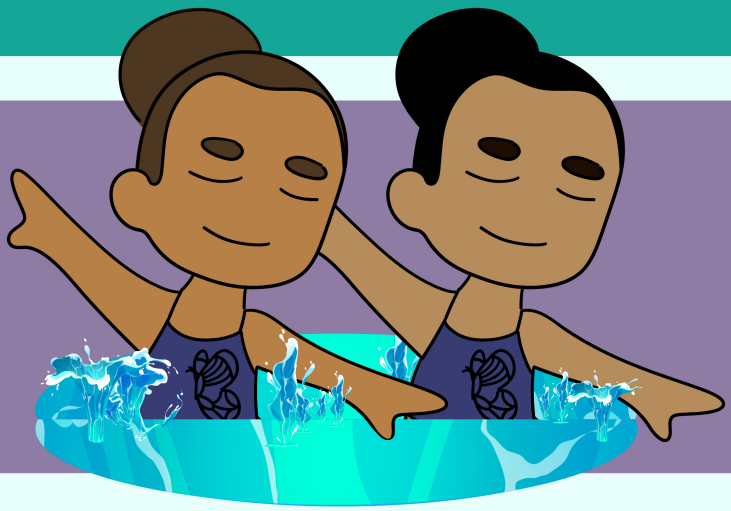
Diferencias entre ejercicio, actividad física y deporte

Es importante distinguir entre actividad física, deporte y ejercicio al incentivar un estilo de vida activo.

Ejercicio

Es un tipo de actividad física estructurada y repetitiva que se realiza con la finalidad de mejorar la forma física.



Deporte

Es un tipo de actividad física que se realiza con fines competitivos.

Actividad física

Puede realizarse en cualquier momento y lugar. Se puede integrar a lo largo de las actividades diarias en la casa, trabajo, medio de transporte o recreación.

¡Cada movimiento cuenta!

Fuente: Guías alimentarias y de actividad física

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
Instituto Nacional de Salud Pública

insp.mx