



Em 6 de abril é comemorado o Dia Mundial da Atividade Física e, diferentemente do exercício físico, a atividade física é qualquer movimento corporal que provoque estímulos nos músculos e resulte em um gasto energético.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cada movimento conta e as [novas diretrizes sobre Atividade Física e Comportamento Sedentário](#) recomendam pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica (de moderada a vigorosa) por semana para todos os adultos, enquanto que para crianças e adolescentes a média diária de atividade física deve ser de 60 minutos.