

29 Prill
Dita Kombetare e promovimit te aktivitetit fizik.

Dita e ecje- rendies per te gjithe Shqiptaret .

Sipas kalendarit te promocionit te shendetit, data 29 prill eshte percaktuar si dita kombetare e promovimit te aktivitetit fizik. Promovimi i kësaj date është bërë për herë të pare ne vitin 2009 nga Instituti i Shëndetit Publik dhe Ministria e Shendetesise.

Pse është i rendesishem aktiviteti fizik ?

Aktiviteti fizik ka shume efekte perfituese ne drejtim te shendetit, pavarësisht nga mosha. Njerezit te cilet bejne nje jete te shëndetshme dhe qe rregullisht perfshihen ne ushtrime te moderuara, kanë me pak mundesi te zhvillojne semundje kronike, duke permendur ketu diabetin jo insulin-vartës, semundjet kardio-vaskulare, semundjet tumorale, ose semundjet mendore. Gjithashtu, personat me aktivitet fizik ditor permanent mund te mbajne peshen e tyre trupore ne normat e lejuara po te krahasohen me personat qe jane me pak aktive.

Menyra aktuale e jeteses kerkon aktivitet me te paket fizik si pasoje e rritjes se perdorimit te makinave, shikimit te televizorit dhe aktivitetit te paket fizik ne shtepi, per shkak te modernizimit te aparaturave elektrike. Kesaj i shtohen edhe zakone te tjera te menyres se jeteses (si pirja e duhanit), shtimi i peshes, te cilat kontribuojne ne rritjen e rrezikut ndaj semundjeve kronike.

Eshte teper e rendesishme qe dieta e shëndetshme te kombinohet me aktivitet fizik ditor te nevojshem, per te minimizuar jeten sedentare, qe eshte nje faktor risku i zakoneshem per shume semundje kronike.

Rekomandohen ushtrimet e perditeshme. Njerezit te cilet kane futur ne rutinen e menyres se tyre te jeteses skemen e ushtrimeve, kane permiresime te mireqenies se tyre fiziologjike dhe psikologjike.

OBSH-ja, ne baze te evidencave te marra nga sektori i shendetit, referon se se paku 30 minuta te aktivitetit fizik te moderuar te ndermarra gjate 5 diteve te javes, do te reduktoje rrezikun per semundje te tilla kronike, si: semundjet e zemres, obeziteti, diabeti deri ne 50% dhe ne menyre te dukeshme do te zvogeloje semundjet hipertensive dhe pasojat psikologjike te jetes sedentare si stresi, ankthi, depresioni etj.

Cfare eshte Aktiviteti Fizik? Cfare jane Ushtrimet?

Aktiviteti fizik, nenkupton nje sjellje qe perfshin levizjen e te gjithë muskulatures per aktivitete te ndryshme te kryera gjate dites.

Ushtrimet, nenkuptojnë nje grup aktivitatesh fizike qe me levizjet qe kryhen permiresojne veprimtarine e sistemit muskular dhe atij kardio respirator. Ushtrimet shpesh kryhen me intensitet.

Tabela e mëposhtme paraqet llojin e ushtrimeve sipas aktivitetit fizik: i moderuar dhe i fuqishem/energjik

Aktiviteti fizik i moderuar (Kerkon sasi te moderuar te efortit qe shpejton ritmin e zemres.)	Aktivitet fizik i fuqishem/energjik (Kerkon sasi te madhe eforti qe shkakton frymemarje te shpejte dhe rritje te konsiderueshme te ritmit te zemres.)
Ecje e shpejte	Vrap
Vallzim	Ecje/ngjitje e shpejte ne lartesi
Pune ne kopesht	Ecje e shpejte me biciklete
Pune ne shtepi	Aerobi
Gjueti dhe vreshtari Involvim ne lojra dhe sporte me femije	Not i shpejte
Mbajtja/levizja e ngarkesave te moderuara < 20 kg	Sporte te ndryshme, futboll, voleiboll, basketboll, etj.
	Mbajtja/levizja e peshave

Rekomandime per aktivitetin fizike per moshen 3-6 vjec

- Nje minimum prej 60 minuta ne dite aktivitet fizik me intensitet te moderuar ne nje sesion te vetem ose ne me shume se nje sesion prej 10 minutash secili
- Aktivitete qe terheqin dhe zbavisin e jane te sigurta per femijet e moshes parashkollore.
- Mundesi levizjeje aktive per femijet dhe te rriturit duke qendruar se bashku.
- Aktivitete te ndryshme gjate javes

Rekomandime per aktivitetin fizik per mosha 6-18 vjec

60 minuta aktivitet i moderuar deri ne aktivitet fizik intensiv cdo dite te javes qe perfshin aktivitete te ndryshme.

Perfitimet nga aktiviteti fizik per gjeneraten e re konsiston ne ate qe ndihmon ne:

- Zhvillimin e sistemit muskuloskeletal te shendeteshem (kocka, muskuj dhe artikulacione)
- Zhvillimin e sistemit te shendeteshem kardiovaskular (zemer dhe mushkeri)
- Zhvillimin neuromuskular (koordinim dhe kontroll te levizjeve)
- Mbajtjen e mases se peshes.

Rekomandime per Aktivitetin fizik per moshat 18-65 vjec

30 minuta aktivitet fizik i moderuar gjate pese diteve te javes;

20 minuta aktivitet fizik intensiv gjate 3 diteve te javes;

Nje kombinim i te dy lloj aktiviteteteve redukton rrezikun ndaj semundjeve kronike si:

- Semundje kardiovaskulare
- Hemorragji cerebrale
- Diabeti tip II
- Kancer i zorres se trashe
- Kancer i gjirit

Rekomandime per aktivitet fizik per mosha + 65 vjec

30 minuta aktivitet fizik i moderuar gjate pese diteve te javes;

20 minuta aktivitet fizik intensiv gjate 3 diteve te javes;

Nje kombinim i te dy lloj aktiviteteteve.

Aktiviteti fizik ne kete rast perfshin te ecurin, notin, vallëzimin, ngjitjen ne lartesi, perdorimin e bicikletes, pune ne kopesht.