

Bien es sabido que tendemos a confundir algunos conceptos a la hora de calificar una determinada “**ACTIVIDAD FÍSICA**”. Generalizamos y llamamos deporte a casi todo lo que implica cualquier actividad de este tipo. Sin embargo, se cae en un error que debemos aclarar, aunque dicha aclaración, sea algo purista y lejos de los usos populares.

No es necesario entrar en muchas especulaciones y por lo tanto, lo más fácil, es ir al grano del asunto. ¿A que llamamos **ACTIVIDAD FÍSICA**?

La **ACTIVIDAD FÍSICA** es *todo aquel movimiento que genera un trabajo de los músculos con el consiguiente gasto de energía.*

¿Debemos considerar por lo tanto cualquier movimiento muscular como actividad física? Desde un punto de vista conceptual, debemos llegar a este respecto a una conclusión afirmativa. No obstante, basándonos en una parte científica de la definición, no podemos considerar cualquier movimiento como **ACTIVIDAD FÍSICA**, digamos que, si dicho movimiento provoca un gasto energético por encima de los *parámetros basales*¹ del individuo, podemos englobarlo dentro del concepto de **ACTIVIDAD FÍSICA**. Es decir, diferenciamos entre las funciones vitales y aquellas funciones locomotoras y solo locomotoras, que provocan una reacción en el consumo calórico. El mero hecho de que nuestro cerebro gaste energía para sus funciones no implica una **ACTIVIDAD FÍSICA**, sin embargo, realizar una tarea domestica si lo determina.

De esta definición podemos derivar el concepto de **EJERCICIO FÍSICO**. Denominamos de esta forma a *toda ACTIVIDAD FÍSICA programada y repetitiva con el objeto de mejorar alguna o algunas funciones fisiológicas*. Cualquier persona que dedique un tiempo diario en su actividad normal a realizar caminatas de una manera progresiva y mantenida, con el objeto de mejorar su circulación y su prestación cardiológica, por ejemplo, ya está realizando **EJERCICIO FÍSICO**. A partir de aquí podemos establecer un rango de complejidad o dificultad en el desarrollo de este **EJERCICIO FÍSICO**.

APTITUD FÍSICA es *la forma de realizar EJERCICIO FÍSICO de una forma moderada pero sin llegar a una fatiga excesiva*. La realización de carrera continua de manera suave y progresiva, por ejemplo, lleva consigo el aumento de ese **EJERCICIO FÍSICO** pero sin una carga que someta a nuestro aparato locomotor y a nuestros sistemas fisiológicos a una deuda energética.

¹ Gasto energético en reposo.

En muchas ocasiones, toda aquella persona que inicia un **EJERCICIO FÍSICO** dentro de las actividades consideradas como **APTITUD FÍSICA** acaba desembocando en el **ENTRENAMIENTO**. Pero, ¿Cómo definimos el **ENTRENAMIENTO**?

El **ENTRENAMIENTO** es someter a una persona a sobrecargas de trabajo muscular con distintas variables, con el objeto de conseguir una determinada adaptación o mejoría fisiológica para la consecución de determinadas metas en el ámbito de la **APTITUD FÍSICA**. De este concepto hablaremos en otro de nuestros artículos más detenidamente ya que, a pesar de ser muy utilizado de forma popular, conlleva una serie de especificaciones que deben conocerse antes de embarcarse en esta aventura.

Entendemos por **DEPORTE** la realización de **EJERCICIO FÍSICO** aplicando un **ENTRENAMIENTO** con un objetivo específico, dicho objetivo, se identifica con la competición. De aquí cabe deducir el **DEPORTE AMATEUR** y el **DEPORTE PROFESIONAL** ambos, muchas veces, compartiendo áreas de actividad y en una zona difusa de definición.

Ni que decir tiene que todas estas definiciones, expresadas en este texto, nos llevan a una diferenciación más extensa de la utilizada coloquialmente, ya que, generalmente, identificamos cualquier **ACTIVIDAD FÍSICA** fuera de nuestras actividades normales, como **DEPORTE** y así lo aceptamos. Bien esta hacerlo, no obstante es importante saber, que no es lo mismo y que cada una de ellas se determina con unas características implícitas.

Bibliografía.

Ejercicio Físico. El talismán de la salud, Ed.: Everest. Eduardo Alegría Ezquerra, Manuel Viscarret Idoate, Eduardo Alegría Barrero (Clínica Universidad de Navarra)