

# 10 Maj

## Dita Botërore e Promovimit të Aktivitetit Fizik

*“Bëhu Aktiv - Mbro Shëndetin Tënd”*

Çdo vit rreth datës 10 maj, vendet anëtare të Organizatës Botërore të Shëndetësisë inkurajohen që të promovojnë aktivitetin fizik në nivel kombëtar. Kjo ditë njihet si dita me moton “ Bëhu Aktiv - Mbro Shëndetin tënd”.

Qëllimi i kësaj dite është rritja e vëmendjes dhe e njohurive të publikut në lidhje me dobinë që sjell aktiviteti fizik në parandalimin e sëmundjeve jo të transmetueshme.

Dita e Botërore e Promovimit të Aktivitetit Fizik i referohet aktivitetit fizik të moderuar deri në intensiv të çfarëdo lloji, që çdo njeri mund ta realizojë kudo me qëllim përmirësimin e shëndetit.

### **Katër objektivat kryesore të aktiviteteve kombëtare**

- Rritja e vëmendjes së publikut të gjerë për rëndësinë dhe përfitimet që sjell në shëndet aktiviteti fizik, kryesisht në parandalimin e sëmundjeve jo të transmetueshme.
- Promovimi i përfitimeve që sjell aktiviteti fizik duke informuar për praktika më të mira.
- Rritja e pjesëmarrjes së popullatës së gjerë në aktivitete fizike duke shfrytëzuar të gjitha mundësitë e mundshme (gjatë kohës së lirë, transportit, punës etj.).
- Promovimi i sjelljeve dhe i stilit të një jete të shëndetshme.

### **Fakte kryesore**

- Aktiviteti fizik i pamjaftueshëm është një nga faktorët kryesorë të rrezikut për vdekshmërinë në mbarë botën.
- Aktiviteti fizik i pamjaftueshëm shton rrezikun për t’u prekur nga sëmundjet jo të transmetueshme siç janë sëmundjet kardiovaskulare, kanceri dhe diabeti.
- Aktiviteti fizik kontribuon në parandalimin e sëmundjeve jo të transmetueshme.
- Globalisht, 1 në 4 të rritur nuk është aktiv sa duhet.
- Më shumë se 80% e adoleshentëve në botë nuk janë fizikisht aktivë sa duhet.

Shtetet anëtare të OBSH-së kanë rënë dakord të zvogëlojnë aktivitetin fizik të pamjaftueshëm me 10% deri në vitin 2025.

### **Çfarë kuptojmë me aktivitet fizik**

- Sipas OBSH-së, aktivitet fizik quhet çdo lëvizje trupore e prodhuar nga muskujt që kërkon shpenzime të energjisë, përfshirë këtu aktivitetet e ndërmarra gjatë punës, lojës, kryerjes së punëve shtëpiake, udhëtimit dhe angazhimit në aktivitete krijuese.

- Termi aktivitet fizik nuk duhet të ngatërrohet me stërvitjen, e cila është një nënkategori e aktivitetit fizik.

### **Rekomandime të OBSH-së për aktivitetin fizik**

#### *Fëmijët dhe adoleshentët e moshës 5 - 17 vjeç*

- Duhet të kryejnë të paktën 60 minuta aktivitet fizik të moderuar në intensiv në ditë.
- Duhet të përfshihen në aktivitete që forcojnë muskujt dhe kockat, të paktën 3 herë në javë.

#### *Të rriturit e moshës 18 - 64 vjeç*

- Duhet të bëjnë të paktën 150 minuta aktivitet fizik me intensitet të moderuar gjatë gjithë javës, ose të bëjnë të paktën 75 minuta aktivitet fizik intensiv gjatë gjithë javës, ose një kombinim të të dyjave.
- Aktivitetet për forcimin e muskujve duhet të bëhen duke përfshirë grupe të mëdha të muskujve në 2 ose më shumë ditë në javë.

#### *Të rriturit e moshës 65 vjeç e lart*

- Duhet të kryejnë të paktën 150 minuta aktivitet fizik me intensitet të moderuar gjatë gjithë javës, ose të paktën 75 minuta aktivitet fizik intensiv gjatë gjithë javës, ose një kombinim të të dyjave.
- Për të patur më shumë përfitime në shëndet, të moshuarit duhet të rrisin aktivitetin fizik me intensitet të moderuar në 300 minuta në javë.
- Të moshuarit me lëvizshmëri të ulët duhet të kryejnë aktivitet fizik 3 ose më shumë ditë të javës për të rritur ekuilibrin dhe për të parandaluar rrëzimet.

Aktivitetet për forcimin e muskujve duhet të bëhen 2 ose më shumë ditë të javës duke përfshirë grupe të mëdha të muskujve.

Intensiteti i formave të ndryshme të aktivitetit fizik ndryshon në varësi të njerëzve. Për të qenë i dobishëm për shëndetin, të gjitha aktivitetet duhet të kryhen në periudha kohore të paktën prej 10 minutash.

### **Përfitimet e aktivitetit fizik dhe ndikimi në shëndetin tonë**

Aktiviteti fizik i rregullt me intensitet të moderuar si ecje, çiklizëm, ose disa lloje sportesh, ka përfitime të rëndësishme për shëndetin. Për të gjitha moshat, përfitimet nga të qenit fizikisht aktiv janë më të mëdha se dëmet e mundshme. Pak aktivitet fizik është më mirë sesa aspak. Duke u bërë më aktiv gjatë gjithë ditës, në mënyra relativisht të thjeshta, njerëzit mund të arrijnë njaft lehtë nivelet e rekomanduara të aktivitetit fizik.

#### ***Aktiviteti fizik i rregullt:***

- Përmirëson gjendjen e muskujve dhe frymëmarrjen
- Përmirëson dhe forcon eshtrat

- Zvogëlon rrezikun e hipertensionit, të sëmundjeve koronare të zemrës, diabetin, disa lloje kanceri (duke përfshirë kancerin e gjirit dhe kancerin e zorrës së trashë) dhe depresionin.
- Zvogëlon rrezikun e rrëzimeve

Aktiviteti fizik i pamjaftueshëm është një nga faktorët kryesorë të rrezikut për vdekshmërinë globale.