



**World
PT Day
2026**

JONGEA ZAIDI, KATIKA KILA UMRI

31% ya watu wazima na **80%** ya vijana hawafikii viwango vinavyopendekezwa vya mazoezi ya mwili



Kwa nini kuwa mchangamfu ni muhimu?

Mazoezi ya mara kwa mara ya mwili:



hukinga dhidi ya ugonjwa wa moyo, kiharusi, kisukari, na baadhi ya saratani



hupunguza hatari ya unene uliopitiliza



huboresha afya ya akili, hisia, na usingizi



husaidia watoto kukua wakiwa na nguvu na kukua vyema



husaidia watu wazima wazee kukaa kwa kujitegemea na kuepuka kuanguka



husaidia kuweka ubongo ukiwa na afya na inaweza kupunguza hatari ya ugonjwa wa kupoteza fahamu na Alzheimer



huboresha kumbukumbu, umakini, na ujuzi wa kufikiri katika kila umri

**Anza mapema.
Baki mchangamfu.
Endelea na shughuli
katika maisha.**

Mazoezi ya mwili katika umri wowote yanaboresha afya, uhuru wa kujitegemea, na ubora wa maisha. **Mtaalamu wa fiziotherapia anaweza kushauri jinsi ya kufanya mazoezi kwa usalama na kufikia viwango vya shughuli vinavyopendekezwa.**



Ninawezaje kufuatilia shughuli zangu?

Je, una simu janja (smart phone), saa janja (smart watch) au kifaa kingine kinachovaliwa? Anza kuvitumia hivi ili kujiwekea malengo, kufuatilia mazoezi yako ya mwili, na kukupa motisha ya kusogea zaidi ili kufikia mapendekezo ya shughuli.

Je, miongozo ya shughuli za mwili ni ipi?

KILA MTU
ANAYEWEZA

WATU WAZIMA

WATOTO,
VIJANA

WATU WAZIMA

WATU
WAZIMA
WAZEE

KILA MTU
ANAYEWEZA



Punguza muda wa kukaa tu, badilisha na mazoezi yoyote ya mwili



dakika 150-300
kwa wiki
za mazoezi ya aerobiki



dakika 60
kwa siku



siku 2
kwa wiki
za shughuli za kuimarisha misuli



siku 3
kwa wiki
za shughuli za usawa na nguvu



dakika 300+
kwa wiki,
kadiri inavyokuwa nyingi ndivyo inavyokuwa bora zaidi!

Je, ninapaswa kukaa kidogo zaidi?

Kutumia muda mrefu umekaa au kutumia skrini huongeza hatari ya magonjwa yasiyoambukiza ikiwa ni pamoja na saratani, magonjwa ya moyo na mishipa ya damu, magonjwa sugu ya mapafu, na kisukari. Mazoezi yote ya mwili yanahesabiwa ikiwa ni pamoja na kutembea, kazi za nyumbani, michezo ya watoto, na michezo ya jumla.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 Septemba

www.world.physio/wptday