



World
PT Day
2026

MOU-TE MÉS, A QUALSEVOL EDAT

El 31% dels adults i el 80% dels adolescents no arriben als nivells recomanats d'activitat física



Per què és important ser actiu?

L'activitat física regular:



protegeix contra les malalties cardíques, els accidents cerebrovasculars, la diabetis i alguns càncers



redueix el risc d'obesitat



millora la salut mental, l'estat d'ànim i el son



ajuda els nens a créixer forts i a desenvolupar-se bé



ajuda els adults grans a mantenir-se independents i a evitar les caigudes



ajuda a mantenir el cervell sa i pot reduir el risc de demència i d'Alzheimer



millora la memòria, l'atenció i les habilitats cognitives a qualsevol edat

Comença aviat.

Mantén-te actiu.

Mou-te durant tota la vida.

L'activitat física a qualsevol edat millora la salut, la independència i la qualitat de vida.

Un fisioterapeuta pot assessorar sobre com fer exercici de manera segura i assolir els nivells d'activitat recomanats.



Com puc fer un seguiment de la meva activitat?

Tens un telèfon intel·ligent, un rellotge intel·ligent o un altre dispositiu portable?

Comença a fer-los servir per establir-te objectius, fer un seguiment de la teva activitat física i motivar-te a moure't més per assolir les recomanacions d'activitat.

Quines són les recomanacions d'activitat?

TOTHOM QUE PUGUI	ADULTS	NENS, ADOLESCENTS	ADULTS	ADULTS GRANS	TOTHOM QUE PUGUI
Limiteu el temps sedentari, substituiu-lo per qualsevol activitat física	150-300 d'activitat aeròbica a la setmana	60 minuts al dia	2 dies d'activitats de reforç muscular a la setmana	3 dies d'activitats d'equilibri i força a la setmana	300+ minuts a la setmana. Quant més, millor!



Hauria de seure menys?

Passar llargues estones assegut o utilitzant pantalles augmenta el risc de patir malalties no transmissibles, com ara càncer, malalties cardiovasculars, malalties pulmonars cròniques i diabetis. Tota l'activitat física compta, incloent-hi caminar, les tasques de la llar, jugar i fer esport.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de setembre

www.world.physio/wptday