



World
PT Day
2026

VẬN ĐỘNG NHIỀU HƠN, Ở MỌI LỨA TUỔI



31% người trưởng thành và **80%** thanh thiếu niên không đạt được mức độ hoạt động thể chất được khuyến nghị

Bắt đầu sớm.

Duy trì hoạt động.

Duy trì vận động suốt đời.

Hoạt động thể chất ở mọi lứa tuổi đều cải thiện sức khỏe, sự độc lập và chất lượng cuộc sống.

Một nhà chuyên môn vật lý trị liệu có thể tư vấn về cách tập luyện an toàn và đạt được mức độ hoạt động được khuyến nghị.



Tại sao hoạt động thể chất lại quan trọng?

Hoạt động thể chất thường xuyên:



bảo vệ chống lại bệnh tim, đột quỵ, đái tháo đường và một số loại ung thư



giảm nguy cơ béo phì



cải thiện sức khỏe tinh thần, tâm trạng và giấc ngủ



giúp trẻ em phát triển khỏe mạnh và toàn diện



giúp người lớn tuổi duy trì sự độc lập và tránh té ngã



giúp giữ cho não bộ khỏe mạnh và có thể giảm nguy cơ sa sút trí tuệ và bệnh Alzheimer



cải thiện trí nhớ, sự chú ý và kỹ năng tư duy ở mọi lứa tuổi



Làm thế nào để theo dõi hoạt động của tôi?

Bạn có điện thoại thông minh, đồng hồ thông minh hoặc thiết bị đeo nào không? Hãy bắt đầu sử dụng chúng để đặt mục tiêu cho bản thân, theo dõi hoạt động thể chất và tạo động lực để bạn vận động nhiều hơn nhằm đạt được các khuyến nghị về hoạt động thể chất.

Các hướng dẫn về hoạt động thể chất là gì?

TẤT CẢ MỌI NGƯỜI CÓ THỂ

NGƯỜI LỚN

TRẺ EM, THANH THIẾU NIÊN

NGƯỜI LỚN

NGƯỜI CAO TUỔI

TẤT CẢ MỌI NGƯỜI CÓ THỂ



Hạn chế thời gian ngồi yên, thay thế bằng bất kỳ hoạt động thể chất nào



150-300 phút mỗi tuần tập luyện hiếu khí



60 phút mỗi ngày



2 ngày một tuần các hoạt động tập luyện mạnh mẽ



3 ngày một tuần các hoạt động tập luyện tăng cường và tăng cường sức mạnh



300 phút + mỗi tuần càng nhiều càng tốt!



Tôi có nên ngồi ít lại không?

Ngồi lâu hoặc sử dụng màn hình máy tính trong thời gian dài làm tăng nguy cơ mắc các BKL, bao gồm ung thư, bệnh tim mạch, bệnh phổi mạn tính và đái tháo đường. Tất cả các hoạt động thể chất đều có tác dụng, bao gồm đi bộ, làm việc nhà, vui chơi và thể thao.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Ngày 8 tháng 9

www.world.physio/wptday