



Deporte

Colombia avanza en actividad física:

Resultados

ENAFIS

septiembre 2026



...

Contexto y Datos - ENAFIS



**NUBIA YANETH
RUIZ GÓMEZ**

Fisioterapeuta, Especialista
en Ejercicio Físico para la
Salud, Magíster en Salud
Pública.
Profesional Especializado
GIT Actividad Física
Ministerio del Deporte



**OLGA LUCÍA
SARMIENTO DUEÑAS**

Doctora en Epidemiología –
Profesora Titular, Universidad de
los Andes. Directora de
Investigaciones de la Facultad de
Medicina y experta en actividad
física y salud pública.



**SILVIA ALEJANDRA
GONZÁLEZ CIFUENTES**

Doctora en Epidemiología -
Investigadora asociada del Grupo
de Epidemiología de la
Universidad de los Andes.
Integrante Grupo Actividad Física
del Ministerio del Deporte.

...

Encuesta Nacional de Actividad Física y Comportamientos Sedentarios

ENAFIS

¿Qué ha pasado en los últimos
10 años en Colombia?



... Hito nacional en actividad física



ENAFIS 2025

Primera encuesta nacional liderada por Mindeporte, hito clave para diseñar, monitorear y ajustar políticas públicas de actividad física basadas en evidencia.



Coherencia con indicadores internacionales

Articulada con el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030 de la OMS y a los Indicadores Iberoamericanos del Deporte para el Desarrollo con **29 793 personas encuestadas en 16 119 hogares**, creando línea base nacional sobre actividad física y comportamientos sedentarios.



...

Indicadores priorizados



7 indicadores comportamentales

1. Cumplimiento de recomendaciones de actividad física
2. Cumplimiento de recomendaciones en el dominio de tiempo libre
3. Cumplimiento de recomendaciones en el dominio de transporte
4. Cumplimiento de recomendaciones en tiempo libre + transporte
5. Cumplimiento de recomendaciones de fortalecimiento muscular
6. Prevalencia de juego activo al aire libre
7. Prevalencia de tiempo excesivo frente a pantallas



1 indicador de condición física

1. Valor promedio de fuerza prensil



7 características sociodemográficas

1. Sexo
2. Región
3. Zona de residencia
4. Rango de edad
5. Etnia
6. Nivel socioeconómico
7. Escolaridad

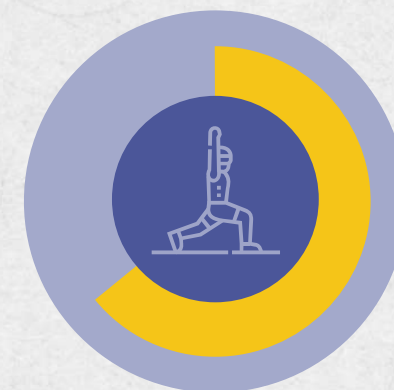
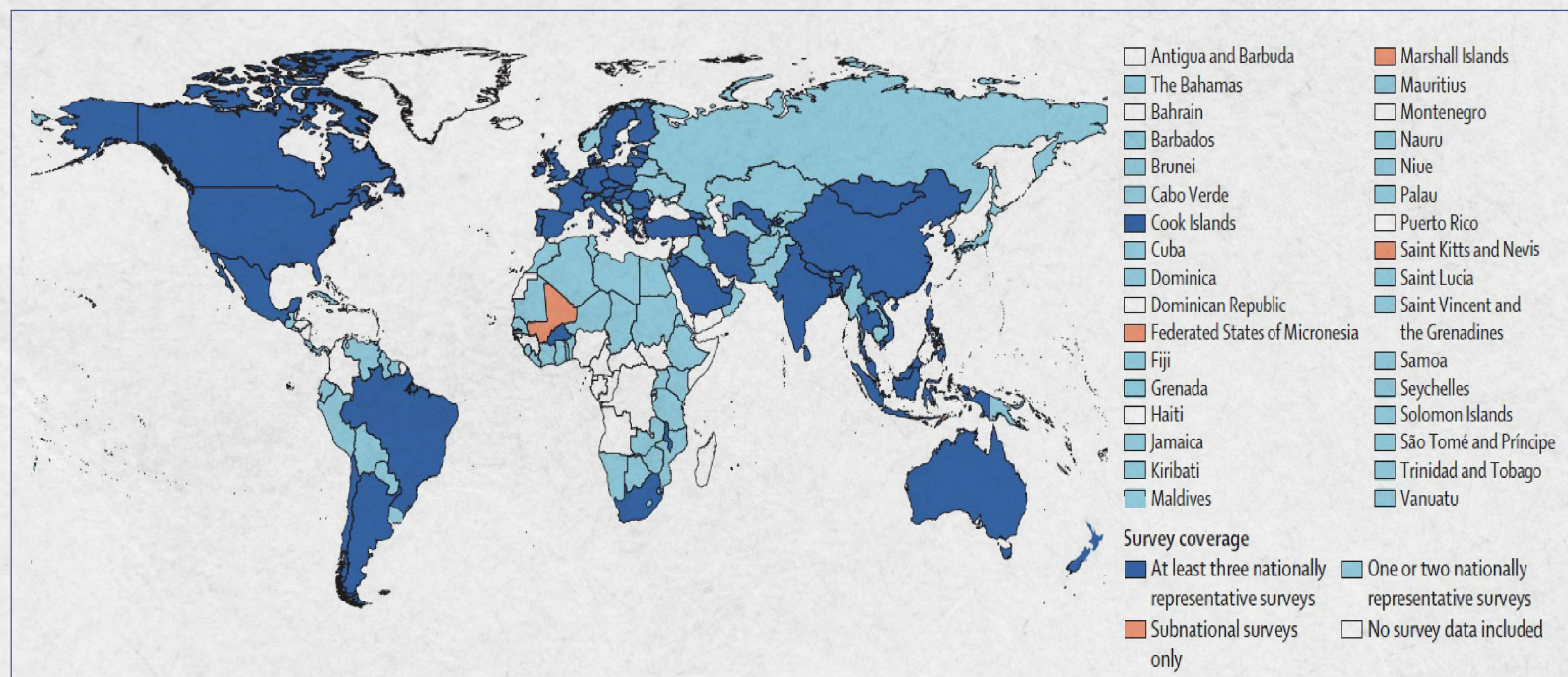


4 características contextuales

1. Consejería en actividad física
2. Acceso a dispositivos electrónicos
3. Acceso a parques
4. Percepción de seguridad

...

Una mirada a la evidencia



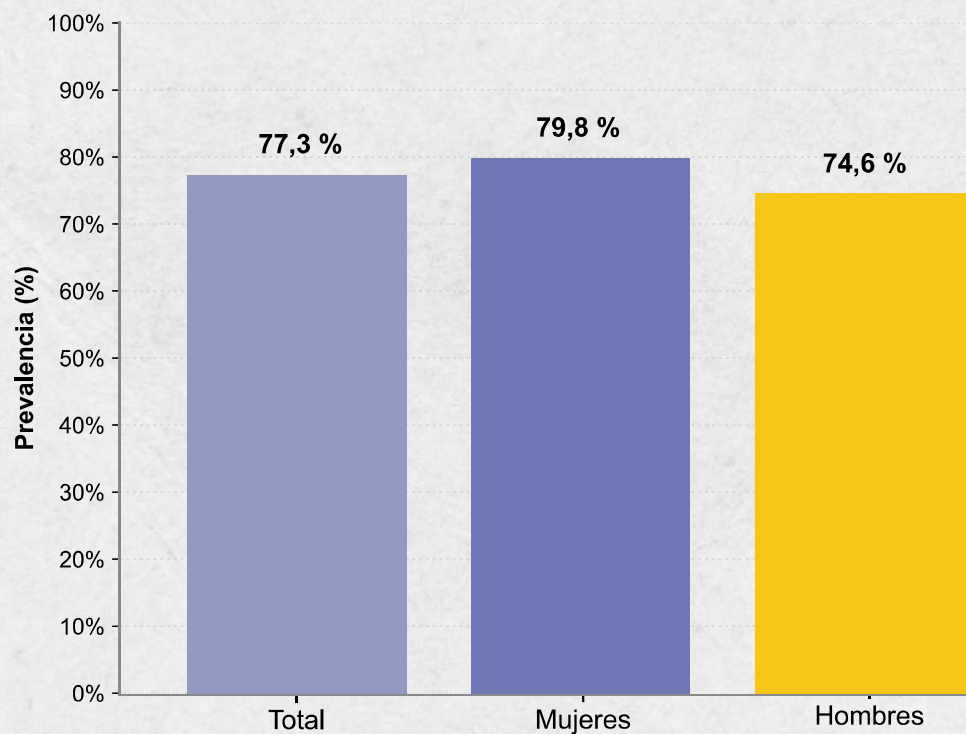
68,7 %
de los adultos a
nivel mundial son
físicamente activos

Tomado de: Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semanova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., Stevens, G. A., & Country Data Author Group (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *The Lancet. Global health*, 12(8), e1232–e1243.

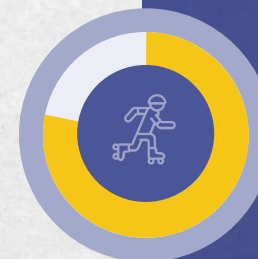
...

Datos clave

Prevalencia de cumplimiento de recomendaciones de AF aeróbica

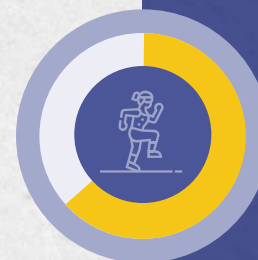


**Adultos
(18-64 años)**



EL 77 %

de los adultos
cumplen las
recomendaciones
de actividad física



La prevalencia en
actividad física del
país está por encima
del promedio
mundial el cual es

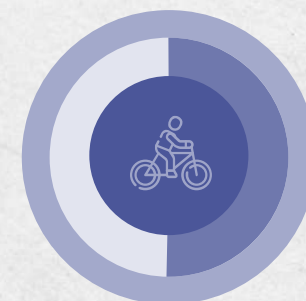
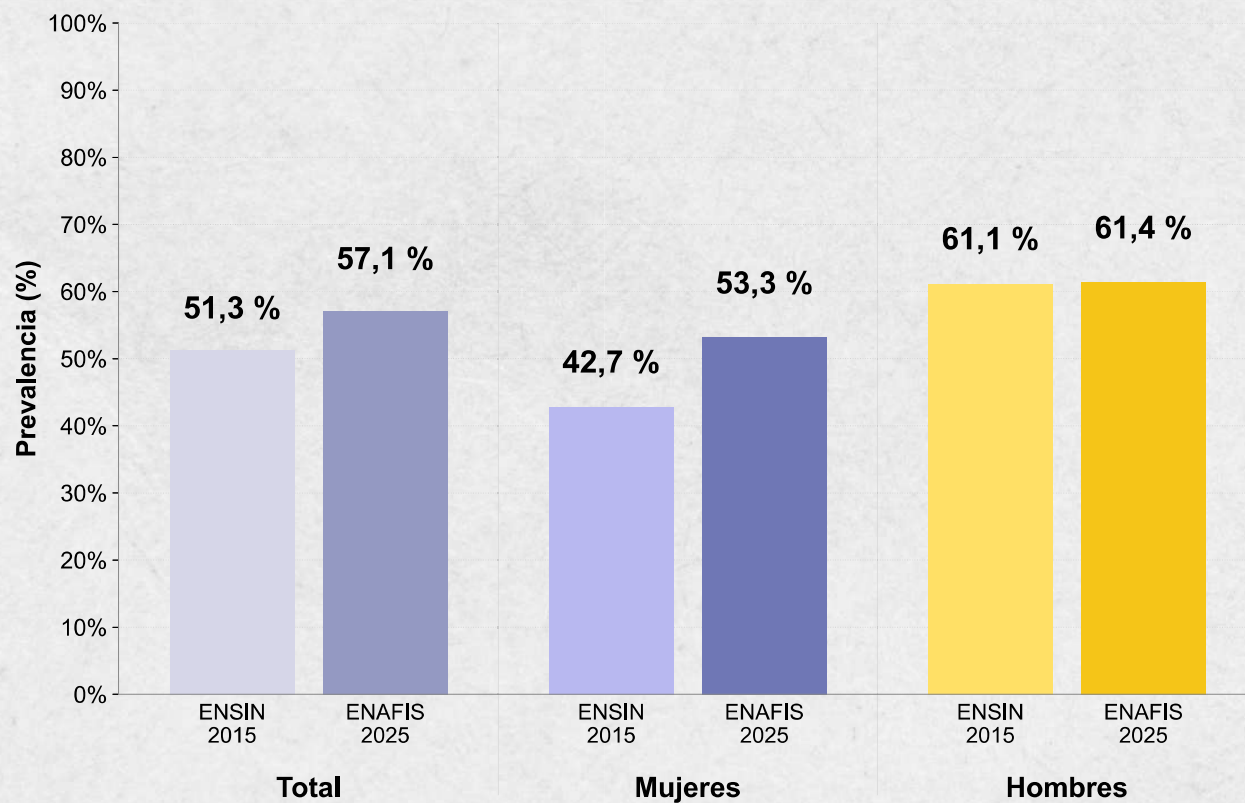
68,7 %

**Recomendación de AF aeróbica adultos:
acumular entre 150 a 300 min a la
semana de intensidad moderada o 75 min
de intensidad vigorosa- OMS*

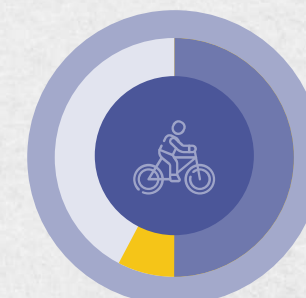
...

Datos clave

Prevalencia de cumplimiento de recomendaciones de AF aeróbica en transporte y tiempo libre en adultos



2015



2025

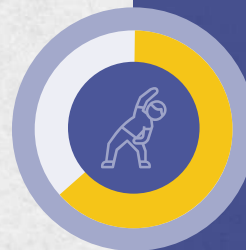
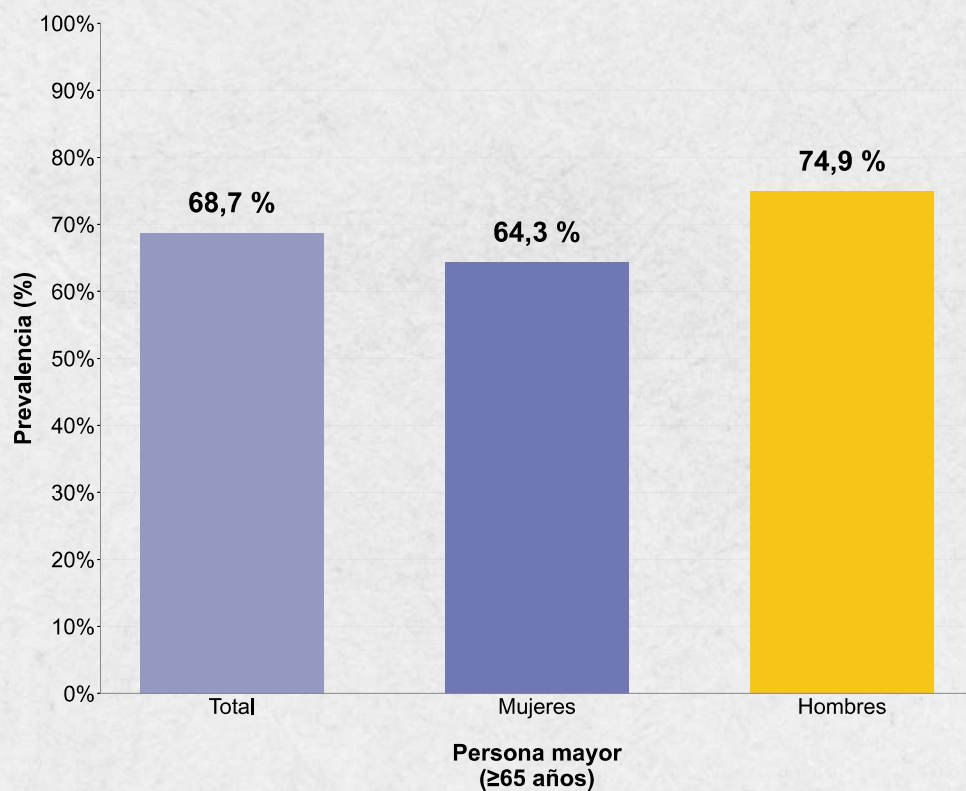
La actividad física en transporte y tiempo libre en adultos aumentó cerca de

6 puntos porcentuales

...

Datos clave

Prevalencia de cumplimiento de recomendaciones de AF aeróbica en persona mayor



Por primera vez en Colombia se tienen datos de cumplimiento de recomendaciones en personas mayores, alrededor del

70 % son físicamente activos

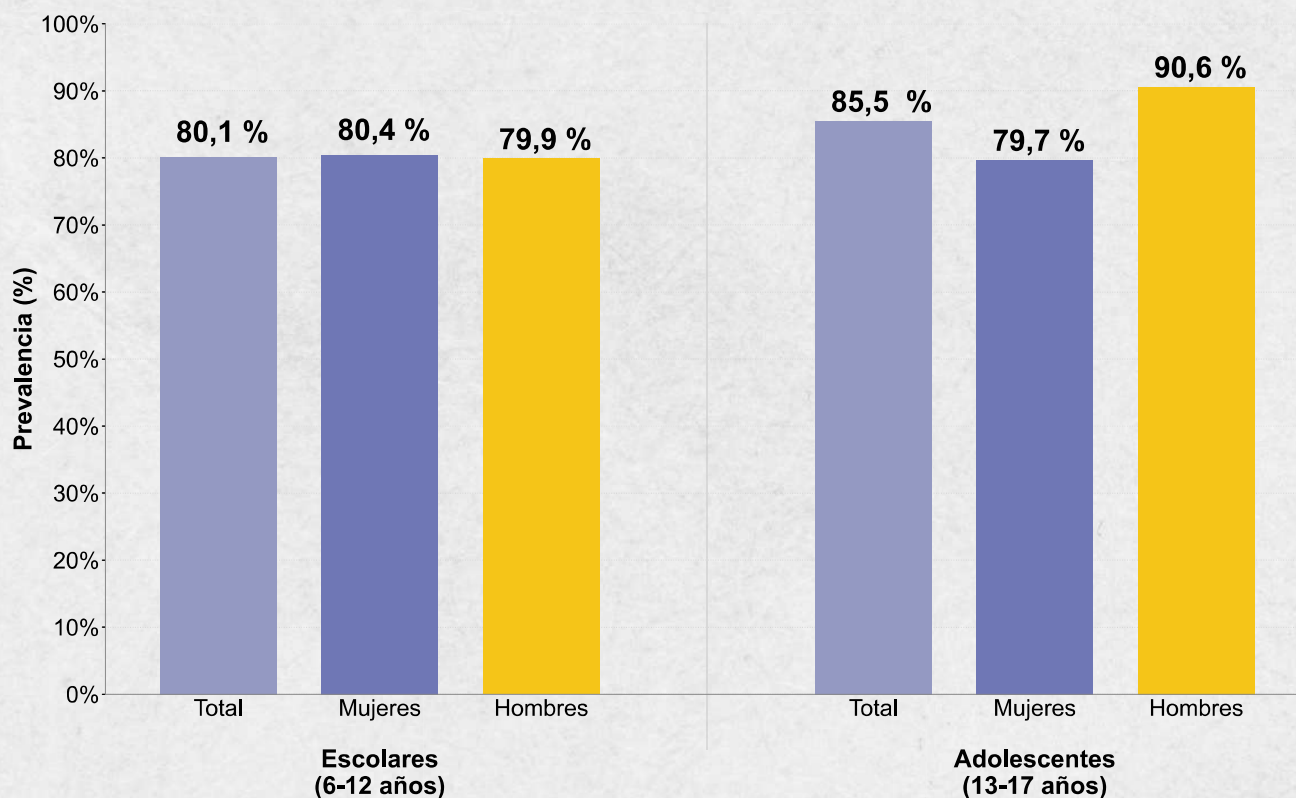


**Recomendación AF aeróbica persona mayor: acumular entre 150 a 300 min a la semana de intensidad moderada o 75 min de intensidad vigorosa- OMS*

...

Datos clave

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



4 de cada 5

Niños, niñas y adolescentes pasan tiempo excesivo frente a pantallas

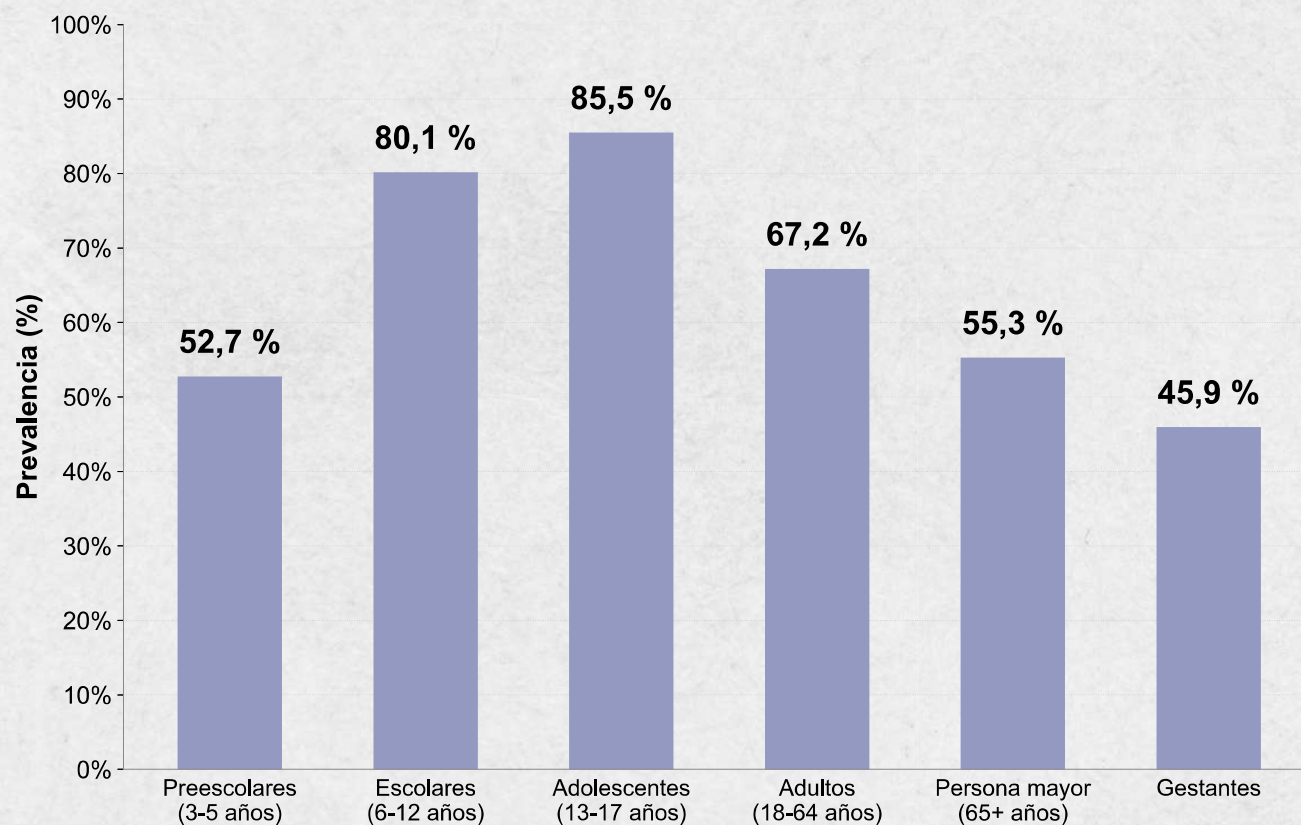


**Tiempo excesivo frente a pantallas escolares y adolescentes: 2 horas o más de tiempo recreativo (no ocupacional) frente a pantallas al día.*

...

Datos clave

Prevalencia nacional de tiempo excesivo frente a pantallas por grupo de edad



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

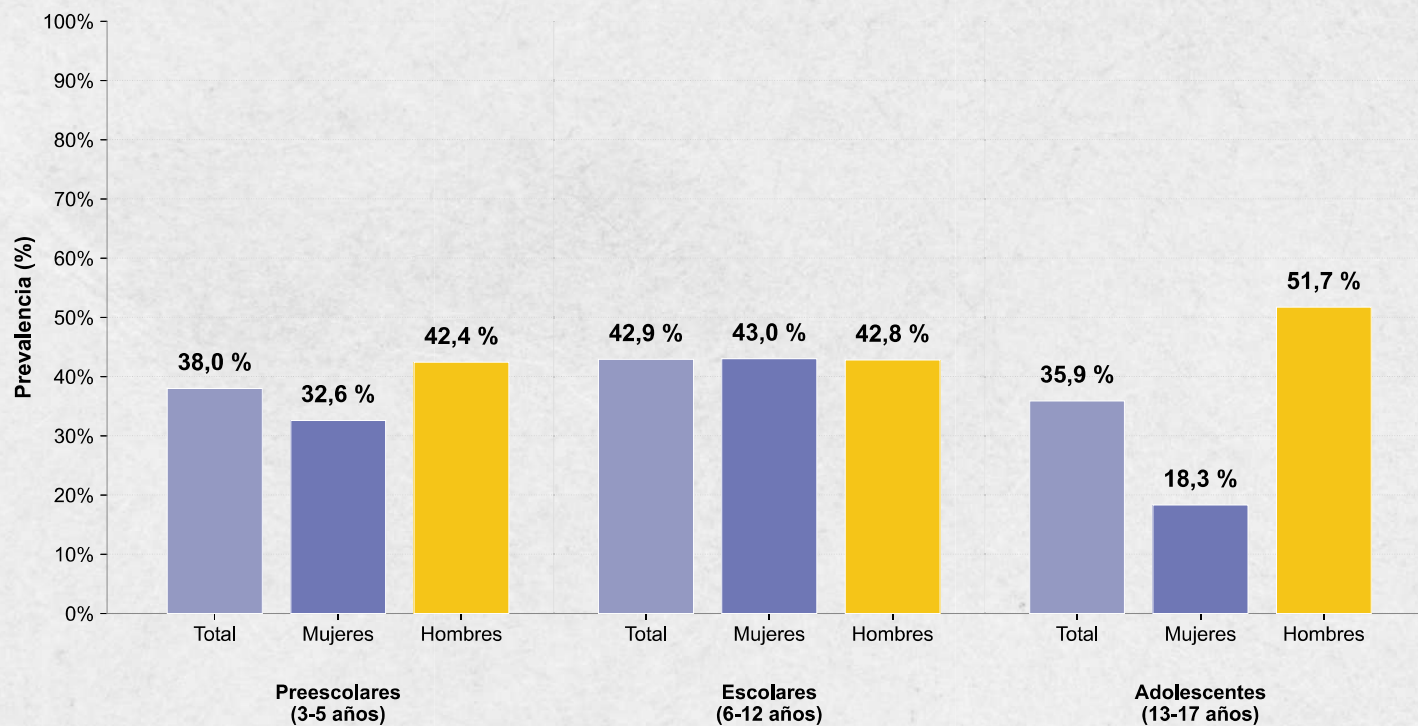


**Tiempo excesivo frente a pantallas:
3 y 4 años: 1 hora o más de tiempo recreativo (no ocupacional) frente a pantallas al día.
5 años en adelante 2 horas o más de tiempo recreativo (no ocupacional) frente a pantallas al día.*

...

Profundizando en los datos

Prevalencia de cumplimiento de recomendaciones de AF aeróbica ENAFIS



2 de cada 5 escolares

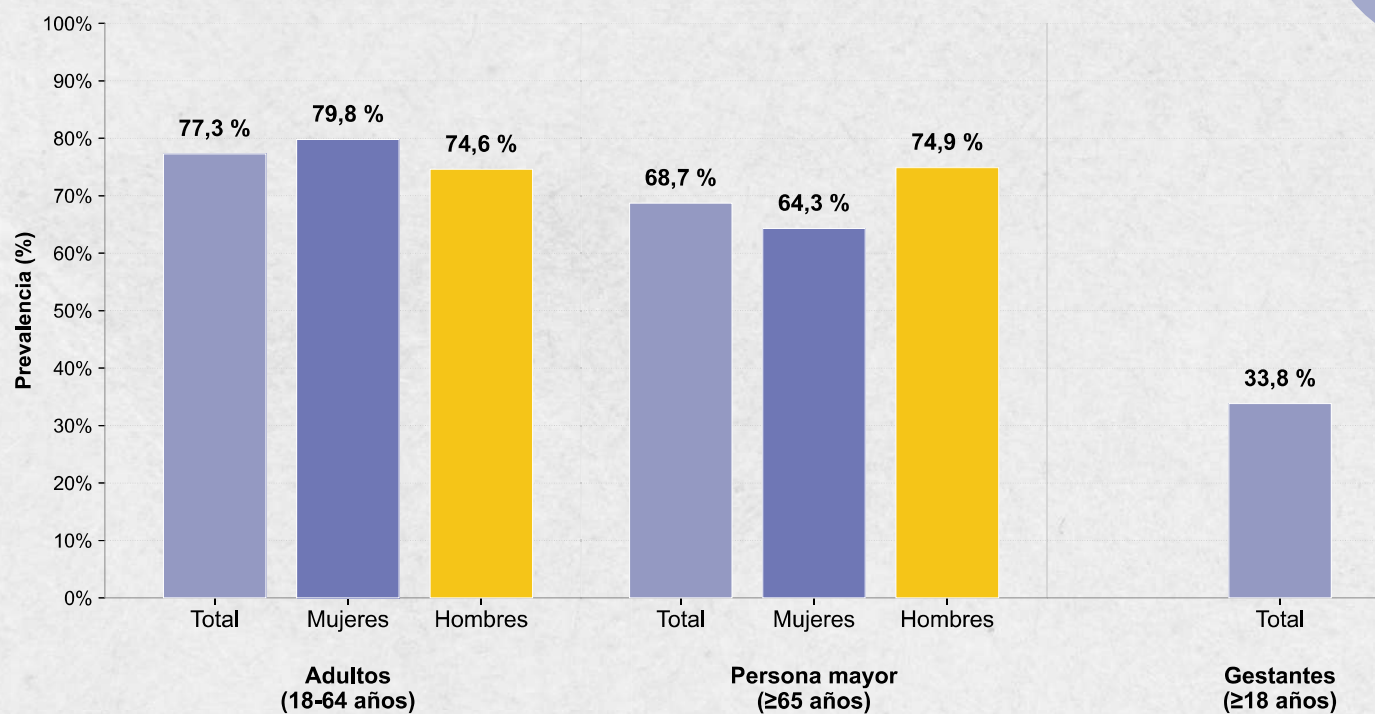
y adolescentes cumplen con las recomendaciones de actividad física en Colombia



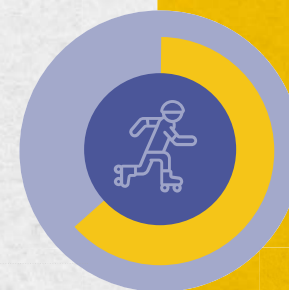
...

Profundizando en los datos

Prevalencia de cumplimiento de recomendaciones de AF aeróbica



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



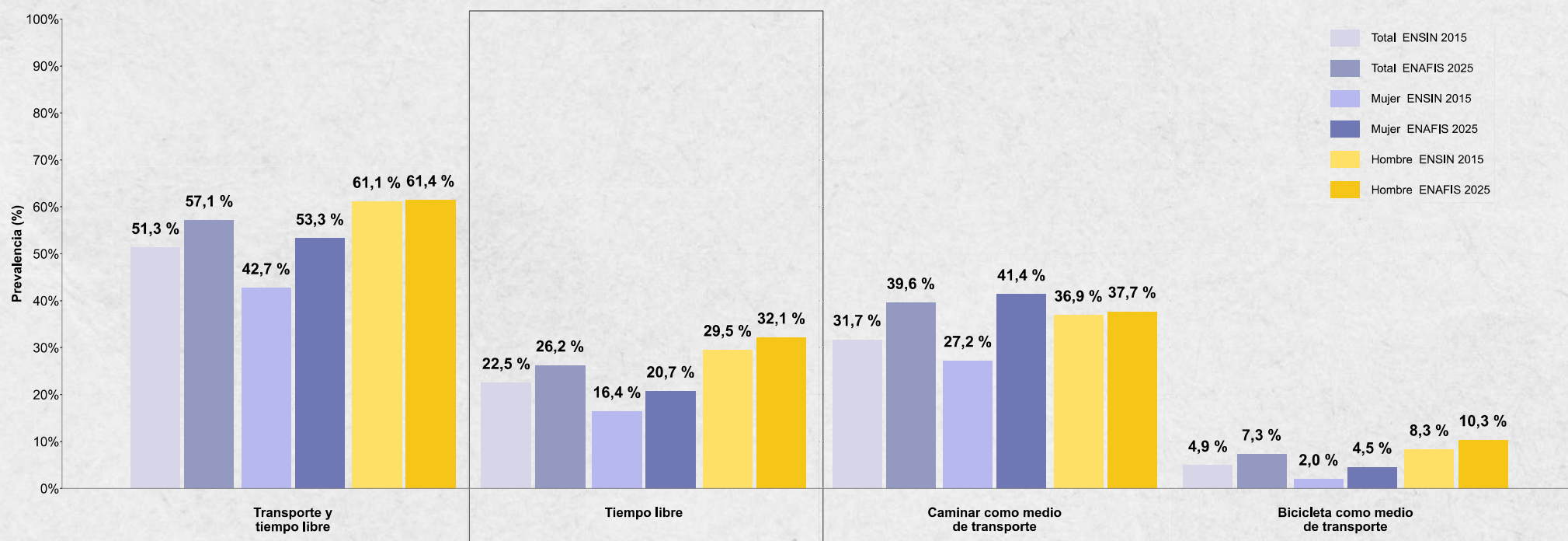
77 %

de los adultos cumplen las recomendaciones de actividad física



... Profundizando en los datos

Prevalencia de cumplimiento de recomendaciones de AF aeróbica en transporte y tiempo libre en adultos



La actividad física en tiempo libre en adultos **aumentó cerca de 4 puntos porcentuales.**

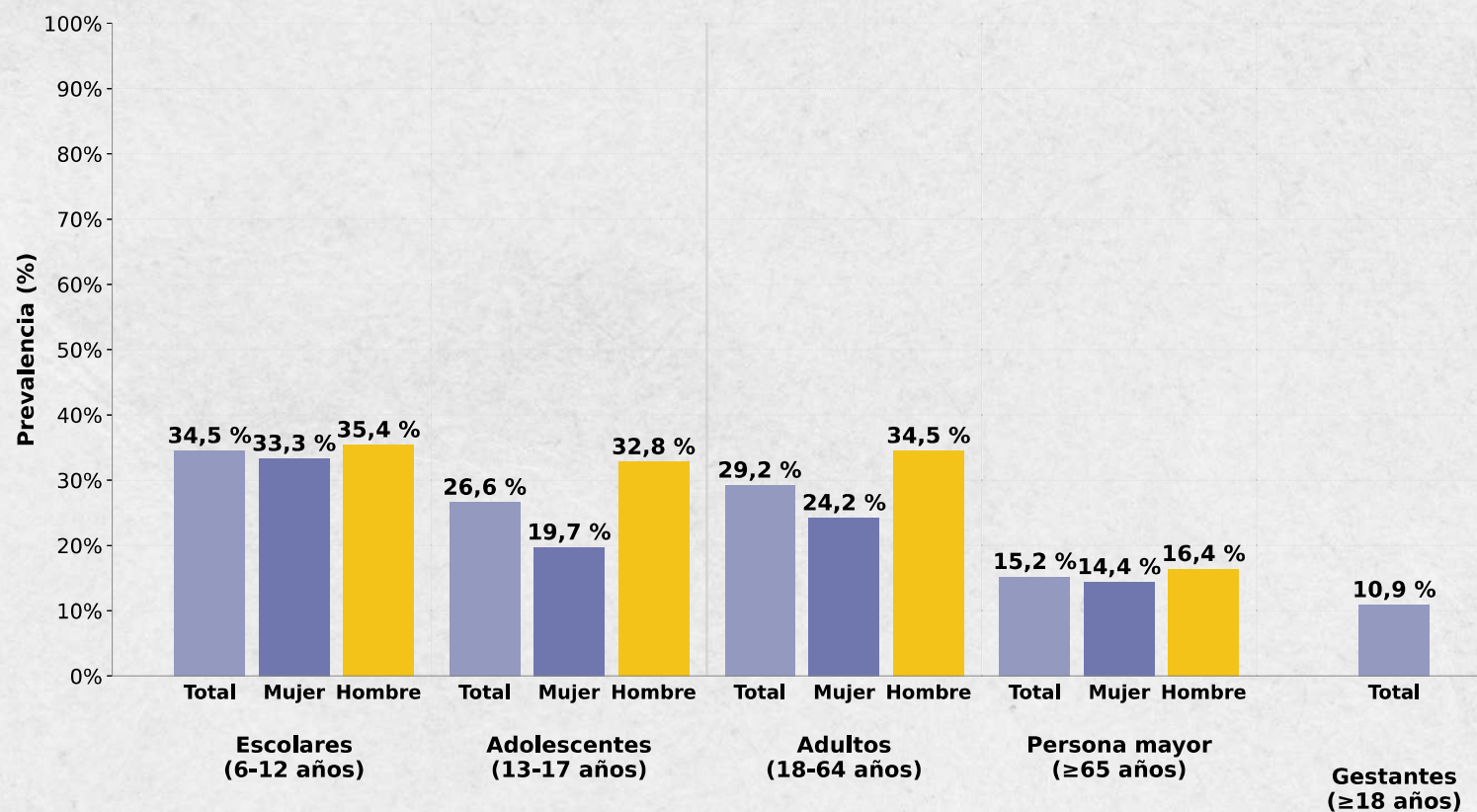


Aunque existen brechas por sexo, **la actividad física en mujeres ha aumentado**

...

Profundizando en los datos

Prevalencia de cumplimiento de recomendaciones de fortalecimiento muscular



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



1 de cada 3

personas cumple las recomendaciones de fortalecimiento muscular.

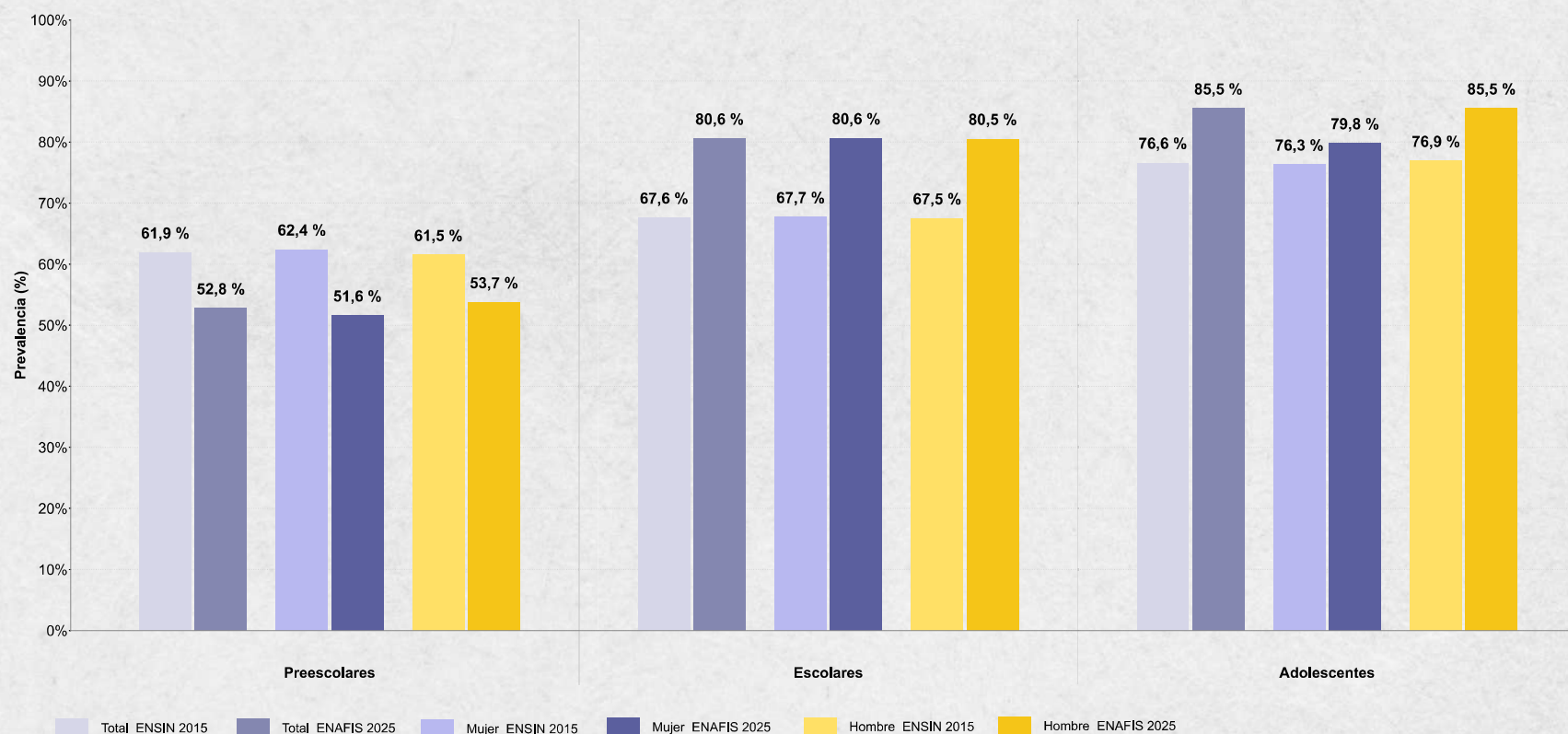
*Recomendaciones:

- 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.

...

Profundizando en los datos

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



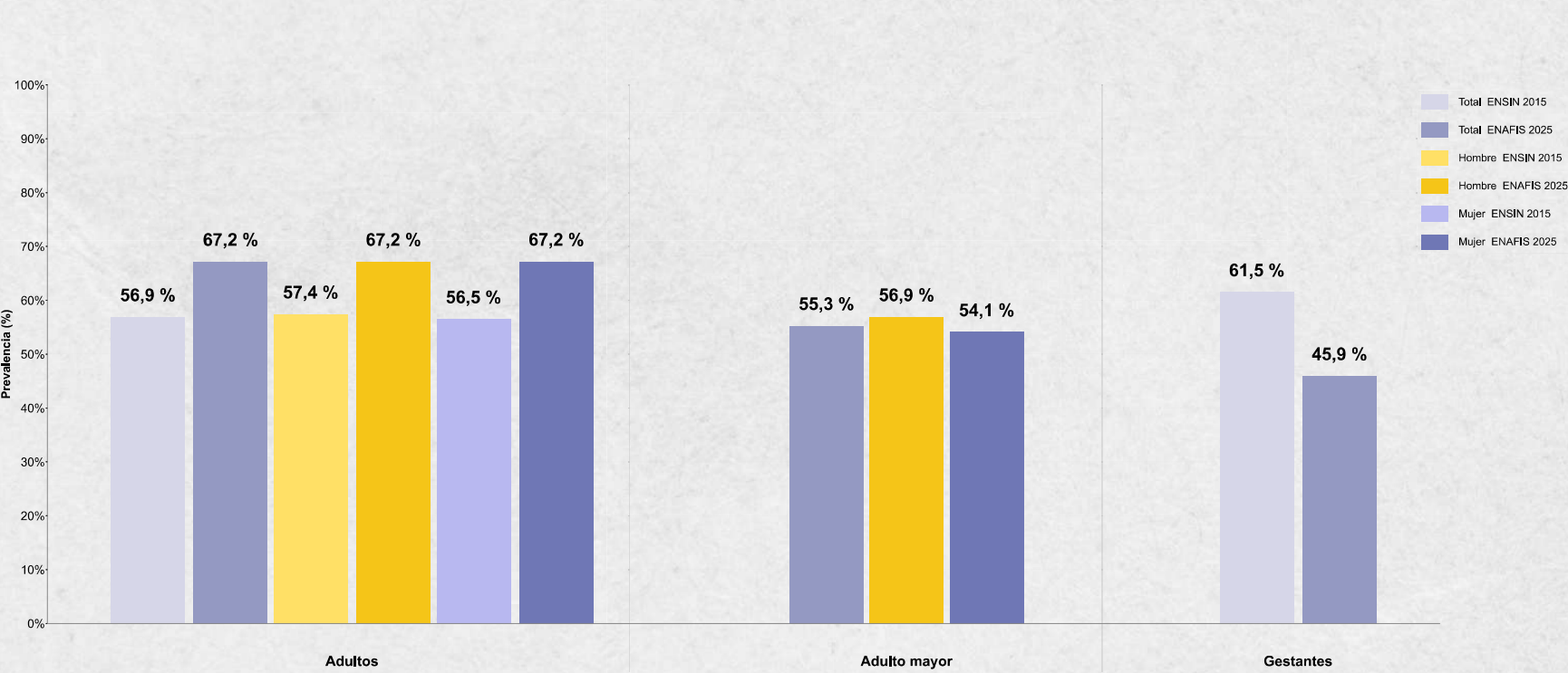
***Tiempo excesivo frente a pantallas:**
 3 y 4 años: 1 hora o más de tiempo recreativo (no ocupacional) frente a pantallas al día.
 5 años en adelante: 2 horas o más de tiempo recreativo (no ocupacional) frente a pantallas al día.

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

...

Profundizando en los datos

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



***Tiempo excesivo frente a pantallas:** 5 años en adelante 2 horas o más de tiempo recreativo (no ocupacional) frente a pantallas al día.

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

...

Ficha técnica de la encuesta

Objetivo: Caracterizar la situación de la actividad física y los comportamientos sedentarios en Colombia mediante una encuesta poblacional, que sirva como base para el diseño, monitoreo y ajuste de las políticas públicas orientadas a la promoción de la actividad física y la reducción de los comportamientos sedentarios en el país.



Diseño Muestral:

diseño estratificado, multietápico y probabilístico.

Tamaño de muestra: hogares visitados: 16 119

Personas encuestadas: 29 793 - departamentos cubiertos: 32



Alcance Temático:

- Población, territorio, condiciones socioeconómicas: características demográficas, escolaridad y socioeconómicas.
- 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.



Universo de Estudio:

población civil no institucionalizada de 3 años de edad en adelante, residente en hogares particulares de la zona urbana y rural de todo el territorio nacional.



Cobertura Geográfica:

nacional con desagregación por región.

...

Instrumento de recolección de información

Módulo	Fuente
Actividad física y tiempo frente a pantallas	• Preescolares: Cuestionario para la medición de actividad física y comportamiento sedentario (C-MAFYCS) • Escolares y adolescentes: Sistema de vigilancia de comportamientos de riesgo en jóvenes (YRBSS) • Adultos: Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ y ENSIN 2015) • Persona mayor: Cuestionario internacional de actividad física para adultos mayores (IPAQ-E)
Entorno del hogar y el vecindario	Encuesta sobre el impacto del vecindario en los niños (NIK)
Consejería en actividad física	Cuestionario ENSIN 2015
Programas, economía de la actividad física, tecnología y barreras para la práctica de actividad física y autoeficacia	Modulo diseñado con expertos temáticos para ENAFIS 2025
Condición física autopercebida	Escala internacional de aptitud física (IFIS)

...

Llamado a la acción

Fortalezas y oportunidades

- La ENAFIS 2025 aporta información y datos robustos para orientar decisiones.
- La práctica de AF en el tiempo libre aumentó, esto es importante dada su asociación con el bienestar y la calidad de vida
- Los programas de actividad física representan una fortaleza en el marco del Sistema Nacional del Deporte.
- Caminar y usar bicicleta se consolidan como estrategia importante para el logro de metas de actividad física en áreas urbanas y rurales.
- La política nacional puede alinearse mejor al Plan Mundial de Actividad Física 2018–2030 de la OMS.
- Los datos permiten actualizar iniciativas globales como los indicadores Iberoamericanos del Deporte, la Matriz Global de Actividad Física en Niños y Adolescentes y el Observatorio Global de Actividad Física.
- Estos datos complementan y aportan a otras encuestas y estudios nacionales de nivel intersectorial, útiles para la toma de decisión y la acción.
- Gracias al camino que se ha construido, Colombia avanza en la promoción de la actividad física.



...

Llamado a la acción

Desafíos

- Aunque la actividad física en tiempo libre aumentó, es necesario seguir fortaleciendo las acciones que permitan mayores incrementos en las prevalencias, dada su asociación con el bienestar y la calidad de vida.
- Se deben crear estrategias para cerrar las brechas de género en la práctica de actividad física, especialmente en niñas, adolescentes y mujeres.
- El fortalecimiento muscular sigue siendo insuficiente. Por ello, es necesario insistir en su importancia para la salud de la población.
- El exceso de tiempo frente a pantallas es preocupante en la población general y especialmente en los adolescentes, lo cual representa un reto a nivel intersectorial.
- Es importante dar continuidad al proceso de producción estadística para seguir contando con datos que contribuyan a la toma de decisiones sobre la actividad física en el país.



...

Panel de Expertos - ENAFIS



**CARLOS MARIO
ARANGO PATERNINA**

▼
Doctor en Educación Física y Salud – Profesor Asociado, Universidad de Antioquia. Investigador en actividad física para la salud y comportamiento sedentario.



**OLGA LUCÍA
SARMIENTO DUEÑAS**

▼
Doctora en Epidemiología – Profesora Titular, Universidad de los Andes. Directora de Investigaciones de la Facultad de Medicina y experta en actividad física y salud pública.



**ALBERTO FLÓREZ
PREGONERO**

▼
Doctor en Actividad Física, Nutrición y Bienestar – Profesor Asociado, Pontificia Universidad Javeriana. Investigador en actividad física, salud y educación.



**RAFAEL AEXANDER
LEANDRO**

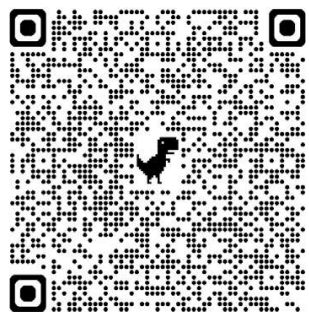
▼
Magister en Políticas Públicas – Estudiante Doctorado en Modelado en Política y Gestión Pública. Experto analista de políticas públicas del sector deporte y actividad física.

...

Conclusiones y cierre

Colombia cuenta con avances importantes, capacidades institucionales y evidencia sólida para seguir consolidando la actividad física como un componente central del bienestar y la calidad de vida. El reto es transformar esta información en acciones sostenidas, equitativas, sectoriales e intersectoriales que amplíen la participación de toda la población, reduzcan brechas y fortalezcan entornos más activos y saludables.

Consulta el
material aquí





Deporte

¡GRACIAS!

● ● ● septiembre 2026