



Hábitos de Vida Saludable en Medellín



www.inder.gov.co



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

Medellín cuenta con vos para construir la ciudad que soñamos

Hábitos de vida saludable en la población de Medellín entre los 6 y los 80 años de edad (2017)

La encuesta institucional busca conocer la percepción de los habitantes a nivel de los hábitos y preferencias, estilos de vida, capital social del deporte, la recreación y la actividad física en la ciudad de Medellín y conocimiento institucional.

Población y muestreo:

- Población de Medellín entre los 6 y 80 años proyectada en 2017: **2,332,860**.
- Se realiza una encuesta probabilística con un muestreo multietápico estratificado para las comunas y corregimientos con un 95% de confianza y un error de sesgo del 5%.
- Se elaboran 8,020 encuestas.
- Recolección de la información entre los meses de octubre y noviembre de 2017.



[Muestreo por comunas.](#)

Hábitos de vida saludable en la población de Medellín entre los 6 y los 80 años de edad (2017)

Encuesta Institucional INDER Medellín
INDER, ALCALDÍA DE MEDELLÍN

IDENTIFICACIÓN: Los datos que se solicitan en este formulario son confidenciales y en ningún caso tienen fines comerciales, de tributación fiscal, de investigación judicial o cualquier otro afín, de acuerdo con la Ley 79 de octubre de 1993.
Medellín como una Disciplina de la Alcaldía de Medellín, realiza esta encuesta quarterly por el objeto medir el efecto generado en los usuarios de las diferentes estrategias del Inder Medellín.

A. Identificación		B. Datos Encuestado	
No. Formulario		3-6 Orden de la vivienda en la manzana	
1. Departamento		4. Dirección de la vivienda	
2. Municipio		4.1. Estrato de la vivienda	<input type="checkbox"/>
3. Clase		Total de personas que viven en esta vivienda	<input type="checkbox"/>
1 Cabecera Municipal		PERSONAS EN LA VIVIENDA EN EDAD DE 6- 80 AÑOS CUMPLIDOS	
1.1 Comuna		5. Edad	<input type="text"/>
1.2 Barrio		6. Sexo	Hombre <input type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/>
2. Congregación		7. Peso (kg)	<input type="text"/>
2.1 Vanda		8. Talla (cm)	<input type="text"/>
3-A Número de manzana		Nombre <input type="text"/>	
C. Características Socio Económicas			
9. Actualmente su ESTADO CONYUGAL es:		16. En que ACTIVIDAD ocupó la mayor parte del tiempo la semana	
1. Unión libre?	<input type="checkbox"/>	1. Trabajar	<input type="checkbox"/> → pase a pregunta 17
2. Divorciado(a)?	<input type="checkbox"/>	2. Buscando trabajo pero habla	<input type="checkbox"/>
3. Separado(a)?	<input type="checkbox"/>	3. Buscando trabajo por primera vez	<input type="checkbox"/>
4. Viudo(a)?	<input type="checkbox"/>	4. Oficios del hogar	<input type="checkbox"/>
5. Casado(a)?	<input type="checkbox"/>	5. Rentista	<input type="checkbox"/>
6. Soltero(a)?	<input type="checkbox"/>	6. Estudiante	<input type="checkbox"/>
		7. Jubilado/pensionado	<input type="checkbox"/>
		8. Ninguna de las anteriores	<input type="checkbox"/>
10. De acuerdo con su CULTURA, FUERTE Y RASGOS FÍSICOS usted es o se reconoce como:		17. En ese TRABAJO era:	
1. Afrocolombiano?	<input type="checkbox"/>	1. Empleado?	<input type="checkbox"/>
2. Raza?	<input type="checkbox"/>	2. Patrono o empresario?	<input type="checkbox"/>
3. Indígena?	<input type="checkbox"/>	3. Trabajador por cuenta propia?	<input type="checkbox"/>
4. Blanco?	<input type="checkbox"/>	4. Trabajador sin remuneración?	<input type="checkbox"/>
5. Mestizo?	<input type="checkbox"/>	5. Jornalero o peón?	<input type="checkbox"/>
6. ROM/Otiano?	<input type="checkbox"/>	6. Servicio doméstico?	<input type="checkbox"/>
7. No responde	<input type="checkbox"/>		
11. Usted es DESPLAZADO?		18. ¿Usted podría decir en cuál de los siguientes rangos se ubican sus INGRESOS MENSUALES PROMEDIO?	
SI <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		1. Sin ingresos?	<input type="checkbox"/>
12. Usted está en condición de DISCAPACIDAD PERMANENTE?		2. Menor de \$300.000?	<input type="checkbox"/>
SI <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>		3. Entre \$300.001 y \$1.000.000?	<input type="checkbox"/>
13. Usted pertenece a la comunidad LGBTI? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>		4. Entre \$1.000.001 y \$2.000.000?	<input type="checkbox"/>
		5. Entre \$2.000.001 y \$3.500.000?	<input type="checkbox"/>
		6. Entre \$3.500.001 y \$5.000.000?	<input type="checkbox"/>
		7. Entre \$5.000.001 y \$10.000.000?	<input type="checkbox"/>
		8. Más de \$10.000.000?	<input type="checkbox"/>
		19. (Normalmente para desplazarse al trabajo, al estudio o para realizar alguna diligencia qué MEDIO DE TRANSPORTE usa?)	
14. Mediante cuál de las siguientes modalidades está AFILIADO AL SISTEMA DE SALUD:		1. Transporte público	<input type="checkbox"/>
1. EPS del Régimen Contributivo?	<input type="checkbox"/>	2. Vehículo particular	<input type="checkbox"/>
1.1 Es cotizante?	<input type="checkbox"/>	3. Motocicleta	<input type="checkbox"/>
1.2 Es beneficiario?	<input type="checkbox"/>	4. Bicicleta	<input type="checkbox"/>
2. SISBEN?	<input type="checkbox"/>	5. Caminando	<input type="checkbox"/>
3. No está afiliado?	<input type="checkbox"/>		
15. ¿Cuál es el último NIVEL DE ESTUDIO alcanzado?		20. ¿Cuánto tiempo, EN MINUTOS, se gasta en promedio por día en este desplazamiento?	
Sin estudio	<input type="checkbox"/>	Horas <input type="text"/> Minut <input type="text"/>	
primaria	<input type="checkbox"/>		
secundaria	<input type="checkbox"/>		
	Grado Aprobado: <input type="text"/>		
	Semestres aprobados: <input type="text"/>		

Datos de identificación

Comunas, edad, sexo, peso, talla , IMC

Características socio económicas

Estado conyugal, cultura, nivel académico, ocupación, ingresos, medio de transporte.

Hábitos y preferencias DRAF

Uso del tiempo libre, prácticas de DRAF, beneficios y problemas, intereses para la práctica, espacios utilizados.

Hábitos de vida saludable

Enfermedades diagnosticadas, tipo de alimentación, consumo de alimentos, bebidas alcohólicas, tabaco, drogas, entre otros.

Capital social

Cómo realiza DRAF, participación en organizaciones, valores promovidos por DRAF, reclamación de derechos, uso de escenarios, razones para no practicar DRAF

Conocimiento institucional

Interés capacitaciones , conocimiento del INDER, participación en programas, medios para conocer oferta, satisfacción actividades INDER, Razones de no participación

Fuente: Encuesta Institucional Inder 2017

Información identificación – segmentos poblacionales

Participación Global

8,020
58% mujeres y 42% hombres



SEGUNDA INFANCIA 6 a 12 años

552 registros
43% mujeres y 57% hombres



ADOLESCENCIA 13 a 17 años

293 registros
48% mujeres y 52% hombres



JUVENTUD 18 a 28 años

1,593 registros
56% mujeres y 44% hombres



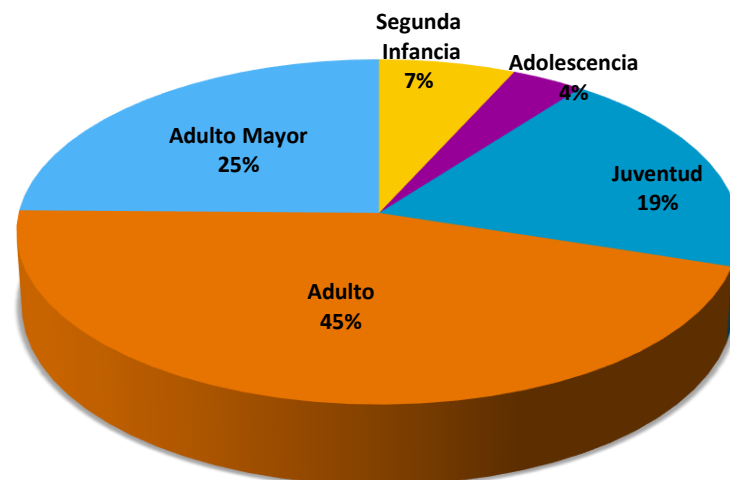
ADULTOS 29 a 54 años

3,694 registros
61% mujeres y 39% hombres



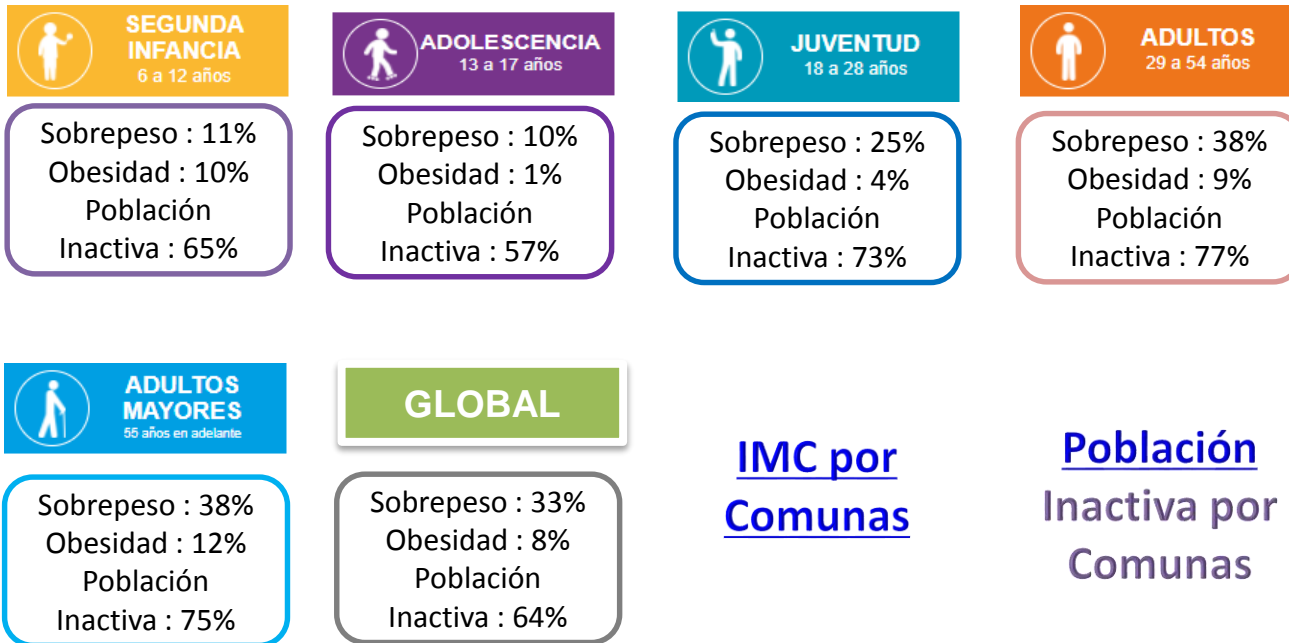
ADULTOS MAYORES 55 años en adelante

2,017 registros
61% mujeres y 39% hombres



Fuente: elaboración propia a partir de la Encuesta Institucional Inder 2017

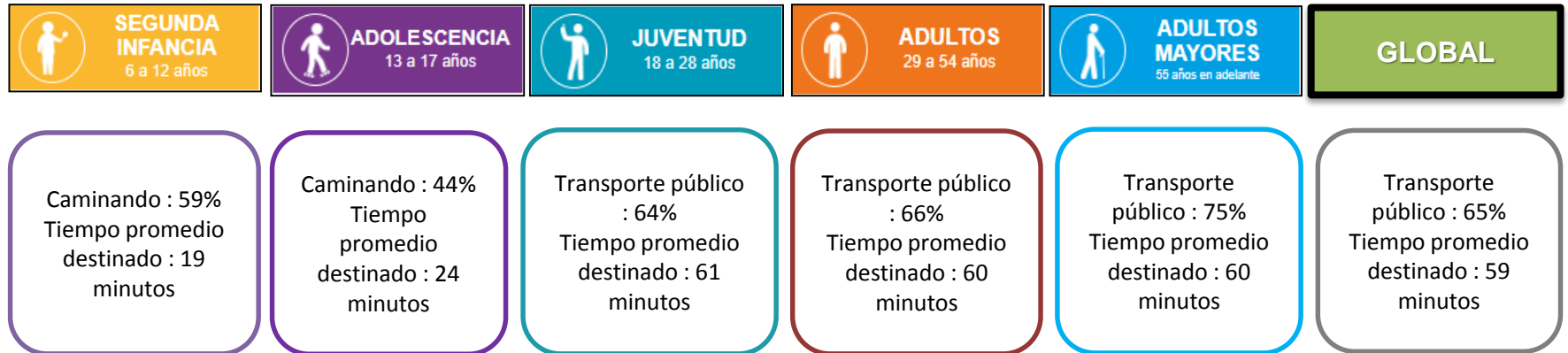
Estilos de Vida – Índice de Masa corporal y Sedentarismo



Se considera 'inactivo' cuando se practica deporte, recreación y actividad física menos de 150 minutos a la semana.

Estilos de Vida – Movilidad

¿Normalmente para desplazarse al trabajo, al estudio o realizar alguna diligencia que medio de transporte utiliza y cuantos minutos gasta en promedio por día ?



Transporte público:
5,164 - 65%



Vehículo particular:
864 - 11%



Motocicleta:
778 - 10%



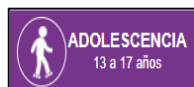
Bicicleta:
133 - 2%



Caminando:
1,063 - 13%

Fuente: elaboración propia a partir de la Encuesta Institucional Inder 2017

Estilos de vida – Hábitos y Preferencias



¿Qué actividad realiza en el tiempo libre?

	SEGUNDA INFANCIA 6 a 12 años	ADOLESCENCIA 13 a 17 años	JUVENTUD 18 a 28 años	ADULTOS 29 a 54 años	ADULTOS MAYORES 55 años en adelante	GLOBAL
Actividad Física	1%	6%	9%	6%	4%	6%
Deportiva	18%	36%	12%	3%	1%	7%
Recreativa	27%	4%	6%	10%	15%	11%
Otras	53%	54%	72%	80%	80%	76%

Nivel de importancia	¿Cuál es la actividad a la que dedica la mayor parte de su TIEMPO LIBRE? (otros)	GLOBAL
1	VER TV	28%
2	DESCANSAR - DORMIR	14%
3	LEER	11%
4	INTERACCIÓN SOCIAL	9%
5	ACTIVIDADES DEL HOGAR	7%
6	INTEGRACIÓN FAMILIAR	5%
7	MANUALIDADES	3%
8	PASEAR	3%
9	ESCUCHAR MÚSICA	3%
10	TRABAJAR	3%

Nivel de importancia	Cuál ACTIVIDAD FÍSICA, RECREATIVA Y/O DEPORTIVA realiza?	GLOBAL
1	FUTBOL	22%
2	CAMINAR	16%
3	HACER GIMNASIA	10%
4	BALONCESTO	9%
5	GIMNASIO	8%
6	TROTAR	4%
7	EJERCICIOS	3%
8	PATINAJE	3%
9	LEVANTAMIENTO DE PESAS	3%
10	BICICLETA	3%

Estilos de vida – Hábitos y Preferencias

Comuna 1 - Popular

¿Cuál ACTIVIDAD FÍSICA, RECREATIVA Y/O DEPORTIVA realiza?	POPULAR	¿Cuál es la actividad a la que dedica la mayor parte de su TIEMPO LIBRE? (otros)	POPULAR
FUTBOL	34%	VER TV	35%
CAMINAR	13%	DESCANSAR - DORMIR	12%
HACER GIMNASIA	8%	ACTIVIDADES DEL HOGAR	9%
BALONCESTO	6%	INTERACCIÓN SOCIAL	6%
GIMNASIO	5%	TRABAJAR	5%
TROTAR	3%	INTEGRACIÓN FAMILIAR	5%
EJERCICIOS	3%	ESCUCHAR MÚSICA	4%
PATINAJE	3%	LEER	4%
LEVANTAMIENTO DE PESAS	3%	JUEGOS INTERACTIVOS	2%
BICICLETA	2%	MANUALIDADES	2%
NATACIÓN	2%	JUEGOS DE MESA	2%
AEROBICOS	2%	ESTUDIAR	1%
CROSSFIT	2%	ARTISTICO - RECREATIVA	1%
CICLISMO	1%	HACER TAREAS	1%
VOLEIBOL	1%	USAR EL CELULAR	1%
CORRER	1%	PASEAR	1%
MICRO FUTBOL	1%	ACTIVIDADES RELIGIOSAS	1%
BAILAR	1%	REDES SOCIALES	1%
ACONDICIONAMIENTO FISICO	1%	HACER DILIGENCIAS	1%
TENIS	1%	ACTIVIDADES CULINARIAS	1%
CALISTENIA	1%	IR A ESPECTACULOS	1%
JUEGOS INFANTILES	1%	USAR EL COMPUTADOR	1%
PARKOUR	1%	ACTIVIDADES PARA LA SALUD	1%
		ACTIVIDADES COMUNITARIAS	1%

Estilos de vida – Hábitos y Preferencias

Corregimiento 60 – San Cristóbal

¿Cuál ACTIVIDAD FÍSICA, RECREATIVA Y/O DEPORTIVA realiza?	SAN CRISTOBAL	¿Cuál es la actividad a la que dedica la mayor parte de su TIEMPO LIBRE? (otros)	SAN CRISTOBAL
CAMINAR	27%	VER TV	33%
FUTBOL	23%	DESCANSAR - DORMIR	18%
TROTAR	12%	LEER	11%
HACER GIMNASIA	9%	ACTIVIDADES DEL HOGAR	8%
GIMNASIO	9%	INTEGRACIÓN FAMILIAR	5%
BICICLETA	5%	ESCUCHAR MÚSICA	4%
PATINAJE	3%	INTERACCIÓN SOCIAL	3%
AEROBICOS	3%	TRABAJAR	3%
EJERCICIOS	2%	MANUALIDADES	3%
NATACIÓN	2%	PASEAR	2%
VOLEIBOL	2%	JUEGOS INTERACTIVOS	2%
ATLETISMO	2%	ACTIVIDADES CULINARIAS	2%
DEPORTE	2%	ARTISTICO - RECREATIVA	1%
RUGBY	2%	JUEGOS DE MESA	1%
		JARDINERIA	1%

Estilos de vida – Hábitos y Preferencias



Respuestas de las personas que realizan actividades

¿Qué actividad realiza y cuánto tiempo le dedica?

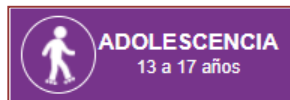
Actividad Física	5% - 96 min	20% - 81 min	10% - 97 min	28% - 74 min	19% - 86 min	21% - 82 min
Deportiva	89% - 79 min	71% - 80 min	88% - 67 min	48% - 79 min	45% - 89 min	60% - 79 min
Recreativa	5% - 120 min	9% - 66 min	3% - 69 min	36% - 54 min	36% - 54 min	19% - 66 min

¿De qué forma realiza DRAF, qué practica y con quién?

Dirigida	39%	34%	17%	16%	35%	22%
Por su cuenta	44%	40%	60%	68%	53%	61%
Ambas	17%	26%	23%	16%	12%	18%

¿Por qué razones no realiza alguna actividad física, recreativa y/o deportiva?	Desinterés : 16%	Desinterés : 26%	Falta de tiempo: 32%	Falta de tiempo: 32%	Falta de tiempo: 14%	Falta de tiempo: 27%
	Falta de tiempo: 14%	Falta de tiempo: 21%	Desinterés: 23%	Desinterés: 22%	Edad: 17%	Desinterés: 20%

Estilos de vida – Hábitos y consumo



¿Como considera su alimentación?

No saludable : 0%
 Poco saludable : 20%
 Saludable: 73%
 Muy saludable: 7%

No saludable : 2%
 Poco saludable : 17%
 Saludable: 71%
 Muy saludable: 10%

No saludable : 4%
 Poco saludable : 24%
 Saludable: 64%
 Muy saludable: 7%

No saludable : 3%
 Poco saludable : 24%
 Saludable: 66%
 Muy saludable: 6%

No saludable : 2%
 Poco saludable : 23%
 Saludable: 69%
 Muy saludable: 6%

Consumo

B. Alcohólicas : 0%
 Fumar: 0%
 Drogas: 0%

B. Alcohólicas : 11,3%
 Fumar: 2,8%
 Drogas: 2,5%

B. Alcohólicas : 33,3%
 Fumar: 15,4%
 Drogas: 6,9%

B. Alcohólicas : 23,2%
 Fumar: 10,4%
 Drogas: 2,1%

B. Alcohólicas : 12,0%
 Fumar: 12,1%
 Drogas: 7%

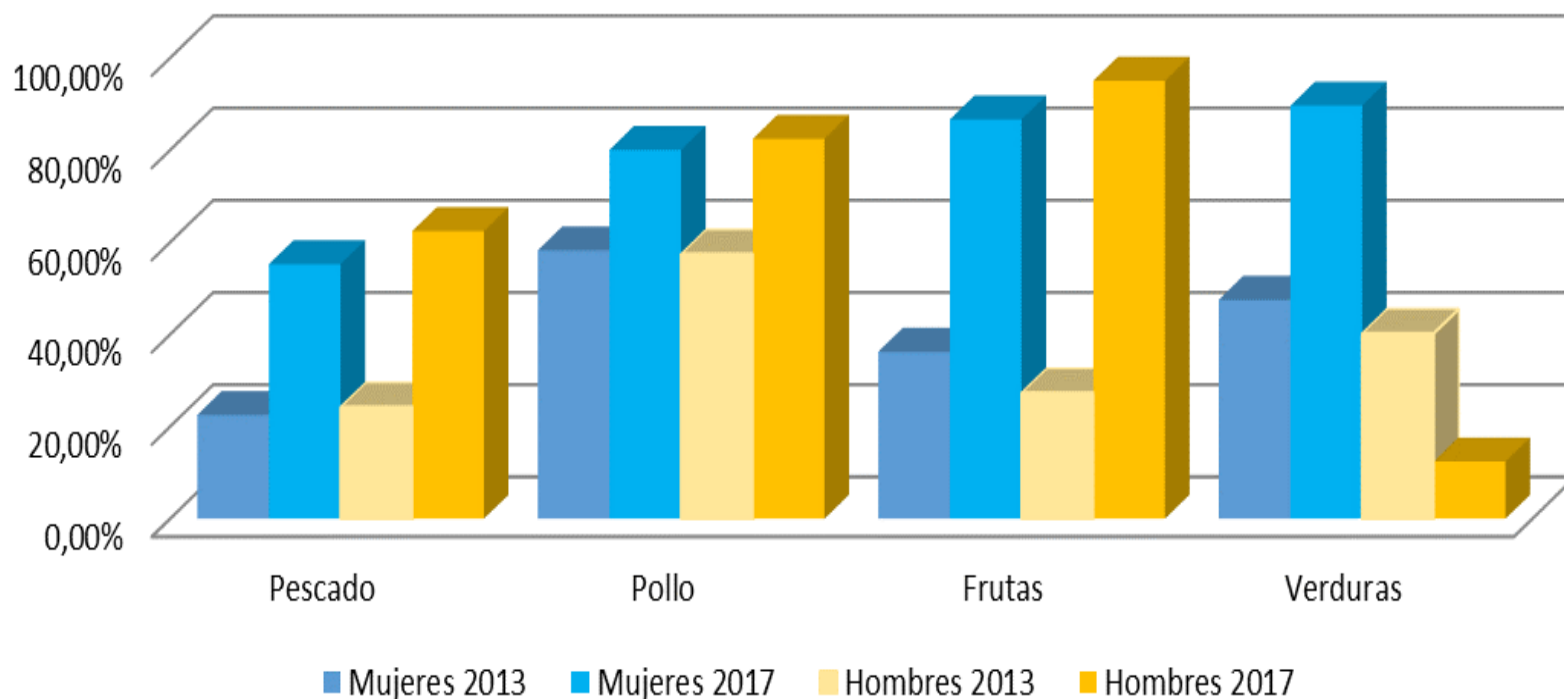
GLOBAL

Alimentación
 No saludable : 2%
 Poco saludable : 17%
 Saludable: 71%
 Muy saludable: 10%

Consumo
 B. Alcohólicas : 21,6%
 Fumar: 11,5%
 Drogas: 2,7%

Estilos de vida – Hábitos y consumo

Comparativo Consumo por semana de Alimentos Saludables por sexo 2013-2017



gracias!

Hábitos de vida saludable en la población de Medellín entre los 6 y los 80 años de edad , Año 2017

Comuna	Total Niños	Proporción Estudio Niños	Viviendas a Encuestar niño de 6 a 10 años	Total Mayores	Proporción Estudio Mayores	Total Encuestas Mayores	Total personas Comunas	Proporción Encuesta Comuna	Encuestas	Viviendas a Encuestar
01 POPULAR	11.588	9,9%	40	105.669	90,1%	363	117.257	5,0%	403	363
02 SANTA CRUZ	8.658	8,5%	30	93.295	91,5%	320	101.953	4,4%	350	320
03 MANRIQUE	11.266	7,6%	39	136.072	92,4%	468	147.338	6,3%	507	468
04 ARANJUEZ	10.200	6,8%	35	140.619	93,2%	483	150.819	6,5%	518	483
05 CASTILLA	7.995	5,7%	27	133.444	94,3%	459	141.439	6,1%	486	459
06 DOCE DE OCTUBRE	12.491	7,0%	43	167.032	93,0%	574	179.523	7,7%	617	574
07 ROBLEDO	11.128	6,9%	38	150.140	93,1%	516	161.268	6,9%	554	516
08 VILLA HERMOSA	10.322	8,2%	35	116.174	91,8%	400	126.496	5,4%	435	400
09 BUENOS AIRES	7.259	5,6%	25	121.562	94,4%	418	128.821	5,5%	443	418
10 LA CANDELARIA	3.493	4,3%	12	78.381	95,7%	269	81.874	3,5%	281	269
11 LAURELES-ESTADIO	3.608	3,0%	12	115.560	97,0%	398	119.168	5,1%	410	398
12 LA AMERICA	2.912	3,1%	10	91.010	96,9%	313	93.922	4,0%	323	313
13 SAN JAVIER	10.728	8,4%	37	116.594	91,6%	401	127.322	5,5%	438	401
14 EL POBLADO	4.268	3,4%	15	122.736	96,6%	422	127.004	5,4%	437	422
15 GUAYABAL	4.432	4,9%	15	85.908	95,1%	296	90.340	3,9%	311	296
16 BELEN	9.385	5,0%	32	177.799	95,0%	612	187.184	8,0%	644	612
50 PALMITAS	434	6,7%	1	6.074	93,3%	21	6.508	0,3%	22	21
60 SAN CRISTOBAL	7.179	8,5%	25	77.623	91,5%	267	84.802	3,6%	292	267
70 ALTAVISTA	3.249	9,4%	11	31.429	90,6%	108	34.678	1,5%	119	108
80 SAN ANTONIO DE PRADO	8.483	7,9%	29	98.946	92,1%	340	107.429	4,6%	369	340
90 SANTA ELENA	1.532	8,6%	5	16.183	91,4%	56	17.715	0,8%	61	56
Total	150.610		516	2.182.250		7.504	2.332.860	100,0%	8.020	7.504



Estilos de Vida – Índice de Masa corporal

Promedio de IMC	Segunda Infancia	Adolescencia	Juventud	Adulto	Adulto Mayor
1 - Popular	17,64	22,59	23,81	25,01	25,16
2 - Santa Cruz	24,22	21,06	22,85	25,42	24,46
3 - Manrique	20,93	22,33	23,91	25,21	26,94
4 - Aranjuez	20,10	20,59	23,34	25,87	25,65
5 - Castilla	22,59	20,88	24,43	25,34	25,35
6 - Doce de octubre	20,57	22,14	23,75	25,41	25,46
7 - Robledo	25,11	21,13	24,45	25,48	25,63
8 - Villa Hermosa	20,95	20,56	23,29	25,49	26,02
9 - Buenos Aires	21,60	21,61	23,74	24,72	25,93
10 - La Candelaria	22,60	21,11	22,81	24,87	25,51
11 - Laureles Estadio	22,15	20,58	23,48	25,00	25,36
12 - La América	22,56	22,57	24,18	25,30	25,51
13 - San Javier	23,28	21,44	23,51	24,97	26,01
14 - El Poblado	21,73	21,29	22,75	24,34	24,08
15 - Guayabal	22,37	21,09	23,57	24,96	25,80
16 - Belén	27,34	21,76	23,71	24,96	25,03
50 - Palmitas	16,26	21,03	24,42	25,38	24,74
60 - San Cristobal	18,16	21,91	23,35	25,04	24,60
70 - Altavista	15,60	21,24	24,08	25,75	24,88
80 - San Antonio de Prado	17,78	21,60	23,39	25,39	25,70
90 - Santa Elena	15,05	22,22	22,20	24,79	24,67
Global	21,47	21,42	23,64	25,18	25,43

Índice de Masa Corporal	Clasificación
< 16,00	Infrapeso: Delgadez Severa
16,00 - 16,99	Infrapeso: Delgadez moderada
17,00 - 18,49	Infrapeso: Delgadez aceptable
18,50 - 24,99	Peso Normal
25,00 - 29,99	Sobrepeso
30,00 - 34,99	Obeso: Tipo I
35,00 - 40,00	Obeso: Tipo II
> 40,00	Obeso: Tipo III



Estilos de Vida – Índice de Masa corporal 2013-2017



Categoría IMC	Insuficiencia. Ponderal 2013	Insuficiencia Ponderal 2017	Normal 2013	Normal 2017	Preobesidad 2013	Preobesidad 2017	Obesidad 2013	Obesidad 2017
Menores de 25 años	10,70%	18,4%	67,10%	60,5%	18,10%	15,8%	4,10%	5,2%
Entre 25 y 44 años	3,00%	1,8%	44,60%	56,2%	38,60%	34,6%	13,80%	7,4%
Entre 45 y 54 años	1,60%	1,4%	33,20%	44,5%	43,00%	44,3%	22,10%	9,8%
Mayores de 55 años	4,00%	2,0%	31,00%	48,0%	37,40%	38,2%	27,60%	11,8%
TOTALES	4,50%	5,4%	43,50%	53,3%	35,20%	32,9%	16,80%	8,4%

Estudio 2013: Relación entre niveles de actividad física, hábitos de vida y parámetros antropométricos de la población de Medellín entre los 15 y los 80 años 2013

Estilos de Vida – Sedentarismo

	Comunas	Inactivo
1	Popular	77%
2	Santa Cruz	69%
3	Manrique	67%
4	Aranjuez	69%
5	Castilla	76%
6	Doce de Octubre	81%
7	Robledo	73%
8	Villa Hermosa	75%
9	Buenos Aires	81%
10	La Candelaria	80%
11	Laureles Estadio	66%
12	La Americana	80%
13	San Javier	77%
14	El Poblado	68%
15	Guayabal	79%
16	Belen	73%
50	Palmitas	91%
60	San Cristobal	74%
70	Altavista	80%
80	Prado	74%
90	Santa Elena	74%
	Totales	74%

Información global: inactivos 74 %



¡ Gracias !

www.inder.gov.co



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos