

# 41.1% de la población de 18 años y más realizó alguna práctica deportiva en 2024

Por Redacción

El nutrido calendario de carreras los fines de semana o la existencia de centros para realizar un deporte han apoyado a que en el 2024 volviera a aumentar el porcentaje de mexicanos que realizan una actividad deportiva, según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi).

El Instituto, que publicó el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2024, el cual recopila información sobre la práctica deportiva y ejercicio físico en las áreas urbanas de México, estimó que el 41.1 por ciento de las personas de 18 años y más, en su tiempo libre y en áreas urbanas del país realizaron actividades físicas, lo que representó un incremento de 1.3 puntos porcentuales respecto al año anterior.

Si bien el porcentaje de personas en México que realizan una actividad física aumentó el año pasado, el nivel sigue por debajo del máximo que registró hace una década, pues en el 2024 se

*De la población físicamente activa, el 64.2% hizo deporte o ejercicio físico en un nivel suficiente para obtener beneficios para su salud, porcentaje superior al de 2023 de 59.3 por ciento*

estimó que el 45.4 por ciento hacía ejercicio.

El 36.8 por ciento de las mujeres y el 46 por ciento de los hombres realizaron alguna práctica físico-deportiva. 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. De la población físicamente activa, el 64.2 por ciento hizo deporte o ejercicio físico en un nivel suficiente para obtener beneficios para su salud,

porcentaje superior al de 2023 de 59.3 por ciento. Mientras que el 32.1 por ciento lo hizo de forma insuficiente. Y es que 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 el 2023. Los hombres lo elevaron en promedio sólo seis minutos.

De las personas físicamente activas, tres de cada cuatro contaba con instalaciones públicas en su colonia para realizar actividades físicas o deportivas.

De este grupo, 85.1 por ciento calificó las instalaciones como regulares o

buenas y 12.8 por ciento, como malas. Según datos del Inegi, la mayor prevalencia de inactividad física se da entre las mujeres (63.2 por ciento) en comparación con los hombres (54 por ciento) 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 contra 15.9 por ciento para los hombres).

Lo anterior está fuertemente relacionado con la falta de tiempo, con 52.1 por ciento; problemas de salud, con 17.9 por ciento y cansancio por el trabajo, con 15.2 por ciento. De los hombres entre 18 y 24 años, 51 por ciento 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 por ciento, que subió de 34.1 por ciento en el 2023; el de 55 años y más, con 49.6 por ciento; el de 25 a 34 años, con 42.3 por ciento, después de alcanzar el 50.5 por ciento previo, y, por último, el de 45 a 54 años, con 35 por ciento.

