

# ¿SABÍAS QUÉ?

En 2024 solo el 41% de la población mexicana de 18 años o más (en zonas urbanas) realizó actividad física en su tiempo libre. De ese porcentaje 64.2% hicieron ejercicio o deporte en un nivel que se considera suficiente para tener beneficios para la salud (al menos 3 días a la semana y acumulando mínimo 75 minutos de intensidad vigorosa o 150 de intensidad moderada).

Referencia:

Martínez, Karina. (2025). Realizó ejercicio el 41.1% de la población en 2024: INEGI. Síntesis Hidalgo. Recuperado de: [https://sintesis.com.mx/hidalgo/2025/01/27/ejercicio-poblacion/?utm\\_source](https://sintesis.com.mx/hidalgo/2025/01/27/ejercicio-poblacion/?utm_source)