

Actividad física vs. ejercicio estructurado



La práctica regular de actividad física y ejercicio estructurado tiene un papel crucial en la salud y el bienestar. Muchas personas confunden los términos al no saber cuál es la diferencia entre actividad y ejercicio físico. Aunque son términos similares, son conceptos distintos que cumplen con funciones particulares en el cuidado de la salud. Comprender la diferencia entre ambos ayuda en el momento de la selección.

¿Cuál es la diferencia entre actividad física y ejercicio estructurado?

La principal diferencia radica en la estructuración y la intencionalidad de cada acción. La actividad física se refiere a cualquier movimiento del cuerpo que implique gasto de energía. El ejercicio estructurado es planeado y repetitivo con el objetivo de mantener o mejorar la condición física.

Actividad física

La actividad física son movimientos que no requieren una planificación específica y pueden ocurrir de manera espontánea. Entre los ejemplos se encuentran:

- Subir escaleras
- Caminar para trasladarse
- Realizar tareas domésticas
- Jugar o moverse en el día a día



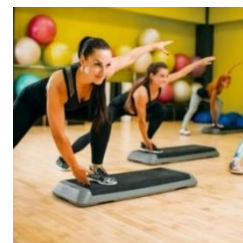
Este tipo de movimiento es clave para reducir el sedentarismo y mejorar la salud general, pero no está orientado a generar adaptaciones específicas ni a mejorar de forma directa una capacidad física determinada.

Beneficios de la actividad física

El movimiento constante del cuerpo reduce en un 30% el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2. A su vez, fortalece los músculos y los huesos, mejora la función cognitiva porque mejora la circulación sanguínea. Además, mejorando el estado de ánimo y reduciendo los síntomas de ansiedad y depresión.

Ejercicio estructurado

El ejercicio físico se caracteriza por ser una actividad física planificada, estructurada y repetitiva. Algunos ejemplos son el entrenamiento de fuerza, el running programado y las clases de deporte.



Por eso, cuando hablamos de ejercicio físico, nos referimos a una práctica que tiene objetivos específicos, como mejorar la condición física o desarrollar habilidades deportivas. Para ello, requiere una orientación adecuada y una progresión controlada.

Beneficios del ejercicio estructurado

Entre los beneficios se encuentran un mayor desarrollo de fuerza muscular, resistencia, flexibilidad y la capacidad cardiorrespiratoria. Además, fomenta la disciplina y la constancia, y contribuye a prevenir enfermedades, mantener un peso adecuado y promover un estado general de bienestar.

¿Cuál elegir?

Para quienes buscan resultados específicos, como ganar masa muscular, perder peso o mejorar su condición física, lo más recomendable es el ejercicio estructurado. La actividad física, por su parte, es ideal para personas que desean moverse más en su día a día o que tienen dificultades con los horarios fijos. Ofrece mayor flexibilidad y se puede incorporar de forma natural a la rutina. Esto permite que el cuerpo se adapte gradualmente y ofrece beneficios cada vez mayores para la calidad de vida.



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health 787-641-9133

Referencias

<https://www.gualdatraining.com/blog/diferencias-entre-entrenamiento-ejercicio-y-actividad-fisica-guia-completa>

<https://pratiquefitness.com.br/es/qual-a-diferenca-entre-atividade-fisica-e-exercicio-fisico/>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Creado en febrero 2026.

©First Medical Health Plan, Inc.