

En 2025, 44.5 % de la población de 18 años y más en 32 ciudades de 100 mil y más habitantes estuvo activa físicamente en su tiempo libre

- Se registró el segundo valor más alto de la serie histórica desde 2013.
- La brecha de género persistió. No obstante, en 2025 se registró la menor diferencia de la serie, con 8.4 puntos porcentuales: 40.7 % de las mujeres y 49.1 % de los hombres fueron activas(os) físicamente.
- El MOPRADEF 2025 amplió la edad y la cobertura urbana y rural, para proporcionar el dato nacional: en México, 41.7 % de la población de 12 años y más estuvo activa físicamente en su tiempo libre.
- La prevalencia de actividad física en tiempo libre de las personas de 12 a 19 años fue la más alta, 52.7 %; para la población de 60 años y más fue de 37.6 por ciento.

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) presenta los resultados del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2025. Este proporciona información estadística sobre la participación de la población de 12 años y más en la práctica de deportes o ejercicio físico durante su tiempo libre; identifica frecuencia, duración e intensidad de esta práctica, así como motivaciones, influencias sociales y motivos de abandono o inactividad. Además, como novedad, se identificó la actividad física que se realiza en el tiempo comprometido (empleo, estudio o labores del hogar). Lo anterior para la formulación de políticas públicas en beneficio de la población.

Desde 2013, el INEGI publica anualmente los resultados del MOPRADEF. Hasta 2024, la información se enfocaba exclusivamente en la población de 18 años y más, en 32 ciudades de 100 mil o más habitantes (una por cada entidad federativa). A partir de 2025, el módulo tuvo una actualización metodológica e incrementó el tamaño de la muestra para ampliar la cobertura geográfica, lo que permitió, por primera vez, generar resultados nacionales y para la población de 12 años y más. Adicional a lo anterior, se contempló una actualización conceptual, que permitió medir, además de la actividad física en el tiempo libre, la efectuada en los tiempos comprometidos como el trabajo, el estudio y las labores del hogar.

I. PRINCIPALES RESULTADOS

Población de 18 años y más en áreas urbanas de 100 mil habitantes y más

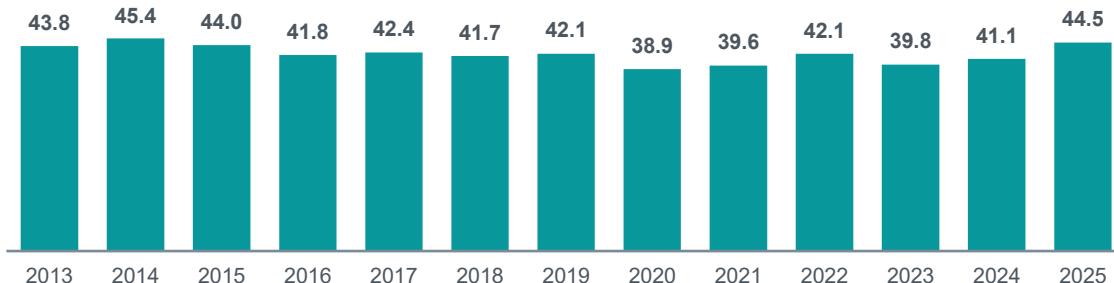
Para 2025, el indicador sobre el *porcentaje de población de 18 años y más que realiza actividad física en el agregado urbano de 32 ciudades de 100 mil y más habitantes* alcanzó 44.5 por ciento. Este valor corresponde al segundo más alto de la serie histórica, solo por debajo del que se registró en 2014 (ver gráfica 1).

Gráfica 1

Población de 18 años y más activa físicamente en tiempo libre

serie 2013-2025

(porcentaje)



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2013-2025.

En cuanto a la distribución según sexo, la proporción de mujeres que realizó actividad física-deportiva en su tiempo libre (40.7 %) fue inferior a la de hombres (49.1 %). Si bien la brecha de género persiste a lo largo de la serie, en 2025 se observó la menor diferencia registrada, con 8.4 puntos porcentuales (ver gráfica 2).

Gráfica 2

Población de 18 años y más activa físicamente en tiempo libre, según sexo

serie 2013-2025

(porcentaje)



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2013-2025.

Población de 12 años y más a nivel nacional**Activa físicamente en tiempo libre**

En 2025, 41.7 % de la población de 12 años y más declaró realizar algún deporte o ejercicio físico en su tiempo libre. Al distinguir según sexo, la participación fue de 37.4 % entre las *mujeres* y 46.7 % entre los *hombres*, una brecha de género de 9.3 puntos porcentuales (ver gráfica 3).

Gráfica 3

Población de 12 años y más activa físicamente en su tiempo libre, según sexo
 2025
 (porcentaje)

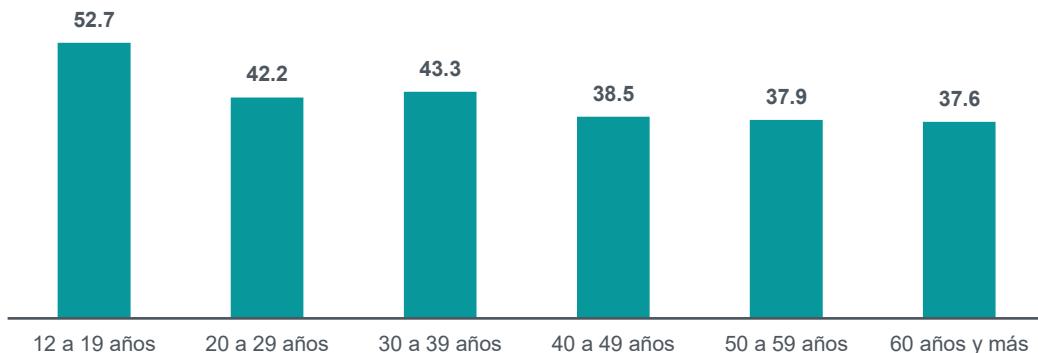


Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2025.

De acuerdo con la edad, el grupo más activo fue el de *12 a 19 años*, con 52.7 %; en el extremo opuesto, la población de *60 años y más* representó 37.6 % de las personas activas físicamente (ver gráfica 4).

Gráfica 4

Población de 12 años y más activa físicamente en su tiempo libre, según grupos de edad
 2025
 (porcentaje)



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2025.

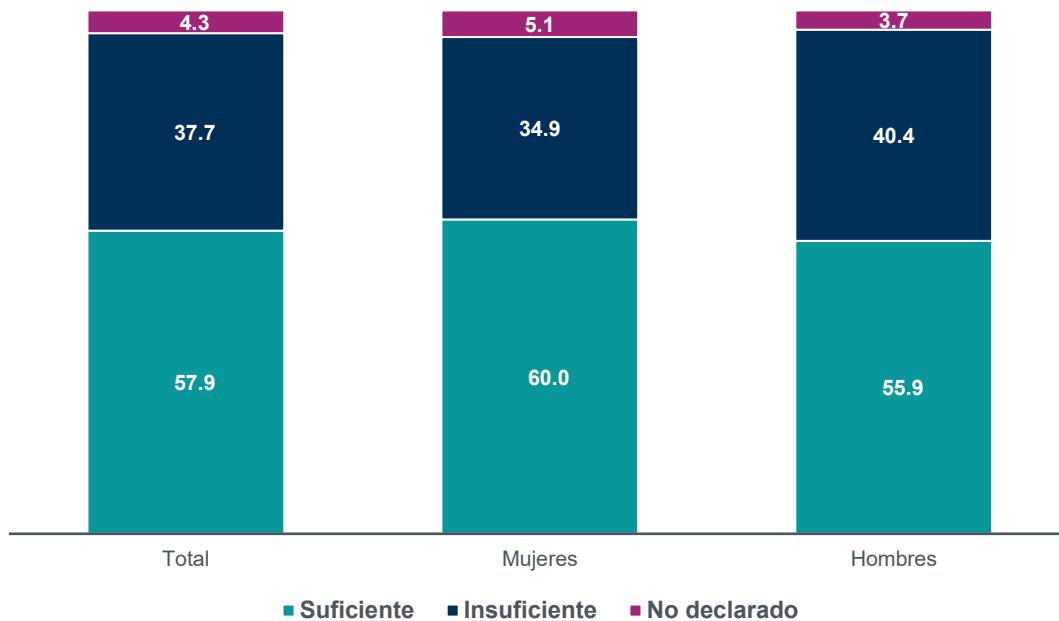
Seis de cada 10 personas (57.9 %) de 12 años y más activas físicamente, cumplieron con los días, el tiempo y la intensidad que se recomienda para obtener beneficios a la salud. Según sexo, 60.0 % de las mujeres y 55.9 % de los hombres realizaron deporte o ejercicio en nivel suficiente (ver gráfica 5).

Gráfica 5

**Población de 12 años y más activa físicamente en su tiempo libre
por nivel de suficiencia, según sexo**

2025

(distribución porcentual)


■ Suficiente ■ Insuficiente ■ No declarado

Notas: La suma de los parciales puede ser diferente a 100 % debido al redondeo.

«No declarado» incluye a la población que sí realiza práctica físico-deportiva en su tiempo libre, pero la semana pasada no la realizaron o no especificaron la edad y no es posible determinar el nivel de suficiencia.

Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2025.

Actividad física en tiempo comprometido

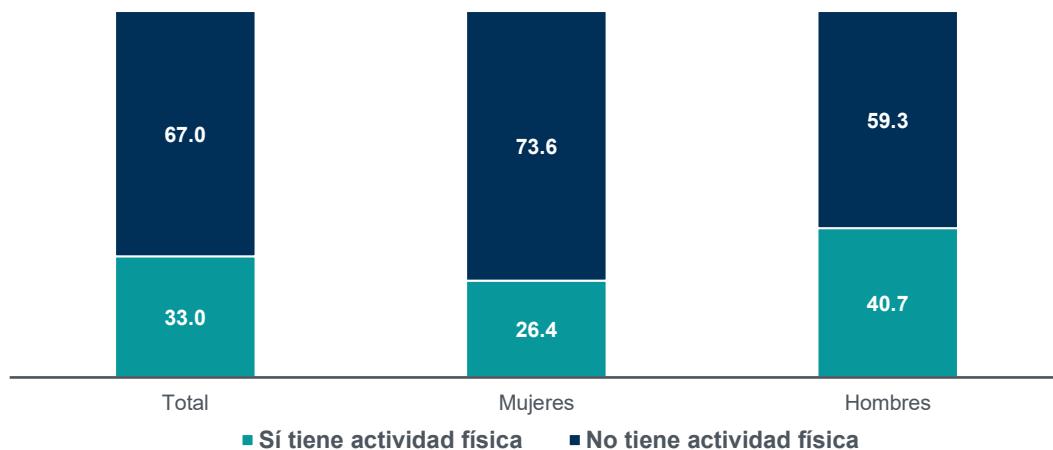
Para 2025, 33.0 % de la población de 12 años y más reportó realizar dentro de su empleo, en la escuela o el hogar algún tipo de actividad física que le implicara un esfuerzo moderado o intenso. Al distinguir según sexo, la participación de las mujeres (26.4 %) fue menor en comparación con la de los hombres (40.7 %). (Ver gráfica 6).

Gráfica 6

Población de 12 años y más, por condición de realizar actividad física en el empleo, escuela o el hogar, según sexo

2025

(distribución porcentual)



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2025.

Actividad física total: en tiempo libre o comprometido

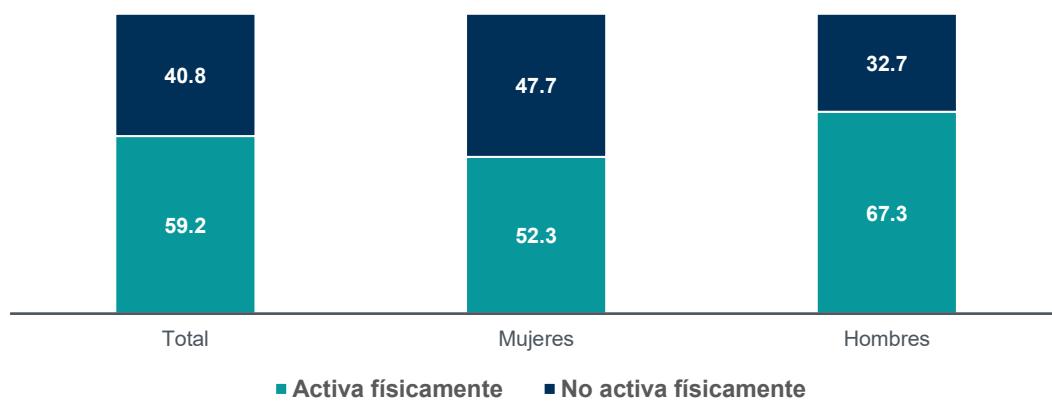
Si se contempla tanto la población que realiza deporte o ejercicio físico durante su tiempo libre como aquella que efectúa alguna actividad que le implica un esfuerzo físico dentro de su empleo, escuela o el hogar, 59.2 % de la población de 12 años y más en el país realizó alguna actividad física. Al considerar ambos tipos de actividad, la brecha entre mujeres y hombres fue de 15 puntos porcentuales (ver gráfica 7).

Gráfica 7

Población de 12 años y más, por condición de realizar actividad física en tiempo libre o comprometido, según sexo

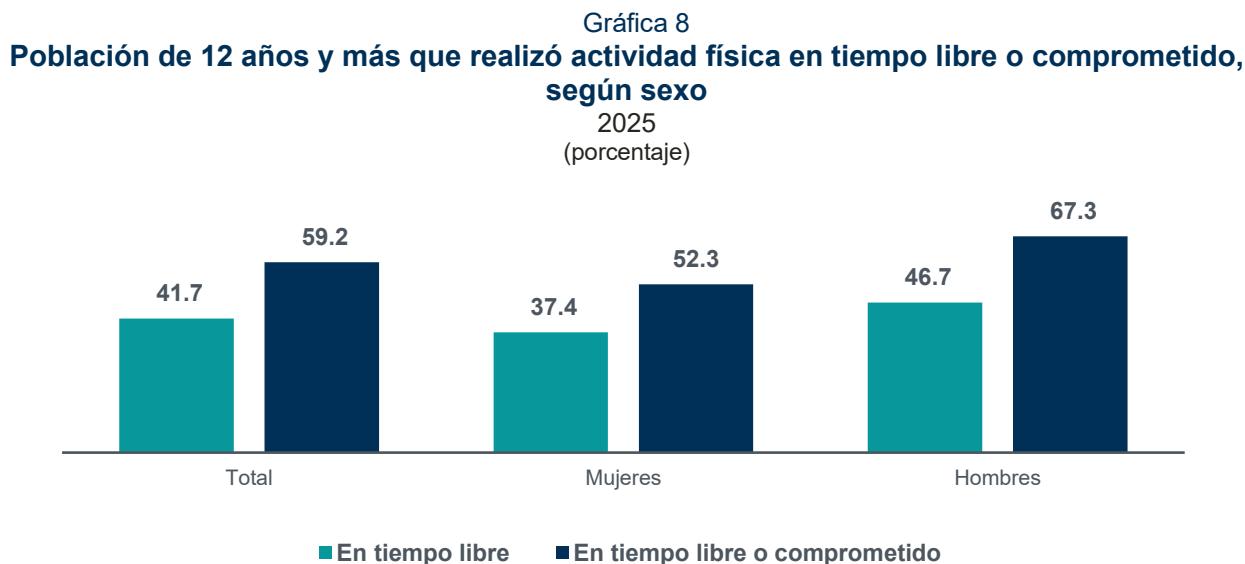
2025

(distribución porcentual)



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2025.

El incremento de la población que realiza alguna actividad física, cuando se suman las actividades realizadas dentro del empleo, la escuela o el hogar y las debidas a la práctica de deporte o ejercicio durante el tiempo libre, fue de 14.9 puntos porcentuales para mujeres y 20.6, en el caso de los hombres (ver gráfica 8).



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), 2025.

Más información

Para consultas de medios y periodistas, escribir a 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 el [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!