



World
PT Day
2026

MIȘCAREA NU ȚINE CONT DE VÂRSTĂ!

31% dintre adulți și **80%** dintre
adolescenți nu ating nivelul recomandat
de activitate fizică



De ce este important să fim activi?

Activitatea fizică practică cu regularitate:



contribuie la prevenirea
bolilor cardiovasculare,
a accidentului vascular
cerebral, a diabetului
și a anumitor tipuri de
cancer



reduce riscul
de obezitate



îmbunătățește
sănătatea mentală,
starea de spirit și
calitatea somnului



sprijină creșterea
și dezvoltarea
armonioasă a
copiilor



îi ajută pe adulții în
vârstă să își mențină
independența și reduce
riscul de cădere



contribuie la menținerea
sănătății creierului și poate
reduce riscul de demență și
de boală Alzheimer



îmbunătățește memoria,
atenția și funcțiile
cognitive, indiferent de
vârstă

Începeți din timp.

**Faceți mișcare în
mod regulat.**

**Transformați mișcarea într-
un obicei care susține viața.**

Activitatea fizică contribuie la
menținerea sănătății, independenței și
calității vieții la orice vârstă.

**Un fizioterapeut vă poate oferi
îndrumări privind activitatea fizică,
adaptată nevoilor dumneavoastră.**



**Cum aș putea să îmi
monitorizez nivelul
de activitate fizică?**

Folosiți un telefon inteligent, un
ceas inteligent sau un alt dispozitiv
portabil?

Utilizați aceste dispozitive pentru
a vă stabili obiective, pentru a vă
monitoriza activitatea fizică și pentru
a vă motiva să faceți mai multă
mișcare.

Care este nivelul recomandat de activitate fizică?

PENTRU TOATĂ
LUMEA

ADULȚI

COPII ȘI
ADOLESCENȚI

ADULȚI

SENIORI

PENTRU TOATĂ
LUMEA



Reduceți timpul
petrecut în poziția
așezat și înlocuiți-l
cu orice formă de
activitate fizică



**150-300
de minute**
de activitate fizică
aerobică
pe săptămână



**Cel puțin 60
de minute**
de activitate
fizică pe zi



Activități pentru
creșterea forței
musculare
**de 2 ori pe
săptămână**



Activități pentru
îmbunătățirea
echilibrului și
creșterea forței
musculare
**de 3 ori pe
săptămână**



**Peste 300
de minute** de
activitate fizică **pe
săptămână** - cu
cât mai mult, cu
atât mai bine!



**Oare petrec prea
mult timp stând jos?**

Petrecerea unui timp îndelungat în
poziția așezat sau în fața ecranelor
crește riscul de apariție a bolilor
netransmisibile, inclusiv a cancerului,
bolilor cardiovasculare, bolilor
pulmonare cronice și diabetului. Orice
formă de activitate fizică contează, fie
că este vorba despre mersul pe jos,
activitățile casnice, joacă sau sport.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 septembrie

www.world.physio/wptday