

## Realizó actividad física 41.1 % de las personas de 18 años y más, en su tiempo libre y en áreas urbanas del país<sup>1</sup>

- 36.8 % de las mujeres y 46.0 % de los hombres realizaron alguna práctica físico-deportiva.
- De la población físicamente activa, 64.2 % hizo deporte o ejercicio físico en un nivel suficiente para obtener beneficios para su salud.
- 3 de cada 4 personas activas físicamente contaban con instalaciones públicas en su colonia para realizar actividades físicas o deportivas.
- De este grupo, 85.1 % calificó las instalaciones como regulares o buenas y 12.8 %, como malas.

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), a través del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2024, recopila información sobre la práctica deportiva y ejercicio físico en las áreas urbanas de México. Esta información es fundamental para diseñar y evaluar políticas públicas que promuevan la actividad física.

El MOPRADEF capta información sobre la frecuencia, duración, intensidad, lugar y motivo de la práctica deportiva, así como la disponibilidad y percepción de los espacios públicos para hacer ejercicio. Además, identifica las principales razones por las cuales parte de la población no llevó a cabo actividad física.

### I. PRINCIPALES RESULTADOS

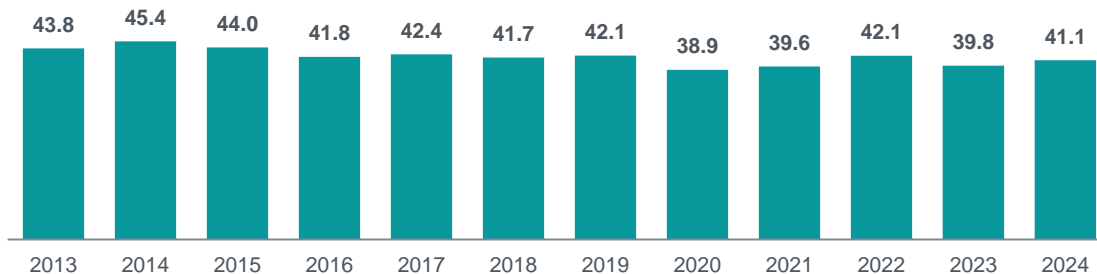
#### Indicador clave

El MOPRADEF genera el indicador clave *Porcentaje de población de 18 años y más, activa físicamente en el agregado urbano de 32 ciudades de 100 mil y más habitantes*, el cual, para 2024, tuvo un valor de 41.1 por ciento. Este porcentaje presentó un incremento de 1.3 puntos porcentuales respecto al año anterior (ver gráfica 1).

---

<sup>1</sup> El 27 de enero de 2025 se sustituyó el archivo **38/25 Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF)** debido a que la Tabla no. 1 (pág. 3) contenía datos imprecisos para el ejercicio en nivel suficiente, tanto en hombres como en mujeres.

Gráfica 1  
**Población de 18 años y más activa físicamente en tiempo libre**  
serie 2013 a 2024  
(porcentaje)

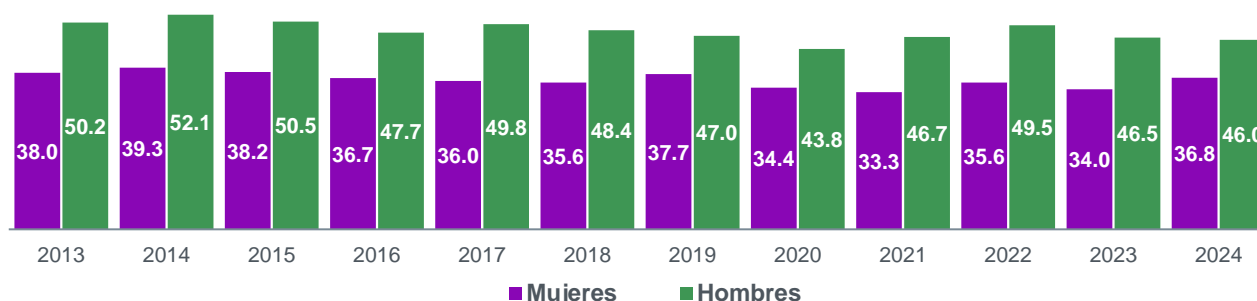


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2013 a 2024.

### Población activa físicamente

Al analizar la actividad física según sexo, se observa que 36.8 % de las mujeres y 46 % de los hombres realizaron ejercicio en su tiempo libre. Las mujeres registraron un aumento de 2.8 puntos porcentuales respecto a 2023, mientras que la participación de los hombres se mantuvo similar en comparación con el año anterior (ver gráfica 2).

Gráfica 2  
**Población de 18 años y más activa físicamente, según sexo**  
serie 2013 a 2024  
(porcentaje)



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2013 a 2024.

### Nivel de suficiencia de la actividad físico-deportiva

Al analizar la actividad física según el nivel de suficiencia, 64.2 % de la población de 18 años y más activa físicamente hizo deporte o ejercicio físico en un *nivel suficiente*<sup>2</sup> para obtener beneficios en la salud; 32.1 % lo hizo en un *nivel insuficiente* y 3.7 % *no realizó práctica físico-deportiva* en la semana de referencia (ver gráfica 3).

<sup>2</sup> Se considera con nivel suficiente a la población de 18 años y más que realiza práctica físico-deportiva en su tiempo libre, al menos 3 días por semana, y que acumuló un tiempo mínimo de 75 minutos con intensidad vigorosa o 150 minutos con intensidad moderada.

Gráfica 3  
**Población de 18 años y más activa físicamente, por nivel de suficiencia**  
2024  
(distribución porcentual)



Nota: En el nivel «No declarado» se considera a la población que contestó que sí realiza práctica físico-deportiva en su tiempo libre, pero la semana anterior a la entrevista no lo hizo.

Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2024.

Las mujeres que realizaron actividad física en un *nivel suficiente* aumentaron, en promedio, 43 minutos su tiempo de ejercicio a la semana en comparación con 2023. Los hombres lo elevaron en promedio 6 minutos (ver tabla 1). En cuanto a la población que realizó actividad física en un *nivel insuficiente*, el tiempo promedio no varió sustancialmente.

Tabla 1  
**Tiempo promedio semanal de práctica físico-deportiva de la población de 18 años y más activa físicamente, por nivel de suficiencia, según sexo**  
2023 y 2024  
(horas: minutos)

	Mujeres		Hombres	
	2023	2024	2023	2024
Nivel suficiente	4:48	5:31	5:42	5:48
Nivel insuficiente	1:37	1:41	1:50	1:44

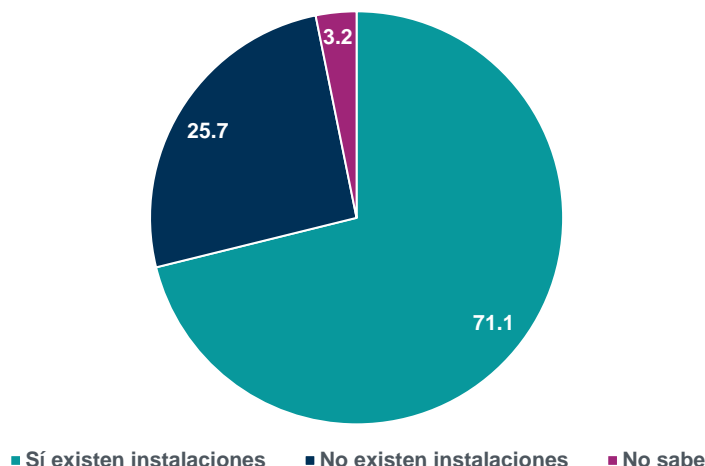
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2023 y 2024.

### Otras características de la actividad físico-deportiva

De la población que realizó actividad física, más de 70 % declaró que *sí existen lugares e instalaciones públicas* en su colonia para realizar actividades físicas o deportivas (ver gráfica 4).

Gráfica 4  
**Población de 18 años y más activa físicamente que realizó actividad física la semana de referencia, por existencia de instalaciones en su colonia**

2024  
 (distribución porcentual)

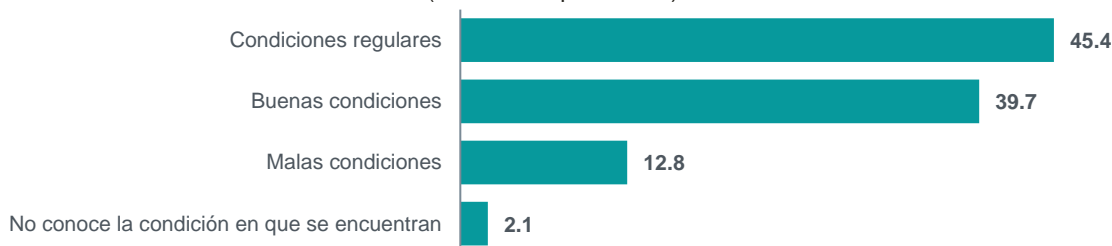


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2024.

La mayoría de las personas que cuentan con espacios públicos para hacer ejercicio en su colonia (85.1 %) los calificó como *regulares* o *buenos*, aunque 12.8 % señaló que las condiciones eran *malas* (ver gráfica 5).

Gráfica 5  
**Percepción de la población de 18 años y más activa físicamente sobre las condiciones de mantenimiento de lugares para la práctica de actividad físico-deportiva en su colonia**

2024  
 (distribución porcentual)



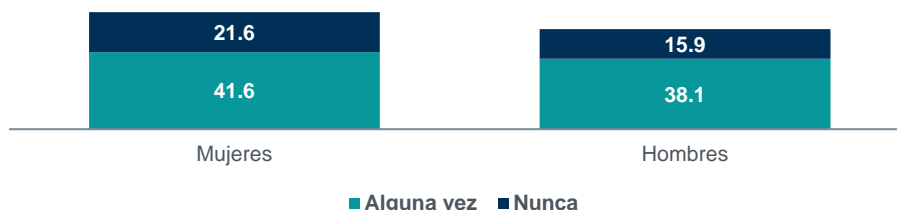
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2024.

**Población inactiva físicamente**

Los datos del módulo revelan una mayor prevalencia de inactividad física entre las mujeres (63.2 %) en comparación con los hombres (54.0 %) en el grupo de 18 años y más. Asimismo, las mujeres presentan una proporción mayor de personas que nunca han practicado algún deporte o actividad física (21.6 % vs. 15.9 % para los hombres). (Ver gráfica 6).

Gráfica 6

**Población de 18 años y más inactiva físicamente, por antecedente de práctica físico-deportiva, según sexo**

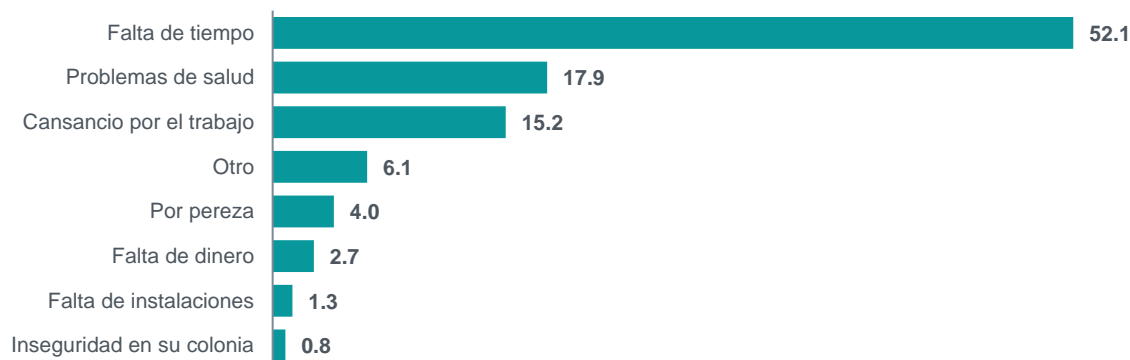
 2024  
(porcentaje)


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2024.

Los tres motivos principales por los que la población que alguna vez realizó actividad físico-deportiva dejó de hacerlo fueron: *falta de tiempo*, con 52.1 %; *problemas de salud*, con 17.9 % y *cansancio por el trabajo*, con 15.2 % (ver gráfica 7).

Gráfica 7

**Población de 18 años y más inactiva físicamente que alguna vez realizó práctica físico-deportiva, por razón principal de abandono**

 2024  
(distribución porcentual)


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2024.

**Más información**

Para consultas de medios y periodistas, escribir a: [comunicacionsocial@inegi.org.mx](mailto:comunicacionsocial@inegi.org.mx) o llamar al teléfono (55) 52-78-10-00, extensiones 321064, 321134 y 321241. Dirección de Atención a Medios / Dirección General Adjunta de Comunicación. Para más detalles técnicos, consultar [reporte de resultados del programa](#).

*La información estadística y geográfica que genera el INEGI es un bien público y nos permite a todas y a todos tomar mejores decisiones. ¡Conócela, úsala y compártela!*

