



World
PT Day
2026

KUMILOS NANG MAS MADALAS, ANUMAN ANG EDAD



31% ng mga nakatatanda at **80%** ng mga kabataan ay hindi nakaaabot sa inirerekomendang antas ng pisikal na aktibidad.



Bakit mahalaga ang pagiging aktibo?

Ang regular na pisikal na aktibidad ay:



nagpoprotekta laban sa sakit sa puso, *stroke*, diabetes, at ilang uri ng kanser



nagpapababa ng panganib ng *obesity*



nagpapabuti ng kalusugan ng isip, *mood*, at tulog



tumutulong sa mga bata na maging malakas at maayos ang paglaki



tumutulong sa mga nakatatanda na magampanan ang mga gawain at maiwasan ang pagkahulog



tumutulong na mapanatiling malusog ang utak at maaaring magpapababa ng panganib ng *dementia* at *Alzheimer's disease*



nagpapabuti ng memorya, atensyon, at kakayahan sa pag-iisip sa lahat ng edad

Magsimula ng **maaga**

Maging **aktibo**

Manatiling aktibo para sa **buhay**

Sa anumang edad, ang pagiging aktibo ay nagpapabuti ng kalusugan, kakayahang gawing mag-isa ang mga gawain, at mapaganda ang kalidad ng buhay

Maaaring magbigay ng payo ang physical therapist kung paano mag-ehersisyo ng ligtas at maabot ang inirerekomendang antas ng gawain.

Paano ko masusubaybayan ang aking aktibidad?

Mayroon ka bang smartphone, smartwatch, o iba pang wearable device? Simulan itong gamitin upang magtakda ng mga layunin, subaybayan ang iyong pisikal na aktibidad, at mahikayat kang kumilos nang mas madalas upang maabot ang mga rekomendasyon sa aktibidad.

Anu-ano ang mga alituntunin sa pisikal na aktibidad?

LAHAT NG MAY
KAKAYAHAN

MGA
NAKATATANDA

MGA BATA AT
KABATAAN

MGA
NAKATATANDA

MGA
NAKATATANDA

LAHAT
NG MAY
KAKAYAHAN



Limitahan ang oras ng pag-upo, palitan ito ng anumang pisikal na aktibidad



150-300
minuto kada
linggo
ng aerobic na
aktibidad



60
minuto
bawat
araw



2 araw kada
linggo
ng mga
aktibidad
para sa
pagpapalakas
ng kalamnan



3 araw kada
linggo
ng mga
aktibidad para
sa balanse at
lakas



300+
minuto kada
linggo - mas
matagal, mas
mainam!

Dapat ba akong umupo nang mas kaunti?

Ang matagal na pag-upo o paggamit ng screen ay nagpapataas ng panganib ng mga hindi nakahahawang sakit (noncommunicable diseases) kabilang ang kanser, sakit sa puso at ugat, malalang sakit sa baga, at diabetes. Lahat ng pisikal na aktibidad ay mahalaga, kabilang ang paglalakad, gawaing bahay, laro, at isports.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
Ika-8 ng Setyembre
www.world.physio/wptday