

¿SABIAS QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO FÍSICO SON DIFERENTES?

La actividad física corresponde al movimiento corporal que se realiza a nivel músculo esquelético donde se requiere un gasto de energía, por ejemplo:

- Hablar
- Caminar
- Escribir
- Bañarse

El ejercicio físico es una actividad sostenida durante un periodo de tiempo, organizada, planificada y estructurada. requiere de factores como:

- **Frecuencia:** número de veces que se hace ejercicio
- **Intensidad:** esfuerzo que se realiza durante la actividad
- **Tiempo:** duración del ejercicio