



World
PT Day
2026

RUSZAJ SIĘ WIĘCEJ, W KAŻDYM WIEKU

31% dorosłych i **80%** nastolatków nie osiąga zalecanego poziomu aktywności fizycznej



Dlaczego aktywność fizyczna jest ważna?

Regularna aktywność fizyczna:



chroni przed chorobami serca, udarem mózgu, cukrzycą i niektórymi nowotworami



zmniejsza ryzyko otyłości



poprawia zdrowie psychiczne, nastrój i jakość snu



wspiera prawidłowy wzrost i rozwój dzieci oraz wzmacnia ich organizm



pomaga osobom starszym zachować samodzielność i unikać upadków



pomaga utrzymać zdrowie mózgu oraz może zmniejszać ryzyko otępienia i choroby Alzheimera



poprawia pamięć, uwagę i funkcje poznawcze w każdym wieku

Zacznij **wcześnie**.

Pozostań **aktywny**.

Ruszaj się przez **całe życie**.

Aktywność fizyczna w każdym wieku poprawia stan zdrowia, samodzielność i jakość życia.

Fizjoterapeuta może doradzić, jak ćwiczyć bezpiecznie i osiągnąć zalecany poziom aktywności fizycznej.



Jak mogę monitorować swoją aktywność?

Czy masz smartfon, smartwatch lub inne urządzenie typu wearable?

Zacznij z nich korzystać, aby wyznaczać sobie cele, monitorować aktywność fizyczną i motywować się do większej ilości ruchu, tak aby osiągnąć zalecany poziom aktywności.

Jakie są zalecenia dotyczące aktywności fizycznej?

WSZYSTKIE OSOBY, KTÓRE MOGĄ

DOROŚLI

DZIECI I NASTOLATKI

DOROŚLI

OSOBY STARSZE

WSZYSTKIE OSOBY, KTÓRE MOGĄ



Ograniczaj czas spędzany w pozycji siedzącej i zastępuj go dowolną aktywnością fizyczną



150-300 minut tygodniowo aktywności aerobowej



60 minut dziennie



2 dni w tygodniu ćwiczeń wzmacniających mięśnie



3 dni w tygodniu ćwiczeń równoważnych i wzmacniających



300+ minut tygodniowo więcej znaczy lepiej!



Czy należy mniej siedzieć?

Spędzanie długiego czasu w pozycji siedzącej lub przed ekranem zwiększa ryzyko chorób niezakaźnych, w tym nowotworów, chorób sercowo-naczyniowych, przewlekłych chorób płuc i cukrzycy. Liczy się każda forma aktywności fizycznej, w tym chodzenie, prace domowe, zabawa i sport.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 września

www.world.physio/wptday