



**World  
PT Day  
2025**



## ATIVIDADE PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

### Fazer alguma atividade física é melhor do que nenhuma

Comece com pequenas quantidades e aumente gradualmente ao longo do tempo.

### Os adultos mais velhos devem ser tão fisicamente ativos quanto possível

Ajuste o esforço à sua condição física e amplitude de movimento.

### Sente-se menos!

Estar sentado por longos períodos prejudica a saúde – levanta-se e mova-se regularmente.

### A atividade física reduz o risco de:

doença cardiovascular

diabetes tipo 2

problemas de saúde óssea (osteoporose)

pressão arterial elevada

quedas e lesões relacionadas

declínio cognitivo (por exemplo, perda de memória, demência)

alguns tipos de cancro

Também irá melhorar a sua saúde geral, incluindo a saúde mental, além de ajudar a mover-se e a dormir melhor.

### Quanta atividade física e exercício deve fazer?

**150 a 300 minutos**

de atividade física aeróbica de intensidade moderada por semana



**75 a 150 minutos**

de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa por semana



OU

**MAIS**

**2 dias**

por semana de atividades de fortalecimento muscular que envolvam todos os grupos musculares.



**Pelo menos 3 dias**

por semana, de atividade física variada com foco no equilíbrio e na força – isto ajudará a atingir os seus objetivos gerais de atividade física.

O seu fisioterapeuta poderá aconselhar um programa de exercícios adequado a si. Participe em aulas de grupo focadas no equilíbrio e alongamento, como Pilates.

**Limite o tempo que passa sentado** e substitua-o por qualquer tipo de atividade física:

- levante-se e mova-se durante os intervalos dos anúncios televisivos
- fique de pé ou caminhe enquanto fala ao telefone
- use as escadas o máximo possível
- adote passatempos ativos, como a jardinagem
- participe em atividades comunitárias, como aulas de dança e grupos de caminhada
- brinque ativamente com os netos, se os tiver
- faça a maioria das tarefas domésticas



Como especialistas em movimento e exercício, os fisioterapeutas podem ajudá-lo a manter-se ativo à medida que envelhece



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

**8 de setembro**

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