

# ¿Sabías 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.

