



Cualquier movimiento corporal producido por la **acción muscular voluntaria** que aumenta el gasto de energía.

ACTIVIDAD FÍSICA ?

Incluiría desde acciones muy sencillas como mover un dedo o levantar un brazo hasta otras más complejas como subir las escaleras o limpiar el polvo.

EJERCICIO FÍSICO ?

Incluye cualquier **actividad física que se planifique y repita** en el tiempo de forma estructurada para conseguir un objetivo.

Aquí incluiríamos los entrenamientos dirigidos, como por ejemplo hacer yoga 3 veces a la semana para mejorar la espasticidad o caminar 20 minutos al día para mejorar la resistencia cardiovascular.

Quando al **ejercicio físico** le añadimos un **componente competitivo**, hablaríamos de deporte. Está reglado y se requiere un entrenamiento especializado para mejorar el rendimiento del deportista y los resultados en la competición.

DEPORTE ?

Existen multitud de disciplinas deportivas como el tenis, el esquí o el atletismo cuando se practican con una finalidad competitiva.

REHABILITACIÓN ?

Son las **acciones planificadas y guiadas por un profesional que buscan que la persona recupere, mejore o mantenga** la funcionalidad o actividad corporal que se haya visto afectada. Se intenta que la persona mantenga un nivel óptimo de independencia funcional.

Incluiríamos cuando el fisioterapeuta trabaja la marcha con la persona tras un brote o cuando explica, planifica y entrena a una persona para ejercitar el suelo pélvico.