

Boletín Técnico n.º1 ENAFIS



Deporte

Colombia avanza en actividad física:

Resultados ENAFIS



Juliana Gutiérrez Zuluaga

Ministra del Deporte

Diego Armando Rendón Parra

Director Técnico de Fomento y Desarrollo

Wilson Alirio Gómez Alba

Profesional Especializado del GIT Actividad Física
Coordinador Grupo Interno de Trabajo Actividad Física

Nubia Yaneth Ruiz Gómez

Profesional Especializado del GIT Actividad Física

Oscar Javier Ortiz

Profesional Especializado del GIT Actividad Física

Jennifer Montoya Salazar

Profesional del GIT Actividad Física

Jully Angelica Rodríguez Malpica

Técnico Administrativo del GIT Actividad Física

Autores

Ministerio del Deporte
Grupo Interno de Trabajo Actividad Física 2026

Nubia Yaneth Ruiz Gómez
Profesional Especializado del GIT Actividad Física

Silvia Alejandra González Cifuentes
Contratista del GIT Actividad Física

Isis Daniela García Saavedra
Contratista del GIT Actividad Física

William Enrique Cruz Ramos
Contratista del GIT Actividad Física

Julio Cesar Espinosa Vargas
Contratista del GIT Actividad Física

José Ricardo Chaparro Arias
Contratista del GIT Actividad Física

Comité de expertos temáticos

Olga Lucía Sarmiento

**Profesora y directora de Investigaciones de la
Facultad de Medicina de la Universidad de los
Andes.**

Carlos Mario Arango Paternina

**Coordinador doctorado en Educación Física,
Instituto Universitario de Educación Física y
Deportes de la Universidad de Antioquia.**

Alberto Flórez

**Profesor asociado, Licenciatura en educación física,
Facultad de Educación de la Pontificia Universidad
Javeriana.**

Rafael Alexander Leandro Gómez

**Magíster en Políticas Públicas por la Universidad
Nacional de Colombia.**

Tabla de contenido

Introducción	6
Aspectos metodológicos	7
Principales resultados	9
Indicador: Prevalencia de cumplimiento de recomendaciones de actividad física aeróbica	9
Indicador: Actividad física por dominios (transporte y tiempo libre, transporte en caminata y transporte en bicicleta)	10
Indicador: Prevalencia de cumplimiento de recomendaciones de fortalecimiento muscular	11
Indicador: Prevalencia de juego activo al aire libre	12
Indicador: Prevalencias de tiempo excesivo recreativo (no ocupacional) frente a las pantallas	13
Indicador: Valores de fuerza prensil	15
Consideraciones	15
Glosario	15
Fuente	16
Referencias	16

Introducción

Colombia avanza en actividad física:

- La ENAFIS 2025 es una operación estadística de fuente primaria, poblacional y de carácter nacional, diseñada para generar información sistemática, actualizada y representativa sobre la actividad física y los comportamientos sedentarios de la población colombiana. Constituye la línea base del país en esta materia.
- Es la primera encuesta nacional del Ministerio del Deporte sobre actividad física y comportamientos sedentarios, que visitó 16 119 hogares y entrevistó 29 793 personas en todo el país, convirtiéndose en un hito clave para diseñar, monitorear y ajustar políticas públicas de actividad física basadas en evidencia rigurosa y representativa.



Aspectos metodológicos

Objetivo:

Caracterizar la situación de la actividad física y los comportamientos sedentarios en Colombia para orientar políticas públicas.

Alcance temático:



Población, territorio, condiciones socioeconómicas: características demográficas, escolaridad y nivel socioeconómico.



Actividad física: cumplimiento de recomendaciones de actividad física de la Organización Mundial de la Salud.



Comportamientos sedentarios: análisis del tiempo recreativo (no ocupacional) frente a pantallas.



Capacidades físicas relacionadas con la salud (CFRS): evaluación de la fuerza prensil y autopercepción de la condición física.



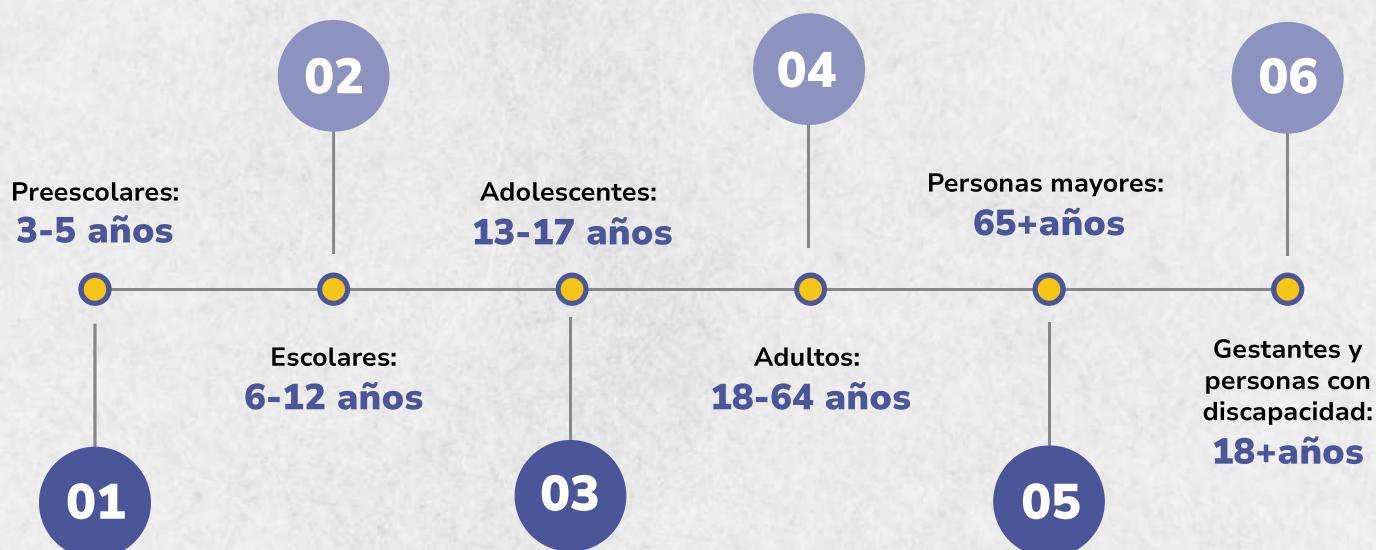
Sueño: cumplimiento de recomendaciones de sueño.



Variables contextuales: oferta de programas, entornos, consejería, entre otros.

Población:

La población caracterizada para describir la situación de la actividad física y los comportamientos sedentarios en Colombia estuvo representada de la siguiente manera:



Personas

29 793



Hogares

16 119



Departamentos

32

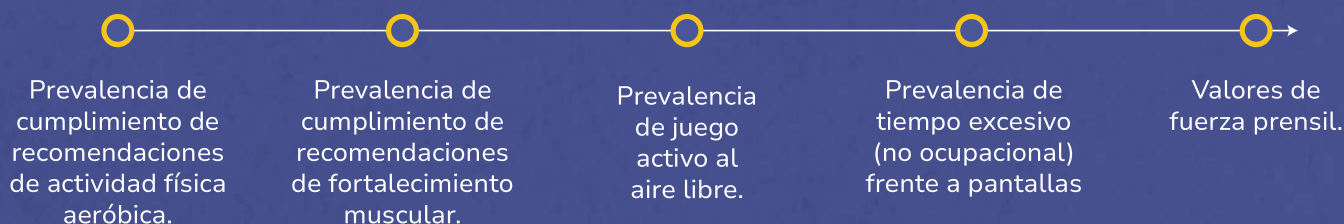


Municipios

131

Indicadores priorizados en el informe técnico n.º 1

Se priorizaron indicadores orientados a ofrecer una primera lectura estructurada de la situación nacional en materia de actividad física, comportamientos sedentarios y capacidades físicas relacionadas con la salud. Fueron definidos en coherencia con los objetivos de la operación, el diseño temático de la encuesta y las recomendaciones internacionales de referencia. Para este boletín se priorizaron los siguientes indicadores:

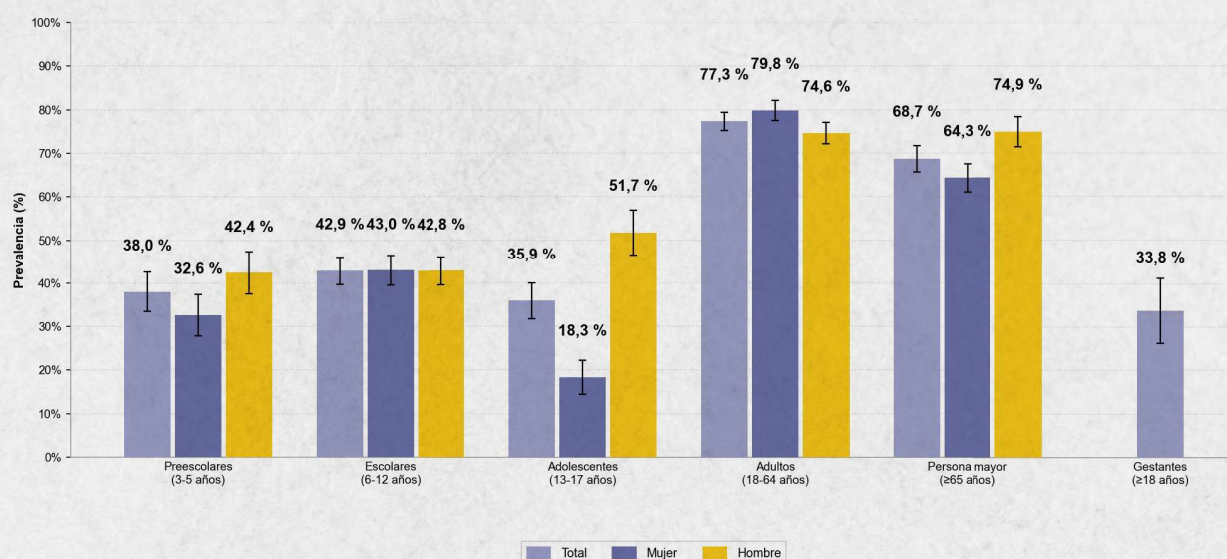


Principales resultados

Indicador: Prevalencia de cumplimiento de recomendaciones de actividad física aeróbica

Figura 1

Prevalencia nacional de cumplimiento de recomendaciones de actividad física aeróbica por grupos de edad y sexo

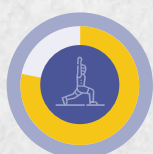


* Para gestantes no aplica desagregación por sexo (Hombres).

* La prevalencia estimada para adultos y gestantes comprende la actividad física realizada en los 4 dominios (tiempo libre, transporte, trabajo y hogar).

- La figura 1 presenta un panorama general de las prevalencias nacionales frente al cumplimiento de las recomendaciones de actividad física a lo largo del curso de vida. En general, se observa un bajo cumplimiento de la recomendación desde edades tempranas, con brechas de desigualdad por sexo especialmente en los adolescentes y prevalencias de cumplimiento mayores en la edad adulta.
- Este aumento en la prevalencia de cumplimiento en la transición a la edad adulta puede explicarse por la diferencia en las recomendaciones de actividad física, considerando que la recomendación de actividad física es más exigente para los niños y adolescentes (60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa) en comparación con la de los adultos (150-300 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada a vigorosa).

2 de cada 5 escolares y adolescentes cumplen con las recomendaciones de actividad física en Colombia



El 77%

de los adultos cumplen las recomendaciones de actividad física

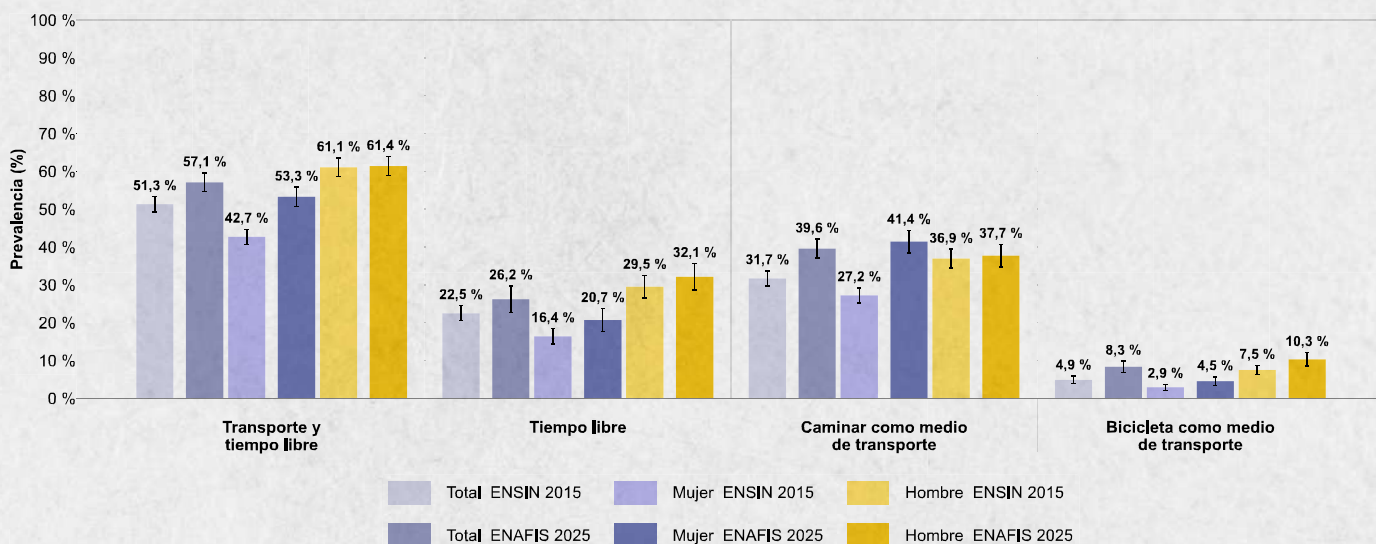


Cerca del 70%

de las personas mayores son físicamente activas, por encima del promedio mundial.

Indicador: Actividad física por dominios (transporte y tiempo libre, transporte en caminata y transporte en bicicleta)

Figura 2
Prevalencias de cumplimiento de recomendaciones de actividad física de la OMS en adultos de 18 a 64 años en la ENSIN 2015 y en la ENAFIS 2025, por dominios



- Además del cumplimiento en los 4 dominios de actividad física, se evaluaron las prevalencias de cumplimiento específicas en los dominios de tiempo libre y transporte (priorizados en adultos). Estos dominios han sido monitoreados históricamente en Colombia por ser los dominios con mayor confiabilidad en el autorreporte (Hallal et al., 2010) y a los cuales se dirigen la mayoría de las intervenciones de promoción de la actividad física, por esta razón se priorizaron para este informe. La figura 2 resume los resultados de cumplimiento de recomendaciones en estos dominios.



La actividad física en transporte y tiempo libre en adultos

aumentó cerca de 6 puntos porcentuales

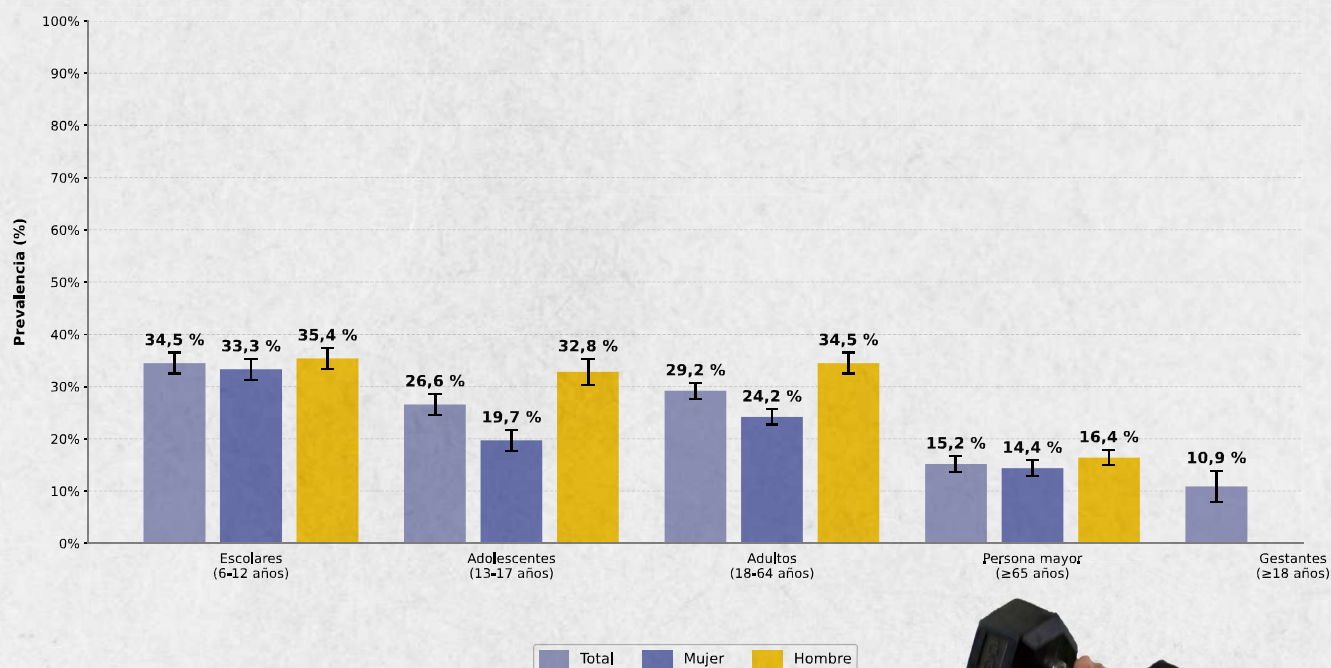
La actividad física en tiempo libre en adultos

aumentó cerca de 4 puntos porcentuales

Indicador: Prevalencia de cumplimiento de recomendaciones de fortalecimiento muscular

Figura 3

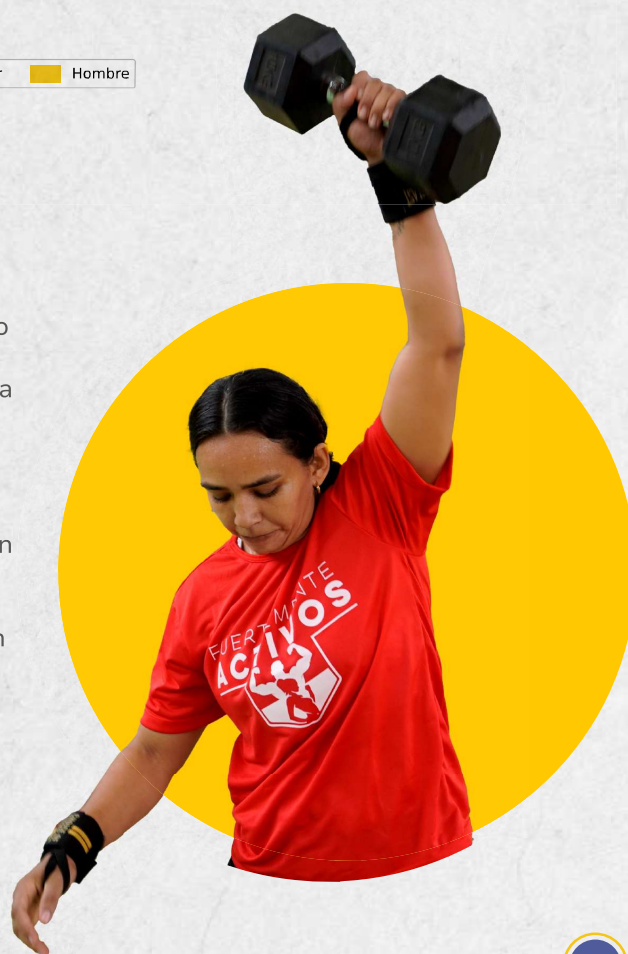
Prevalencia nacional de cumplimiento de recomendaciones de fortalecimiento muscular por grupos de edad y sexo



* Para gestantes no aplica desagregación por sexo (Hombre).

- La figura 3 presenta un panorama general de las prevalencias nacionales de cumplimiento de las recomendaciones de fortalecimiento muscular a lo largo del curso de vida. En general se observa un bajo cumplimiento de la recomendación que disminuye con la edad, con brechas de desigualdad por sexo especialmente en los adolescentes y adultos.
- Los resultados obtenidos sugieren que 1 de cada 3 escolares, adolescentes y adultos colombianos, cumplen con esta recomendación. Esta situación es aún más preocupante entre gestantes y adultos mayores, pues sólo 1 de cada 10 personas en estos grupos cumple con la recomendación de actividades de fortalecimiento muscular. En general, se observa un patrón según el cual el cumplimiento de recomendaciones de fortalecimiento muscular es menor al cumplimiento de recomendaciones de actividad física aeróbica en todos los grupos poblacionales¹.

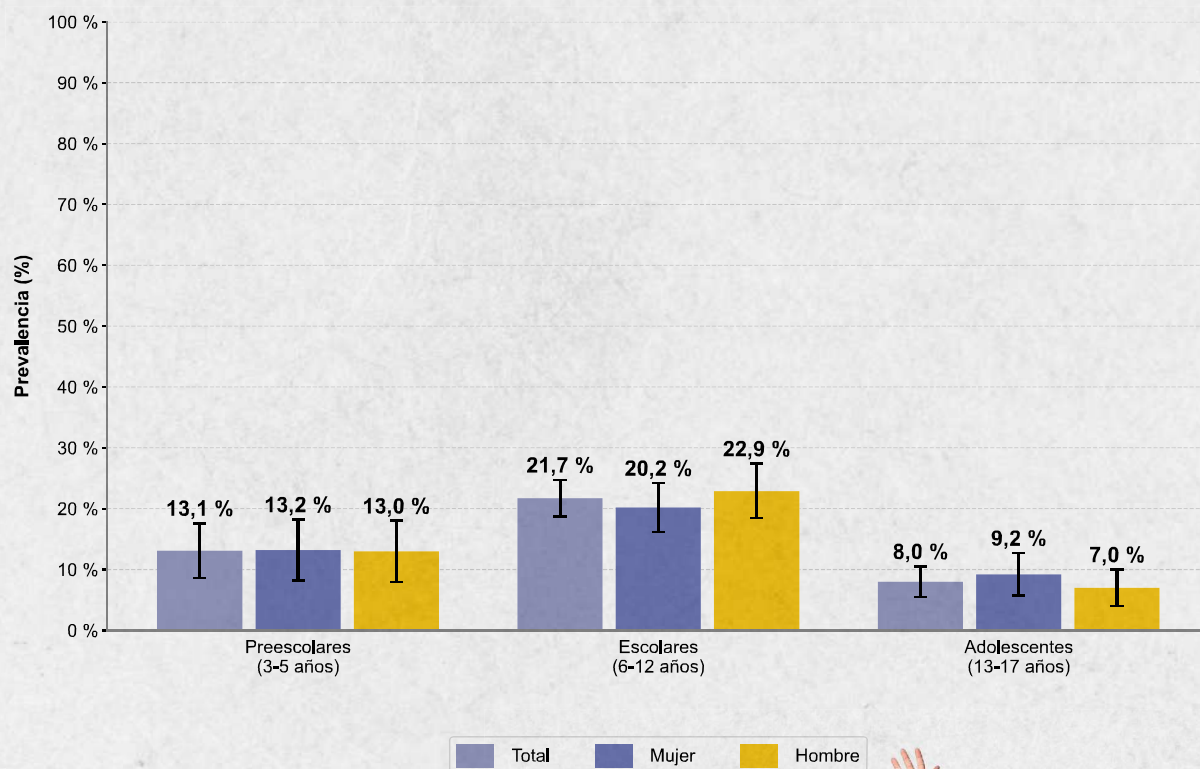
1. Recomendación de fuerza muscular: escolares y adolescentes, al menos 3 días a la semana actividades que refuercen los músculos y los huesos. Adultos y personas mayores, al menos 2 días a la semana de actividades de fortalecimiento muscular para trabajar todos los grandes grupos musculares.



Indicador: Prevalencia de juego activo al aire libre

Figura 4

Prevalencia nacional de juego activo al aire libre en preescolares, escolares y adolescentes por sexo



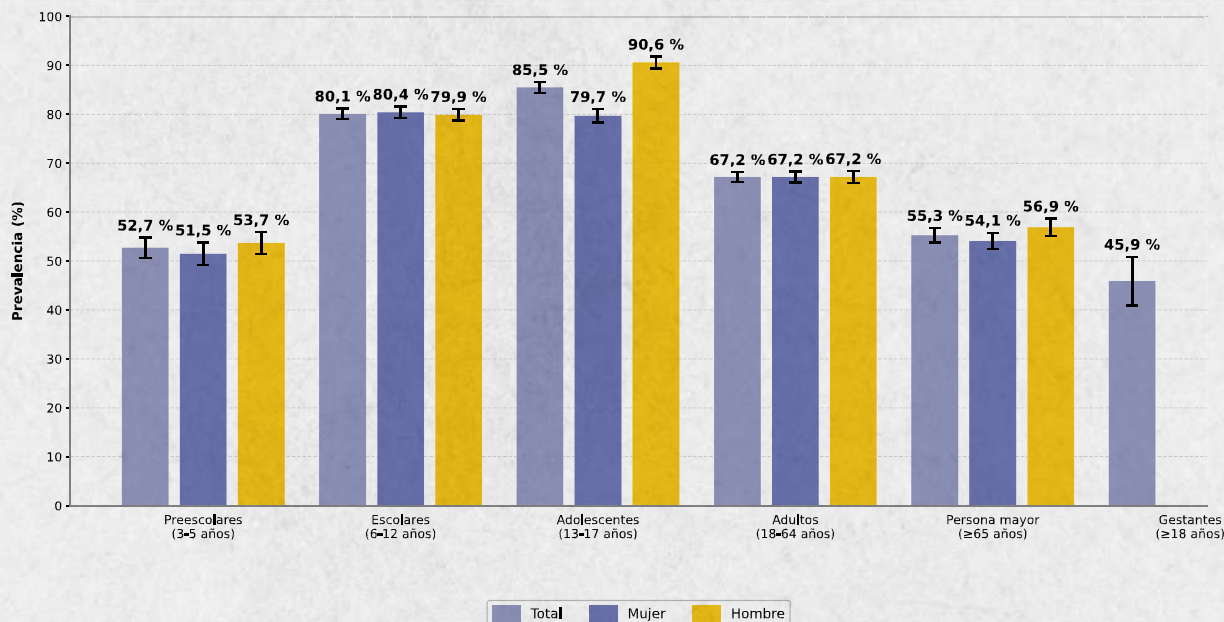
- La figura 4 presenta un panorama general de las prevalencias nacionales de juego activo al aire libre en menores de edad. En general se observan bajas prevalencias de juego activo al aire libre en todos los grupos de edad y cifras similares entre niños y niñas².



2. Recomendación de juego activo al aire libre: para preescolares, escolares y adolescentes de 3 a 17 años, participar en mínimo dos horas diarias de juego activo al aire libre.

Indicador: Prevalencias de tiempo excesivo recreativo (no ocupacional) frente a las pantallas.

Figura 5
Prevalencia nacional de tiempo excesivo frente a las pantallas por grupo de edad y sexo



* Para gestantes no aplica desagregación por sexo (Hombre).

- La figura 5 presenta un panorama general de las prevalencias nacionales de tiempo excesivo frente a las pantallas con fines recreativos (no ocupacional) a lo largo del curso de vida.³

4 de cada 5

niños, niñas y adolescentes pasan tiempo excesivo frente a pantallas.

En general los colombianos han incrementado el tiempo frente a pantallas.

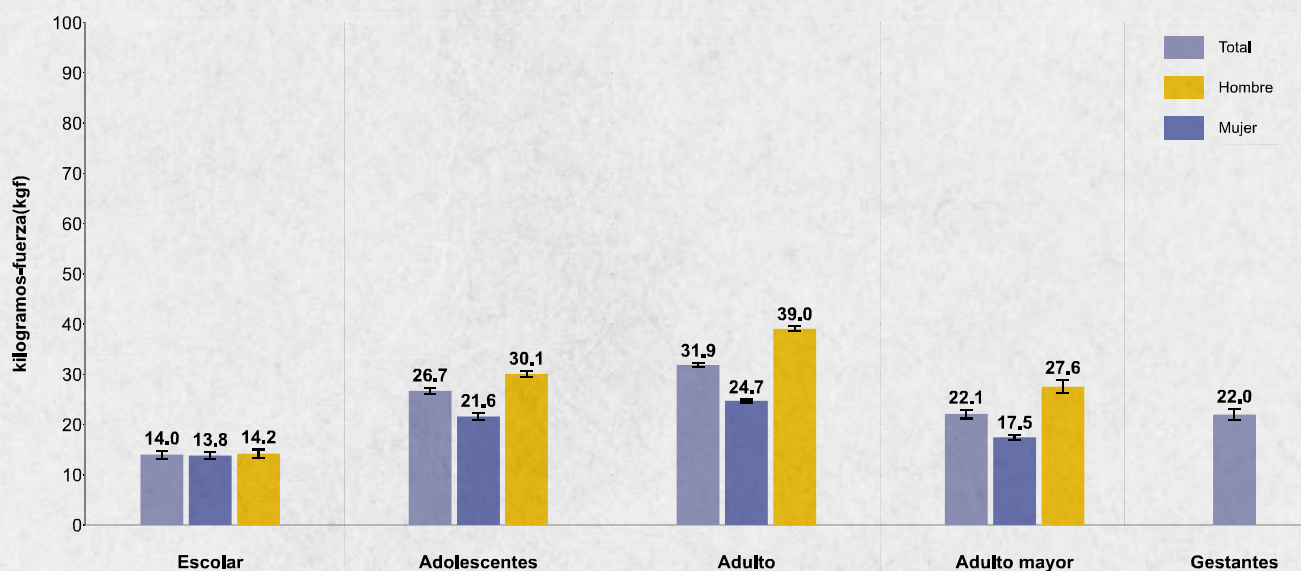


3. Recomendación de tiempo excesivo frente a pantallas: 3 y 4 años, 1 hora o más de tiempo recreativo (no ocupacional) frente a pantallas al día. 5 años en adelante 2 horas o más de tiempo recreativo (no ocupacional) frente a pantallas al día.

Indicador: Valores de fuerza prensil

Figura 6

Valores promedio de fuerza prensil por grupo de edad y sexo



- La figura 6 presenta los hallazgos relacionados con los valores promedio de fuerza prensil medidos desde los 6 años en adelante. Los valores de fuerza prensil presentados en las tablas y figuras se presentan en valores absolutos (Kgf).
- En general, se observan valores mayores de fuerza prensil en los hombres que en las mujeres en todos los grupos etarios, lo cual es consistente con la literatura y con los resultados esperados dadas las diferencias en masa muscular y fuerza relativa atribuibles a factores fisiológicos (Sasaki et al., 2007).



Consideraciones

La información contenida en este informe ha sido procesada y analizada con rigurosos estándares metodológicos, garantizando la representatividad estadística de los hallazgos y la validez de las comparaciones entre distintos grupos poblacionales. Asimismo, en el segundo informe técnico se abordarán otros indicadores comportamentales, de condición física autopercebida y contextuales, que permitirán generar una visión amplia ante la situación de la actividad física y los comportamientos sedentarios en el país en el marco de la ENAFIS 2025.

Glosario

Actividad física: comportamiento humano y social complejo que involucra cualquier movimiento corporal voluntario que genere un gasto energético mayor al reposo; ocurre en los contextos físicos, sociales, culturales y políticos en donde las personas viven, se transportan, trabajan, estudian y ocupan su tiempo libre. La actividad física está influenciada por intereses, ideas, valores, creencias, emociones y relaciones, y puede generar beneficios sociales y para la salud, a través de sus efectos en la calidad de vida, la aptitud física, la salud mental, el desarrollo social y el bienestar de las poblaciones (Ministerio del Deporte, 2021).

Comportamiento sedentario: comprenden aquellas actividades realizadas en vigilia, en posición sentada, reclinada o acostada, con un bajo gasto energético (≤ 1.5 METs) (Tremblay et al., 2017).

Dominios de la actividad Física: las oportunidades para que las personas puedan realizar AF están clasificadas en 4 dominios de la vida cotidiana: Ocupacional: Relacionado con el trabajo. Hogar: Tareas domésticas Transporte: Desplazarse hacia algún lugar. Tiempo libre: Actividades discrecionales o recreativas (Strath et al., 2013).

Juego activo al aire libre: es entendido como la participación voluntaria en actividades que se realizan al aire libre, que implican actividad física de cualquier intensidad, que son divertidas y/o gratificantes y que generalmente están impulsadas por la motivación intrínseca (E. Y. Lee et al., 2022).

Fuerza prensil: capacidad muscular para generar fuerza máxima voluntaria de agarre con la mano. Es una medida simple y confiable como un indicador único para representar la fuerza muscular general (S. Y. Lee, 2021)

Tiempo excesivo frente a pantallas: entendido como el tiempo dedicado a comportamientos que involucran el uso de pantallas como ver televisión, jugar videojuegos, y usar computadores, teléfonos inteligentes o tabletas con fines recreativos (Tremblay et al., 2017).

Fuente

El Grupo Interno de actividad física del Ministerio del Deporte elaboró este documento con base en el “Informe técnico n.º 1”, que contiene toda la información ampliada y específica de todo el proceso y los datos de cada indicador por grupo poblacional⁴.

Referencias

- Hallal, P. C., Gomez, L. F., Parra, D. C., Lobelo, F., Mosquera, J., Florindo, A. A., Reis, R. S., Pratt, M. y Sarmiento, O. L. (2010). Lessons learned after 10 years of IPAQ use in Brazil and Colombia. *Journal of Physical Activity & Health*, 7, Suppl 2, S259-64. <https://doi.org/10.1123/jpah.7.s2.s259>.
- Lee, E. Y., de Lannoy, L., Li, L., de Barros, M. I. A., Bentsen, P., Brussoni, M., Crompton, L., Fiskum, T. A., Guerrero, M., Hallås, B. O., Ho, S., Jordan, C., Leather, M., Mannion, G., Moore, S. A., Sandseter, E. B. H., Spencer, N. L. I., Waite, S., Wang, P. Y., ... Zorica, M. (2022). Play, Learn, and Teach Outdoors—Network (PLaTO-Net): Terminology, Taxonomy, and Ontology. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 66. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01294-0>
- Lee, S. Y. (2021). Handgrip Strength: An Irreplaceable Indicator of Muscle Function. *Annals of Rehabilitation Medicine*, 45(3), 167-169. <https://doi.org/10.5535/arm.21106>
- Ministerio del Deporte. (2021). Lineamientos orientadores para la promoción de la actividad física y la disminución de comportamientos sedentarios en Colombia.
- Sasaki, H., Kasagi, F., Yamada, M. y Fujita, S. (2007). Grip Strength Predicts Cause-Specific Mortality in Middle-Aged and Elderly Persons. *American Journal of Medicine*, 120(4), 337-342. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2006.04.018>
- Strath, S. J., Kaminsky, L. A., Ainsworth, B. E., Ekelund, U., Freedson, P. S., Gary, R. A., Richardson, C. R., Smith, D. T. y Swartz, A. M. (2013). Guide to the Assessment of Physical Activity: Clinical and Research Applications. *Circulation*, 128(20), 2259-2279. <https://doi.org/10.1161/01.cir.0000435708.67487.da>
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M. y SBRN Terminology Consensus Project Participants. (2017). *Sedentary Behavior Research*

4. Este boletín se desarrolló con base en los datos que formaron parte del contrato CCS-1084-2024 suscrito entre el Consorcio Consultores Estadísticas Poblacionales (CONCEP) y el Ministerio del Deporte.



Deporte



Encuesta Nacional de
Actividad Física y Comportamientos Sedentarios

ENAFIS

2025

Contacto:

contacto@mindeporte.gov.co

Ministerio del Deporte
Dirección Técnica de Fomento y Desarrollo
Grupo Interno de Trabajo de Actividad Física



@MinDeporteCol



@MinDeporteCol



@MinDeporteCol



@MinDeporteCol



www.linkedin.com/company/ministerio-del-deporte-colombia/



@MinisteriodelDeporteColombia