

## MÓDULO DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y EJERCICIO FÍSICO (MOPRADEF) 2023

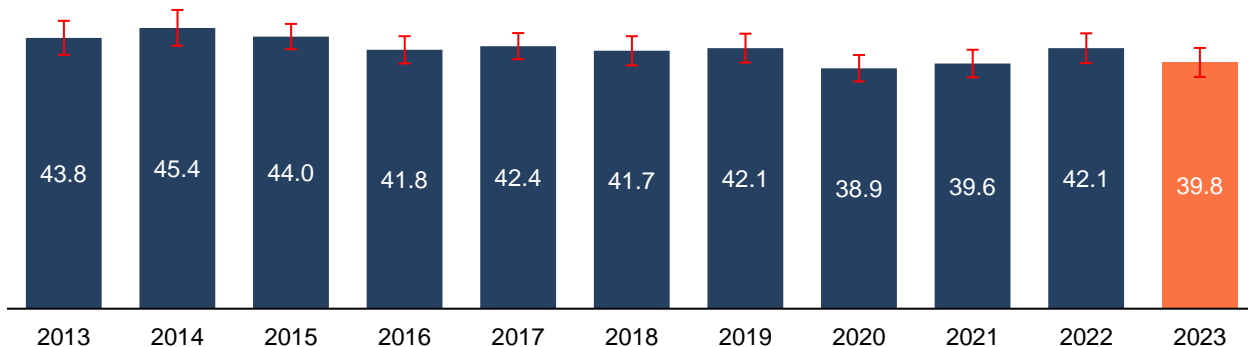
- En 2023, 39.8 % de la población de 18 años y más en áreas urbanas fue activa físicamente. Es decir, que en su tiempo libre realizó ejercicio físico o practicó algún deporte.
- En 10 años de seguimiento a este indicador, se identificó que el porcentaje de población activa físicamente ha disminuido. En 2023, el porcentaje fue 5.6 puntos porcentuales menor con relación al dato de 2014 (45.4 %).
- De la población que realiza alguna actividad físico-deportiva, 60.9 % lo hizo en espacios públicos (parque, calle, campo, plaza).
- Una de cada cuatro mujeres de 18 años y más nunca ha realizado deporte o ejercicio físico en su tiempo libre; para los hombres la proporción fue de uno de cada 10.

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) genera información estadística sobre la práctica de hombres y mujeres de 18 años y más de algún deporte o ejercicio físico en su tiempo libre, desde hace 10 años, a través del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF). El MOPRADEF también ofrece datos sobre la caracterización de la actividad física, principal motivación y lugares de práctica, o en su caso, los motivos que tiene la población para no desempeñar este tipo de actividades.

### PRINCIPALES RESULTADOS:

En 2023, 39.8 % de la población de 18 años y más en áreas urbanas se consideró activa físicamente. Este porcentaje disminuyó en comparación con los niveles alcanzados en los primeros levantamientos del MOPRADEF. En 2023, la cifra fue 5.6 puntos porcentuales menor con relación con el dato de 2014 (ver gráfica 1).

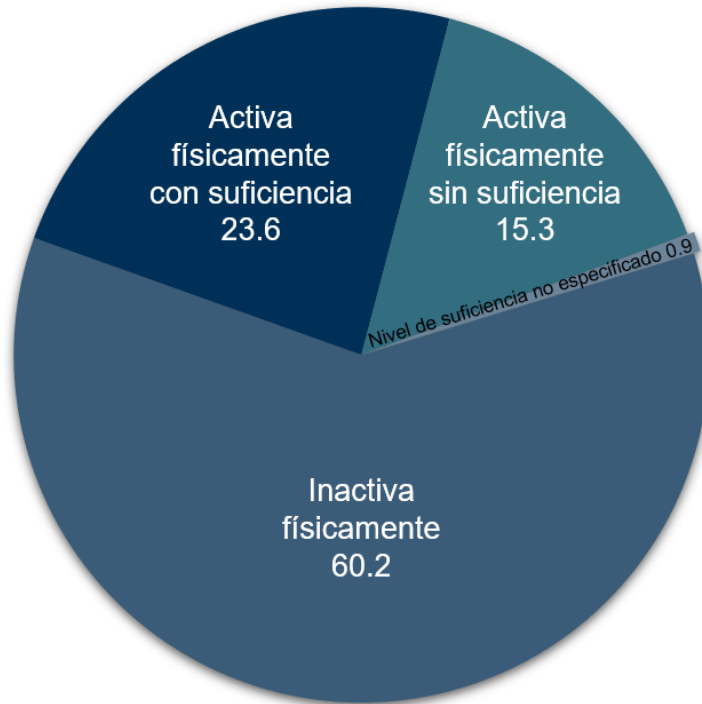
Gráfica 1  
**POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS ACTIVA FÍSICAMENTE EN TIEMPO LIBRE**  
SERIE 2013 A 2023  
(porcentaje)



Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza a 90 por ciento.  
Fuente: INEGI. MOPRADEF, 2013 a 2023.

Del total de la población de 18 años y más residente en áreas urbanas, 23.6 % realizó actividad física con un nivel suficiente<sup>1</sup> para obtener beneficios a su salud, mientras que 15.3 % hizo actividad física de forma insuficiente. El resto de las personas (60.2 %) fue inactivo físicamente (ver gráfica 2).

Gráfica 2  
**POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS SEGÚN PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN TIEMPO LIBRE Y NIVEL DE SUFICIENCIA**  
(distribución porcentual)

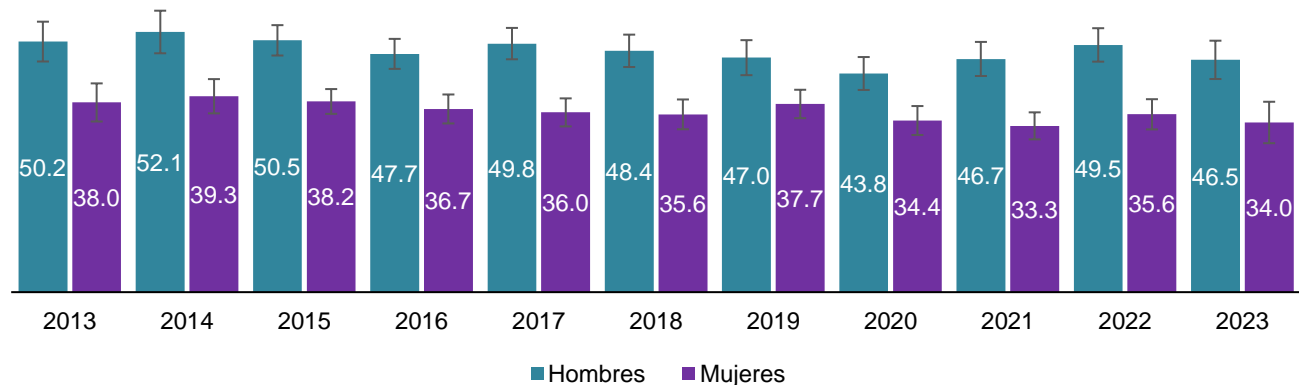


Fuente: INEGI. MOPRADEF, 2023.

La información que genera el MOPRADEF indica diferencias en la actividad física según sexo. El 46.5 % de los hombres se considera activo físicamente, y 34.0 % de las mujeres se identifica del mismo modo. Es decir, existe una brecha de 12.5 puntos porcentuales. Ambos porcentajes descendieron en comparación con las cifras obtenidas en los años iniciales del MOPRADEF (ver gráfica 3).

<sup>1</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 tres días por semana y acumula un tiempo mínimo de 75 minutos con una intensidad vigorosa o 150 minutos con intensidad moderada.

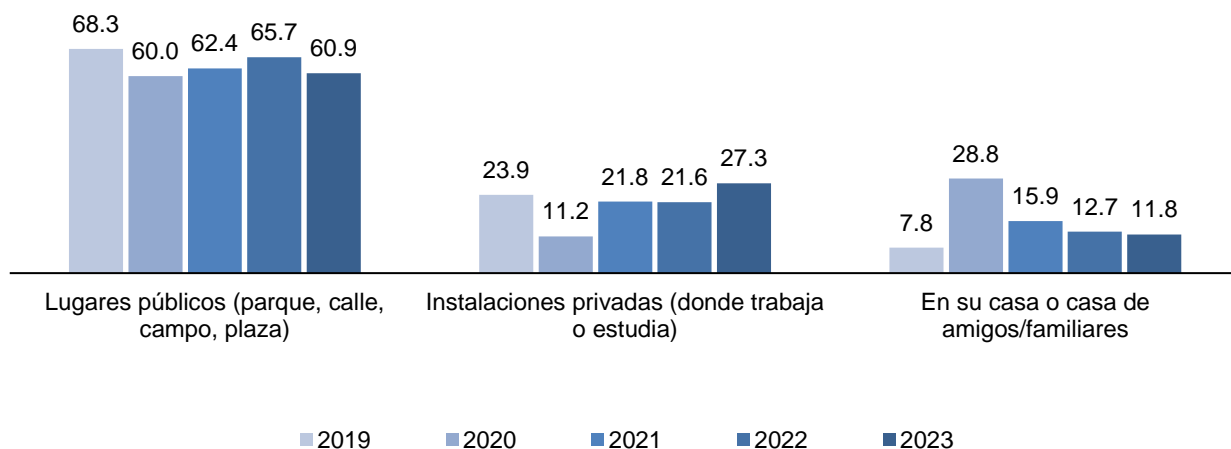
Gráfica 3  
**POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS ACTIVAMENTE FÍSICAMENTE, SEGÚN SEXO**  
SERIE 2013 A 2023  
(porcentaje)



Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza a 90 por ciento.  
Fuente: INEGI. MOPRADEF, 2013 a 2023.

En 2023, 60.9 % de la población físicamente activa asistió a espacios públicos como parques, calles, campos y plazas para practicar deportes. Esto representa una disminución en comparación con 65.7 % registrado en 2022. Por otro lado, durante 2023, 27.3 % de la población optó por instalaciones privadas, como su lugar de trabajo o estudio, para realizar actividades físicas. Notablemente, estos sitios superaron los niveles de asistencia previos a la pandemia (ver gráfica 4).

Gráfica 4  
**POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS ACTIVAMENTE FÍSICAMENTE SEGÚN EL LUGAR DE PRÁCTICA**  
SERIE 2019 A 2023  
(distribución porcentual)

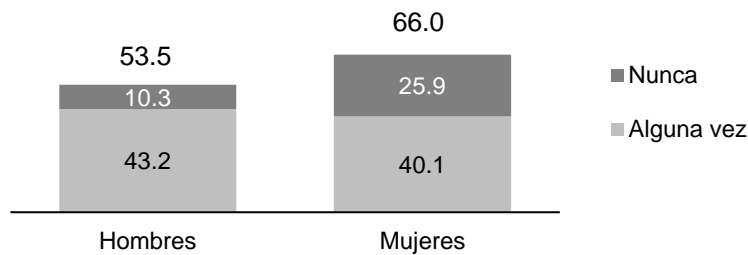


Nota: La opción «Instalaciones privadas (donde trabaja o estudia)», incluye las respuestas para la clasificación «Otro».  
Fuente: INEGI. MOPRADEF, 2019 a 2023.

## Población inactiva físicamente

Del total de mujeres de 18 años y más, 66.0 % fue inactiva físicamente, y tres de cada 10 refirió nunca haber realizado algún tipo de práctica físico-deportiva. Para el caso de los hombres, 53.5 % fue inactivo físicamente, y uno de cada 10 declaró nunca haber realizado alguna actividad física (ver gráfica 5).

Gráfica 5  
**POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS DE EDAD INACTIVA FÍSICAMENTE SEGÚN ANTECEDENTE DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN TIEMPO LIBRE, SEGÚN SEXO**  
(porcentaje)



Fuente: INEGI. MOPRADEF, 2023.

Se anexa Nota técnica

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



## NOTA TÉCNICA

### MÓDULO DE PRÁCTICA DEPORTIVA Y EJERCICIO FÍSICO (MOPRADEF) 2023

El Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) se levantó por primera vez en 2013. Cada año recaba información acerca de la actividad físico-deportiva, la cual se asocia con la mejora de la condición física y psicoemocional, el desarrollo de relaciones sociales o la obtención de resultados en competencia a todos los niveles.

#### CARACTERÍSTICAS METODOLÓGICAS DEL MOPRADEF



Fuente: INEGI. MOPRADEF 2023.

#### OBJETIVO GENERAL

El MOPRADEF tiene la finalidad de generar datos estadísticos sobre la participación de hombres y mujeres de 18 años y más en la práctica de algún deporte o la realización de ejercicio físico en su tiempo libre. También recaba información sobre otras características de interés de estas actividades físicas. Esto, para formular políticas públicas encaminadas a mejorar la salud y la calidad de vida de las personas que residen en México.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar las principales características de la práctica deportiva y del ejercicio físico que realiza la población por semana (frecuencia, duración e intensidad, horario y lugar de realización).
2. Averiguar el motivo principal y la influencia que impulsó la práctica físico-deportiva de la población.
3. Informarse sobre la disponibilidad de espacios públicos para realizar deporte y ejercicio físico, y la percepción que tiene la población sobre el estado físico de estos.

4. Entender la razón principal por la cual no se realiza actividad físico-deportiva y con ello, identificar oportunidades para el fomento de su práctica.
5. Conocer si la población que no realiza actividad físico-deportiva alguna vez practicó deporte o ejercicio físico y el motivo de su abandono.

#### **INSTRUMENTO DE CAPTACIÓN**

El módulo tiene un total de 18 preguntas, las cuales se dividen en población inactiva físicamente, población activa físicamente y población activa físicamente con nivel no declarado de actividad físico-deportiva.

La primera pregunta es un filtro y se aplica para toda la población de 18 años y más.

1. Condición de actividad físico-deportiva en tiempo libre.

A la población inactiva físicamente (ya sea que alguna vez practicó actividad físico-deportiva o que nunca realizó dicha actividad), se pueden aplicar hasta cuatro preguntas en el caso que el informante considere realizar deporte o ejercicio físico próximamente.

2. Condición de actividad físico-deportiva en el pasado.
3. Razón principal de abandono de la actividad físico-deportiva.
4. Razón principal de falta de práctica físico-deportiva.
5. Disposición para la práctica de actividad físico-deportiva.
6. Requisito para la práctica de actividad físico-deportiva.

Para la población activa físicamente, se pueden aplicar hasta 11 preguntas, ya que es de interés obtener información sobre las características de la actividad físico-deportiva que realiza en su tiempo libre, como:

7. Tipo de actividad físico-deportiva practicada.
8. Frecuencia de actividad físico-deportiva (número de días de la semana pasada).
9. Duración diaria aproximada de actividad físico-deportiva (semana pasada).
10. Intensidad de la actividad físico-deportiva (semana pasada).
11. Lugar de la práctica de actividad físico-deportiva.
12. Horario de preferencia para la práctica de actividad físico-deportiva.
13. Motivo principal para la práctica de actividad físico-deportiva.
14. Influencia principal para la práctica de actividad físico-deportiva.
15. Condición de acompañamiento para la práctica físico-deportiva.
16. Conocimiento de las instalaciones o lugares en la colonia de residencia para la práctica de actividad físico-deportiva.
17. Percepción sobre las condiciones de mantenimiento de lugares en la colonia de residencia para la práctica de actividad físico-deportiva.

En la categoría de activos físicamente con nivel no declarado de actividad físico-deportiva, se realizan cuatro preguntas. Las primeras tres corresponden a la categoría de los activos físicamente, pero al declarar que la semana pasada no realizaron deporte ni ejercicio físico, se pregunta:

18. Razón principal por la cual no realizó actividad físico-deportiva en ese periodo de referencia.

#### CATEGORÍAS SEGÚN LA CONDICIÓN DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

En el marco de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, el MOPRADEF define categorías basadas en la condición de práctica físico-deportiva y nivel de suficiencia. Estas se clasifican según la relación entre la frecuencia, duración e intensidad de la práctica de algún deporte o ejercicio físico en el tiempo libre, durante la semana previa a la entrevista. Las categorías para la condición de práctica físico-deportiva que utiliza el MOPRADEF son las siguientes:

**Activos físicamente:** Población de 18 años y más que realiza práctica físico-deportiva en su tiempo libre, los cuales se dividen en:

- Con nivel suficiente de práctica físico-deportiva: Realizaron práctica físico-deportiva en su tiempo libre de la semana pasada, al menos tres días por semana y acumularon un tiempo mínimo de 75 minutos con una intensidad vigorosa, o 150 minutos con intensidad moderada.
- Con nivel insuficiente de práctica físico-deportiva: Durante la semana pasada, realizaron práctica físico-deportiva en su tiempo libre menos de tres días por semana, o no lograron acumular el tiempo mínimo recomendado de 75 minutos con una intensidad vigorosa, o 150 minutos con una intensidad moderada.
- Con nivel no declarado de práctica físico-deportiva: Sí realizan práctica físico-deportiva en su tiempo libre, pero la semana pasada no la realizaron.

**Inactivos físicamente:** Población de 18 años y más que no realiza práctica físico-deportiva en su tiempo libre:

- Que alguna vez practicaron: No realizan práctica físico-deportiva en su tiempo libre y declaran haber practicado alguna de estas con anterioridad.
- Que nunca han realizado práctica físico-deportiva: No realizan práctica físico-deportiva en su tiempo libre y declaran nunca haber realizado alguna práctica con anterioridad.

Figura 2  
CATEGORÍAS SEGÚN LA CONDICIÓN DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA



Fuente: INEGI. Diseño conceptual del MOPRADEF 2023.

## CONCEPTOS BÁSICOS EN MATERIA DE DEPORTE Y EJERCICIO FÍSICO

Los conceptos rectores de este proyecto son:

**Actividad física en tiempo libre:** Son las acciones que una persona realiza a discreción, que no son necesarias para la vida cotidiana. Estas pueden incluir la participación en deportes, condicionamiento o entrenamiento mediante ejercicios, o actividades recreativas.<sup>2</sup>

**Actividad físico-deportiva:** Es cualquier forma de actividad física que, a través de participación organizada o no, tiene por objeto la expresión o mejoría de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles.<sup>3</sup>

Este término también puede encontrarse como «práctica físico-deportiva» y se presenta en diversos documentos referentes al tema de la práctica deportiva y ejercicio físico, y hace referencia a la conjunción de ambas actividades.<sup>4</sup>

**Deporte:** Subcategoría de la actividad físico-deportiva, especializada, de carácter competitivo, que requiere de entrenamiento físico y que generalmente se realiza a altas intensidades; además, la reglamentan instituciones y organismos estatales o gubernamentales.<sup>5</sup>

<sup>2</sup> Organización Panamericana de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-parasalud#:~:text=Los%20adultos%20de%2018%20a.de%20actividades%20moderadas%20y%20vigorosas.>

<sup>3</sup> Arribas Silvia, Lorena Gil de Montes, José Antonio Arruza (2011). Panorámica de la práctica física y deportiva en Gipuzkoa. Universidad del País Vasco. P. 13. Disponible en: <https://addi.ehu.es/handle/10810/15573>.

<sup>4</sup> Consejo Superior de Deportes (2008). Plan Integral para la actividad física y deporte A+D. España. Disponible en: <http://femp.femp.es/files/566-934-archivo/FOLLETO-A-D2.pdf>

<sup>5</sup> Significado de gimnasio. Definición, importancia y características. Significado.com. Recuperado en enero 2023. Disponible en: <http://www.definicionabc.com/deporte/gimnasio>



**Ejercicio físico:** Subcategoría de la actividad físico-deportiva que es programada, estructurada y repetitiva, además de tener como propósito mejorar y mantener uno o más de los componentes de la aptitud física, la salud y bienestar de la persona.

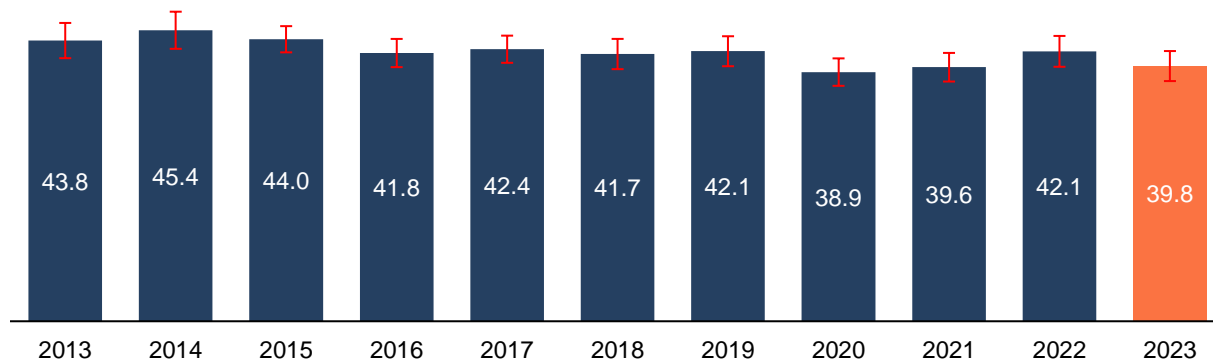
**Inactividad física:** Ausencia de práctica deportiva o de ejercicio físico durante el tiempo libre.

**Tiempo libre:** Aquel tiempo que una persona tiene disponible después de cumplir con las necesidades y obligaciones del hogar, trabajo o estudio.

## PRINCIPALES RESULTADOS

Desde hace 10 años, el MOPRADEF ha generado información continua sobre la participación de hombres y mujeres de 18 años y más en la práctica de algún deporte o la realización de ejercicio físico en su tiempo libre. También ofrece datos sobre otras características de interés de estas actividades físicas. Dentro de este tipo de información destaca la del indicador clave<sup>6</sup> «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 2023, presentó un valor de 39.8 por ciento. Si se lo compara con los niveles alcanzados en los inicios del módulo, en 2013 el porcentaje fue 5.6 puntos porcentuales menor con relación al dato de 2014 (ver gráfica 1).

Gráfica 1  
**POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS ACTIVA FÍSICAMENTE EN TIEMPO LIBRE**  
SERIE 2013 A 2023  
(porcentaje)

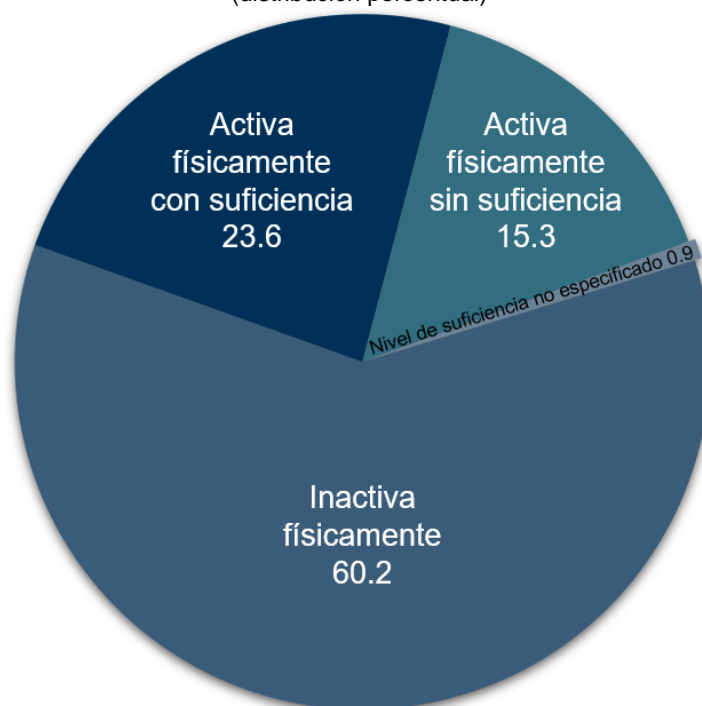


Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza a 90 por ciento.  
Fuente: INEGI. MOPRADEF, 2013 a 2023.

<sup>6</sup> Un indicador clave es aquel que cumple con los siguientes criterios: debe ser necesario para sustentar el diseño, seguimiento y evaluación de políticas públicas de alcance nacional; debe elaborarse con rigor conceptual y metodológico, en congruencia con las mejores prácticas estadísticas nacionales e internacionales, y con información de calidad; debe producirse periódicamente y contar con un calendario de actualización; y debe corresponder a alguno de los temas que consigna la Ley del Sistema Nacional de Información Estadística y Geográfica (SNI EG). Dichos 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](https://www.snieg.mx/cni/contenidos/Acerca/Reglas_Cat%C3%A1logo_Nacional_de_Indicadores.pdf)

Al valorar la actividad física según el nivel de suficiencia, se detectó que de la población de 18 años y más, 23.6 % realizó actividad física con un nivel suficiente<sup>7</sup> para obtener beneficios a su salud, mientras que 15.3 % realizó actividad física de forma insuficiente. La población que no realizó actividad física alcanzó 60.2 % (ver gráfica 2).

Gráfica 2  
**POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS SEGÚN PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN TIEMPO LIBRE Y NIVEL DE SUFICIENCIA**  
(distribución porcentual)

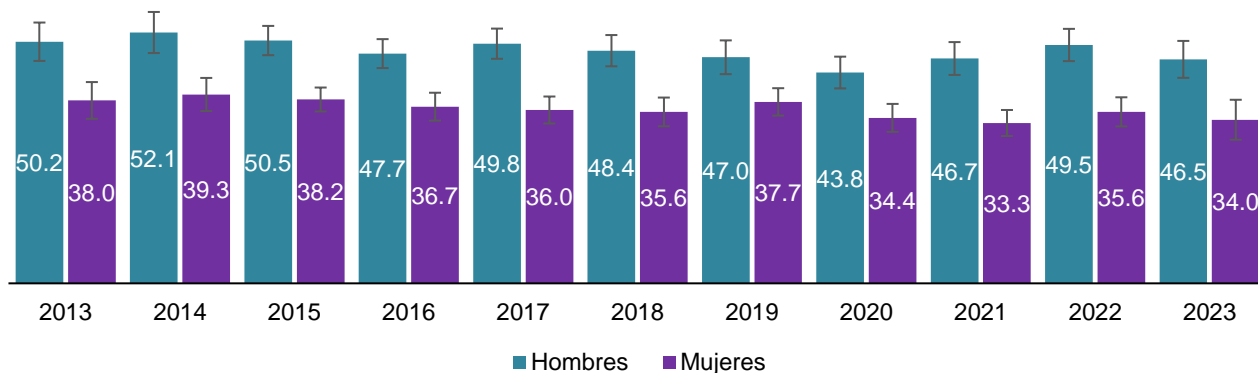


Fuente: INEGI. MOPRADEF, 2023.

En cuanto a las diferencias según sexo, 46.5 % de los hombres y 34.0 % de las mujeres se mantuvieron activos físicamente, lo que resulta en una brecha de 12.5 puntos porcentuales. Los porcentajes de ambos grupos han disminuido en comparación con las cifras de los años iniciales del MOPRADEF (ver gráfica 3).

<sup>7</sup> Se considera con nivel suficiente, a la población de 18 años y más que realizar práctica físico-deportiva en su tiempo libre, al menos tres días por semana y que acumula un tiempo mínimo de 75 minutos con una intensidad vigorosa o 150 minutos con intensidad moderada.

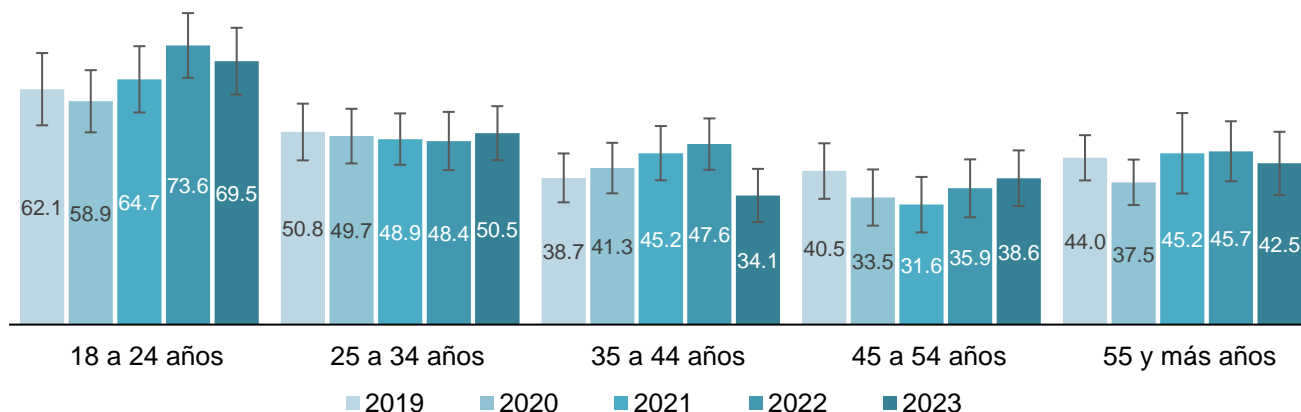
Gráfica 3  
**POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS ACTIVA FÍSICAMENTE, SEGÚN SEXO**  
SERIE 2013 A 2023  
(porcentaje)



Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza al 90 por ciento.  
Fuente: INEGI. MOPRADEF, 2013 a 2023.

En 2023, entre los hombres que realizaron algún tipo de actividad física, el grupo de 18 a 24 años tuvo la mayor participación con 69.5 por ciento. En contraste, el grupo de edad de 35 a 44 años tuvo la menor participación en esta actividad, con 34.1 por ciento. Cabe destacar que este último grupo experimentó un descenso de 13.5 puntos porcentuales en comparación con los datos de 2022 (ver gráfica 4).

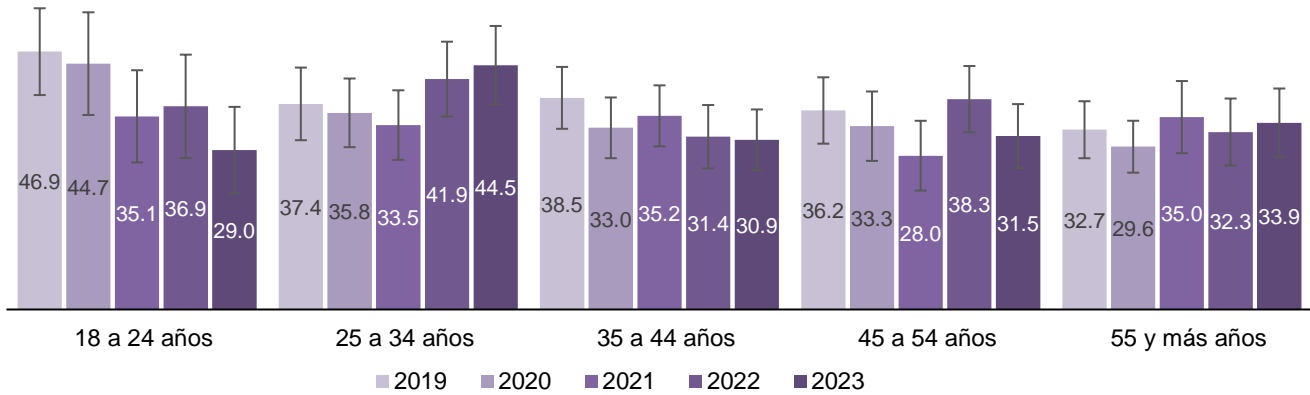
Gráfica 4  
**HOMBRES ACTIVOS FÍSICAMENTE DE 18 AÑOS Y MÁS, PARA CADA GRUPO DE EDAD**  
SERIE 2019 A 2023  
(Porcentaje)



Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza al 90 por ciento.  
Fuente: INEGI. MOPRADEF, 2019 a 2023.

Durante 2023, en términos de actividad física realizada por mujeres, el grupo de edad de 25 a 34 años mostró la mayor actividad con 44.5 por ciento. Por otro lado, el grupo de 18 a 24 años reportó la menor participación con 29.0 %, lo que representa una disminución de 7.9 puntos porcentuales en comparación con los datos de 2022 (ver gráfica 5).

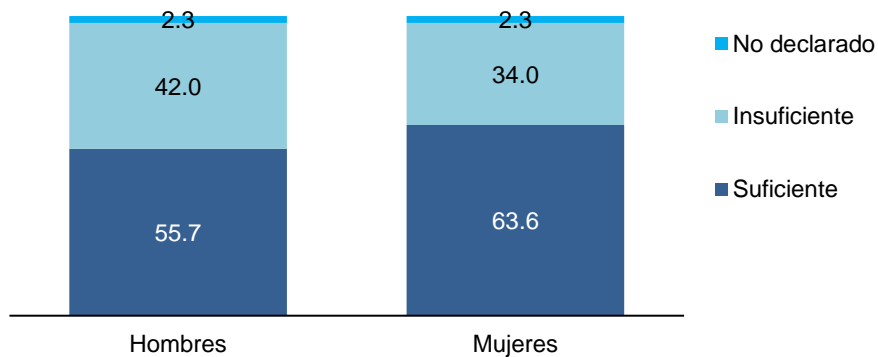
Gráfica 5  
**MUJERES ACTIVAS FÍSICAMENTE DE 18 AÑOS Y MÁS, PARA CADA GRUPO DE EDAD**  
SERIE 2019 A 2023  
(porcentaje)



Nota: En cada barra se presenta la estimación por intervalo de confianza al 90 por ciento.  
Fuente: INEGI. MOPRADEF, 2019 a 2023.

Respecto a la realización de alguna actividad físico-deportiva con nivel suficiente, hay una diferencia de 7.9 puntos porcentuales en la distinción por sexo; las mujeres activas físicamente tuvieron una mayor suficiencia (63.6 %) en comparación con los hombres (55.7 %) como se aprecia en la gráfica 6.

Gráfica 6  
**POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS ACTIVA FÍSICAMENTE SEGÚN EL NIVEL DE SUFICIENCIA PARA OBTENER BENEFICIOS EN LA SALUD, SEGÚN SEXO**  
(distribución porcentual)

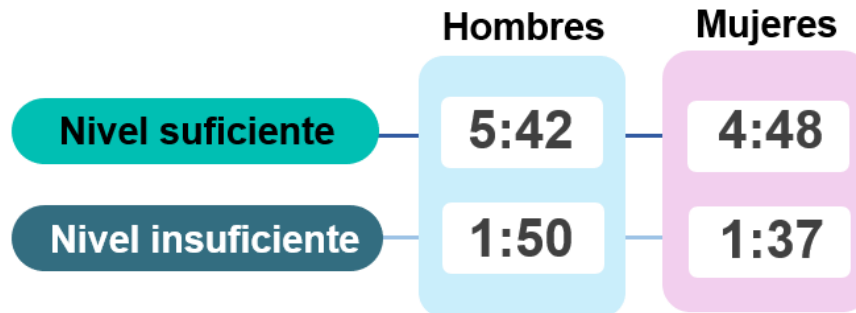


Nota: El nivel «No declarado», es aquella población que contestó que sí realiza práctica físico-deportiva en su tiempo libre, pero la semana anterior a la entrevista no lo realizó.  
Fuente: INEGI. MOPRADEF, 2023.

Referente al tiempo semanal dedicado a la práctica físico-deportiva, las mujeres que alcanzaron un nivel suficiente para obtener beneficios de salud invirtieron un promedio de cuatro horas y 48 minutos. Por otro lado, los hombres dedicaron en promedio cinco horas y 42 minutos por semana. Es decir, una diferencia de casi una hora comparada con las mujeres (ver figura 3).

Figura 3

**TIEMPO PROMEDIO SEMANAL DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA DE LA POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS ACTIVA FÍSICAMENTE POR NIVEL DE SUFICIENCIA, SEGÚN SEXO**  
(horas/minutos)

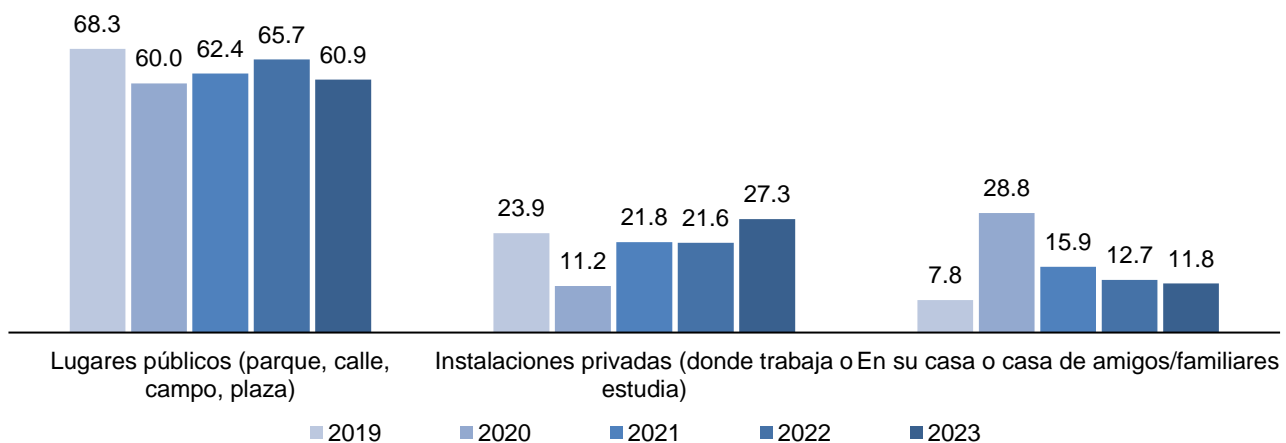


Fuente: INEGI. MOPRADEF, 2023.

Durante 2023, los lugares de práctica deportiva a los que asistió 60.9 % de la población activa físicamente fueron los espacios públicos (parque, calle, campo, plaza). Siguieron los lugares con instalaciones privadas (donde trabaja o estudia) con 27.3 %; estos superaron los niveles previos a la pandemia para este tipo de instalaciones. El MOPRADEF 2023 registró una disminución en la asistencia de los espacios públicos en comparación con el levantamiento de 2022 (65.7 %), como se aprecia en la gráfica 7.

Gráfica 7

**POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS ACTIVA FÍSICAMENTE SEGÚN EL LUGAR DE PRÁCTICA**  
**SERIE 2019 A 2023**  
(distribución porcentual)

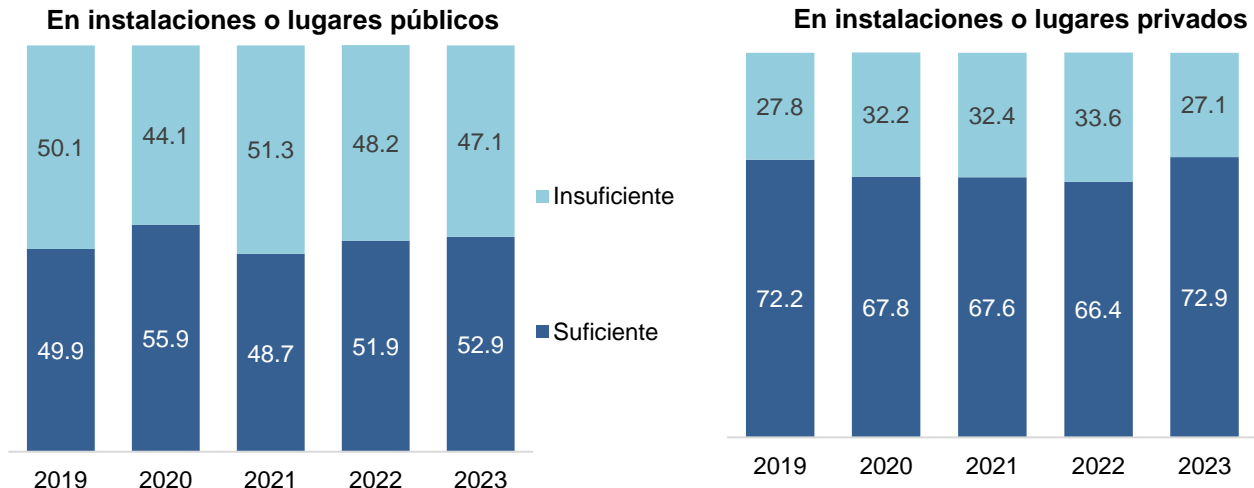


Nota: La opción «Instalaciones privada (donde trabaja o estudia)» incluye las respuestas para la clasificación «Otro».  
Fuente: INEGI. MOPRADEF, 2019 a 2023.

En los diferentes levantamientos del MOPRADEF se ha identificado que el porcentaje de personas con un nivel suficiente de práctica físico-deportiva es mayor entre quienes acuden a instalaciones o lugares privados. En 2023, 72.9 % de quienes realizaron actividades físicas en instalaciones privadas lo hizo con un nivel suficiente, esta fue la frecuencia más alta registrada en los últimos cinco años (ver gráfica 8).

Gráfica 8

**POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS DE EDAD ACTIVA FÍSICAMENTE SEGÚN EL NIVEL DE SUFICIENCIA, POR LUGAR DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA, SERIE 2019 A 2023**  
(distribución porcentual)

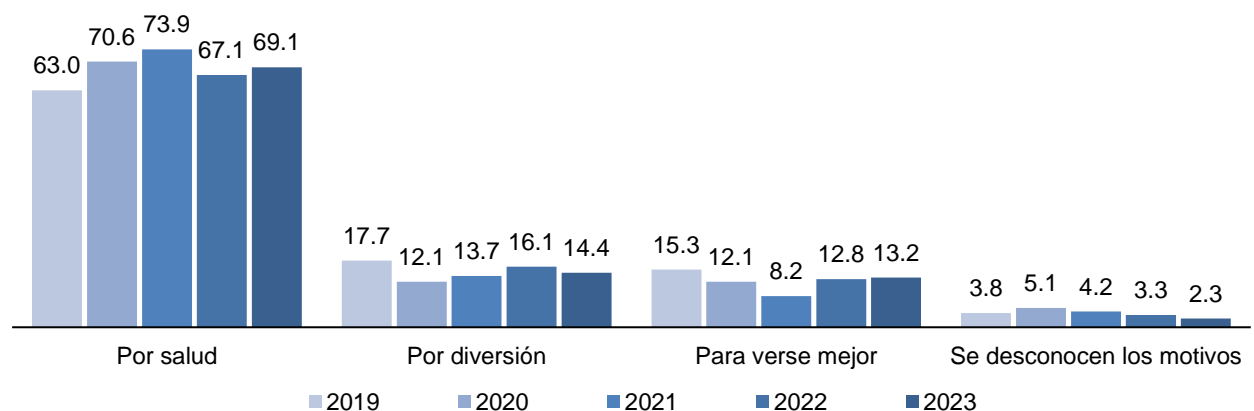


Nota: En instalaciones o lugares privados, comprende instalaciones privadas, de estudio, trabajo o domicilios particulares.  
Fuente: INEGI. MOPRADEF, 2019 a 2023.

Siete de cada 10 personas mencionaron que el principal motivo para realizar algún tipo de actividad físico-deportiva es por salud. Esta categoría se mantiene como la principal en las distintas series (ver gráfica 9).

Gráfica 9

**POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS ACTIVA FÍSICAMENTE, POR MOTIVO PRINCIPAL PARA LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA**  
**SERIE 2019 A 2023**  
(distribución porcentual)

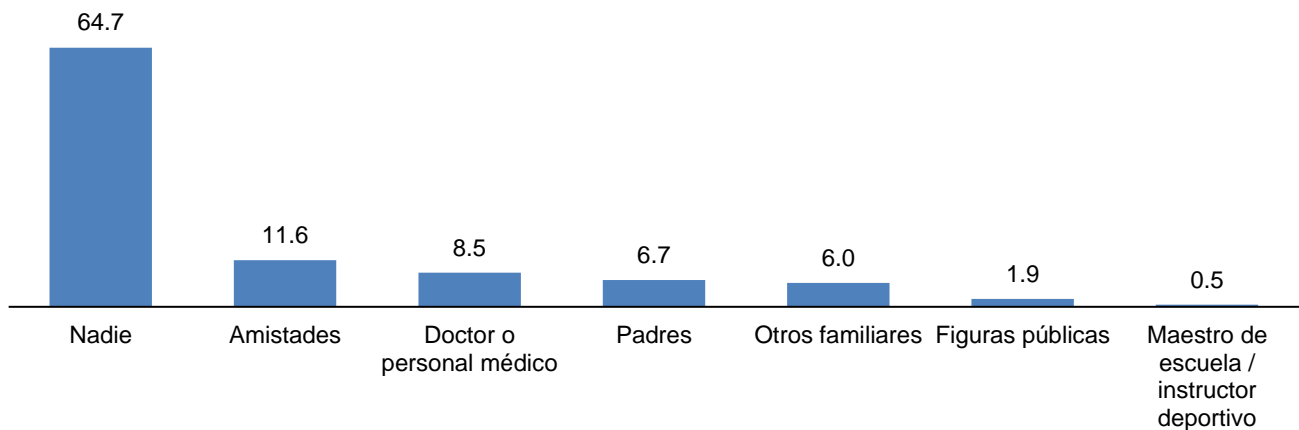


Nota: La suma de los porcentajes no es igual a 100, ya que se omite en 2019 (0.3 %), 2020 (0.1 %), 2022 (0.7 %) y 2023 (1 %) la opción «Otro motivo», como salir a caminar por ejercitar a su mascota o por no gastar en transporte.  
Fuente: INEGI. MOPRADEF, 2019 a 2023.

En cuanto a la principal influencia para realizar algún tipo de actividad físico-deportiva, 64.7 % de las personas mencionó no tener influencia de alguien para realizarla (ver gráfica 10).

Gráfica 10

**POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS AÑOS ACTIVA FÍSICAMENTE, POR PRINCIPAL INFLUENCIA PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA**  
(distribución porcentual)



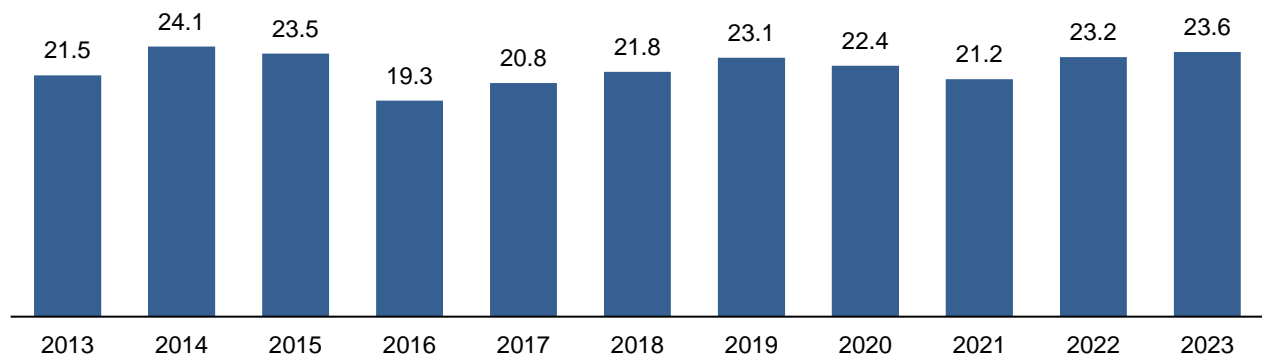
Fuente: INEGI. MOPRADEF, 2023.

Para que la actividad físico-deportiva pueda brindar beneficios a la salud se deben cumplir una serie de requisitos en cuanto a tiempo e intensidad de la práctica; con base en ello se obtiene el nivel de suficiencia de la actividad física.

En 2023, de la población total de 18 años y más, 23.6 % realizó alguna actividad físico-deportiva con un nivel suficiente en su tiempo libre, mientras que 76.4 % no estaba activo físicamente o no lo hacía de manera suficiente. En cuanto a la proporción de personas de 18 años y más activas con nivel de suficiencia para obtener beneficios en su salud, no se observaron diferencias significativas en comparación con 2022 (ver gráfica 11).

Gráfica 11

**POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS ACTIVA FÍSICAMENTE CON NIVEL SUFICIENTE DE ACTIVIDAD FÍSICA**  
**SERIE 2013 A 2023**  
(porcentaje)



Fuente: INEGI. MOPRADEF, 2013 a 2023.

Al considerar solo a la población activa físicamente en 2023, seis de cada 10 personas lo hicieron con un nivel suficiente para obtener beneficios de salud (ver gráfica 12).

Gráfica 12  
**POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS ACTIVA FÍSICAMENTE SEGÚN EL NIVEL DE SUFICIENCIA PARA OBTENER BENEFICIOS EN LA SALUD, 2023**  
(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 la realizó.

Fuente: INEGI. MOPRADEF, 2023.

Referente a los lugares e instalaciones públicos para realizar actividades físicas o deportivas, siete de cada 10 personas declararon que sí cuentan con esos espacios en su colonia; de estas, 48.3 % mencionó que las instalaciones se encuentran en condiciones regulares (ver gráfica 13).

Gráfica 13  
**POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS ACTIVA FÍSICAMENTE QUE REPORTÓ REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA LA SEMANA PASADA, POR EXISTENCIA DE INSTALACIONES EN SU COLONIA PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA**  
(distribución porcentual)



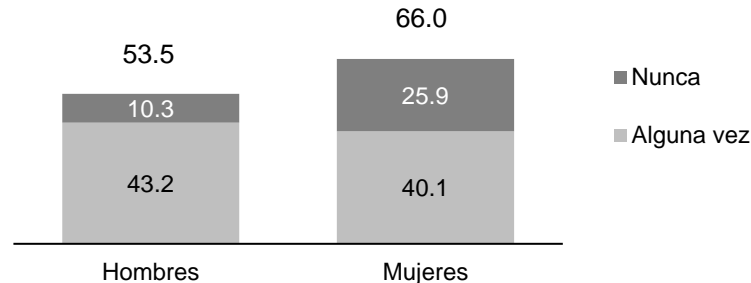
Fuente: INEGI. MOPRADEF, 2023.

### Población inactiva físicamente

Del total de mujeres de 18 años y más, 66.0 % no realizaba actividad física y tres de cada 10 indicaron que nunca habían practicado ninguna actividad del tipo. En el caso de los hombres, 53.5 % reportó ser inactivo y uno de cada 10 declaró nunca haber realizado alguna actividad física (ver gráfica 14).



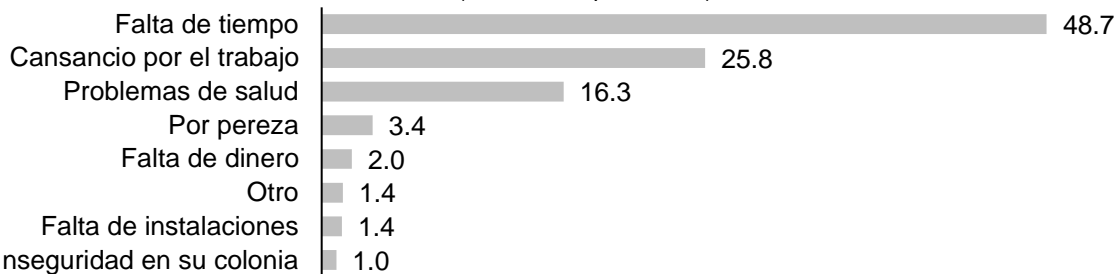
Gráfica 14  
**POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS INACTIVA FÍSICAMENTE SEGÚN ANTECEDENTE DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN TIEMPO LIBRE, SEGÚN SEXO**  
 (porcentaje)



Fuente: INEGI. MOPRADEF, 2023.

De la población de 18 años y más que alguna vez efectuó alguna actividad, 48.7 % mencionó que la falta de tiempo es el principal motivo por el que dejó de realizar alguna práctica físico-deportiva. El cansancio por el trabajo y los problemas de salud fueron las siguientes razones más comunes (ver gráfica 15).

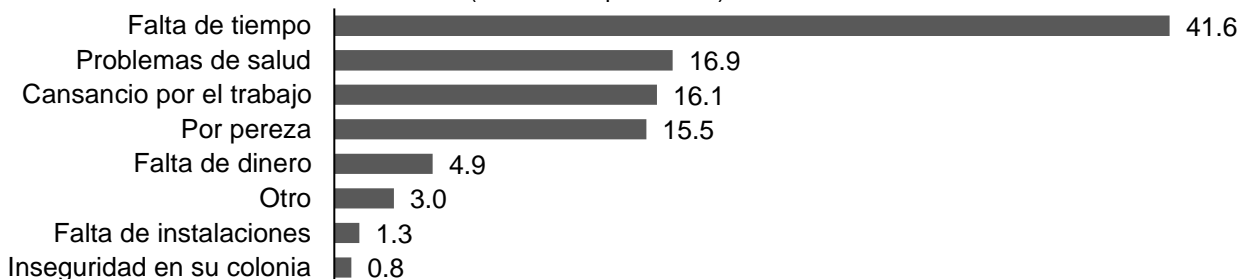
Gráfica 15  
**POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS INACTIVA FÍSICAMENTE QUE ALGUNA VEZ REALIZÓ PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA, POR RAZÓN PRINCIPAL DE ABANDONO**  
 (distribución porcentual)



Fuente: INEGI. MOPRADEF, 2023

La población que nunca ha realizado alguna práctica físico-deportiva mencionó como motivos principales la falta de tiempo (41.6 %), problemas de salud (16.9 %) y cansancio por el trabajo (16.1 %), como se aprecia en la gráfica 16.

Gráfica 16  
**POBLACIÓN DE 18 AÑOS Y MÁS INACTIVA FÍSICAMENTE QUE NUNCA HA REALIZADO PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA, POR RAZÓN PRINCIPAL**  
 (distribución porcentual)



Fuente: INEGI. MOPRADEF, 2023