



World
PT Day
2025

ATIVIDADE FÍSICA PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Fazer alguma atividade física é melhor do que não fazer nenhuma

Comece com pequenas quantidades e aumente gradualmente com o tempo.

Pessoas idosas devem ser tão fisicamente ativas quanto possível

Ajuste o esforço de acordo com sua condição física e amplitude de movimento.

Sente-se menos!

Ficar sentado por longos períodos é ruim para a sua saúde; interrompa e reduza o tempo sentado movimentando-se regularmente.

A atividade física reduz o risco de:

doenças cardiovasculares

diabetes tipo 2

comprometimento da saúde óssea (osteoporose)

hipertensão arterial

quedas e lesões relacionadas

declínio cognitivo (ex.: perda de memória, demência)

alguns tipos de câncer

Além disso, melhora sua saúde geral, incluindo a saúde mental, e ajuda você a se movimentar e dormir melhor.

Quanto de atividade física e exercício você deve fazer?

150 a 300 minutos

por semana de atividade aeróbica de intensidade moderada



OU

75 a 150 minutos

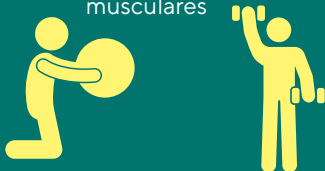
por semana de atividade aeróbica de alta intensidade



E MAIS

2 vezes

por semana, faça atividades de fortalecimento muscular envolvendo todos os grupos musculares



Em pelo menos 3 dias

por semana, faça atividades variadas que foquem em equilíbrio e força – isso ajudará você a alcançar suas metas gerais de atividade física.

Seu fisioterapeuta poderá indicar o programa de exercícios mais adequado para você. Junte-se a aulas em grupo que foquem no equilíbrio e alongamento, como yoga, tai chi e pilates.

Reduza o tempo sentado e substitua por qualquer tipo de atividade física:

- levante-se e movimente-se nos intervalos da TV
- fique em pé ou caminhe enquanto fala ao telefone
- use as escadas sempre que possível
- cultive hobbies ativos, como jardinagem
- participe de atividades comunitárias, como aulas de dança e grupos de caminhada
- se tiver, brinque ativamente com os netos
- faça a maioria das tarefas domésticas



Como especialistas em movimento e exercício, os fisioterapeutas podem ajudar você a permanecer ativo à medida que você envelhece.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de Setembro

www.world.physio/wptday