

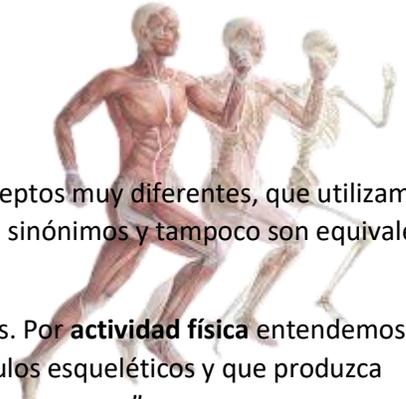
## Qué diferencia hay entre actividad física, ejercicio y deporte

En el lenguaje coloquial, tendemos a confundir estos tres conceptos

La **actividad física**, el **ejercicio** y el **deporte** no son lo mismo. De hecho, son conceptos muy diferentes, que utilizamos erróneamente, en el uso de nuestro lenguaje coloquial. No son lo mismo, no son sinónimos y tampoco son equivalentes, según aclaran desde la Fundación Española del Corazón (FEC).

Para salir de dudas y hablar con propiedad, la fundación aclara los tres conceptos. Por **actividad física** entendemos “cualquier movimiento corporal que se produzca por la contracción de los músculos esqueléticos y que produzca aumentos sustanciales en el consumo de energía del cuerpo con respecto a estar en reposo”.

Es decir, se considera actividad física cualquier movimiento que realicemos en nuestro día a día. Por ejemplo, hacer la compra, limpiar, subir las escaleras, cocinar...



### Ejercicio físico

En cambio, el **ejercicio físico** es un tipo de actividad física planeada y estructurada, con una preparación anterior. Según la FEC, consiste en repetir determinados movimientos con el objetivo de mejorar o mantener alguno de los componentes de la aptitud física. Las más comunes y populares son caminar, correr, musculatura, elíptica o natación.

De acuerdo con la fundación, para conseguir nuestro objetivo, **hace falta una preparación**. No puede ser espontáneo. Es decir, el ejercicio físico tiene que estar bien planificado y tener unas características concretas. Por ejemplo, tenemos que saber qué tipo de ejercicio es el más adecuado; a qué intensidad se va a practicar; la frecuencia con la que se va a practicar; el tiempo por sesión y la forma en la que progresar, subiendo o bajando la intensidad previamente fijada.

Es imprescindible el asesoramiento de los especialistas y no autoentrenarse, porque no todo el mundo tiene los conocimientos para llevar un programa de ejercicio bien diseñado, recuerdan desde FEC.

### Diferencias del deporte

El deporte se distingue de los dos anteriores por ser una forma de actividad física **sujeta a reglas o normas concretas**, llámese fútbol, baloncesto o balonmano.

Generalmente requerirá entrenamiento o un programa de ejercicio físico específico, de acuerdo con la información de la fundación. Se puede distinguir entre niveles: deporte creativo, de competición o profesional. Lo que popularmente se conoce como deporte de élite.

### Estilo de vida saludable

Las autoridades sanitarias y los especialistas aconsejan llevar un estilo de vida saludable, y eso incluye la práctica de ejercicio físico, como mínimo, dependiendo de la edad y del perfil de las personas. Pero esto no solo consiste en hacer ejercicio programado con regularidad, también hay que mantener unos **hábitos que huyan del sedentarismo**.

Otros hábitos que nos pueden ayudar a llevar una **vida saludable**: reducir las horas delante de todas las pantallas que tengamos en casa (televisión, tablets, ordenador, videojuegos...) También es aconsejable, aseguran desde la FEC, eliminar desplazamientos innecesarios en vehículos a motor.

Fuente: <https://www.mundodeportivo.com/vidae/ejercicio-fisico/20210901/1001683678/que-diferencia-hay-actividad-fisica-ejercicio-deporte-act-pau.html>

## ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?

Cualquier actividad física representa notables beneficios sobre la salud del cuerpo y la calidad de vida de las personas. Es importante que un profesional indique cuál es la más adecuada para cada uno en función del estado de salud general y, desde luego, preferencias personales. Cada vez más estudios científicos comprueban los beneficios de hacer ejercicio físico y las ventajas abarcan diversos sistemas y órganos del cuerpo.

– **Mejora la salud cardiovascular.** Al hacer ejercicio físico de manera regular, el corazón se entrena para latir con mayor lentitud y fuerza, de manera tal que precisa menos oxígeno para funcionar bien.

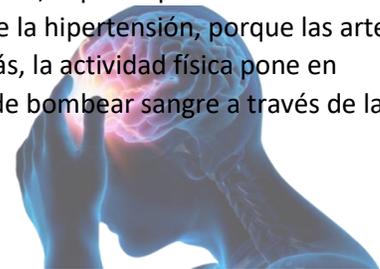
Por otro lado, las arterias se vuelven más elásticas, por lo que impulsan mejor la sangre. Además, ejercitarse ayuda a que aumenten los niveles de colesterol HDL, más conocido como “colesterol bueno”.

Para obtener beneficios cardiovasculares a través de la actividad física, se recomienda sumar 30 minutos de caminata por día.



– **Baja el riesgo de infarto y ACV.** Los malos hábitos de vida favorecen a la acumulación de ‘placa de ateroma’ (grasa) en las arterias, tapándolas paulatinamente e incrementando el riesgo de que se obstruyan en forma completa y no llegue sangre al corazón o al cerebro.

La actividad física regular permite disminuir la cantidad de grasa circulante y, por ende, la placa que se acumula en las paredes de las arterias. Una de las consecuencias de esto es que también disminuye la hipertensión, porque las arterias se ensanchan y, por ende, la sangre fluye con mayor libertad por su interior. Además, la actividad física pone en actividad al corazón, que es un músculo y que al fortalecerse mejora su capacidad de bombear sangre a través de las arterias.



– **Disminuye el riesgo de diabetes tipo 2.** El ejercicio físico que se efectúa con regularidad ayuda a metabolizar la glucosa, dado que los músculos habituados a trabajar son más receptivos a la insulina, hormona que introduce el azúcar de la sangre en las células.



– **Fortalece la potencia aeróbica.** La capacidad aeróbica es la habilidad que tiene el organismo de trabajar al máximo al momento de llevar oxígeno desde el exterior hasta los tejidos internos. Se calcula que las personas pierden alrededor del diez por ciento de dicha capacidad cada diez años. Los estudios referidos a los efectos del entrenamiento físico muestran que ejercitarse permite reducir dicha pérdida a la mitad.



– **Mantiene los huesos fuertes.** Conforme pasan los años, la fuerza ósea se va debilitando, a razón del 1% al año. El entrenamiento de resistencia, levantando peso al menos una hora por semana, y según el estado general del organismo, fortalece el sistema óseo.



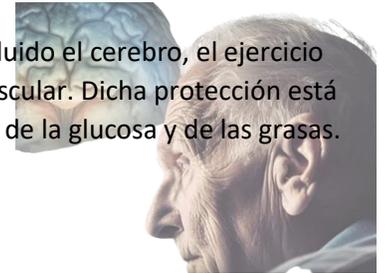
– **Construye masa muscular.** El entrenamiento de resistencia también ayuda a fabricar músculos, componentes que se van perdiendo paulatinamente después de los treinta años. La fortaleza de la musculatura a la vez se relaciona con una mejor capacidad aeróbica y con un índice de masa corporal más saludable.



– **Beneficia al estado de ánimo.** La actividad física estimula la producción de sustancias cerebrales (neurotransmisores) involucradas en la sensación de placer y bienestar. Los estudios científicos muestran que al menos veinte minutos de actividad física, mejoran la capacidad cognitiva, tienen efectos antidepresivos, energizantes y ansiolíticos naturales.



– **Reduce el riesgo de demencia.** Al mejorar el flujo de sangre en todo el organismo, incluido el cerebro, el ejercicio ayuda a reducir las posibilidades de desarrollar una demencia por enfermedad cardiovascular. Dicha protección está potenciada, además, por la mejora que la actividad física provoca sobre el metabolismo de la glucosa y de las grasas.



– **Potencia la energía.** El organismo cuenta con más oxígeno para alimentar a las células, además de poseer más fuerza y de sentir menos dolores corporales. Por otro lado, la actividad física regular fortalece al sistema inmune.



– **En su justa medida.** La recomendación general, en el caso de personas sanas, es realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana o 75 minutos de actividad aeróbica intensa durante el mismo período, o una combinación de ambos tipos de ejercicios.



Además, hay que efectuar un entrenamiento de fuerza para todos los grupos musculares principales al menos dos veces por semana.

Fuente: <https://www.caeme.org.ar/los-beneficios-de-hacer-actividad-fisica/>