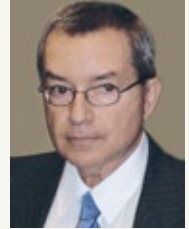


Actividad física, ejercicio físico y fitness



Félix J. Fojo, MD
 felixfojo@gmail.com
 ffojo@homeorthopedics.com

Hablemos hoy de tres palabras o acepciones que, aunque relacionadas entre sí, tienen diferentes significados fisiológicos y médicos.

Actividad física

La definición de actividad física es aparentemente sencilla: se trata de cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que redunde en un gasto de energía, sin importar la magnitud de este gasto energético. Debe quedar claro que el metabolismo basal, ese mínimo de energía química necesario para que las células del organismo funcionen, no se considera como actividad física. El ejercicio físico es una forma de actividad física, pero la actividad física no necesariamente es ejercicio físico. Pongamos un par de ejemplos para aclarar esto: una persona dormida que cambia de posición en la cama durante la noche está ejerciendo, sin saberlo, una forma muy ligera de actividad física. Un alpinista que asciende al Everest o a cualquier otra gran montaña está ejerciendo una forma extrema y muy riesgosa de actividad física, pero no está haciendo, en puridad, ejercicios físicos.

Ejercicio físico

El ejercicio físico es cualquier actividad corporal rutinaria, mantenida en el tiempo, planificada y diseñada para mantener y mejorar la aptitud física, la salud y el bienestar físico y psicológico de una persona. Existen tres tipos básicos de ejercicios físicos: anaeróbicos (estáticos o de resistencia), aeróbicos (de desplazamiento) y mixtos, pero hay muchas más subclases: para mejorar, por ejemplo, la composición de la masa muscular, para incrementar la fuerza y el poder muscular, para incrementar la resistencia, para mejorar la flexibilidad, la coordinación, el balance y el tiempo de reacción, y

algunos más. También hay ejercicios diseñados para propósitos muy específicos: una bailarina de ballet no hace los mismos ejercicios físicos que un comando de la marina, y un pitcher de *baseball* no trabaja físicamente de la misma forma que un ajedrecista (los ajedrecistas profesionales requieren del ejercicio físico para mantenerse en la plenitud de sus facultades). La terapia de recuperación de personas con discapacidades o amputaciones tiene muchos elementos del ejercicio físico muy específico. Se han diseñado ejercicios tan puntuales como, por ejemplo, para entrenar y mejorar la visión de ojos estrábicos. La planificación y el diseño adecuado del ejercicio físico, preferiblemente por entrenadores profesionales, son básicos para evitar las lesiones, muy comunes, por demás, entre los deportistas.

Fitness (*Physical fitness*)

También se define como buena forma física. Es un estado general de salud, habilidades óptimas y bienestar corporal que se alcanza mediante la actividad física adecuada, el ejercicio físico continuado, una buena nutrición y el descanso físico y mental adecuado. Aunque no son sinónimos, puede considerarse que una persona plenamente saludable goza también de una buena forma física general. Cuando hablamos de deportistas o de personas que realizan actividades especiales (militares, bomberos, policías, submarinistas, escaladores, bailarines, deportistas de todo tipo, etc.) el *fitness* adquiere entonces un nivel de actividad física mucho más exigente. El *fitness* no debe confundirse con la cultura del cuerpo o culturismo, una forma de vida esencialmente positiva, pero que se puede llegar a convertir en una obsesión o adicción (vigorexia) con las subsiguientes dismorfias (deformaciones físicas). **G**