

Próxima publicación: 2026**CONTENIDO¹**

Contenido	1
I.Objetivo	2
II.Ficha técnica	2
III.Principales resultados	3
Indicador clave.....	3
Población activa físicamente	3
Nivel de suficiencia de la actividad físico-deportiva	5
Otras características de la actividad físico-deportiva	7
Población inactiva físicamente.....	10

¹ El 27 de enero de 2025 se sustituyó el archivo **4/25 Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF)** debido a que la Tabla no. 1 (pág. 7) contenía datos imprecisos para el ejercicio en nivel suficiente, tanto en hombres como en mujeres. También se corrigió la información de la gráfica 8 (pág. 7) correspondiente al año 2024.

MÓDULO DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y EJERCICIO FÍSICO (MOPRADEF)

27 de enero de 2025

Página 2/11

I. OBJETIVO

Generar información estadística sobre la participación de mujeres y hombres de 18 años y más en la práctica de algún deporte o la realización de ejercicio físico en su tiempo libre. Asimismo, producir información sobre otras características de interés relacionadas con estas actividades físicas. Esto, para apoyar la creación de políticas públicas encaminadas a mejorar la salud y la calidad de vida de las personas que residen en México.

II. FICHA TÉCNICA

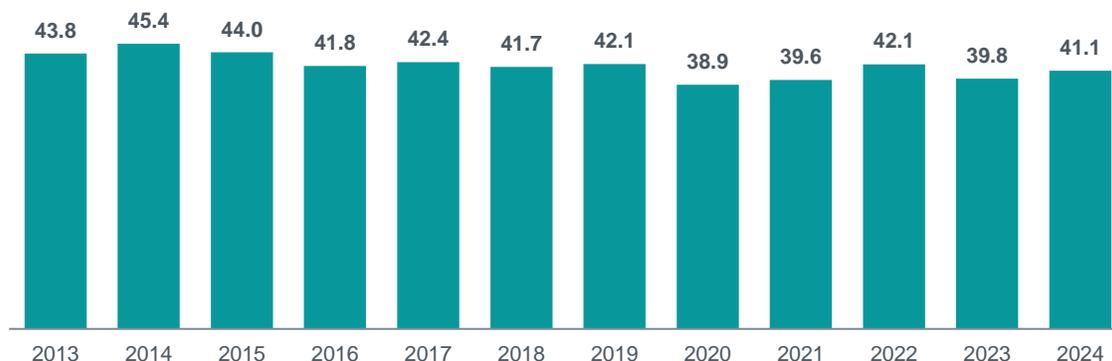
<p>Antecedentes</p>	<p>En México se han realizado investigaciones encaminadas a reconocer el valor de la actividad física y su repercusión en el estado de salud de diversos sectores de la población.</p> <p>El deporte y la actividad física han cobrado importancia y atención al considerarse una oportunidad para disminuir la mortalidad y el número de enfermedades asociadas al nivel de inactividad física creciente. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo.</p> <p>Desde noviembre de 2013, el INEGI levanta el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF). En 2018 se aprobó la inclusión del indicador <i>Porcentaje de población de 18 años y más activa físicamente en el agregado urbano de 32 ciudades de 100 mil y más habitantes</i>, que se genera a partir del MOPRADEF, en el Catálogo Nacional de Indicadores (CNI) en el marco del Sistema Nacional de Información Estadística y Geográfica (SNIEG).</p> <p>Hasta noviembre de 2023, el MOPRADEF se levantó como módulo de la Encuesta Nacional sobre Confianza de Consumidor (ENCO). A partir de noviembre de 2024, el programa se seguirá levantando como módulo de diversos temas, pero con un operativo y muestra de viviendas independientes a la ENCO.</p>
<p>Representatividad</p>	<p>Nacional, en el agregado urbano de 32 áreas de 100 mil y más habitantes.</p>
<p>Cobertura temporal</p>	<p>Noviembre de 2024.</p>
<p>Corte temporal</p>	<p>Anual.</p>
<p>Esquema de captación</p>	<p>El MOPRADEF se captó del 25 de octubre al 18 de noviembre de 2024.</p> <p>Se realizó por medio de entrevista directa con dispositivo electrónico a una persona elegida de 18 años y más residente del hogar principal.</p> <p>La práctica físico-deportiva fue referenciada a la semana previa del levantamiento para conocer la cantidad de días en que la persona la realizó, el tiempo en minutos realizados por día y la intensidad de la práctica.</p> <p>El resto de las preguntas vinculadas con la caracterización de la práctica físico-deportiva y las correspondientes a las características sociodemográficas son referenciadas al día en que se lleva a cabo la entrevista.</p>
<p>Elementos conceptuales y metodológicos</p>	<p>En el MOPRADEF se recaba información sobre la realización de las actividades físico-deportivas en tiempo libre. La OMS define <i>Actividad física en tiempo libre</i> como aquella que no es esencial en la vida cotidiana y que una persona realiza a discreción, tales como: participación en deportes, condicionamiento o entrenamiento mediante ejercicios, o actividades recreativas.</p> <p>Además, la práctica deportiva se caracteriza según diversos aspectos, como la intensidad del ejercicio (moderada o alta), los beneficios buscados para la salud (diversión, estar en forma, salud), el lugar y horario de práctica (instalaciones públicas, privadas, del trabajo, etc.), y los principales motivos para realizar actividad física.</p> <p>Asimismo, se indaga sobre las razones por las cuales las personas no hacen ejercicio o han dejado de hacerlo. Esta información resulta valiosa para diseñar políticas públicas que promuevan la actividad física y el deporte en la población.</p>
<p>Muestra</p>	<p>2 mil 336 viviendas en el agregado urbano de 32 áreas de 100 mil y más habitantes.</p>

III. PRINCIPALES RESULTADOS

Indicador clave

El MOPRADEF genera el indicador clave² *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 con respecto al año anterior³ (ver gráfica 1).

Gráfica 1
Población de 18 años y más activa físicamente
 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 ligero aumento de 2.8 puntos porcentuales más que en 2023, mientras que la participación de los hombres se mantuvo estable en comparación con el año anterior (ver gráfica 2).

² Un indicador clave es aquel que cumple con los criterios siguientes: que resulte necesario para sustentar el diseño, seguimiento y evaluación de políticas públicas de alcance nacional; que se elabore con rigor conceptual y metodológico, en congruencia con las mejores prácticas estadísticas nacionales e internacionales, y con información de calidad; que se produzca periódicamente y que cuente con un calendario de actualización, y que corresponda con alguno de los temas que consigna la Ley del Sistema Nacional de Información Estadística y Geográfica (SNI EG). Estos temas se establecen en el artículo 5 de las Reglas para la integración, difusión y administración del Catálogo Nacional de Indicadores. Disponible en:

https://www.snieg.mx/cni/contenidos/Acerca/Reglas_Cat%C3%A1logo_Nacional_de_Indicadores.pdf

³ El incremento porcentual no es estadísticamente significativo.

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.

De los hombres de *18 a 24 años*, 51 % declaró realizar práctica físico-deportiva, con un descenso de 18.5 puntos porcentuales con respecto a 2023; pero continúa siendo el grupo con la mayor prevalencia. Le siguen el grupo de *35 a 44 años*, con 49.7 %; el de *55 años y más*, con 49.6 %; el de *25 a 34 años*, con 42.3 % y, por último, el de *45 a 54 años*, con 35 % (ver gráfica 3).

Gráfica 3
Hombres activos físicamente de 18 años y más por grupos de edad
 serie 2019 a 2024
 (porcentaje)



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2019 a 2024.

Respecto a las mujeres, el grupo de edad que registró el mayor porcentaje de activas físicamente fue el de *55 años y más*: 39.6 % de ellas realizaron algún deporte o actividad física. El grupo de *35 a 44 años* fue el de menor prevalencia, donde 31 % declaró realizar actividad física-deportiva (ver gráfica 4).

Gráfica 4
Mujeres activas físicamente de 18 años y más por grupos de edad
 serie 2019 a 2024
 (porcentaje)



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2019 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 activa de 18 años y más hizo deporte o ejercicio físico en un *nivel suficiente*⁴ 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 5). El nivel de suficiencia considera los días de la semana que se realiza el ejercicio, el tiempo dedicado y la intensidad.

Gráfica 5
Población de 18 años y más activa físicamente, por nivel de suficiencia
 2024
 (distribución porcentual)



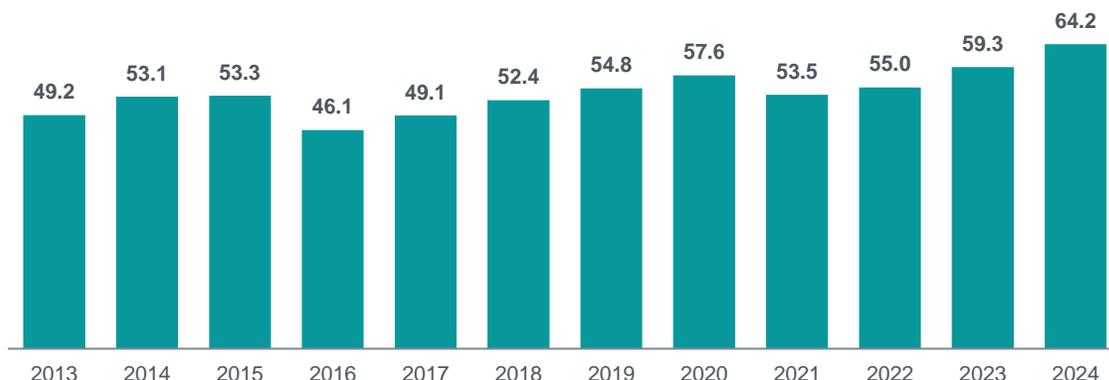
Nota: En el nivel «No declarado» se considera a la población que contestó que sí realiza práctica físico-deportiva en su tiempo libre, pero la semana anterior a la entrevista no lo hizo.

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

En los últimos años se ha observado una tendencia creciente en el porcentaje de la población que alcanza los niveles recomendados de actividad física para obtener beneficios en la salud. En 2024, el incremento se mantuvo, tal como se muestra en la gráfica 6.

⁴ 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 acumula un tiempo mínimo de 75 minutos con intensidad vigorosa o 150 minutos con intensidad moderada.

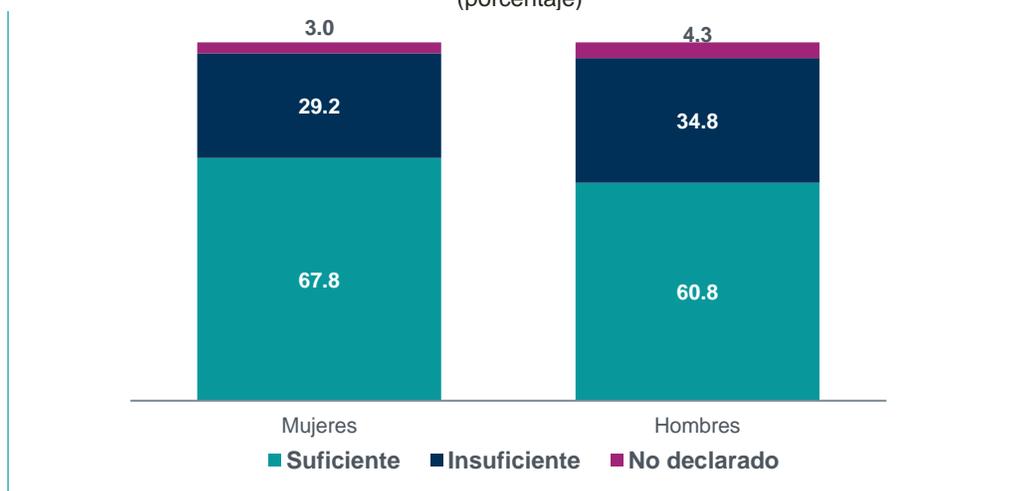
Gráfica 6
Población de 18 años y más activa físicamente en nivel suficiente
 serie 2013 a 2024
 (porcentaje)



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

Al diferenciar el nivel de suficiencia para obtener beneficios en la salud de la población, 67.8 % de las mujeres realizó su actividad física en un *nivel suficiente*. En el caso de los hombres, este porcentaje fue ligeramente inferior, de 60.8 % (una diferencia de 7 puntos porcentuales), como se aprecia en la gráfica 7. Esta tendencia se ha mantenido constante en levantamientos anteriores, donde también se ha registrado un mayor porcentaje de mujeres que realizan actividad física en un nivel suficiente en comparación con los hombres.

Gráfica 7
Población de 18 años y más activa físicamente por nivel de suficiencia, según sexo
 2024
 (porcentaje)



Nota: El nivel «No declarado» es la población que contestó que sí realiza práctica físico-deportiva en su tiempo libre, pero la semana anterior a la entrevista no lo realizó.

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)

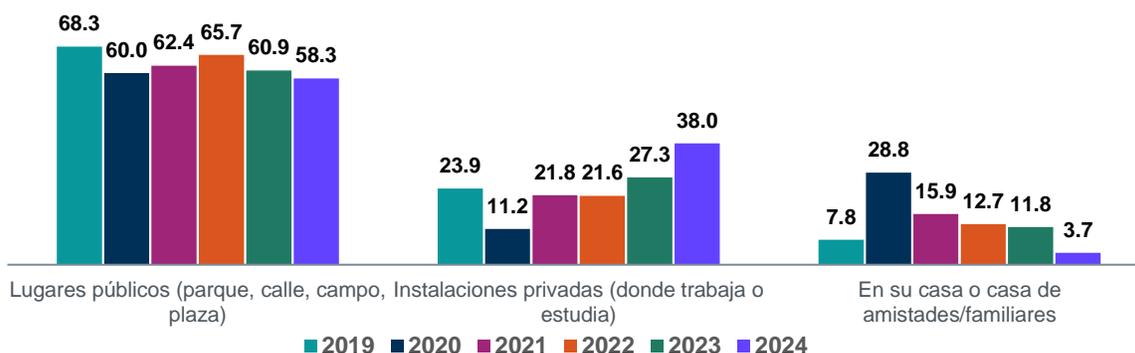
	Mujeres		Hombres	
	2023	2024	2023	2024
Nivel suficiente	4:48	5:31	5:42	5:48
Nivel insuficiente	1:37	1:41	1:50	1:44

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

Otras características de la actividad físico-deportiva

De las personas activas físicamente, 58.3 % realizó su actividad en *lugares públicos* (parque, calle, campo, plaza); 38 %, en *instalaciones privadas* (donde trabaja o estudia) y 3.7 %, *en su casa o en la de amistades o familiares* (ver gráfica 8).

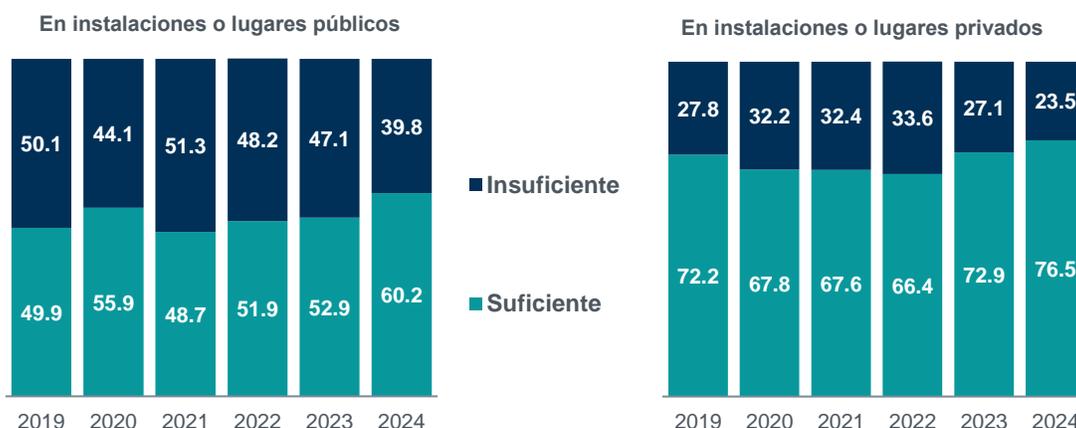
Gráfica 8
Población de 18 años y más activa físicamente, según el lugar de práctica
 serie 2019 a 2024
 (distribución porcentual)



Nota: La opción «Instalaciones privadas (donde trabaja o estudia)» incluye las respuestas para la clasificación «Otro».
 Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2019 a 2024.

Los datos del módulo muestran de manera consistente que un mayor porcentaje de personas que realizan actividad física en un nivel suficiente lo hacen *en instalaciones o lugares privados* (76.5 %), en comparación con aquellas que lo hacen *en instalaciones públicas* (60.5 %), como se evidencia en la gráfica 9.

Gráfica 9
Población de 18 años y más, por nivel de suficiencia, según el lugar de práctica
 serie 2019 a 2024
 (distribución porcentual)



Nota: «En instalaciones o lugares privados» comprende instalaciones privadas, de estudio, trabajo o domicilios particulares.

Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2019 a 2024.

El motivo principal reportado por la población en 2024 para realizar actividad física es la *salud*, con 76.1 %. Le siguen la *diversión* (11.7 %) y el deseo de *mejorar la apariencia física* (7.0 %). Este comportamiento es similar en los distintos levantamientos (ver gráfica 10).

Gráfica 10
Población de 18 años y más activa físicamente, por motivo principal para la práctica físico-deportiva
 serie 2019 a 2024
 (distribución porcentual)



Nota: La suma de los porcentajes no es igual a 100, ya que se omite la opción «Otro motivo», que se refiere a causas como caminar para ejercitar a su mascota o caminar para no gastar en transporte, en 2019 (0.3 %), 2020 (0.1 %), 2022 (0.7 %), 2023 (1 %) y 2024 (1.5 %).

Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2019 a 2024.

En cuanto a la influencia recibida para realizar actividad física, 6 de cada 10 personas mencionaron que *no tuvieron influencia* de alguien, mientras que una de cada 10 señaló que su influencia fue el *personal médico* (ver gráfica 11).

Gráfica 11
Población de 18 años y más años activa físicamente, por principal influencia para realizar actividad físico-deportiva

2024
 (distribución porcentual)

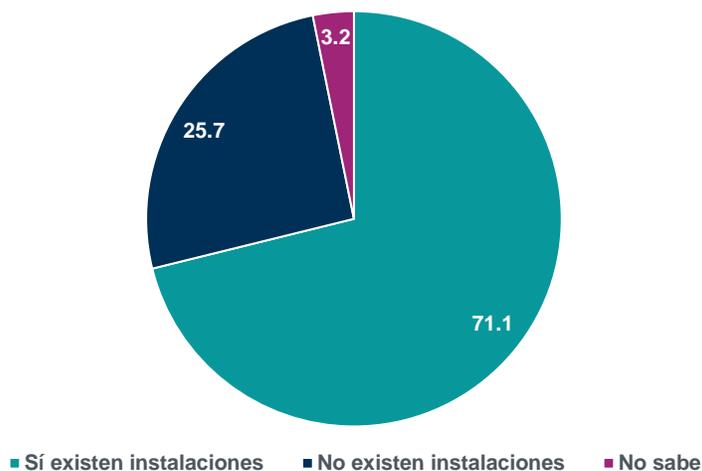


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2024.

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 12).

Gráfica 12
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)

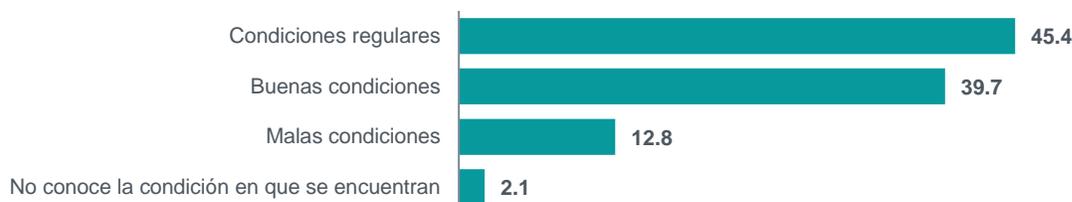


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2024.

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 13).

Gráfica 13
Percepción de la población de 18 años y más activa físicamente sobre las condiciones de las instalaciones para la práctica de actividad física en su colonia

2024
 (distribución porcentual)



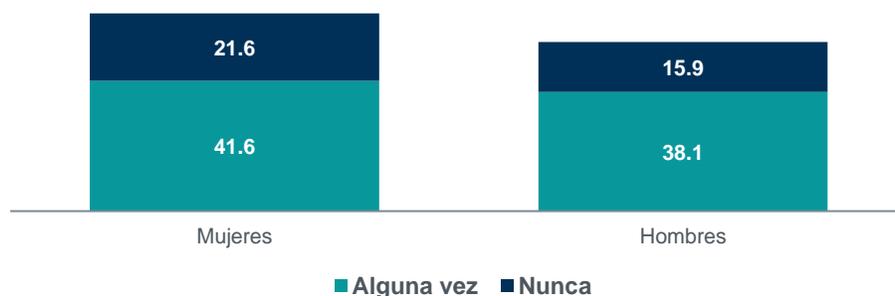
Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2024.

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 14).

Gráfica 14
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.

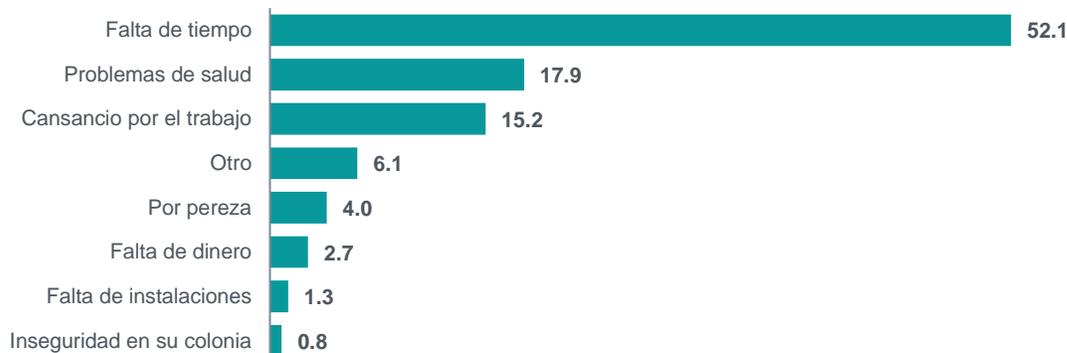
Los tres motivos principales por los que la población que alguna vez realizó actividad físico-deportiva dejó de hacerlo fueron: *falta de tiempo*, con 52.1 %; *problemas de salud*, con 17.9 %, y *cansancio por el trabajo*, con 15.2 % (ver gráfica 15).

Gráfica 15

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.

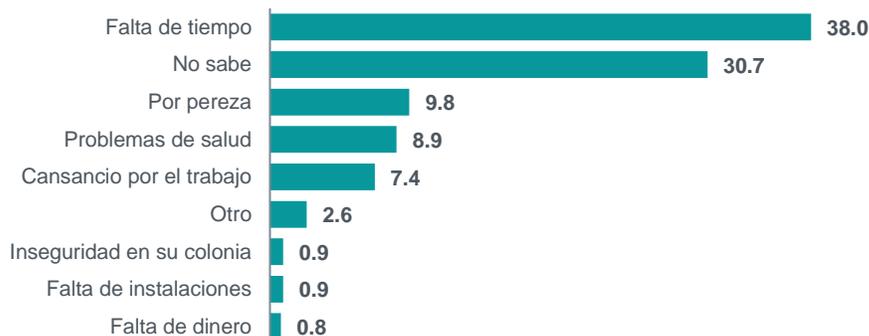
De las personas que nunca han realizado práctica físico-deportiva, 4 de cada 10 mencionaron la *falta de tiempo* como motivo principal para no realizarla y 3 de cada 10 *no lograron identificar el motivo* (ver gráfica 16).

Gráfica 16

Población de 18 años y más inactiva físicamente que nunca realizó práctica físico-deportiva, por razón principal de no realizarla

2024

(distribución porcentual)



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

La base de datos y los resultados del MOPRADEF se pueden consultar en la siguiente liga: <https://www.inegi.org.mx/programas/mopraDEF/>

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!