

Bëhuni aktiv gjatë gjithë jetës

Zgjedhja e duhur: ”Aktiviteti Fizik”

Çfarë është aktiviteti fizik?

Aktiviteti fizik është çfarëdo lloj lëvizje e cila vë në përdorim muskujt duke përdorur më tepër energji sesa gjatë qëndrimit pa lëvizur.

Aktiviteti fizik përfshin sportet dhe ushtrimet, apo seancat e fitnesit; aktivitetet e kohës së lirë si: ecja në natyrë, ecja dhe kërcimi; punë të ndryshme në shtëpi, kopshtaria, ecja për në shkollë, punë, apo dhe psonisja.

1. Aktiviteti fizik me intensitet të moderuar rrit rahjet e zemrës dhe bën që personi të ndihet i vaposur dhe me frymëmarrje të shpeshtuar siç janë: ecja e shpejtë, kërcimi dhe kopshtaria.

2. Aktiviteti fizik me intensitet vigoroz bën që personi që e kryen atë të djerësitet dhe t'i mbahet fryma siç janë: vrapimi, dhënia e shpejtë e biçikletës apo noti si sport.

Aktivitete si ecja, vrap, çiklizmi, dhe noti janë forma të aktivitetit fizik aerobik i cili forcon zemrën dhe sistemin respirator.

Njerëzit kanë nevojë të bëjnë një jetë aktive, ku të integrojnë aktivitetin fizik në rutinën e përditshme.

Cilat janë përfitimet që sjell përfshirja në aktivitetin fizik?

1. Përfitimet shëndetësore në përgjithësi

2. Zvogëlimi i rrezikut nga:

- kolesteroli i lartë,
- presioni i lartë i gjakut,
- diabeti i tipit 2,
- sëmundjet e zemrës dhe goditjet e trurit,
- disa lloje kanceri si: kanceri i gjirit dhe ai i zorrëve,
- depresioni,
- ndihmon në mbajtjen e një peshe normale;
- përmirëson mirëqenien psikologjike
- përmirëson shëndetin muskulo - skeletor, si dhe parandalon osteoporozën.

Përfitimet nga aktiviteti fizik tek fëmijët

- Ndihmon në rritjen e shëndetshme dhe në forcimin e kockave dhe muskujve.
- I jep mundësinë fëmijëve të krijojnë miqësi të reja, si dhe përfshirje në lojra.
- Fëmijët që janë aktivë kanë më shumë gjasa që të jenë aktivë gjatë gjithë jetës.

Përfitimet nga aktiviteti fizik tek të moshuarit

- Aktiviteti fizik i ndihmon të ruajnë forcën dhe fleksibilitetin, përmirëson ecjen dhe lëvizjet.
- Zvogëlon rrezikun ndaj rrëzimeve dhe dëmtimeve.
- Ndihmon në parandalimin e problemeve të shëndetit mendor, çrregullime të zakonshme të kësaj moshë siç janë: depresioni dhe demenca.
- Bën të mundur krijimin e mundësisë për t'u shoqëruar dhe për të mos u izoluar .

Sa nevojë kemi për t'u marrë me aktivitet fizik që të jemi të shëndetshëm?

Fëmijët dhe të rinjtë (5 - 17 vjeç) duhet të bëjnë të paktën 60 minuta aktivitet fizik të moderuar në vigoroz përditë. Aktivitete që forcojnë muskujt dhe kockat, duhet të përfshihen të paktën 3 herë në javë.

Evitoni sa të mundeni qëndrimin ulur për një kohë të gjatë, video - lojrat, televizorin apo kompjuterin.

Të rriturit (18- 64 vjeç) duhet të bëjnë të paktën:

- 150 minuta aktivitet fizik të moderuar në vigoroz në javë.
- Bëni të paktën 75 minuta aktivitet fizik me intensitet vigoroz në javë.

Aktivitete të forcimit të muskujve mund të bëhen në dy ose më shumë ditë të javës.

E njëjta praktikë të ndiqet edhe për grup - moshat 18 - 64 vjeç.

Është mjaft e rëndësishme për të moshuarit të qëndrojnë aktiv dhe të bëjnë ushtrime të forcimit të muskujve, të përmirësimit të lëvizshmërisë.

Njerëzit me probleme të ndryshme shëndetësore apo me paaftësi mund të ndjekin këto udhëzime që u thanë më lart, kur është e mundur. Megjithatë këshillohet të marrin edhe mendimin e profesionistëve të fushës për të përcaktuar llojin dhe sasinë e aktivitetit fizik, që i përshtatet më mirë.

Njerëzit që nuk kanë ushtruar aktivitet fizik, duhet ta nisin me kohë të shkurtuar dhe më pas, gradualisht të rrisin kohëzgjatjen e përfshirjes në aktivitetin fizik.

Kini parasysh, se nëse nuk arrini nivelet e rekomanduara të aktivitetit fizik, është më mirë të kryeni pak aktivitet fizik sesa aspak.

Këshilla për të gjithë familjen

- Shiheni aktivitetin fizik si një mundësi dhe jo si pengesë.
- Bëhuni aktiv çdo ditë në mënyra të ndryshme që mundeni,

- Shfrytëzo çdo mundësi të vogël për të qenë aktiv si p.sh.: përdorni shkallët në vend të ashensorit, apo kryeni punë ku të përfshihen fizikisht.
- Nëse mundeni, mos përdorni automjetin tuaj, por drejtojeni ecjes, biçikletës, transportit publik, përdorni shkallët në vend të ashensorit.
- Mos përdorni makinën kur keni për të bërë distanca të shkurtra, por ecni, përdor biçikletën ose transportin publik.
 - Zvogëloni kohën e qëndrimit ulur për një kohë të gjatë, si në shtëpi, ashtu edhe në punë. Përdorni kohën e pushimit të drekës për të bërë sadopak lëvizje, nëse është e mundur.
 - Regjistrohuni në palestër apo vraponi në park.
 - Inkurajoni fëmijët tuaj që të merren me sport, apo të zvogëlojnë kohën e qëndrimit ulur.
 - Bëhuni modeli pozitiv në familje duke u angazhuar në aktivitete sportive dhe limitoni kohën e qëndrimit para ekranit.
 - Shuajeni televizorin ose kompjuterin dhe përfshihuni në lojra me fëmijët tuaj
 - Bëhuni krijues në kohën e lirë duke u bërë pjesëmarrës në aktivitete fizike si familje .
 - Ecni apo dilni me biçikletë me fëmijët tuaj, bëni zgjedhjen e shëndetshme.