تُعرف اللياقة البدنية على أنها تعبيراً عن مدى قدرة الجسم على تأدية المهام الحياتية بفاعلية ومرونة، كما أنها مقياساً لمستوى صحة الجسم ورشاقته، ومعياراً لقياس كفاءته في الأنشطة العملية والعامة، ومقاومته لأعراض تضاؤل الحركة، فإن اللياقة البدنية هي مدى أهلية الفرد للقيام بالمهام والمسؤوليات والواجبات الحياتية المختلفة دون إعاقته أو اعتراضه جرّاء عوامل الإجهاد والتعب المفرط.

Summarized by © lakhasly.com