



**Presidencia
Uruguay**

**Oficina
Nacional
del Servicio Civil**



**Ministerio
de Salud Pública**

Primeras Jornadas de Salud Mental en el Ámbito Público: compromiso público, acción colectiva

**Nombre del Panel/tema: Estrategias y Herramientas de Salud Mental al alcance de las
funcionarias/funcionarios**

Expone: Luis Pierri



Beneficios de la Actividad Física

- La actividad física regular es beneficiosa para la salud física y mental.
 - Alcanzar los objetivos de actividad física de la OMS no solo previene la depresión, sino que también actúa como un valioso complemento en el tratamiento, ya sea en combinación con psicoterapia, farmacoterapia o ambas.
 - En personas con ansiedad se ha visto que la actividad física regular activa el sistema nervioso simpático, estimulando la liberación de noradrenalina y dopamina, sustancias que reducen el estrés y disminuyen los estados de ansiedad.
- En el adulto, ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
- Además favorece la salud cerebral y el bienestar general.
- En los niños y adolescentes, promueve la salud de los huesos, estimula el crecimiento y el desarrollo saludables de los músculos y mejora el desarrollo motor y cognitivo.

¿Qué es la Actividad Física?

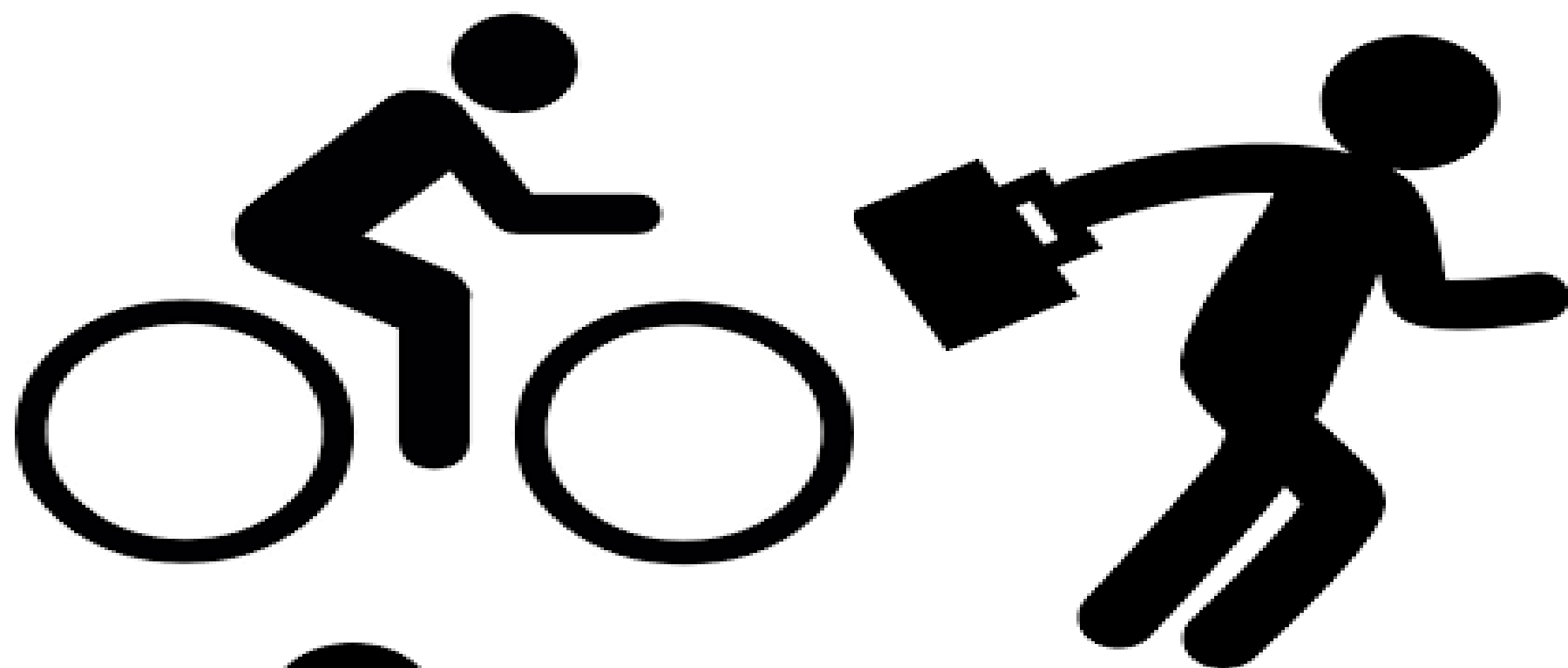
La OMS define la Actividad Física como cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético.

Incluye al deporte y al ejercicio pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y actividades recreativas.

¿Qué es comportamiento sedentario?

Se considera comportamiento sedentario a cualquier actividad realizada por el individuo en posición sentada o inclinada durante el tiempo de vigilia.

Este bajo gasto calórico se encuentra en actividades como: estar sentado, acostado, ver televisión, jugar videojuegos, estar frente a la computadora, leer, estar en clase. Son personas sedentarias las que la mayor parte del día están realizando actividades que exigen poca o ninguna actividad física.



ACTIVO: Cumple las recomendaciones de Actividad Física (150 min/semana). Ya sea por deporte o ejercicio, actividad en el hogar o traslado.



SEDENTARIO: muchas horas de actividades con bajo gasto de calorías (ejemplo: sentado)



DATOS OMS SOBRE INACTIVIDAD FÍSICA

- 31% de la población de adultos a nivel mundial no alcanzan las recomendaciones de Actividad Física (1.800 millones de personas)
- Las mujeres son más inactivas (16% - 20% más)
- Para 2030 se proyecta una cifra que alcanza el 35% de inactividad

Datos publicados 2/7/2024

Encuestas que miden actividad física y sedentarismo(OMS)

❖ ENFRENT

(En Uruguay: Encuesta Nacional Factores de Riesgo Enfermedades No Transmisibles – AÑO 2013)

❖ Global School-Based Students Health Survey (GSHS)

(En Uruguay: Encuesta Mundial de Salud en Estudiantes - EMSE – AÑO 2019)

Prevalencia inactividad física y comportamiento sedentario en adultos*. Uruguay.

Año ENFRENT	Inactividad física** % (IC)	Comportamiento sedentario*** % (IC)
2006	29,9 % (27,7 - 32,0)	18,2 % (16,9 - 21,0)
2013	22,8 % (20,8 - 24,8)	25,3 % (23,0 - 27,6)

Fuente de datos: 2° ENFRENT 2013 – MSP

* 25 a 64 años

**Cuando no se llegaba a la recomendación de actividad física de 150 min semanales de una actividad moderada o 75 min semanales de actividad intensa o una combinación equivalente entre actividad intensa y moderada.

***Tiempo ≥ 7 h que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Incluye tiempo que pase ante una mesa de trabajo, sentado con amigos, viajando en ómnibus, jugando a las cartas o viendo la televisión, entre otras actividades. No incluye tiempo durmiendo.

Estimaciones con intervalos de confianza (IC) al 95 %.

GSHS – EMSE (13 a 15 años)

Prevalencia actividad física* y comportamiento sedentario. 13 a 15 años. Uruguay**

	Actividad física % (IC)	Comportamiento sedentario % (IC)
2006	18,6 (16,8-20,4)	51,0 (48,4-53,6)
2012	16,4 (14,6–18,3)	58,3 (55,3-61,3)
2019	14,2 (12,3-16,3)	61,5 (58,6-64,4)

Fuente de datos: EMSE - MSP

* Practicaron alguna actividad física por lo menos una hora los 7 días de la última semana ** Pasan 3 o más horas realizando actividades sedentarias como mirar televisión, jugar juegos en la computadora u otras actividades que requieren permanecer sentados. Se excluyen las horas que pasan en el centro educativo y realizando actividades liceales.

Comentario: Disminución de la prevalencia de actividad física (menos activos) y aumento de la prevalencia de comportamiento sedentario en adolescentes (más sedentarios)

Plan de acción mundial OPS – OMS
2018 - 2030

**1 CREAR
SOCIEDADES
ACTIVAS**

NORMAS Y ACTITUDES SOCIALES

**2 CREAR ENTORNOS
ACTIVOS**

ESPACIOS Y LUGARES

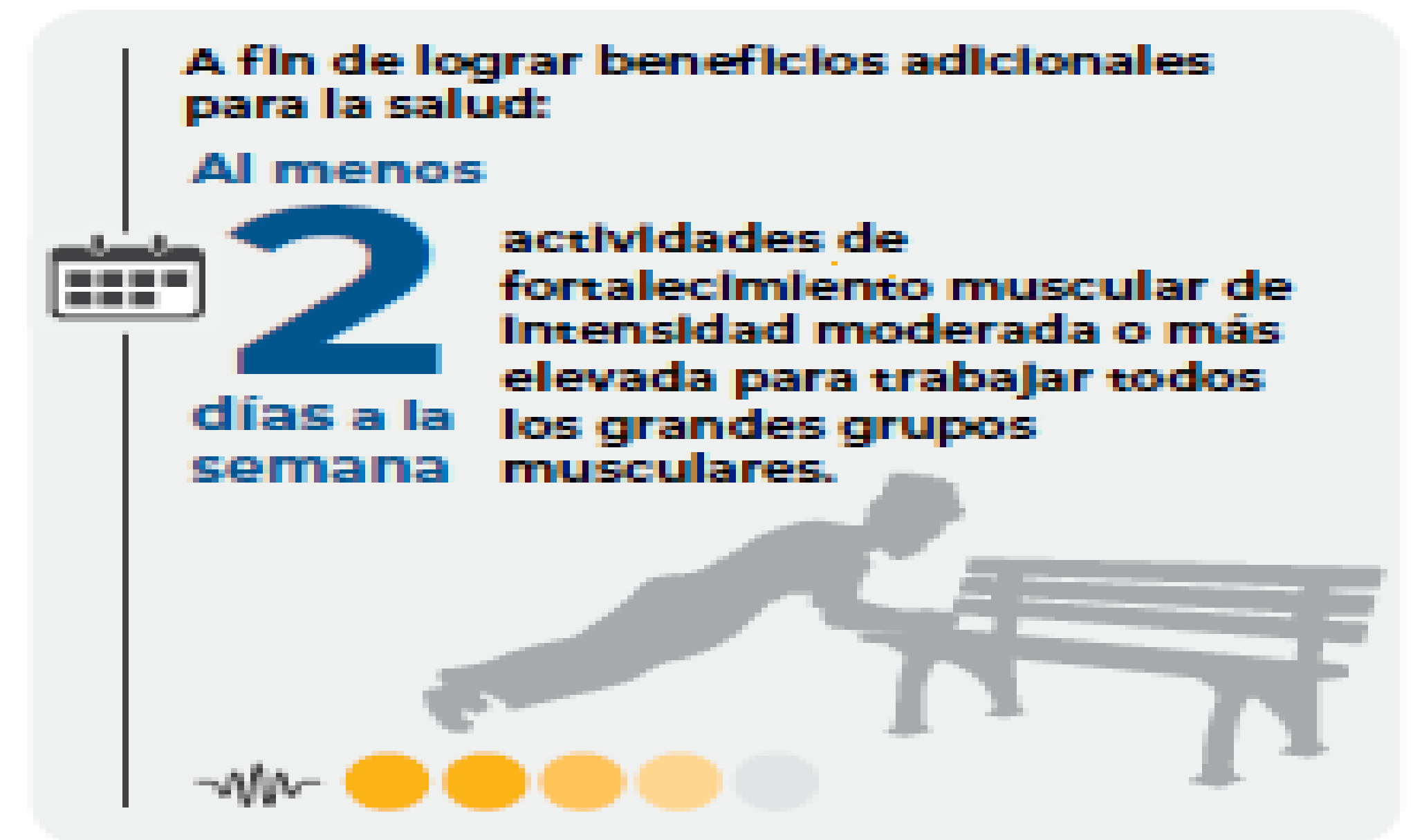
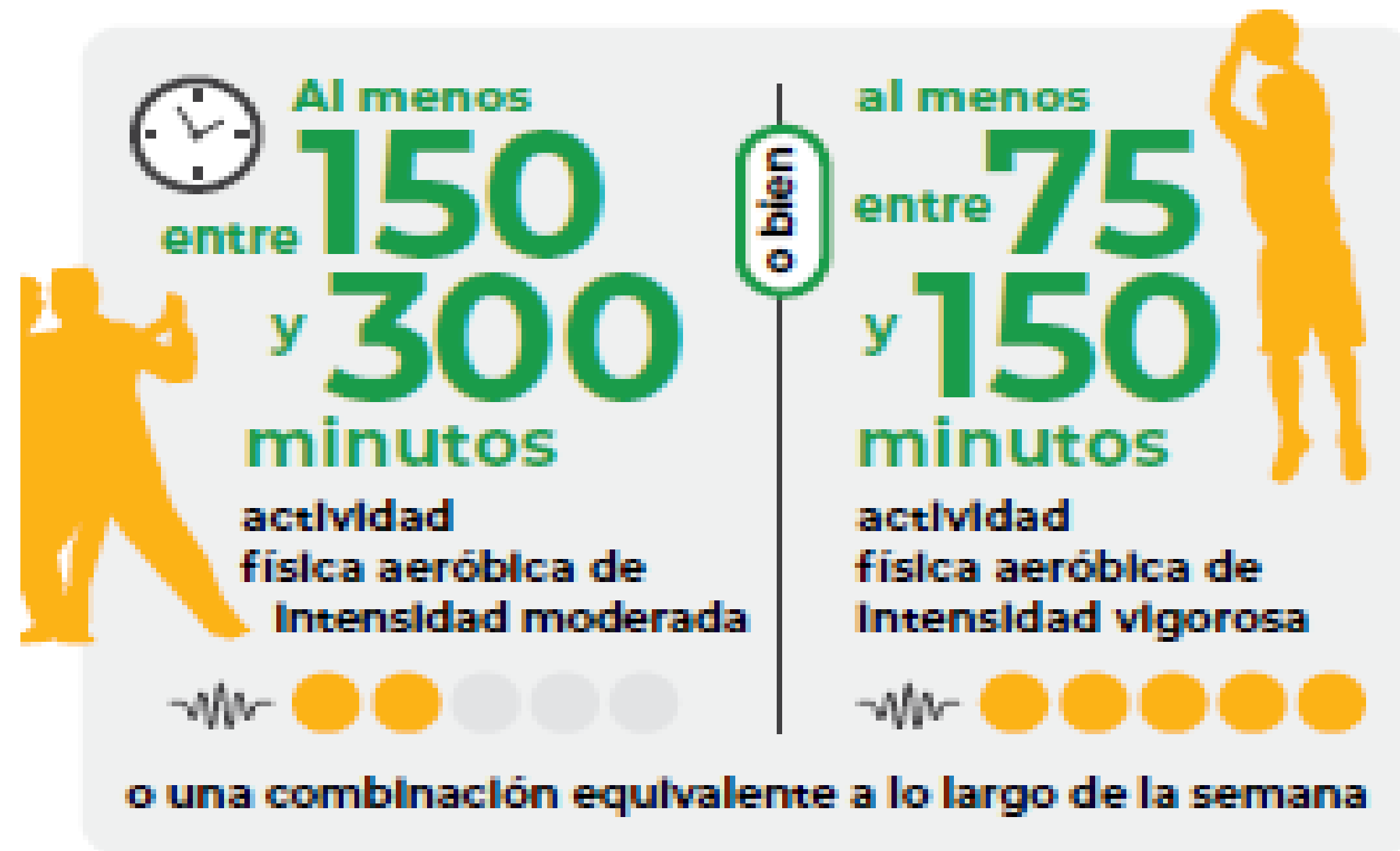
**3 FOMENTAR
POBLACIONES
ACTIVAS**

PROGRAMAS Y OPORTUNIDADES

**4 CREAR SISTEMAS
ACTIVOS**

**ELEMENTOS PROPICIADORES DE LA
GOBERNANZA Y LAS POLÍTICAS**

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FISICA



Recomendaciones Actividad Física (Edad)

Adultos de 18 a 64 años: Alcanzar en la semana un mínimo de 150 a 300 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 a 150 minutos de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente.

Reducir al mínimo los momentos en que se permanece sentado, acostado o frente a una pantalla, y fraccionar los momentos con intervalos activos (pararse, caminar, subir o bajar escaleras).

- Movernos con alguna actividad que nos guste, que nos motive. Ej. Trabajar en grupos, generar constancia, generar el hábito.
- Actividad Física: actividad aeróbica como caminar, nadar, o andar en bicicleta y actividad de fortalecimiento muscular según edad y previa consulta médica.
- Sumar movimientos / *snacks* de movimientos.
- Dominios: Hogar (ir de compras, sacar mascota, tareas del hogar) Transporte (bajar antes del bus, movilizarse en bicicleta) y Trabajo (oportunidades en el entorno laboral, por ejemplo usar escaleras, mirar hacia afuera, atender el teléfono parado)

RECOMENDACIÓN: Pausa Activa Laboral

Incorporar pausas activas en la rutina diaria no solo mejora la salud física, sino que también potencia el bienestar emocional y la productividad.

Las pausas activas se presentan como una herramienta clave para contrarrestar el comportamiento sedentario. Son breves descansos que se realizan para reducir la fatiga muscular y prevenir trastornos osteomusculares, el estrés y la fatiga ocular, entre otros malestares que provoca el permanecer muchas horas sentado por ejemplo frente a la computadora durante la jornada laboral.

Duran de tres a diez minutos y lo aconsejable es hacer una por cada hora de trabajo, como forma de promover el hábito saludable de la actividad física y evitar el sedentarismo.

Beneficios de la pausa activa

- Ayuda a disminuir el estrés y la ansiedad
- Reduce la tensión muscular y previene enfermedades
- Favorece una mayor capacidad de concentración
- Estimula y favorece la circulación sanguínea
- Aumenta eficiencia laboral
- Ayuda a recuperar energía
- Ayuda a la movilidad articular
- Ayuda a fuerza muscular
- Alivia la fatiga ocular

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MENTAL

Para generar el hábito de la actividad física regular, se debe promover su realización desde edades tempranas, conjuntamente con la adquisición de otros hábitos saludables.

Los estudios enfatizan la importancia de la **Educación Física** en etapa escolar, liceal y universitaria, tanto dentro como fuera del centro educativo.

La realización de actividad física regular aumenta el rendimiento y la autoestima (a través de la programación de actividades y el logro de objetivos), el ejercicio además puede tener efectos beneficiosos adicionales al aumentar el compromiso e integración social y mejorar la autopercepción de la imagen corporal.

Para lograr un efecto “ansiolítico” se recomienda que la actividad física sea rítmica: caminar, correr, saltar obstáculos, andar en bicicleta.

Las recomendaciones para la prescripción de la actividad física y el ejercicio en las personas con depresión y/o ansiedad comparten varios aspectos con las recomendaciones para los adultos sanos.

BENEFICIOS: + ACTIVO – SEDENTARIO

Los mayores beneficios para el bienestar general se logran al ser más activo y menos sedentario.

Es importante que la persona elija una actividad que le guste y que pueda incorporar a su vida cotidiana, generando el hábito y lograr así un estilo de vida activo.

Moverse, en cualquier lugar, en cualquier momento.

¡CADA MOVIMIENTO CUENTA!

ACTUALIZACIÓN 2023: GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POBLACIÓN URUGUAYA



Disponible en:

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/guia-actividad-fisica-para-poblacion-uruguaya>

RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN EDAD



Recomendaciones para la práctica de Actividad Física según la edad



Disponible en:

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/guias-recomendaciones-para-actividad-fisica-salud-segundad>

