



World
PT Day
2026

KREĆITE SE VIŠE, U SVAKOM ŽIVOTNOM DOBU

31% odraslih i 80% adolescenata ne ispunjava preporučene nivoe fizičke aktivnosti



Zašto je važno biti aktivan?

Redovna fizička aktivnost:



štiti od srčanih bolesti, moždanog udara, dijabetesa i nekih vrsta karcinoma



smanjuje rizik od gojaznosti



poboljšava mentalno zdravlje, raspoloženje i san



pomaže deci da rastu snažna i pravilno se razvijaju



pomaže starijim odraslim osobama da ostanu nezavisne i izbegnu padove



pomaže u održavanju zdravlja mozga i može smanjiti rizik od demencije i Alchajmerove bolesti



poboljšava pamćenje, pažnju i sposobnost razmišljanja u svim uzrastima

Počnite **rano**.

Ostanite **aktivni**.

Krećite se **celog života**.

Fizička aktivnost u bilo kom uzrastu poboljšava zdravlje, nezavisnost i kvalitet života.

Fizioterapeut može dati savet o tome kako bezbedno vežbati i dostići preporučene nivoe aktivnosti.



Kako mogu da pratim svoju aktivnost?

Da li imate pametni telefon, pametni sat ili drugi nosivi uređaj?

Počnite da ih koristite kako biste sebi postavili ciljeve, pratili svoju fizičku aktivnost i motivisali se da se krećete više kako biste ispunili preporuke za aktivnost.

Koje su smernice za aktivnost?

SVI KOJI MOGU

ODRASLI

DECA,
ADOLESCENTI

ODRASLI

STARIJE
ODRASLE
OSOBE

SVI KOJI
MOGU



Ograničite vreme sedenja, zamenite ga bilo kojom fizičkom aktivnošću



150-300
minuta
nedeljno
aerobne
aktivnosti



60
minuta
dnevno



2 dana u
nedelji
aktivnosti
jačanja mišića



3 dana u
nedelji
aktivnosti za
ravnotežu
i snagu



300+
minuta
nedeljno
više je bolje!



Da li treba da sedim manje?

Provođenje dugih perioda u sedenju ili ispred ekrana povećava rizik od nezaraznih bolesti uključujući karcinom, kardiovaskularne bolesti, hronične bolesti pluća i dijabetes. Svaka fizička aktivnost se računa, uključujući šetnju, kućne poslove, igru i sport.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Septembar

www.world.physio/wptday