



World
PT Day
2026

MEXA-SE MAIS, EM TODAS AS IDADES

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



Porque é importante ser ativo?

A atividade física regular:



protege contra
doenças
cardiovasculares,
AVC, diabetes e
alguns tipos de cancro



reduz o
risco de
obesidade



melhora a
saúde mental,
o humor e o
sono



ajuda as crianças
a crescer e a
desenvolver-se de
forma saudável



ajuda as pessoas
mais velhas a manter
a sua independência
e a evitar quedas



contribui para a saúde
do cérebro e pode
reduzir o risco de
demência e doença de
Alzheimer



melhora a memória,
a atenção e as
capacidades
cognitivas em todas
as idades

Comece cedo.
Mantenha-se ativo.
**Continue a mover-se ao
longo da vida.**

A atividade física, em qualquer idade,
melhora a saúde, a independência e
a qualidade de vida.

**Um fisioterapeuta pode aconselhar
sobre como praticar exercício de
forma segura e atingir os níveis de
atividade recomendados.**



Como posso acompanhar a minha atividade física?

Tem um smartphone, smartwatch
ou outro dispositivo wearable?
Comece a utilizá-los para definir
objetivos, acompanhar a sua
atividade física e motivar-se a mexer
mais, de forma a atingir os níveis de
atividade recomendados.

Quais são os níveis de atividade física recomendados?

TODAS AS PESSOAS QUE POSSAM	ADULTOS	CRIANÇAS E ADOLESCENTES	ADULTOS	PESSOAS MAIS VELHAS	TODAS AS PESSOAS QUE POSSAM
Limite o tempo sedentário, substituindo-o por qualquer tipo de atividade física	150-300 minutos por semana de atividade aeróbia	60 minutos por dia	2 dias por semana de atividades de fortalecimento muscular	3 dias por semana de atividades de equilíbrio e força	300+ minutos por semana, — quanto mais, melhor!



Devo passar menos tempo sentado?

Passar longos períodos sentado
ou a usar ecrãs aumenta o risco
de doenças não transmissíveis,
incluindo cancro, doenças
cardiovasculares, doenças
respiratórias crónicas e diabetes.
Toda a atividade física conta,
incluindo caminhar, tarefas
domésticas, brincadeira e desporto.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 de Setembro
www.world.physio/wptday