



World  
PT Day  
2025

## ACTIVITAT PER A UN ENVELLIMENT SALUDABLE

**Fer una mica d'activitat física és millor que no fer-ne cap**

Comença per poc i augmenta la quantitat gradualment amb el pas del temps.

**Les persones grans haurien de ser tan actives físicament com puguin**

Adaptea l'esforç a la vostra forma física i al vostre rang de moviment.

**Asseu-te menys!**

Seure durant llargs períodes de temps és dolent per a la salut, redueix el temps que passes assegut i canvia'l per moviment freqüent.

### L'activitat física redueix el risc de:

● malalties cardiovasculars

● diabetis tipus 2

● mala salut òssia (osteoporosi)

● hipertensió arterial

● caigudes i lesions relacionades

● deteriorament cognitiu (per exemple, pèrdua de memòria, demència)

● alguns càncers

També millorarà la teva salut general, inclosa la salut mental, i t'ajudarà a moure't i dormir millor.

### Quanta activitat física i exercici hauries de fer?

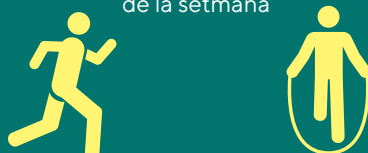
**150-300  
minuts**

d'activitat física aeròbica  
d'intensitat moderada al llarg  
de la setmana



**75-150  
minuts**

d'activitat física aeròbica  
d'intensitat vigorosa al llarg  
de la setmana



**MÉS**

**2 dies**

a la setmana, fes activitats  
d'enfortiment muscular que  
impliquin tots els grups musculars



Almenys **3 dies**

a la setmana, fes activitat física variada  
que se centri en l'equilibri i la força; això  
t'ajudarà a assolir els teus objectius  
generals d'activitat física.

El teu fisioterapeuta et podrà aconsellar  
el programa d'exercicis que millor et  
funcioni. Uneix-te a classes en grup que  
se centrin en l'equilibri i els estiraments,  
com ara ioga, taitxí i Pilates.

**Limita el temps que passes assegut** i substitueix-lo per qualsevol tipus d'activitat física:

- aixeca't i mou-te durant les pauses dels anuncis de televisió
- aixeca't o camina mentre parles per telèfon
- utilitza les escales tant com sigui possible
- dedica't a aficions actives com la jardineria
- participa en activitats comunitàries, com ara classes de ball i grups de caminades
- participa en jocs actius amb els nets, si en tens
- fes diferents tipus de tasques domèstiques



**Com a especialistes en el moviment i l'exercici, els fisioterapeutes et poden ajudar a mantenir-te actiu a mesura que envells.**



World  
Physiotherapy

**#WorldPTDay**

**8 de setembre**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)