



**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