



World
PT Day
2026

MUOVITI DI PIÙ, A QUALSIASI ETÀ

Il **31%** degli adulti e **l'80%** degli adolescenti non raggiungono i livelli di attività fisica raccomandati



Perché è importante mantenersi attivi?

Un'attività fisica regolare:



protegge da malattie cardiache, ictus, diabete e alcune forme di tumore



riduce il rischio di obesità



migliora la salute mentale, l'umore e la qualità del sonno



aiuta i bambini a crescere forti e a svilupparsi al meglio



aiuta gli anziani a mantenere l'indipendenza e a prevenire le cadute



mantiene il cervello in salute e può abbassare il rischio di demenza e malattia di Alzheimer



potenzia la memoria, l'attenzione e le capacità cognitive a tutte le età

Inizia **presto.**

Rimani **attivo.**

Continua a muoverti per tutta la **vita.**

L'attività fisica a qualsiasi età migliora la salute, l'indipendenza e la qualità della vita. **Un fisioterapista può consigliarti su come fare esercizio in modo sicuro e raggiungere i livelli di attività raccomandati.**



Come posso monitorare la mia attività?

Possiedi uno smartphone, uno smartwatch o un altro dispositivo indossabile? Inizia a usarli per stabilire i tuoi obiettivi, monitorare l'attività fisica e trovare la motivazione per muoverti di più, così da raggiungere i livelli raccomandati.

Quali sono le linee guida per l'attività fisica?

TUTTI COLORO CHE POSSONO

ADULTI

BAMBINI E ADOLESCENTI

ADULTI

ANZIANI

TUTTI COLORO CHE POSSONO



Limitare il tempo passato seduti e sostituirlo con qualsiasi tipo di attività fisica



150-300 minuti a settimana di attività aerobica



60 minuti al giorno



2 giorni a settimana di attività di rinforzo muscolare



3 giorni a settimana di attività per l'equilibrio e la forza



300+ minuti a settimana più ci si muove, meglio è!



Dovrei stare meno tempo seduto?

Passare lunghi periodi in posizione seduta o davanti a uno schermo aumenta il rischio di sviluppare malattie croniche, tra cui tumori, patologie cardiovascolari, malattie polmonari croniche e diabete. Ogni forma di attività fisica è importante: camminare, fare i lavori di casa, giocare e praticare sport sono tutti ottimi modi per muoversi.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Settembre

www.world.physio/wptday