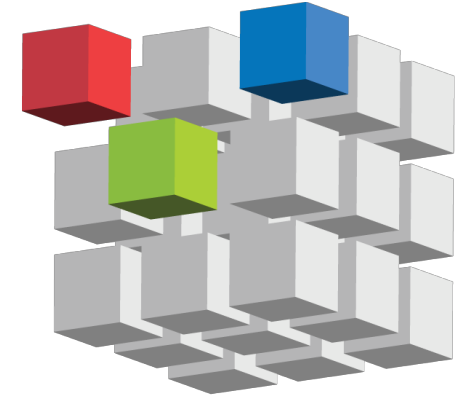




Iniciativa Se Siente Bien

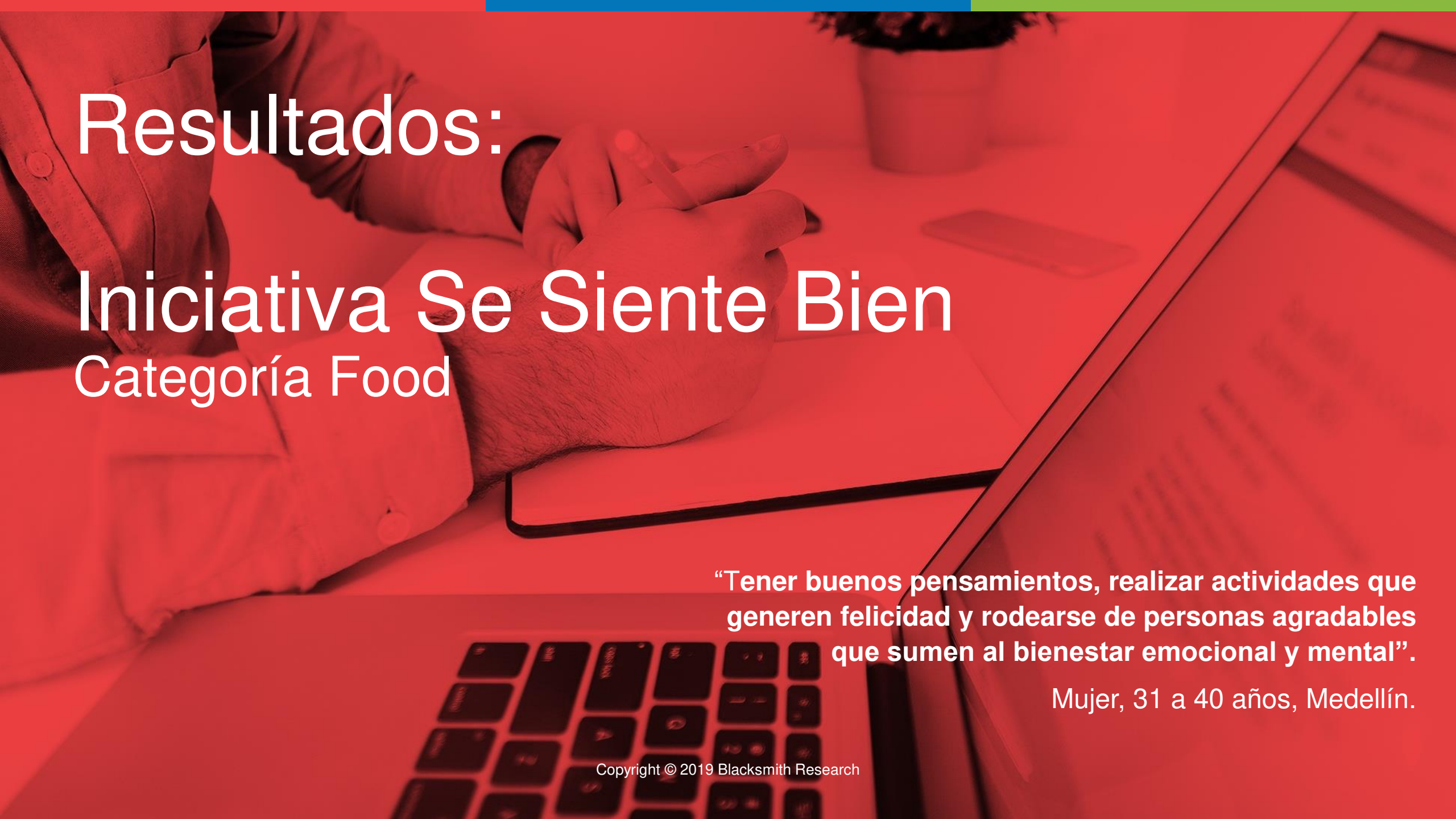


BLACKSMITH
research



Contexto General

- El presente estudio se realizó como parte de una investigación sobre “hábitos de vida saludable” en **Colombia** y se integra a la iniciativa “*Se Siente Bien*” de **The Consumer Goods Forum** y las empresas asociadas.
- Este estudio busca identificar pensamientos, discursos y prácticas de la población Colombiana, asociados con el concepto de hábitos de vida saludable.
- El estudio fue realizado entre el 23 de septiembre y el 5 de octubre de 2020, con encuestas online a una población económicamente activa de diferentes estratos sociales y con énfasis en las ciudades principales del país (Bogotá, Medellín, Cali, Barranquilla), pero también se contó con parte de la muestra en las siguientes ciudades intermedias: Pereira, Ibagué, Manizales y Villavicencio.
- La metodología es de carácter cuantitativo y cualitativo, lo que permite reconocer las tentativas, prácticas y aceptaciones del target, tomando en cuenta su perfil socio-demográfico.
- El estudio se presentó ante la audiencia de una manera imparcial y ajeno a marcas o compañías específicas.



Resultados:

Iniciativa Se Siente Bien

Categoría Food

“Tener buenos pensamientos, realizar actividades que generen felicidad y rodearse de personas agradables que sumen al bienestar emocional y mental”.

Mujer, 31 a 40 años, Medellín.

Target del estudio (ficha técnica)

338 Encuestas



29%
71%



El 95% de la encuesta se respondió en las 4 ciudades principales del país y el 5% en ciudades intermedias.

El 85% de los encuestados se encuentran en los estratos 3,4 y 5.



Menores de 20 años: **2%**



Entre 41 y 50 años: **22%**



Entre 21 y 40 años: **67%**

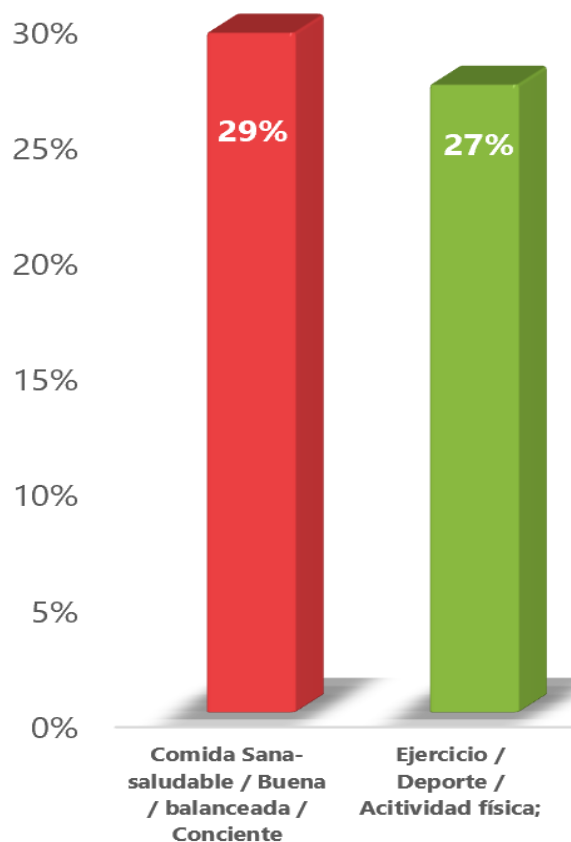


Mayores de 50 años: **9%**

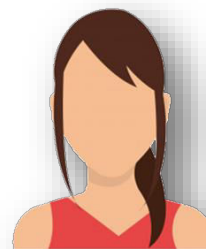
Conceptos y conciencia de “hábitos de vida saludable”.

Asociación Espontanea

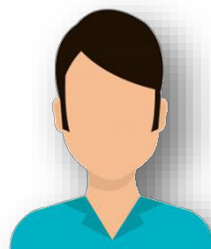
- Se encuentra que el concepto de “hábitos de vida saludable” en la población Colombiana, está más relacionado con llevar algún tipo de *alimentación saludable*: **29%** y hacer *ejercicio o actividad física*: **27%**.



➤ El **29%** de las mujeres, responden a una buena alimentación como su primera opción, mientras que hacer ejercicio representa el **23%**.



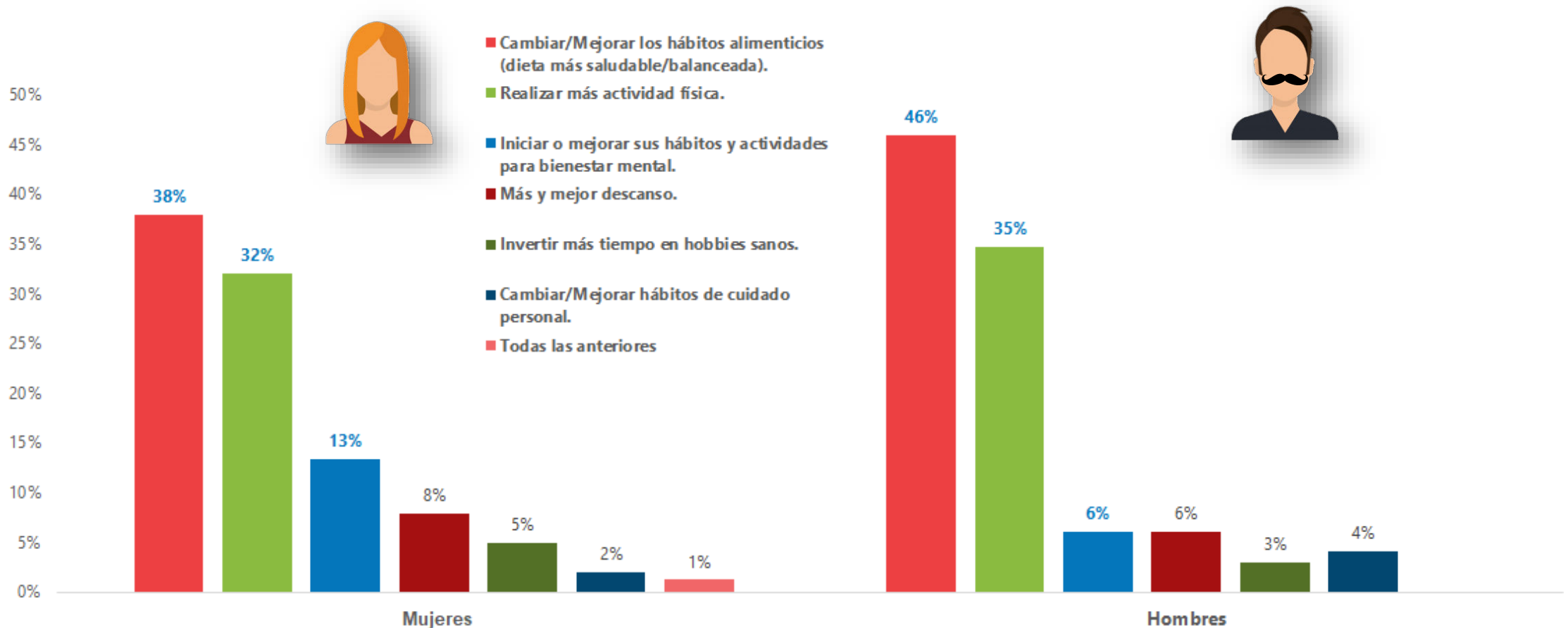
➤ Un aspecto adicional para resaltar, es que el **8%** asocian el concepto de “*hábitos de vida saludable*” a una vida equilibrada y al buen cuidado emocional, mental, espiritual.



➤ El **36%** de los hombres mencionan el ejercicio como primera opción, seguido de **29%** la buena alimentación.

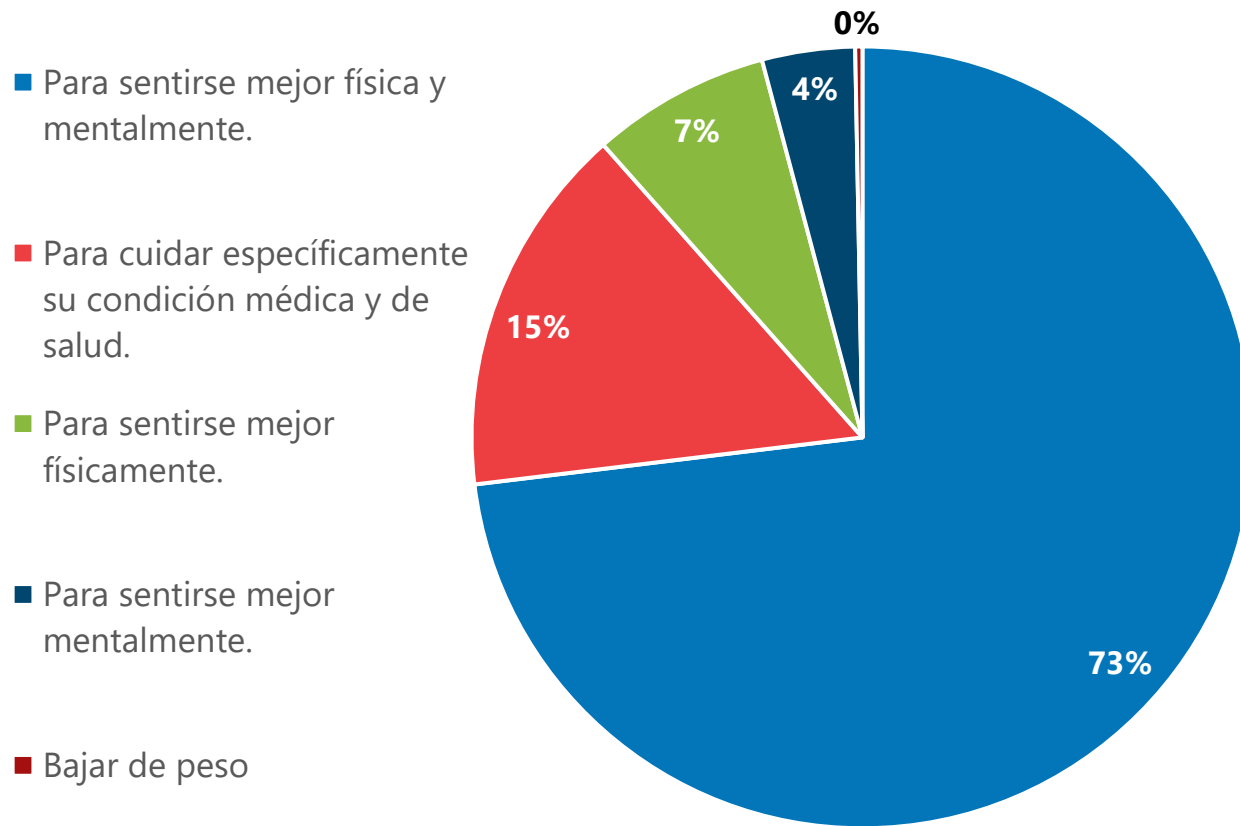
Aspectos más importantes para iniciar una “Vida Saludable”

- ❑ El mejorar hábitos alimenticios se encuentra en la primera opción tanto en hombres como en mujeres, lo cual coincide con la respuesta espontánea.
- ❑ Se observa que la evaluación de las mujeres es un poco más uniforme en cuanto a alimentación saludable y hacer ejercicio a diferencia de los hombres; adicional, el aspecto de los hábitos y actividades para el bienestar mental se denota con mayor relevancia para las mujeres.



Razones para considerar tener/mejorar los “Hábitos de vida saludables”

- ❑ Sobresale que las razones por la cuales se deben tener hábitos saludables en la vida son para: sentirse mejor física y mentalmente con un 73%.



➤ Palabras como “AUTOCUIDADO” sobresalen de las respuestas de los encuestados, donde ellos mencionan que buscan el balance físico y mental, para sentir que tienen una vida saludable en todos los aspectos, donde no sólo es de apariencia física.



"Saber cuidar su cuerpo y espíritu"
Mujer de Bogotá.
21 a 30 años

Aspectos que hacen parte de la vida cotidiana de los ciudadanos.

Escala del 1: “para nada hace parte de mi vida cotidiana” y 7: “hace parte esencial de mi vida cotidiana”

- ❑ Ciudades como Bogotá con 38%, Cali 22% y Medellín 30%, califican en su mayoría con 5 en mejorar los hábitos alimenticios y llevar una dieta saludable.
- ❑ Cali, califica con un 5 el Beber mucha agua / Mantenerse bien hidratado 25%.
- ❑ Los hombres evalúan con menor calificación el beber agua en las edades de 18 a 20 y mayores de 60 años.

➤ Beber mucha agua / Mantenerse bien hidratado.



➤ Mejorar los hábitos alimenticios y llevar una dieta saludable/balanceada..



➤ Hacer más actividad física.



■ 1 para nada hace parte de mi vida cotidiana ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 ■ 6 ■ 7 hace parte esencial de mi vida cotidiana

Aspectos que hacen parte de la vida cotidiana de los ciudadanos.

Escala del 1: “para nada hace parte de mi vida cotidiana” y 7: “hace parte esencial de mi vida cotidiana”

- ❑ A nivel general se detectan calificaciones intermedias 4 y 5 como las más altas en los atributos de “hobbies saludables” y “mejorar el descanso”.

- Reducir el tiempo de actividades estresantes y aumentar el tiempo de “hobbies saludables”..



- Mejorar la cantidad y/o calidad del descanso.

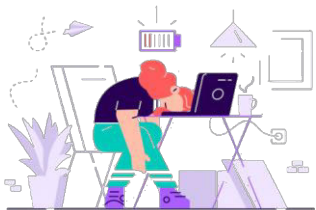


- Incluir en la dieta productos claramente identificados como “productos saludables”.



■ 1 Para nada hace parte de mi vida cotidiana ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 ■ 6 ■ 7 Hace parte esencial de mi vida cotidiana

Impedimentos para llevar una “Vida Saludable”



32% lo atribuye a sus jornadas o cargas de trabajo.



Falta de determinación y disciplina un 23%



Pandemia y Otros 7%

Limitación física / Enfermedad 2%



Vida social (reuniones, fiestas, excesos) 4%

52% de los ciudadanos considera que existe algún aspecto que le impide llevar "hábitos de vida saludable".



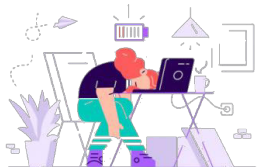
El 6% atribuye a la razón de altos costos

19% falta de tiempo por aspectos diferentes al trabajo



Falta de conocimiento y educación al respecto 7%

Impedimentos para llevar una “Vida Saludable”



El aspecto de las altas cargas de trabajo es la razón principal para no llevar hábitos de vida saludables en todas las ciudades, pero el segundo aspecto más relevante mencionado es la falta de determinación y disciplina, el cual es muchísimo más marcado en la ciudad de Bogotá en donde su porcentaje duplica a las demás ciudades.



Respecto a la falta de tiempo por aspectos diferentes al trabajo, resalta un sub-aspecto que es la "**demanda de tiempo familiar**" el cual se concentra en las mujeres de 31 a 40 años. Este hallazgo invita a pensar si esto se conecta con la falta de educación y conocimiento que los hábitos de vida saludable nacen en el hogar y los espacios familiares.

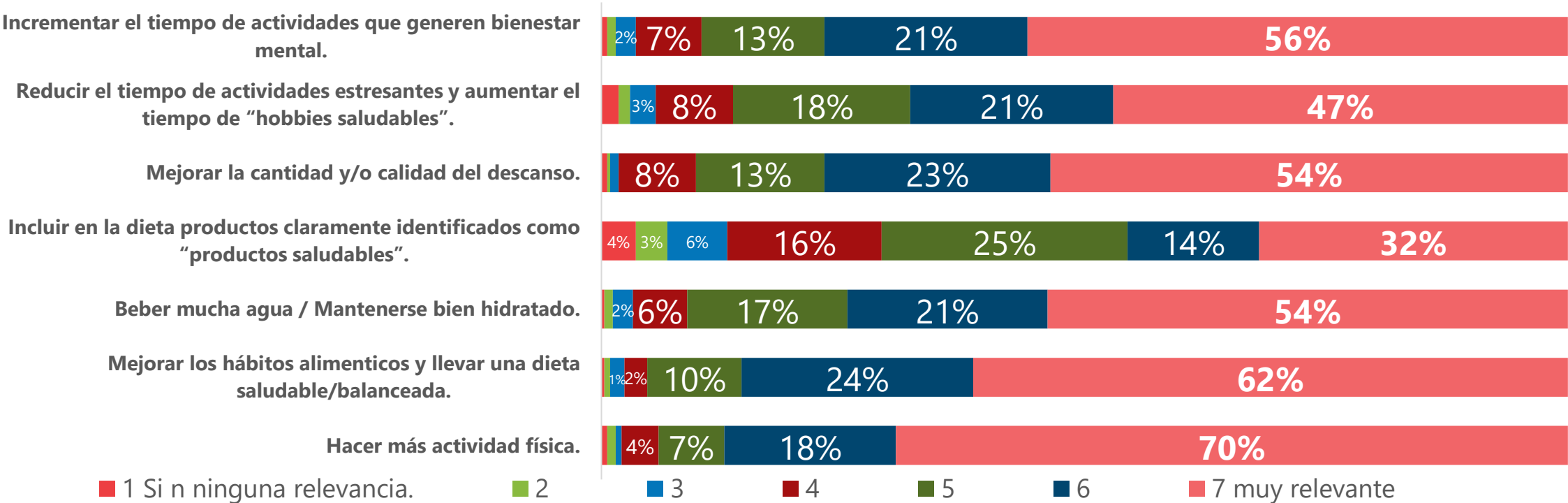


Para el caso de las ciudades intermedias, tales como, Manizales, Pereira, Villavicencio, Ibagué, el aspecto más relevante respecto a no llevar hábitos de vida saludable es la falta de determinación y disciplina

Aspectos relevantes para llevar “hábitos de vida saludables”

Escala del 1 “sin ninguna relevancia” a 7 “muy relevante”

- ❑ De manera consistente los ciudadanos consideran que los aspectos más relevantes que definen llevar "hábitos de vida saludables" son realizar más actividad física y tener buenos hábitos alimenticios.
- ❑ El aspecto de las actividades que generen bienestar mental vuelve aparecer en un tercer lugar de relevancia (56% la califican muy relevante), siendo más notable en Bogotá donde esa calificación de alta relevancia es el 65%.
- ❑ El aspecto de consumir productos muy claramente identificados como "Productos Saludables" se considera con una relevancia media de una manera muy constante en todas las ciudades.



Asociación al concepto “Alimentación saludable/balanceada”

Mención de productos (espontáneo)

- ❑ De forma concluyente y de manera espontánea “Frutas, Verduras y Vegetales” es la asociación más natural que los ciudadanos hacen cuando piensan en “alimentación saludable/balanceada” (51%). Aunque muy por debajo, en segundo lugar los “Cereales” se asocian a este concepto.



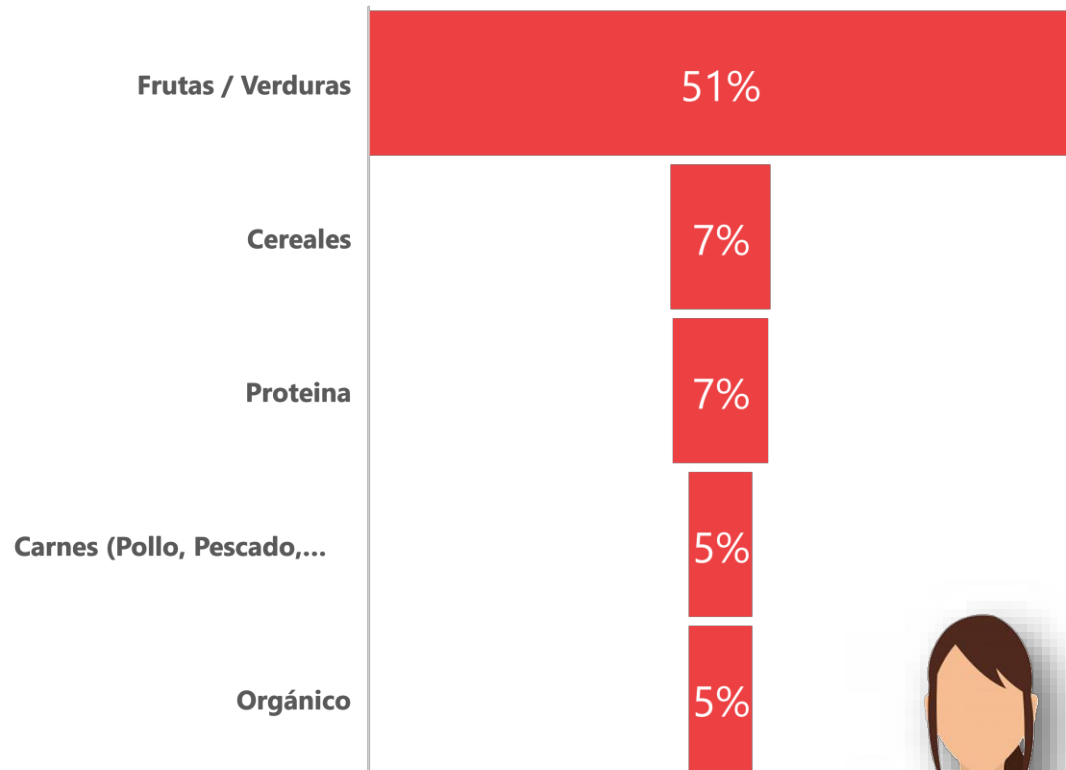
Asociación al concepto “Alimentación saludable/balanceada”

Mención de productos (espontáneo)

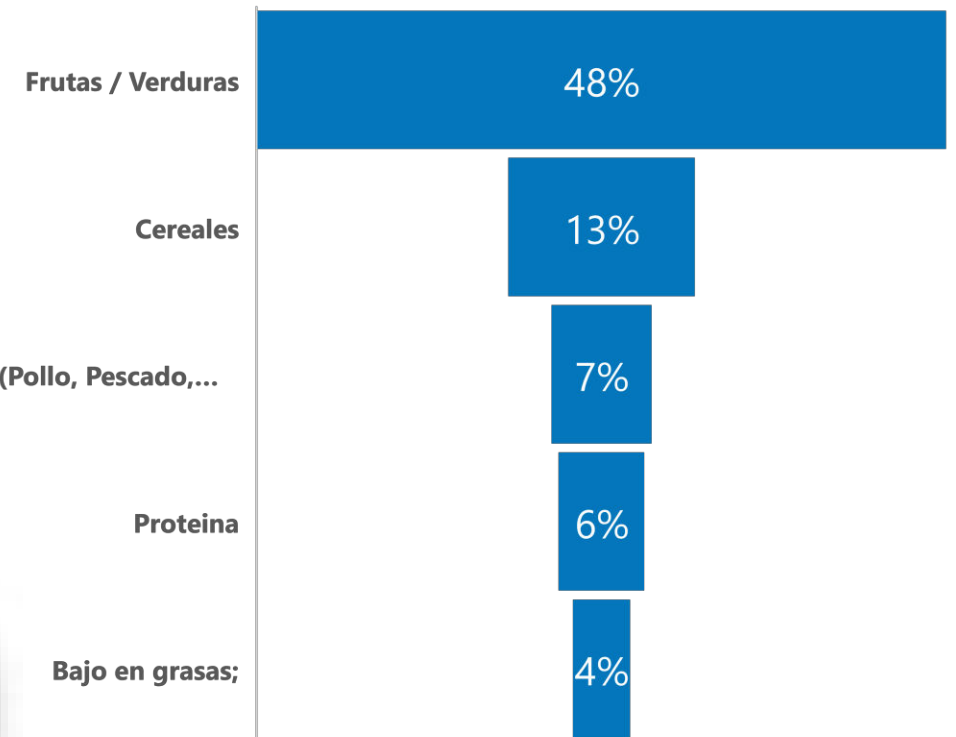
▣ Variación de respuestas, entre hombre y mujeres

Ranking TOP

Mención espontánea Mujeres

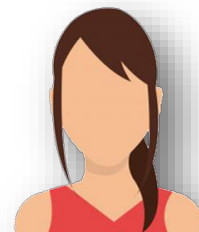
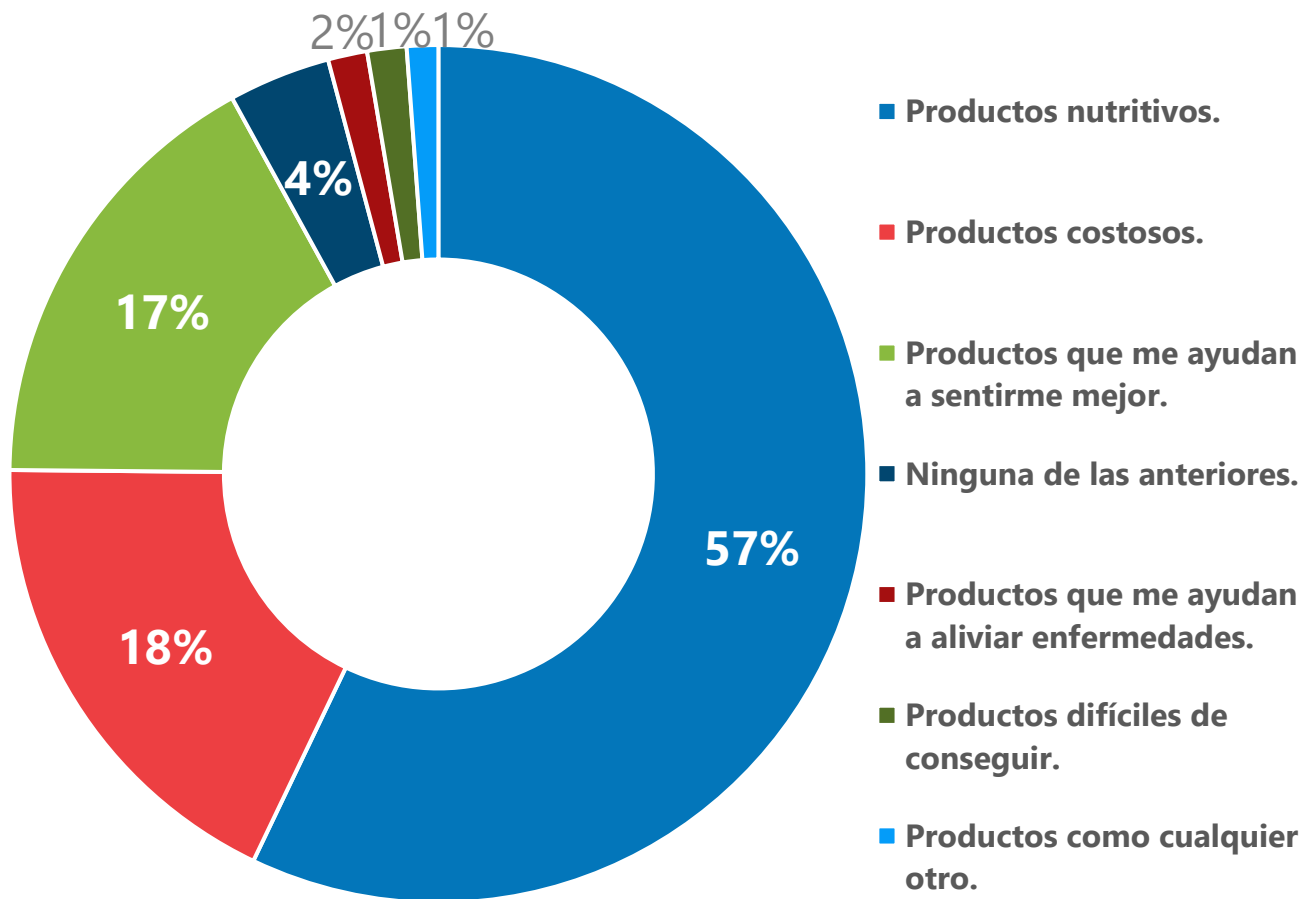


Mención espontánea Hombres



Asociación en primera instancia a “Productos Saludables”

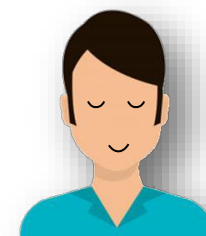
- ❑ La primera asociación de “productos saludables” es a “productos nutritivos” con un **57%** a nivel general, seguido de productos costosos; sin embargo, para este rubro en la segmentación de hombres pasa a tercer lugar.



➤ El 20% de las mujeres, entre 31 a 40 años asociaron a productos saludables como “Productos caros”.

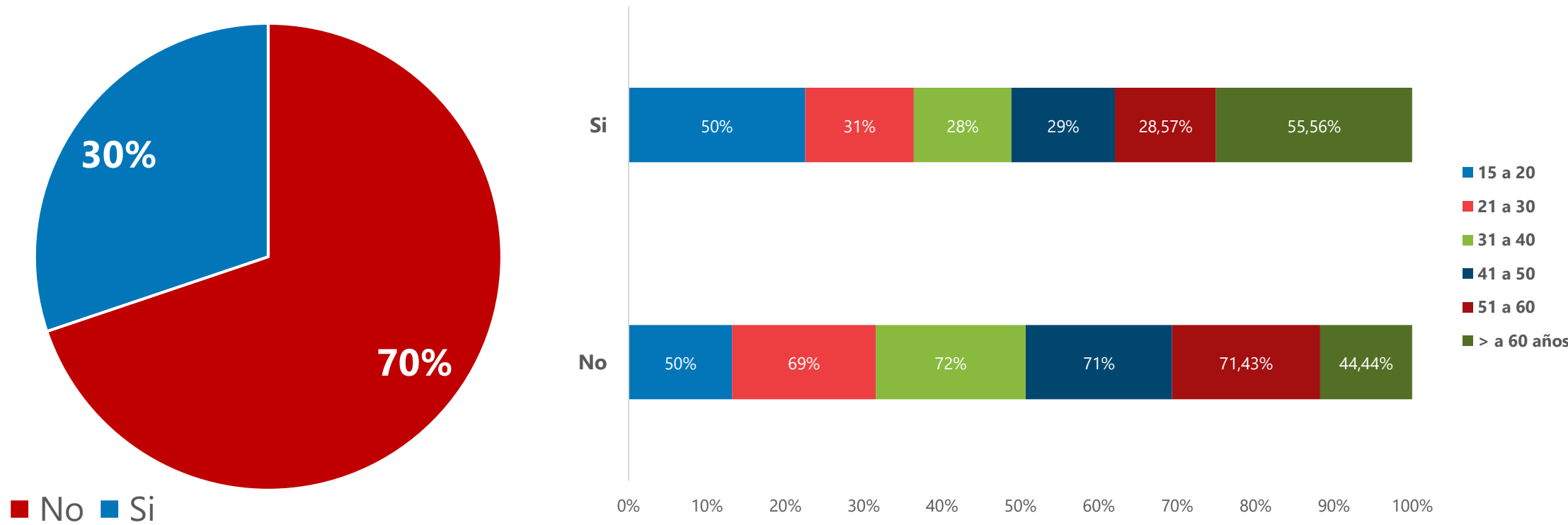


➤ Mientras que los hombres los asociaron con productos nutritivos 57% y 2do lugar “Productos que ayudan a sentirse mejor con 18%.



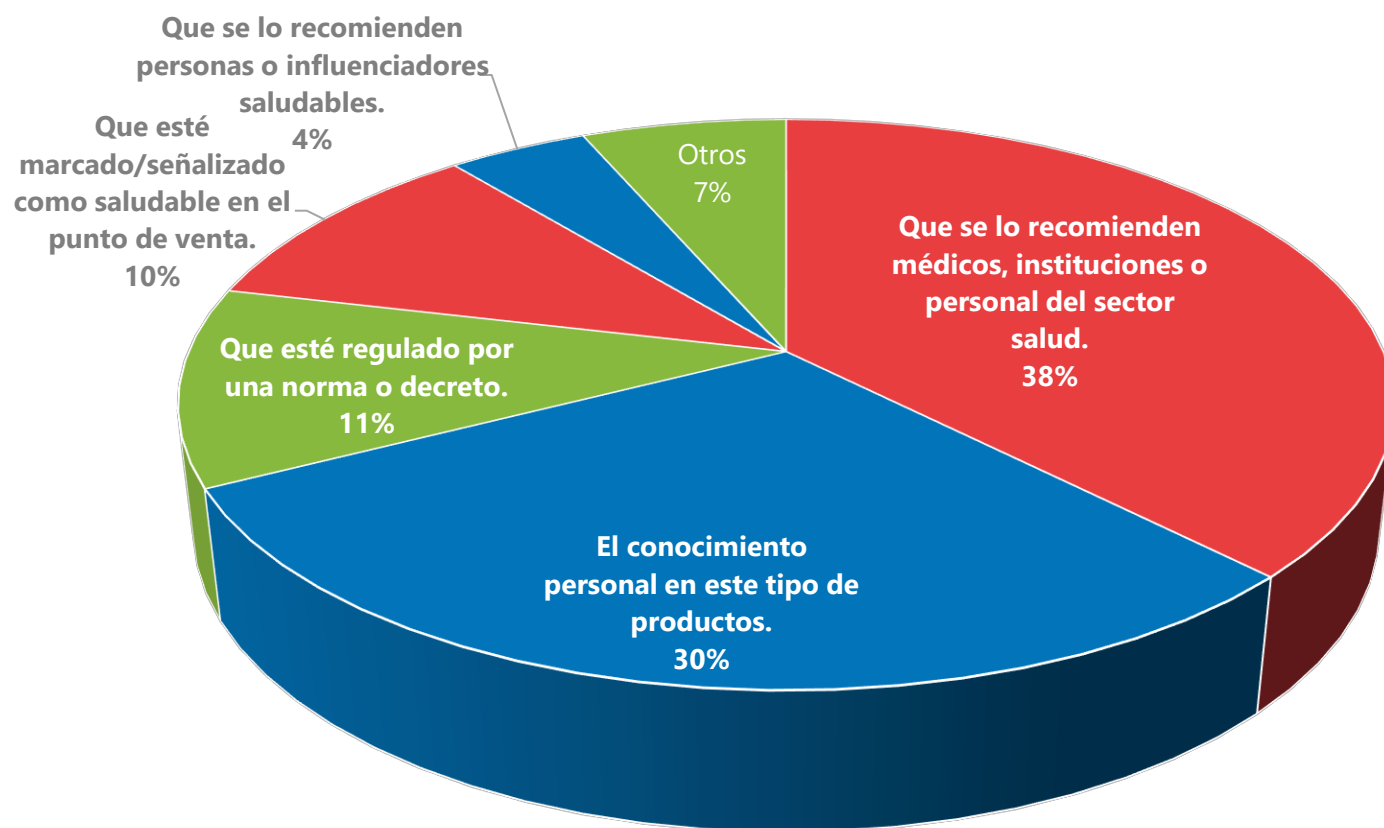
Actualmente existe buena información sobre los beneficios de “productos saludables”

□ A nivel general los participantes mencionan que **NO** existe buena información de productos saludables, tanto hombres como mujeres, siendo estas últimas las más desinformadas con un 71% entre las edades de 21 a 40 años.



Qué define que un producto se considere “Saludable”.

- ❑ Que un producto sea recomendado por médicos, instituciones o personal del sector salud, representa la mayor relevancia (**38%**) a la hora de considerarlo “saludable”; seguido de “El conocimiento personal en este tipo de productos” con un **30%**.



➤ Vale la pena resaltar la alta relevancia que en general hombres y mujeres le dan a su conocimiento y opinión personal para calificar un producto como saludable y esto contrastado con el 70% de las personas que consideran que no hay buena información sobre los beneficios de los productos saludables, invita a trabajar más fuerte en educación del consumidor.

Aspectos aplicables en la vida cotidiana con respecto a los “hábitos alimenticios y dieta” para alcanzar un estilo de vida saludable.

- ❑ En su mayoría, tanto por región, edad y sexo, la alimentación baja en azúcares es el elemento de mayor prioridad en la vida cotidiana, pero también la alimentación baja en grasa.



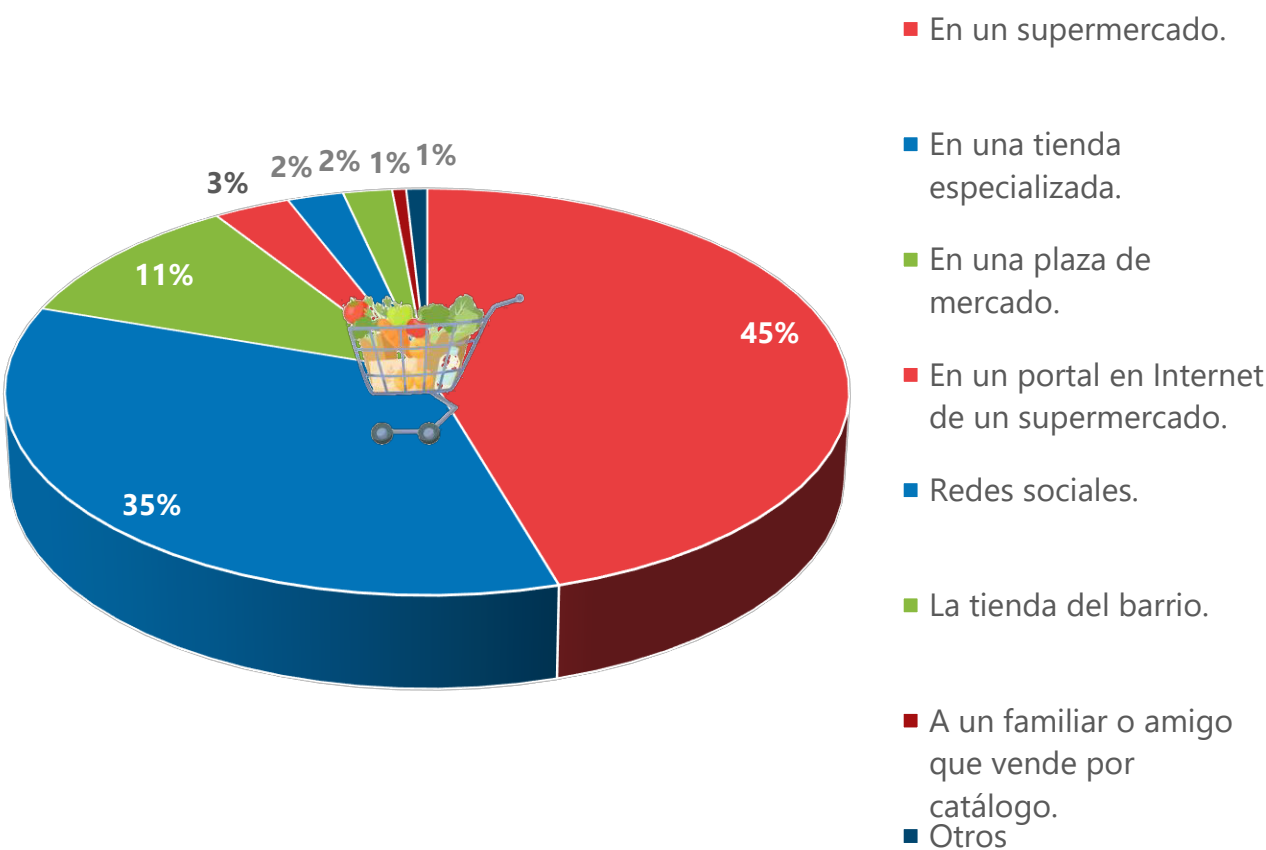
- ✓ **80%** considera relevante reducir el consumo de azúcares.
- ✓ **67%** considera relevante una alimentación baja en grasa.
- ✓ **23%** considera importante incorporar alimentos orgánicos en su dieta.
- ✓ **15%** considere relevante una alimentación libre de gluten.
- ✓ **11%** considera relevante incorporar hábitos vegetarianos/veganos en su dieta.



Respecto a la importancia de incorporar alimentos orgánicos, vegetarianos y/o veganos como parte de los hábitos alimenticios, este aspecto fue más relevante en las ciudades de Barranquilla y Bogotá con un comportamiento muy similar, seguido de Medellín.

Hábitos e intereses de compra para “Productos saludables”

❑ En general los encuestados mencionan preferir comprar los “productos saludables” en supermercados con un 45%. Seguido de tiendas especializadas con 35%.

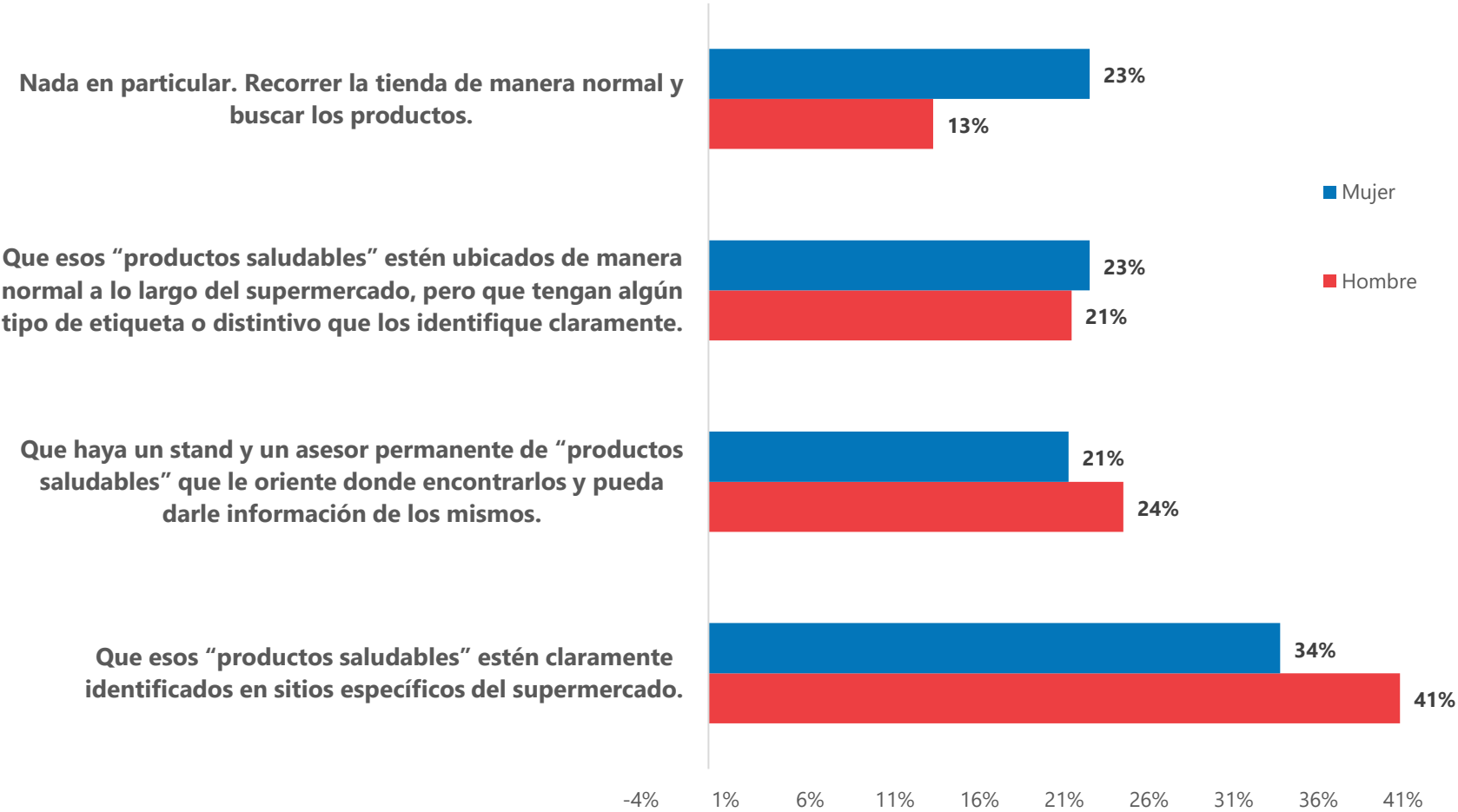


Lugar de Compra	Bogotá	Cali	Medellín
En un supermercado.	30%	50%	48%
En una tienda especializada.	27%	22%	39%
En una plaza de mercado.	25%	18%	5%

➤ La compra en Tiendas especializadas es más significativa en el caso de Medellín, en donde representa el 39%

Aspectos esperados en supermercado para realizar compras de productos saludables

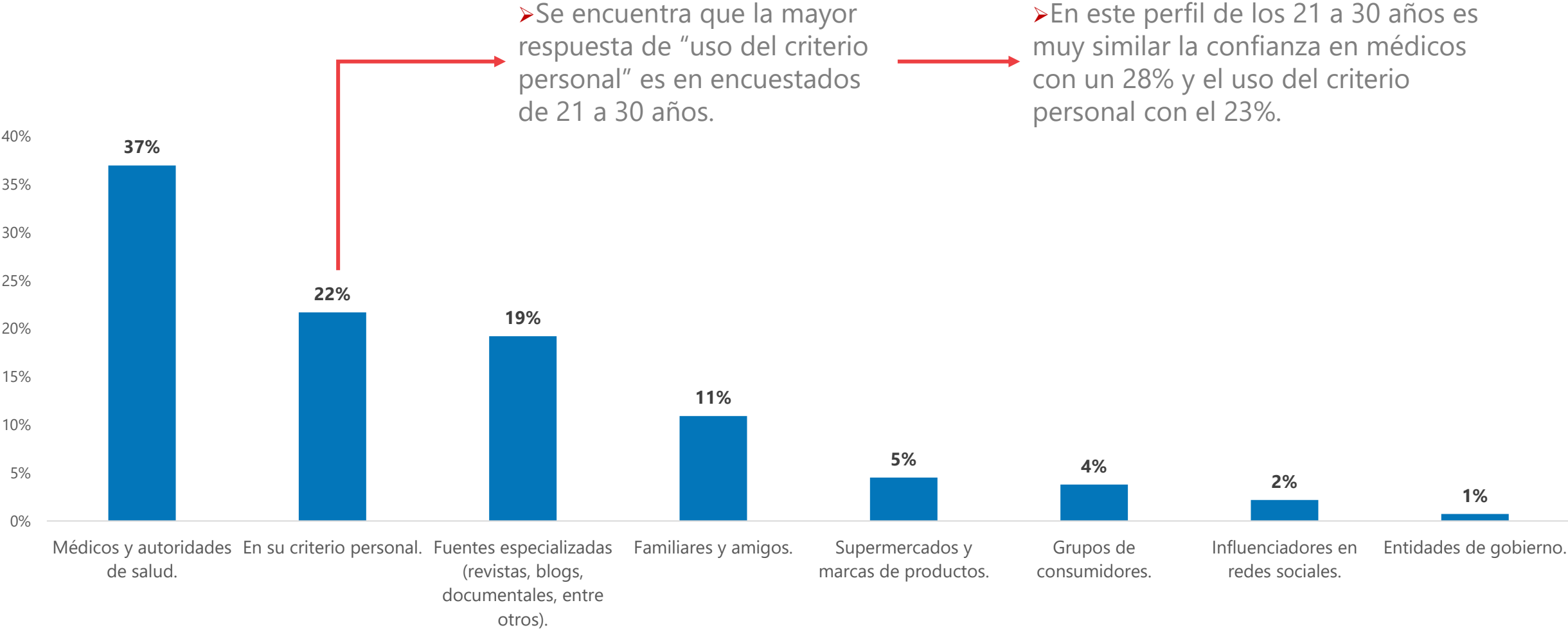
❑ En su mayoría, las personas encuestadas, prefieren que al realizar sus compras puedan identificar fácilmente los artículos saludables, así como asesoría de productos.



➤ Personas de 50 años en adelante les gustaría “Que haya un stand y un asesor permanente de productos saludables” que le oriente donde encontrarlos y pueda darle información de estos.

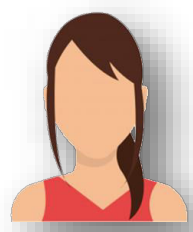
Confianza para tomar decisiones sobre su salud y bienestar

❑ Sobresale la confianza en Médicos y autoridades de la salud con 37% de la participación.

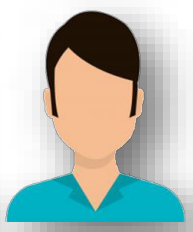


Gastos aproximado mensual en mercado/despensa destinado a la categoría de “ Productos saludables”.

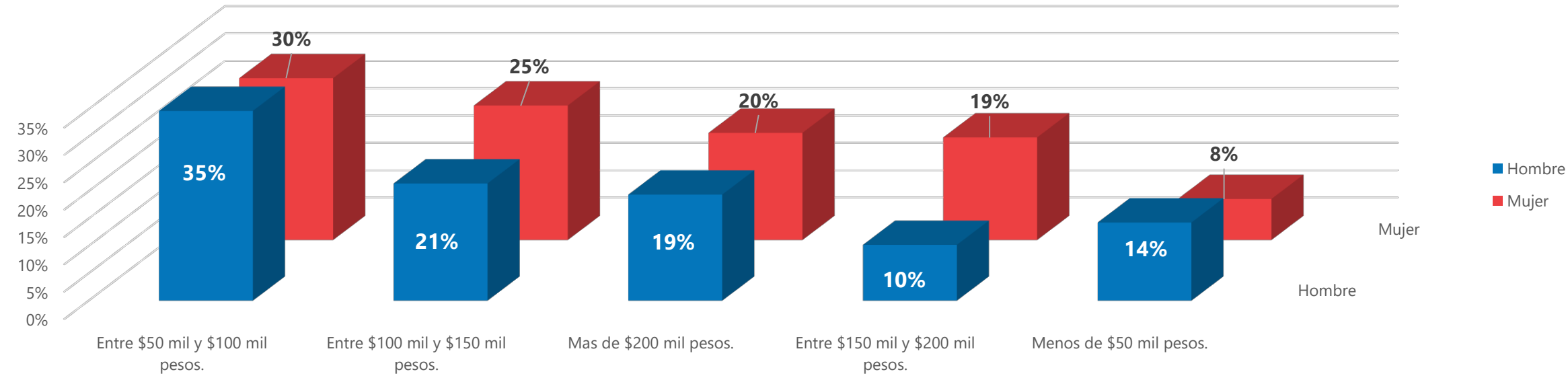
39% Gastan más de 150.000 pesos mensuales en Productos Saludables.



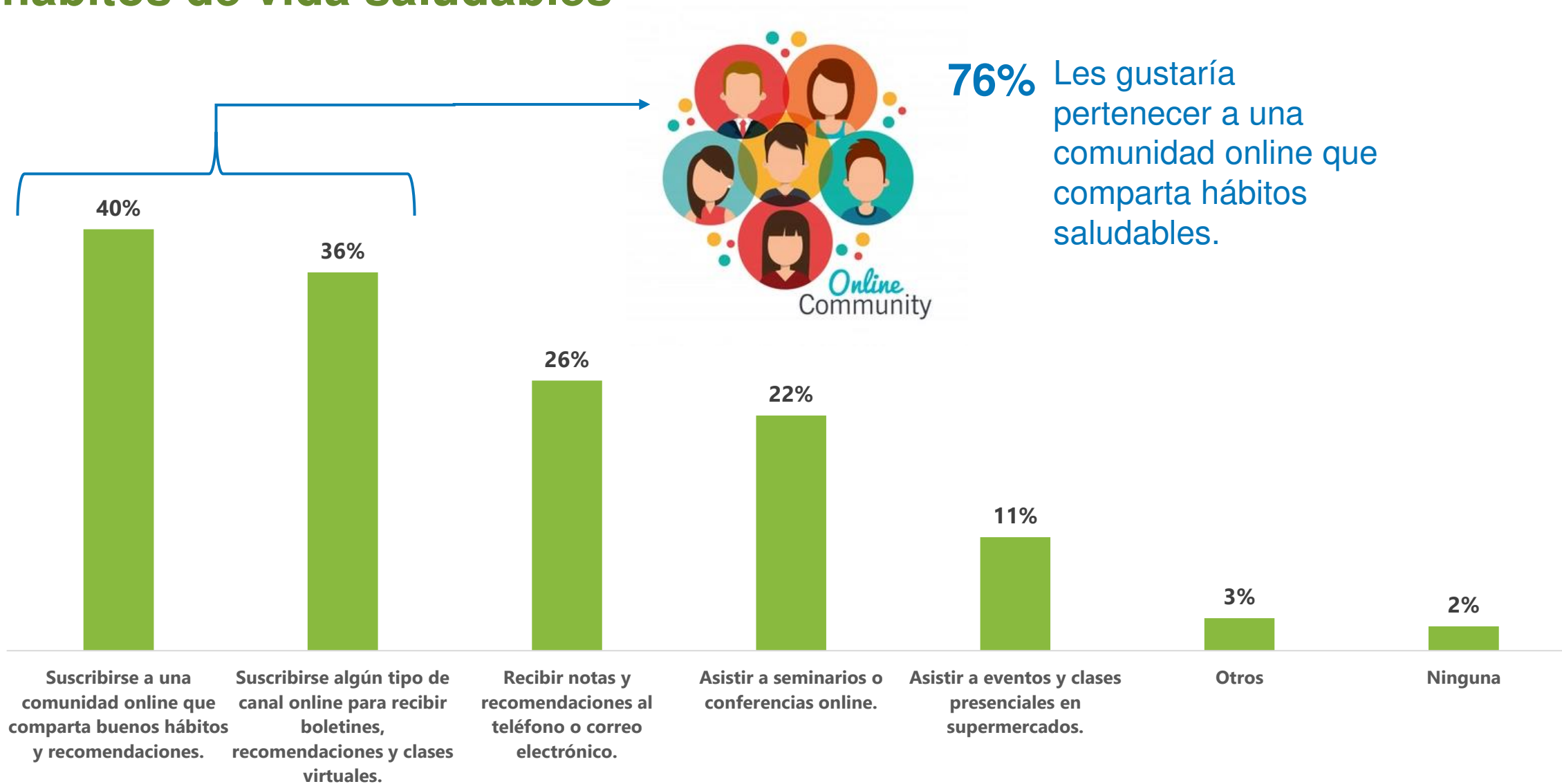
29% Gastan más de 150.000 pesos mensuales en Productos Saludables.



- El promedio de gasto de los hombres está entre \$50 mil a \$100 mil. Sólo el 10% llega a gastar entre \$150 mil a \$200 mil.
- Las personas mayores a 60 años son las que menos dinero le destinan a este tipo de productos.
- Mujeres de 41 años en adelante, son las que mayormente invierten en productos saludables con más de \$200 mil..



Actividades de interés para conocer y acercarse más hacia los hábitos de vida saludables



Campañas promocionales del consumo de “productos saludables” y “hábitos de vida saludables”.

- ❑ El 34% de los encuestados mencionó de manera reciente haber visualizado alguna campaña promocional sobre productos y/o hábitos de vida saludable, de los cuales el 65% indicó que fue en redes sociales.



****este gráfico muestra la distribución del 34% que mencionó haber visualizado alguna campaña promocional***

Redes sociales

- ❖ Como parte del estudio, se detectaron algunas Redes Sociales identificadas por la comunidad como espacios sobre “hábitos de vida saludable”.

- Fitness -



ro54d  [Seguir](#)  

1,844 publicaciones 1m seguidores

Rodrigo Garduño
Founder of 54D Program
High performance Coach. Miami 
Former Professional soccer player.



saschafitness  [Seguir](#)

7,048 publicaciones 4m seguidores

Sascha Barboza
Fitness-Nutrition Coach
Bestselling book author
CEO
Mamá
Youtube: Sascha Fitness

- Salud Mental -



lovehumankind [Seguir](#)

1,247 publicaciones 11,9k seguidores

LovehumanKind Maria Escobar
Love is the answer
Enfermedades autoinmunes
Vivir increíble
Amar
Sacar mi mayor potencial 
❤️ cocina, yoga, meditación y ser feliz!
1•2•3•100
linktr.ee/lovehumankind

- Medicina -



Dra. Pilar Restrepo



drcarlosjaramillo  [Seguir](#)

625 publicaciones 456k seguidores

Carlos Jaramillo MD
Medicina Funcional -IFMCP
Autor Best Seller "El Milagro Metabólico"
 Ignorante con preguntas
 Biohacker
[@medfuncional](#)
Contacto, Talleres y Videos 
linktr.ee/drcarlosjaramillo

- Alimentación -



micomidareal [Seguir](#)  

772 publicaciones 19,8k seguidores 9€

Nutre La Vida Desde Tu Cocina
By [@linamzabala](#)
 Especialista en #nutrición y bienestar
 Chef y docente de cocina #saludable y #facil
 Talleres/cursos de #cocina
CONOCE MÁS 
linktr.ee/micomidareal



tusjugossaludables [Seguir](#)  

259 publicaciones 13,6k seguidores 0 seguidos

Tus Jugos SALUDABLES 
©| Las MEJORES Recetas de Jugos Saludables
 | Síguenos  [@tusjugossaludables](#) y aprende hacer tus propios Deliciosos y Ricos Jugos en casa 
jugossaludables.club

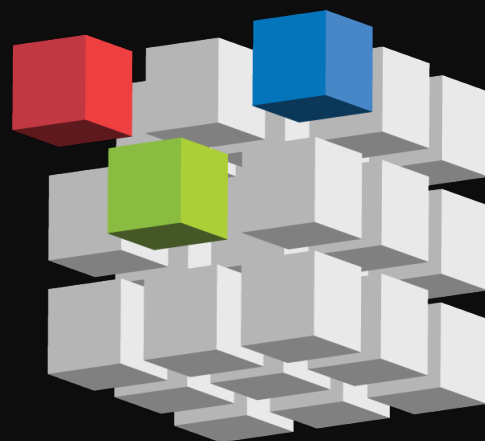
“Alimentarse bien, hacer ejercicio, dormir bien, tomar todo con tranquilidad”.

Hombre, 31 a 40 años, Cali.

Resumen Hallazgos

Resumen Hallazgos

- ❖ Para la población Colombiana el concepto de “hábitos de vida saludable” no sólo incluye buena alimentación y ejercicio, actualmente están buscando sentirse bien, física, mental, emocional y espiritualmente. Esto está generando la incorporación de rutinas no solo de alimentación sana y actividad física, sino también de mejores hábitos de salud mental.
- ❖ La percepción de “vida saludable” varía según género y edad, por un lado las mujeres están más enfocadas en una buena alimentación, mientras los hombres muestran priorización por la actividad física.
- ❖ Se muestra desmotivación y cansancio por falta de tiempo y amplias jornadas de trabajo como el principal impedimento para llevar “hábitos de vida saludable”.
- ❖ No se observa el factor de costos, como un “**stopper**” relevante a la hora de llevar “hábitos de vida saludable”.
- ❖ La inclusión en la dieta de productos identificados claramente como “productos saludables” es una práctica más marcada en mujeres que en hombres.
- ❖ La ciudad de Cali, tiene los “índices” más bajos en llevar una vida saludable tanto en alimentos, como en actividad física.
- ❖ Se detecta necesidad de incrementar la promoción y educación de la ciudadanía en todos los aspectos que hacen parte de llevar “hábitos de vida saludable” y de mayor información sobre el concepto de “productos saludables”.
- ❖ La inclusión de nuevos hábitos alimenticios en la dieta diaria, tales como incluir productos orgánicos y/o dietas vegetarianas o veganas aparece ya con porcentajes que denotan una interesante relevancia y oportunidad.
- ❖ Aunque el formato de Supermercado es el preferido a la hora de buscar la categoría de productos saludables, se nota una importante relevancia e identificación en el consumidor con el formato de Tiendas Especializadas.
- ❖ Sobresale la importancia de las redes sociales para incentivar hábitos de vida saludable. Redes y alianzas clave para una buena gestión de información de promoción de vida saludable.
- ❖ Se detecta una mayor disposición de las mujeres al gasto en la categoría de “productos saludables”.



BLACKSMITH
research

#DatosConSentido