

MINISTERIO DE SALUD
Unidad de Comunicación y Educación
para la Salud



ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
POR UNA VIDA SANA



San José, Costa Rica

La actividad física, el deporte y la recreación

La actividad física, el deporte y la recreación proporcionan grandes beneficios a la salud de las personas y retardan los cambios que puedan generar deterioro en el proceso de envejecimiento. Además, son fundamentales en el tratamiento y rehabilitación de deficiencias y discapacidades

Estos tres componentes permiten mayor agilidad de movimientos, relacionarse mejor con las personas y sentirse bien, tanto física como mentalmente. Su práctica facilita el disfrute del tiempo libre y vivir con calidad de vida.



**Llevar una vida activa es preparar
el camino más seguro y fácil
para gozar de una buena salud.**

¿Cuál es la diferencia entre actividad física y ejercicio o deporte?

La **actividad física** abarca todos los movimientos que el cuerpo produce en forma voluntaria, como por ejemplo: arreglar el jardín, jugar, hacer mandados, atender las tareas del hogar, lavar el carro, subir y bajar gradas, el caminar diario y otros.



El **ejercicio o deporte** es una actividad física organizada, planeada de antemano, repetitiva, con la finalidad de mejorar físicamente, como por ejemplo: correr, nadar, andar en bicicleta, caminar, levantar pesas o practicar periódicamente algún deporte.



... y la **recreación** implica crear espacios y oportunidades para el uso del tiempo libre, con un fin definido.

La recreación involucra todas aquellas actividades que producen placer e influyen de manera positiva en la calidad de vida de las personas, permitiendo el desarrollo emocional, social y espiritual, así como placer inmediato.

La recreación es voluntaria y puede darse en forma pasiva cuando la persona es espectadora de un evento, también puede ser activa, cuando la persona se constituye en la ejecutora de la acción.

Beneficios de la actividad física, deporte y recreación

Mediante la actividad física, el deporte y la recreación se logra un cuerpo mejor formado, vigoroso y más ágil, que hará que las personas se sientan bien. Además, contribuyen a cambiar la apariencia, la autoestima y ayudan en la prevención de padecimientos crónicos, como:

-  Hipertensión arterial
-  Diabetes
-  Cardiopatías
-  Padecimientos reumáticos
-  Alergias
-  Asma
-  Colitis
-  Gastritis y otros

La práctica de actividad física, deporte y recreación, también ayudan a desarrollar otras actividades de manera agradable y natural, formando personas más sanas, que canalizan su agresividad y enfrentan la vida con actitudes positivas y realizadoras.

