

## 10 Maj

### Dita Botërore e Promovimit të Aktivitetit Fizik

Sipas kalendarit të Promocionit të Shëndetit, data 10 maj është përcaktuar si Dita Botërore e Promovimit të Aktivitetit Fizik.

#### Pse është i rëndësishëm aktiviteti fizik?

Aktiviteti fizik ka shumë efekte përfituese për shëndetin, pavarësisht nga moshën. Njerëzit të cilët bëjnë një jetë të shëndetshme dhe që rregullisht përfshihen në ushtrime të moderuara, kanë më pak mundësi të vuajnë sëmundjet kronike si diabeti joinsulin-dipendent, sëmundjet kardiovaskulare, sëmundjet tumorale ose sëmundjet mendore. Gjithashtu, personat me aktivitet fizik ditor të rregullt mund të mbajnë peshën e tyre trupore në normat e lejuara, krahasuar me personat që janë më pak aktivë.

Mënyra aktuale e jetesës ka çuar në uljen e aktivitetit fizik si pasojë e rritjes së përdorimit të makinave, aktivitetit të paktë fizik në shtëpi për shkak të modernizimit të aparaturave elektrike etj.

Është tepër e rëndësishme që dieta e shëndetshme të kombinohet me aktivitet fizik ditor të nevojshëm për të minimizuar jetën sedentare, që është një faktor rreziku i zakonshëm për shumë sëmundje kronike.

Rekomandohen ushtrimet e përditshme për të përmirësuar mirëqenien fiziologjike dhe psikologjike të çdokujt.

OBSH-ja, në bazë të evidencave të marra nga sektori i shëndetit, referon se së paku 30 minuta aktivitet fizik i moderuar i kryer gjatë 5 ditëve të javës do të reduktonte rrezikun nga sëmundjet e zemrës, obezitetin, diabetin deri në 50%, dhe në mënyrë të dukshme do të zvogëlonte sëmundjet hipertensive dhe pasojat psikologjike të jetës sedentare si stresi, ankthi, depresioni etj.

#### Çfarë është aktiviteti fizik dhe çfarë janë ushtrimet?

Aktiviteti fizik nënkupton një sjellje që përfshin lëvizjen e të gjithë muskulaturës për aktivitete të ndryshme të kryera gjatë ditës.

Ushtrimet nënkuptojnë një grup aktivitete fizike që përmirësojnë veprimtarinë e sistemit muskular dhe atij kardiorespirator.

#### Aktiviteti fizik i moderuar dhe i fuqishëm/energjik

| <b>Aktiviteti fizik i moderuar</b>                                    | <b>Aktiviteti fizik i fuqishëm/energjik</b>                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kërkon nivel të moderuar aktiviteti fizik që shpejton ritmin e zemrës | Kërkon nivel më të lartë aktiviteti fizik që shkakton frymëmarrje të shpejtë dhe rritje të konsiderueshme të ritmit të zemrës |
| Ecje të shpejtë                                                       | Vrapim                                                                                                                        |
| Vallëzim                                                              | Ecje/ngjitje të shpejtë në lartësi                                                                                            |
| Punë në kopsht                                                        | Ecje të shpejtë me biçikletë                                                                                                  |

|                                                                   |                                                          |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Punë në shtëpi                                                    | Aerobi                                                   |
| Gjueti dhe vreshtari<br>Përfshirje në lojëra dhe sporte me fëmijë | Not të shpejtë                                           |
| Mbajtje/lëvizje të ngarkesave të moderuara<br>< 20 kg             | Sporte të ndryshme, futboll, volejball, basketboll, etj. |
|                                                                   | Mbajtje/lëvizje të peshave                               |

## **Rekomandime:**

### **Aktiviteti fizik për moshën 3-6 vjeç**

- Një minimum prej 60 minutash në ditë aktivitet fizik me intensitet të moderuar, në një sesion të vetëm ose dhe më shumë se një sesion nga 10 minuta secili.
- Aktivitete që tërheqin e zbavisin dhe që janë të sigurta për fëmijët e moshës parashkollore.
- Mundësi lëvizjeje aktive për fëmijët dhe të rriturit duke qëndruar së bashku.
- Aktivitete të ndryshme gjatë javës

### **Aktiviteti fizik për moshën 6-18 vjeç**

- 60 minuta aktivitet i moderuar deri në aktivitet fizik intensiv, që përfshin aktivitete të ndryshme, çdo ditë të javës.

Përfitimet nga aktiviteti fizik për gjeneratën e re konsistojnë në:

- Zhvillimin e sistemit muskulo-skeletor të shëndetshëm (kocka, muskuj dhe artikulacione).
- Zhvillimin e sistemit të shëndetshëm kardiovaskular (zemër dhe mushkëri).
- Zhvillimin neuromuskulor (koordinim dhe kontroll të lëvizjeve).
- Mbajtjen e masës së peshës.

### **Aktiviteti fizik për moshat 18-65 vjeç**

- 30 minuta aktivitet fizik të moderuar gjatë pesë ditëve të javës.
- 20 minuta aktivitet fizik intensiv gjatë 3 ditëve të javës.

Një kombinim i dy lloje aktiviteteve redukton rrezikun ndaj sëmundjeve kronike si:

- Sëmundje kardiovaskulare
- Hemorragji cerebrale
- Diabet tip II
- Kancer i zorrës së trashë
- Kancer i gjirit

### **Aktiviteti fizik për moshën 65 vjeç e lart**

- 30 minuta aktivitet fizik të moderuar gjatë pesë ditëve të javës.
- 20 minuta aktivitet fizik intensiv gjatë 3 ditëve të javës.
- Një kombinim i dy lloje aktivitetesth.

Aktiviteti fizik në këtë rast përfshin ecjen, notin, vallëzimin, ngjitjen në lartësi, përdorimin e biçikletës, punë në kopsht etj.