - 2.2.2 Indeportes Antioquia
 - 2.2.3 Indeportes Cundinamarca
 - 2.3 Local
 - 2.3.1 Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD)
3. Endorfinas y actividad física
4. Acondicionamiento físico
5. Mindfulness y actividad física
6. Normatividad Legal
 - 6.1 Ley 1616 del 3013
 - 6.2 Política Pública Nacional del Deporte - Colombia, territorio de paz
 - 6.3 Ley 1967 de 2019
 - 6.4 Decreto 229 de 2015
7. Discusión
8. Recomendaciones
9. Referencias

Lista de Tablas

Tabla 1. *Recomendaciones de OMS sobre Actividad física*

Tabla 2. *Objetivos y medidas normativas del Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física*

Introducción

El presente documento nace como una iniciativa llamada grupo de pensamiento con la finalidad de ampliar el conocimiento y análisis, en este caso del indicador de actividad física, el cual cuenta con un porcentaje regular de acuerdo a los hallazgos del Observatorio de Salud Mental Positiva en Bogotá D.C. En este sentido se realiza una revisión documental de referentes a nivel internacional, nacional y local frente al ámbito de salud mental y la influencia de la actividad física en el mismo. Sumado a esto se expone la normatividad legal sobre la actividad física y el deporte tanto a nivel nacional como local, lo cual permite desarrollar un comparativo de su implementación y cumplimiento en los programas y proyectos desarrollados en la actualidad, esto se expone en la discusión del documento y se finaliza con unas recomendaciones desde el Observatorio de Salud Mental Positiva del ICSN.

1. Concepto actividad física

Desde el Observatorio de Salud Mental Positiva del ICSN se reconoce la actividad física como los movimientos corporales que implican gasto de energía y ayudan a mantener el bienestar físico y mental de una persona.

Entendiendo esto, es importante reconocer lo que algunas instituciones a nivel internacional y nacional entienden por actividad física y su unión con la salud mental.

2. Rastreo documental

2.1 Internacional

2.1.1 Organización Mundial de la Salud (OMS)

Según la OMS (2022) la actividad física es beneficiosa para la salud mental, ya que previene en el deterioro cognitivo y los síntomas de la depresión y la ansiedad; además, puede ayudar a mantener un peso saludable y contribuye al bienestar general. Entre las actividades físicas más comunes están: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos.

Algunas recomendaciones que ofrece la OMS (2022) son:

1. **La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente.** Además, puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad; mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general.
2. **Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto más, mejor.** Para mejorar la salud y el bienestar, se recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana para todos los adultos y 60 minutos al día para los niños y los adolescentes.
3. **Toda actividad física cuenta.** La actividad física puede integrarse en el trabajo, las actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos, así como en las tareas cotidianas y domésticas.
4. **El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas.** Los adultos mayores deberían incorporar actividades físicas que den prioridad al equilibrio y la coordinación para evitar caídas y mejorar la salud.
5. **Todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios.**

Adicionalmente, la OMS (2022) estipula la cantidad mínima de actividad física según ciclo de vida:

Tabla 1.

Recomendaciones de OMS sobre Actividad física

Niños y adolescentes (de 5 a 17 años)	Realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana.
Adultos (de 18 a 64 años)	Acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa o una combinación equivalente a lo largo de la semana.
Personas mayores (a partir de 65 años)	Acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa o una combinación equivalente a lo largo de la semana.

Nota. Elaboración a partir de información de la OMS (2022).

Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018 - 2030:

En el plan se establecen cuatro objetivos y se recomiendan 20 medidas normativas que son universalmente aplicables a todos los países y que abordan los múltiples determinantes culturales, ambientales e individuales de la inactividad (OMS, 2019).

Objetivo: reducir la inactividad física

Para el 2025: 10%

Para el 2030: 15%

Tabla 2.

Objetivos y medidas normativas del Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física

1. Crear sociedades activas	2. Crear entornos activos
<ul style="list-style-type: none"> ● Instituir campañas de mercadotecnia social. ● Promover los beneficios indirectos. ● Organizar eventos con gran participación popular. ● Potenciar la capacidad de los recursos humanos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Integrar las políticas de transporte y de planificación urbanística. ● Mejorar las redes de vías peatonales y ciclistas. ● Reforzar la seguridad vial. ● Mejorar el acceso a espacios públicos al aire libre. ● Aplicar políticas voluntaristas de construcción inmobiliaria.
3. Fomentar poblaciones activas	4. Crear sistemas activos
<ul style="list-style-type: none"> ● Potenciar la educación física y los 	<ul style="list-style-type: none"> ● Reforzar las políticas, el liderazgo y la

<p>programas escolares.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Integrar la actividad física en los servicios de salud y sociales. ● Instituir programas transversalmente en múltiples entornos. ● Mejorar la oferta para las personas mayores. ● Otorgar prioridad a los programas para los menos activos. ● Llevar adelante iniciativas que engloben a toda la comunidad. 	<p>gobernanza.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mejorar e integrar los sistemas de datos. ● Fomentar actividades de investigación y desarrollo. ● Ampliar las actividades de promoción. ● Concebir mecanismos innovadores de financiación.
---	--

Nota. Elaboración a partir de información de la OMS (2022).

2.1.2 Organización Panamericana de la Salud

Para la OPS, la actividad física insuficiente es uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra cada vez más en aumento. De igual manera, afirman que una actividad física regular y adecuada, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, además las sociedades que son más activas pueden generar retornos de inversión adicionales como un menor uso de combustibles fósiles y aire más limpio, entre otros.(OPS, s.f.)

La promoción de la actividad física es una prioridad tanto regional como mundial para reducir los riesgos a la salud y la carga económica de los individuos. En América Latina y el Caribe, los niveles de inactividad física aumentaron del 33% al 39% entre 2011 y 2016. Por su parte, la OPS trabaja activamente para crear sinergias entre los diferentes sectores con el fin de apoyar y promover la vida activa a través del transporte activo, buscando tres resultados: mejorar la salud de la población, mejorar la calidad de vida y reducir los impactos negativos sobre el medio ambiente. (OPS, s.f.).

Alcanzar los niveles de actividad física recomendados puede ser logrado frecuentemente mientras se realizan las rutinas diarias (vida activa), esta puede incluir actividades recreativas y deportes, o simples como trasladarse en bicicleta o caminar (OPS, s.f.). Es por esto, que la OPS ha realizado unas recomendaciones de las cuales se destacan las siguientes debido a que en sincronía favorecen la salud mental: La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente, reduce los síntomas de depresión y ansiedad, mejora las habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio, asegura un crecimiento y desarrollo saludables en los jóvenes y finalmente mejora el bienestar general (OPS, s.f.).

2.1.3 Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

De acuerdo a UNICEF, practicar alguna actividad física de manera habitual es crucial para el desarrollo físico, mental, psicológico y social de los niños, niñas y adolescentes. Es por esto, que los buenos hábitos deben adquirirse a una edad temprana (UNICEF, 2019). Los menores que son activos tienen más probabilidades de mantener una vida activa cuando son adultos. Además, los beneficios de la actividad física incluyen ayudar a evitar las enfermedades y contribuir a la salud mental (UNICEF, 2019).

De igual manera, la UNICEF afirma que la actividad física tiene relación con la estabilidad de las emociones, ya que genera sustancias en el cuerpo que hacen sentir mejor a la persona, estar más concentrados, descansar mejor y también puede hacer mantener una mejor autopercepción del cuerpo (UNICEF, s.f.).

2.1.4 Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO)

Fit for Life, es el programa insignia de la UNESCO basado en el deporte y diseñado para acelerar la recuperación de la COVID-19, apoyar la elaboración de políticas inclusivas e integradas y mejorar el bienestar de los jóvenes de todo el mundo, de este modo, utiliza intervenciones deportivas basadas en evidencia para abordar tres grandes crisis: inactividad física, problemas de salud mental y la desigualdad (UNESCO, s.f.). La educación física de calidad (**EFC**) es un componente central de *Fit for Life*. Fusiona dominios de aprendizaje físico, mental y socioemocional. Aborda 3 crisis dentro de la que se encuentra: la *Salud mental*, debido a que esta misma ha empeorado entre los/as estudiantes durante el transcurso de la pandemia, según el 70% de 450 docentes y el 95% de 12 jóvenes líderes encuestados/as por la UNESCO (UNESCO, s.f.).

La misma, al ser dirigida por el Sector de Ciencias Sociales y Humanas de la UNESCO contempla cinco objetivos dentro de los que se destaca el siguiente debido a la relación directa que tiene con la salud mental “Aumentar la participación en el deporte y la educación física de calidad para reducir la inactividad y las enfermedades crónicas (físicas y mentales)” (UNESCO, s.f.). El poder de la educación deportiva representa una inversión para mejorar el bienestar físico y mental y ofrecer una educación en valores que proporcione a los jóvenes las herramientas que necesitan para prepararse para la vida (UNESCO, s.f.).

A su vez, es de importancia resaltar en la *Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte, París, Francia- 17 noviembre 2015*, afirma en su **Art 2.** que la educación y actividad física pueden mejorar la salud mental, el bienestar y las capacidades psicológicas, ya que permiten fortalecer la seguridad corporal, la autoestima y la confianza en la persona, lo que produce una disminución del estrés, la ansiedad y la depresión, debido a

que aumenta la función cognitiva y desarrolla competencias y cualidades en otros aspectos de la vida (UNESCO, 2015).

2.1.5 *National Institute of Mental Health (NIMH)*

La salud mental es tan importante como la salud física. Además, una buena salud mental ayuda a sobrellevar el estrés y puede mejorar la calidad de vida. La actividad física es una parte útil de cualquier plan de tratamiento para la depresión y puede volverse más fácil de agregar a medida que la persona comienza a sentirse mejor, a medida que la medicación antidepressiva y/o la psicoterapia comienzan a funcionar (NIMH, 2022).

El autocuidado puede ser clave para mantener su salud mental y servir de apoyo para su tratamiento y recuperación. Esto significa dedicar tiempo a hacer cosas que le ayudan a vivir bien y a mejorar su salud física y mental (NIMH, 2022).

Algunos consejos para ayudarlo a comenzar a cuidarse a sí mismo (NIMH, 2022):

- **Haga ejercicio con regularidad.** Solo 30 minutos de caminatas diarias pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo y la salud; si no puede hacer 30 minutos de una sola vez, haga pequeñas cantidades de ejercicio durante el día.
- **Intente practicar una actividad relajante.** Explore diversos programas o aplicaciones móviles de relajación o bienestar que podrían incorporar meditación, relajación muscular o ejercicios de respiración.

2.2. Nacional

2.2.1 *Ministerio de Salud de Colombia*

Nubia Bautista, subdirectora de Enfermedades No Transmisibles, destacó "que la relación entre la actividad física con la salud mental es estrecha, permanente e interdependiente, debemos entender la salud como una sola"; de igual manera explica que en el ser humano hay un nivel neurobiológico, donde claramente la actividad física se identifica con la producción de neurotransmisores asociados a la sensación de placer y bienestar esenciales para prevenir síntomas de depresión y de ansiedad, que de acuerdo con la Encuesta de Salud Mental del 2015, son los problemas y trastornos más frecuentes en toda la población (Minsalud, 2021).

De igual manera Bautista señala que "la actividad física es un factor protector estructural y global de la salud y por supuesto de la salud mental" (Minsalud, 2021); de allí radica la importancia retomar las actividades físicas o deportivas que la población realizaban en tiempos pre pandémicos, ya que "Tanto la salud física como mental son esenciales en el

desarrollo humano y en esa medida requiere una mirada pensada en las personas y en las familias" (Minsalud, 2021).

Finalmente es de resaltar estrategias como las Cartillas informativas "ABECÉ- Actividad Física para la Salud" dirigidas a contribuir a la reducción de obesidad infantil y en el adulto y a preservar la salud mental reduciendo la aparición de síntomas como la ansiedad y condiciones como la depresión.

2.2.2 Indeportes Antioquia

El Observatorio del deporte surge como propuesta para la ampliación del análisis y la comprensión del deporte, la actividad física, la recreación y el uso adecuado del tiempo libre en el departamento de Antioquia. Se encuentra alineado con la perspectiva estratégica de Indeportes para generar un alto desarrollo deportivo y calidad de vida para los habitantes de Antioquia (Indeportes Antioquia, s.f.).

Programa: Por su salud... ¡Muévase pues!

Este programa se dedica a la promoción de la salud y prevención de la enfermedad mediante la práctica de la actividad física, por medio del cual se brinda una opción de lucha contra el sedentarismo, el tabaquismo y la inadecuada alimentación, buscando generar hábitos y estilos de vida saludable en la población del departamento (Indeportes Antioquia, s.f.).

2.2.3 Indeportes Cundinamarca

Se observa el componente de salud mental en actividades deportivas donde provincias como Sabana Centro acogieron en el municipio de Cajicá a 230 personas en la caminata 5K que lideró el componente de Actividad Física de INDEPORTES Cundinamarca en pro de la salud Física y mental.

A su vez, campañas como: "Cada minuto de actividad suma" Muévete y ejercítate periódicamente, mantendrás tu bienestar previniendo enfermedades físicas y mentales, son estrategias que Indeportes Cundinamarca implementa para invitar a la población a llevar buenos hábitos y estilos de vida saludables (Indeportes Cundinamarca, 2021).

2.3 Local

2.3.1 Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD)

El IDRD busca promover y asegurar el pleno goce del derecho a la actividad física, el deporte y la recreación mediante estrategias que fortalezcan la salud física, mental, los

hábitos y estilos de vida saludable, incidiendo en la calidad de vida de los ciudadanos (IDRD, s.f.).

El Programa de Actividad Física y Deporte, busca promover hábitos y estilos de vida saludables a través de la práctica de actividad física y deporte, mediante estrategias presenciales en espacios acondicionados y adecuados para la práctica libre, voluntaria y de fácil acceso y virtuales a través de redes sociales y diferentes plataformas digitales (IDRD, s.f.).

Algunas de las estrategias implementadas son (IDRD, s.f.):

1. **Actividad física virtual:** sesiones de actividad física a través de las redes sociales con el fin de aportar a la calidad de vida de los ciudadanos y brindar beneficios para su salud física y mental.
2. **Recreovías:** esta estrategia está conformada por puntos fijos que se ubican entre semana y fines de semana en diferentes localidades de la ciudad, para promover la práctica de actividad física frecuente y los hábitos de vida saludables.
3. **Clases grupales:** sesiones de actividad física que se implementan de forma sistemática y estructurada en todas las localidades, con el fin de que las personas alcancen mejoría en su salud física y mental.
4. **Gimnasio al parque:** su objetivo es orientar a los usuarios sobre la práctica adecuada de actividad y acondicionamiento físico. Incluye sesiones de entrenamiento funcional, calistenia (cross hiit), fortalecimiento muscular, tabata, resistencia, entrenamiento interválico y nuevas tendencias.

En este punto es necesario resaltar que en la encuesta “Prácticas deportivas y recreativas calidad de vida - IDRD” realizada por la Alcaldía Mayor de Bogotá. D.C. del año 2022 se evidencia que un 34% de la población practica deporte o actividad física. Teniendo en cuenta estas cifras es importante resaltar el papel de la normatividad nacional y local, la cual reglamenta, regula y orienta las estrategias que posibilitan un abordaje coherente y efectivo para el cumplimiento de los objetivos propuestos desde organizaciones internacionales.

3. Endorfinas y actividad física

Las endorfinas son pequeñas proteínas que tienen una estructura química muy parecida a la morfina, con la diferencia de que esta es producida por nuestro organismo. Éstas, funcionan como neurotransmisores que estimulan receptores especiales en el sistema nervioso central, lo que produce la sensación de bienestar, es por esto, que tener un alto nivel de endorfinas es muy positivo para la “felicidad” de los seres humanos (Clínica Ciudad del

Mar. s.f.)

La Dra. Garrido, endocrinóloga explica que las endorfinas se liberan en áreas del cerebro que están en el centro de la anulación del dolor capaces de inhibir las fibras nerviosas que transmiten el mismo y son producidas por la glándula pituitaria y el hipotálamo durante la actividad física y otros estímulos como el consumo de alimentos picantes o de chocolate, la meditación, el masaje, la risa, entre otros ayudan a aumentar los niveles de endorfinas de un modo sano. También se ha demostrado que el estado de enamoramiento y la acupuntura, producen un aumento significativo en la producción de endorfinas en el cerebro (Clínica Ciudad del Mar. s.f.).

Las endorfinas, además de producir a nivel cerebral experiencias subjetivas cómo mejorar el estado de ánimo, tener un efecto antidepresivo, disminución de la ansiedad y la sensación de bienestar pueden fomentar un rol importante en la recuperación y en las funciones esenciales para la salud, ya que promueven la calma, mejoran el humor, reducen el dolor, retrasan el proceso de envejecimiento, potencian las funciones del sistema inmunitario, reducen la presión sanguínea y contrarrestan los niveles elevados de adrenalina asociados a la ansiedad (Clínica Ciudad del Mar. s.f.).

En cuanto a la relación de las endorfinas con la actividad física, está última no solo mejora la salud en general sino que contribuye a la sensación de bienestar y disminución del estrés, aportando energía al ritmo de vida de las personas. Esto debido a que al realizar la actividad física se aumenta significativamente la producción de los neurotransmisores del cerebro que hacen sentir bien a la persona, es decir las endorfinas, describiendo esta función como la satisfacción que se siente al correr o realizar cualquier actividad aeróbica que pueden generar la misma sensación (Mayo Clinic, 2022).

4. Acondicionamiento físico

El acondicionamiento físico o actividad física constante se considera un componente importante del estilo de vida saludable, debido a que el ser humano necesita acondicionamiento físico y el mismo se asocia con beneficios físicos y mentales. Es por esto que desde la investigación epidemiológica se ha permitido demostrar a través de diversos estudios el efecto protector que tiene el fitness sobre distintas enfermedades crónicas como osteoporosis, enfermedad coronaria, hipertensión, diabetes y trastornos mentales como depresión y ansiedad (Ramirez, 2002).

Uno de los referentes principales en la industria del acondicionamiento físico en Colombia es el **Gimnasio Bodytech**, el cual cuenta con una revista digital denominada “Fit for Bodytech” que integra contenido de salud, fitness, bienestar, ejercicios, entre otros.

Entre los artículos relacionados con actividad física y salud mental se resaltan:

Hacer deporte con amigos es mejor y está comprobado

La actividad física regular influye de forma directa en la mejora del estado de salud física, mental y emocional, pero, estos beneficios aumentan cuando se practica en compañía de otros (Bodytech, 2022):

Aumenta la disciplina. Al asistir al gimnasio con otras personas aumenta la constancia en la realización del entrenamiento pues existe un compromiso con alguien más.

Motiva. Rodearse de personas que apoyan tus metas u objetivos te retan a hacerlo mejor.

Lo hace más divertido. Al hacer ejercicio en grupo se crea un ambiente seguro para motivarse.

Te reta a alcanzar nuevas metas. Siempre que entrenas con otras personas, el espíritu competitivo se despierta y hace que desafíes tus límites, para evitar sentir que te fallas a ti mismo y a los demás.

Cuerpo y mente en sintonía

Una modalidad de ejercicios diseñados por bodytech para aquellos que quieren, en simultánea, liberarse del estrés y del cansancio físico y mental (Bodytech, 2022):

Yoga: Integra la mente, el cuerpo y el espíritu en un solo entrenamiento. Abarca todos los aspectos vitales y ayuda a quien lo practica a encontrar el equilibrio, proporcionándole un óptimo estado de salud, una mejor actitud y una profunda introspección.

Pilates Mat: Se trata de un método de entrenamiento físico y mental, que combina el trabajo de la fuerza muscular con el control mental, la estabilidad central, la respiración y la relajación.

Bodyflow: Es un programa que estimula el cuerpo, la mente y el espíritu, combinando disciplinas orientales tradicionales con técnicas como el yoga, tai chi, pilates y stretching, trabajando en la flexibilidad, fuerza, relajación y equilibrio.

De acuerdo a lo expuesto anteriormente, se realiza la búsqueda de diversas alternativas para realizar actividad física que combinan el cuerpo y la mente, teniendo en cuenta que una mente saludable hace que el cuerpo funcione mejor y a su vez un cuerpo sano genera bienestar emocional para evitar enfermedades (Universidad de la Salle, 2023).

Yoga: el término “Yoga” se deriva de la palabra en sánscrito “yuj” que significa “Unión”. Es un estilo natural de vivir saludable y felizmente. Se considera una sabiduría ancestral que intenta llevar a las personas a darse cuenta de los alcances del potencial propio y puede describirse como una disciplina completa para cuidar del cuerpo, la mente y el espíritu,

manteniendo armonía entre ellos. El yoga es una forma de ejercicio físico no convencional que posee tres componentes esenciales: elongaciones musculares, ejercicios para el control de la respiración y meditación para una intervención mente-cuerpo (Universidad de Asunción, 2020).

Pilates: el método Pilates es un sistema de entrenamiento físico creado por Joseph Pilates a principios del siglo XX. Para su creador, los pilates son el “equilibrio entre el cuerpo y la mente, es la base para obtener una perfecta forma física y mental”. El objetivo es conseguir un adecuado equilibrio muscular a través de seis principios fundamentales: respiración, control, fluidez, centro, concentración y precisión (efdeportes, 2012).

Tai Chi Chuan: puede producir beneficios sobre cada uno de los principales sistemas del cuerpo humano. Investigadores han afirmado que la práctica constante tiene efectos favorables en el equilibrio, la flexibilidad y el sistema cardiovascular, también informan sobre la reducción del dolor, el estrés y la ansiedad en personas saludables. En un estudio sobre el efecto de la práctica regular del Tai Chi Chuan ante el estrés psico-biológico en hombres y mujeres saludables, los resultados sugirieron que atenúa la reactividad ante el estrés en estas personas, lo que resalta el papel que juega éste como ejercitación del cuerpo y la mente para prevenir el estrés (Alvares, 2016).

5. Mindfulness y actividad física

El mindfulness es una práctica que se encuentra estrechamente ligada a la meditación, se trata de prestar atención al momento presente sin realizar juicios, la persona que lo realiza debe ser consciente de cómo se siente, de lo que está sucediendo en su mente, cuerpo y alrededor teniendo como centro “el aquí y el ahora” a través de la respiración. Con la práctica continua del mindfulness se logra liberar tensiones y pensamientos negativos que alteran la salud mental (EFAD, 2022).

Algunos de los beneficios de incluir el mindfulness en la rutina diaria son: mayor desarrollo de la resiliencia, reducción del estrés y la ansiedad, mejora los niveles de concentración y la memoria, conexión intrapersonal que ayuda a ser más conscientes de las emociones y pensamientos, entre otros (EFAD, 2022).

Practicar mindfulness mientras se realiza actividad física es una forma de conectarse con el presente y disfrutar de sus beneficios, prestando atención a la respiración y al movimiento del cuerpo y procurando ser conscientes de los pensamientos y/o emociones sin juzgarlos, lo cual contribuirá a desconectarse de los problemas diarios y centrarse en el presente (Instituto Om Mindfulness, 2023).

6. Normatividad Legal

6.1 Ley 1616 del 2013

Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones, en la cual se destaca el siguiente artículo debido a su incidencia en el Observatorio.

Artículo 34. Salud mental positiva. El Ministerio de la Protección Social o la entidad que haga sus veces, priorizará en la Política Pública Nacional de Salud Mental, la salud mental positiva, promoviendo la relación entre salud mental, medio ambiente, actividad física, seguridad alimentaria, y nutricional como elementos determinantes en el desarrollo de la autonomía de las personas.

Análisis de la situación - Factores que limitan el ejercicio de la salud mental

Algunas de las condiciones que contribuyen al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, incluyen trastornos mentales y de comportamiento, asociados a problemas en la alimentación y nutrición inadecuada, la falta de **actividad física**, dificultades para el uso del tiempo libre y condiciones medioambientales.

6.2 Política Pública Nacional del Deporte - Colombia, territorio de paz

La política pública del deporte es resultado del trabajo colaborativo entre Coldeportes, la ciudadanía, entes territoriales, actores públicos y privados, y miembros de la academia, con el fin de formular una política en materia del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre capacitada para fortalecer el Sistema Nacional del Deporte, a Coldeportes, las entidades territoriales y aportar al desarrollo humano de los deportistas y la ciudadanía colombiana (Coldeportes, 2018).

Objetivo General

El objetivo de la Política Pública Nacional para el Desarrollo del Deporte la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre Hacia un Territorio de Paz 2018-2028 es orientar las acciones del Sistema Nacional del Deporte para generar desarrollo humano, con capacidad y asistencia técnica con enfoque diferencial, así como garantizar las condiciones institucionales y de infraestructura para la consecución y sostenibilidad de altos logros en la Política Pública Nacional del Deporte - Colombia, territorio de paz (Coldeportes, 2018).

Resultados esperados al año 2028

- El fortalecimiento de la capacidad y asistencia técnica de Coldeportes dirigida a la población general con enfoque diferencial.
- El mejoramiento de la calidad de vida de los ciudadanos colombianos por medio del acceso continuo a la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre.

Principios

- **Universalidad:** Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre.
- **Participación Ciudadana:** Es derecho de todos los ciudadanos la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.
- **Democratización:** El Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo.

6.3 Ley 1967 de 2019

Por la cual se transforma el departamento administrativo del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre (coldeportes) en el ministerio del deporte.

Artículo 3. Objeto. El Ministerio del Deporte tendrá como objetivo, dentro del marco de sus competencias y de la ley, formular, adoptar, dirigir, coordinar, inspeccionar, vigilar, controlar y ejecutar la política pública, planes, programas y proyectos en materia del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física para promover el bienestar, la calidad de vida, así como contribuir a la salud pública, a la educación, a la cultura, a la cohesión e integración social, a la conciencia nacional y a las relaciones internacionales, a través de la participación de los actores públicos y privados (Congreso de la república, 2019).

Artículo 4. Funciones. Para el cumplimiento de su objeto, el Ministerio del Deporte cumplirá, además de las señaladas en la Constitución Política y en el artículo 59 de la Ley 489 de 1998 otras funciones, dentro de las que se destacan las siguientes debido a la relevancia con el tema:

Formular y ejecutar programas para la educación física, deporte y recreación de las personas con discapacidades físicas, psíquicas, sensoriales, de la tercera edad y de los

sectores sociales más necesitados o en condiciones de vulnerabilidad (Congreso de la república, 2019).

Formular, dirigir, orientar y ejecutar en conjunto con el Ministerio de Salud y Protección Social políticas públicas, programas y proyectos cuya finalidad sea la promoción y la prevención en salud a través del desarrollo de la actividad física en el marco del plan de intervenciones colectivas (Congreso de la república, 2019).

Promover de forma efectiva programas tendientes a incentivar la medicina preventiva en la práctica del deporte y los hábitos de alimentación sana y de vida saludable (Congreso de la república, 2019).

6.4 Decreto 229 de 2015

Por medio del cual se adopta la Política Pública de Deporte, Recreación, Actividad Física, Parques y Escenarios (DRAFE) para Bogotá, a continuación se destacan los puntos más importantes de la política.

Artículo 5. Finalidad. Contribuir al desarrollo humano y al mejoramiento continuo de la calidad de vida de los habitantes del distrito capital, la convivencia y la paz, a través del aumento de sus capacidades recreativas, deportivas y físicas.

Artículo 6. Principios. Los principios rectores de la Política Pública DRAFE son los siguientes:

- **Equidad.** Entendida como la promoción de la práctica y fomento del Deporte, Recreación, Actividad Física y el uso de los Parques, Escenarios y Equipamientos Recreativos y Deportivos, en igualdad de oportunidades, centradas en el bienestar de las personas como titulares de derechos con énfasis en la no discriminación y no exclusión.
- **Responsabilidad social.** Entendida como la necesidad que las organizaciones públicas, privadas y mixtas implementen acciones sociales en favor de la población y la ciudad, relacionadas con el deporte, recreación y actividad física, así como del buen uso y cuidado de los parques y escenarios deportivos de la ciudad.”

Artículo 8. Objetivos

- **Objetivo general.** Garantizar el goce efectivo de los derechos al Deporte, Recreación, Actividad Física, Parques, Escenarios y Equipamientos Recreativos y Deportivos, contribuyendo al desarrollo humano y al mejoramiento continuo de la calidad de vida de los habitantes del Distrito Capital.

- **Objetivos específicos.** Son cinco, a saber: promover la participación, fortalecer la gobernanza, promover la formación, optimizar la comunicación y mejorar los parques, escenarios y equipamientos recreativos y deportivos.

7. Discusión

A partir de la revisión documental y normativa, se realiza un análisis comparativo que permite identificar los siguientes hallazgos:

A nivel internacional se encuentran dos estrategias claves, el *Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018 - 2030* de la OMS y *Fit for Life* de UNESCO dirigidas a la promoción de la actividad física y a su vez el reconocimiento de la importancia de este factor con la salud mental; dichas estrategias buscan ser implementadas en países de América latina. De igual manera, las organizaciones internacionales brindan recomendaciones claras para ser aplicadas por la población en general:

- Para mejorar la salud y el bienestar, se recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana para todos los adultos y 60 minutos al día para los niños y los adolescentes (OMS).
- Los menores que son activos tienen más probabilidades de mantener una vida activa cuando son adultos (UNICEF).
- El autocuidado puede ser clave para mantener su salud mental y servir de apoyo para su tratamiento y recuperación (NIMH).
- La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente, reduce los síntomas de depresión y ansiedad, mejora las habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio, asegura un crecimiento y desarrollo saludables en los jóvenes y finalmente mejora el bienestar general (OPS).

En este sentido desde el Observatorio de Salud Mental Positiva del ICSN se considera que las organizaciones internacionales buscan visibilizar la relación que tiene la actividad física y la salud mental, no solo en el tratamiento, sino también en la promoción y prevención de la misma, reflejando la prioridad en la agenda internacional y el llamado creciente a abordar la salud mental desde otras aristas que posibiliten un desarrollo más integral abarcando no sólo el ámbito clínico y hospitalario (en términos paliativos) sino una mirada desde los determinantes sociales y el trabajo comunitario que se encuentran inmersos en el bienestar y calidad de vida de las personas.

A nivel nacional, departamental y distrital (Bogotá D.C.), la información es escasa en cuanto al concepto de actividad física en entidades públicas y privadas, sin embargo se encuentra alta presencia de campañas y programas como *Cartillas informativas "ABECÉ-*

Actividad Física para la Salud" del Ministerio de Salud, *"Cada minuto de actividad suma"* de Indeportes Cundinamarca, *"Programa: Por su salud... ¡Muévase pues!"* de Indeportes Antioquia y *"Recreovías"* del IDRD que buscan el fortalecimiento y la promoción de la actividad física con la finalidad de aportar a la salud física y mental. De igual manera, se resalta que entidades como Coldeportes mantienen una visión sesgada frente a la importancia de la salud mental en la actividad física, evidenciado esto en la carencia de directrices claras dirigidas a la promoción y prevención en normativas como la Política Pública Nacional del Deporte o la Política Pública de Deporte para Bogotá, así como en la falta de estrategias claras que mencionen la importancia de la salud mental en la actividad física.

Finalmente, para el Observatorio de Salud Mental Positiva del ICSN es de vital importancia indagar a profundidad en la correlación existente entre la actividad física y la salud mental en aras de crear estrategias de mayor utilidad para la población, que contribuyan a generar hábitos de vida saludable pensando no sólo en el bienestar físico sino también en el mental y en cómo éste repercute en las acciones que desempeñan los individuos en las diferentes esferas sociales a las cuales pertenecen.

8. Recomendaciones

- Teniendo en cuenta que entidades como la Organización Mundial de la Salud presentan planes de acción sobre actividad física basados en evidencia con recomendaciones guiadas hacia el mejoramiento de la calidad de vida de las personas integrando la salud mental con la actividad física, se hace necesario que dichos documentos sirvan de base para la creación de estrategias a nivel Distrital.
- Es necesario que entre el Ministerio de Salud y Protección Social y los demás ministerios y departamentos administrativos exista una clara intersectorialidad que aporte a la salud mental a través de estrategias que se enfoquen en la búsqueda del bienestar y la calidad de vida, no solo desde el ámbito físico sino integrando también los aspectos mentales dado que hasta el momento no se evidencia de manera clara en las políticas públicas relacionadas con actividad física y deporte.
- Las entidades privadas como la industria del acondicionamiento físico (gimnasios, estudios de yoga, entrenamiento personal, equipos de ejercicio, artes marciales, entre otros) juegan un papel fundamental en el área de actividad física y pueden aportar de manera directa a la finalidad de las políticas públicas como aliados estratégicos generando acciones mancomunadas.
- Se debe tomar en consideración el enfoque diferencial al momento de desarrollar un marco normativo de políticas públicas dirigidas a la promoción y prevención de la

salud mental comunitaria a la luz de la actividad física, partiendo del reconocimiento de las diversidades sociales, culturales, étnicas, de género, entre otras, con el fin de prestar una atención equitativa e integral que asegure la efectividad de los programas, proyectos y estrategias que se implementen en los territorios.

9. Referencias

- Alvarez Miranda, O. (2016). *Beneficios de la práctica del Tai Chi Chuan para la salud*. Versión On-line ISSN 1560-4381. ccm vol.20 no.2. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812016000200015
- Bodytech. (2022). *Hacer deporte con amigos es mejor y está comprobado*. Obtenido de <https://bodytech.com.co/blog/bienestar/hacer-deporte-con-amigos-es-mejor-y-esta-comprobad-923/>
- Bodytech. (2022). *Cuerpo y mente en sintonía*. Obtenido de <https://bodytech.com.co/blog/bienestar/cuerpo-y-mente-en-sintonia-849/>
- Clínica Ciudad del Mar. S.F. *Endorfinas: Las llamadas Hormonas de la Felicidad*. Obtenido de <https://www.ccdm.cl/noticia/endorfinas-las-llamadas-hormonas-de-la-felicidad/>
- Coldeportes. (2018). *Política Pública Nacional para el Desarrollo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre hacia un Territorio de Paz*. Obtenido de <https://imdri.gov.co/web/images/2018/NORMATIVIDAD/Politica-Publica-FINAL.pdf>
- Congreso de Colombia. (2019). *Ley 1967 de 2019*. Obtenido de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=97210>
- Escuela de Formación y Aprendizaje Docente - EFAD. (2022). *El mindfulness y sus beneficios en el deporte*. Universidad de Cundinamarca. Obtenido de <https://www.efadeporte.com/blog/deporte-y-salud/el-mindfulness-y-sus-beneficios-en-el-deporte>
- EFDeportes (2012). *Aplicaciones del Método Pilates en la actividad física y deporte*. Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 164. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4213349.pdf>
- Indeportes Antioquia. (s.f.). *Observatorio del Deporte*. Obtenido de <https://indeportesantioquia.gov.co/observatorio-del-deporte/#:~:text=El%20Observatorio%20Departamental%20del%20Deporte,de%20Desarrollo%20y%20Fortalecimiento%20Institucional.>

Indeportes Cundinamarca. (2021). *Cada minuto de actividad suma*. Obtenido de <http://www.indeportescundinamarca.gov.co/contenidos-de-interes-656765/cada-minuto-de-actividad-suma>

Instituto Distrital de Recreación y Deporte. (s.f.). *Actividad física*. Obtenido de <https://sim1.idrd.gov.co/actividad-fisica>

Instituto Om Mindfulness. (2023). *Mindfulness y Ejercicio Físico*. Obtenido de <https://iomindfulness.es/mindfulness-y-ejercicio-fisico/>

Mayo Clinic. 2022. *El ejercicio y el estrés: ponte en movimiento para controlar el estrés*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469#:~:text=El%20ejercicio%20y%20el%20alivio%20del%20estr%C3%A9s&text=Pero%20el%20ejercicio%20tambi%C3%A9n%20tiene, hacen%20sentir%20bien%2C%20denominados%20endorfinas>

Ministerio de salud. (2021). *Minsalud insta a recuperar la actividad física y deportiva*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-insta-a-recuperar-la-actividad-fisica-y-deportiva.aspx#:~:text=Bogot%C3%A1%20D.C.%2C%202%20de%20noviembre%20de%202021.&text=Nubia%20Bautista%2C%20subdirectora%20de%20Enfermedades,la%20salud%20como%20una%20sola%22>

National Institute of Mental Health. (2022). *El cuidado de su salud mental*. Obtenido de <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>

Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano*. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>

Ramírez Hoffmann, H. (2002). *Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable*. Colombia Médica, vol. 33, núm. 1, pp. 3-5 Universidad del Valle Cali, Colombia. <https://www.redalyc.org/pdf/283/28333101.pdf>

UNESCO. (s.f.). *Promoviendo políticas de Educación Física de Calidad*. Obtenido de <https://www.unesco.org/es/quality-physical-education>

UNESCO. (2015). *Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte*. Obtenido de <https://es.unesco.org/about-us/legal-affairs/carta-internacional-educacion-fisica-actividad-fisica-y-deporte>

UNESCO. (s.f.). *Fit for Life - Utilizar el deporte en favor de la salud, la educación y la igualdad*. Obtenido de <https://www.unesco.org/es/fit4life>

UNICEF. (s.f.). *¿Cómo cuidar de tu salud mental?*. Obtenido de <https://www.unicef.org/peru/salud-mental/como-cuidar-tu-salud-mental>

UNICEF. (2019). *Actividad física en niños, niñas y adolescentes - Prácticas necesarias para la vida*. Obtenido de <https://www.unicef.org/guatemala/media/1646/file/Actividad%20f%C3%ADsica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf>

Universidad de Asunción. (2020). *Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura*. Facultad de ciencias médicas. Paraguay. Obtenido de http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1816-89492020000200137

Universidad de la Salle. (2023). *La importancia del ejercicio para la salud física y mental*. Obtenido de <https://www.lasalle.edu.co/Noticias/ViveUnisalleNoticias/uls/La-importancia-del-ejercicio-para-la-salud-fisica-y-mental#:~:text=La%20salud%20mental%20y%20f%C3%ADsica,bienestar%20emocional%20para%20evitar%20enfermedades.>