



**World
PT Day
2026**

MOVIMENTE-SE MAIS, EM TODAS AS IDADES

31% dos adultos e **80%** dos adolescentes não atingem os níveis recomendados de atividade física



Por que ser ativo é importante?

A prática regular de atividade física:



protege contra doenças cardíacas, AVC, diabetes e alguns tipos de câncer



reduz o risco de obesidade



melhora a saúde mental, o humor e o sono



ajuda as crianças a crescerem fortes e a se desenvolverem bem



ajuda pessoas idosas a manterem a independência e a evitar quedas



ajuda a manter o cérebro saudável e pode reduzir o risco de demência e doença de Alzheimer



melhora a memória, a atenção e as habilidades de pensamento em todas as idades

Comece **cedo**.

Mantenha-se **ativo**.

Continue se movimentando por **toda a vida**.

A atividade física em qualquer idade melhora a saúde, a independência e a qualidade de vida. **Um fisioterapeuta pode orientar sobre como se exercitar com segurança e alcançar os níveis recomendados de atividade física.**



Como posso acompanhar minha atividade?

Você tem um smartphone, relógio inteligente ou outro dispositivo vestível? Comece a usar esses dispositivos para definir metas, acompanhar sua atividade física e se motivar a se movimentar mais para alcançar as recomendações de atividade física.

Quais são as recomendações de atividade física?

TODAS AS PESSOAS QUE PUDEREM	ADULTOS	CRIANÇAS E ADOLESCENTES	ADULTOS	PESSOAS IDOSAS	TODAS AS PESSOAS QUE PUDEREM
Limitar o tempo sedentário e substituí-lo por qualquer atividade física	150-300 minutos por semana de atividade aeróbia	60 minutos por dia	2 dias por semana atividades de fortalecimento muscular	3 dias por semana atividades de equilíbrio e fortalecimento	300+ minutos por semana , – quanto mais, melhor!



Devo passar menos tempo sentado?

Passar longos períodos sentado ou usando telas aumenta o risco de doenças não transmissíveis, incluindo câncer, doenças cardiovasculares, doenças pulmonares crônicas e diabetes. Toda atividade física conta, incluindo caminhada, tarefas domésticas, brincadeiras e esportes.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 de Setembro

www.world.physio/wptday