



AKTIVITETI FIZIK

DOBITË NGA AKTIVITETI I RREGULLT FIZIK

AKTIVITETI FIZIK

AKTIVITETI FIZIK



IPSH INSTITUTI I SHËNDETIT PUBLIK I
REPUBLIKËS SË MAQEDONISË

Drejtori: Ass. d-r Shaban Memeti

Përgatiti: Sektori për promovim, analizë dhe
mbikëqytje të sëmundjeve jainfektive

DOBITË NGA AKTIVITETI I RREGULLT FIZIK



Është vërtetuar se të ndenjurit ulur për një pjesë të madhe të ditës paraqet faktor rreziku për shumë sëmundje kronike, përfshirë këtu sëmundjet kardiovaskulare, shkakтарin kryesor të vdekjeve në botën e zhvilluar. Nga ana tjetër, mënyra aktive e të jetuarit ka përfitime si sociale ashtu edhe psikologjike dhe ndikon në jetëgjatësinë, sepse personat të cilët rregullisht bëjnë aktivitete fizike jetojnë më gjatë. Njerëzit që në vend se të kalojnë pjesën më të madhe të ditës duke ndenjur ulur bëjnë jetë më aktive, gëzojnë një shëndet më të mirë fizik dhe mendor, si dhe kanë një cilësi më të mirë të të jetuarit.

Aktiviteti i rregullt fizik ndihmon në përmirësimin e gjendjes së përgjithshme dhe kondicionit fizik, si dhe në zvogëlimin e rrezikut nga paraqitja e disa sëmundjeve dhe gjendjeve shëndetësore:

- zvogëlon rrezikun nga paraqitja e sëmundjeve të zezës dhe enëve të gjakut
- parandalon paraqitjen e tensionit të lartë të gjakut (hipertensionit), ndërsa tek pacientët që vuajnë nga hipertensioni ndihmon në ruajtjen e tensionit të gjakut në kufijtë e dëshiruar
- përmirëson funksionin e zezës dhe sistemit respirator
- mirëmban metabolizmin dhe zvogëlon rrezikun nga paraqitja e diabetes melitus
- zmadhon shfrytëzimin e yndyrnave, e kështu ndihmon në mirëmbajtjen e peshës trupore dhe zvogëlon rrezikun nga shëndoshja
- përmirëson mineralizimin kockave në moshë të hershme, gjë që ndihmon në parandalimin e zhvillimit të osteoporozës dhe frakturave tek personat e moshuar
- përmirëson dhe rregullon tretjen e ushqimit
- mirëmban dhe përmirëson forcën e dhe qëndrueshmërinë e muskujve, rrit aftësinë për realizim të suksesshëm të detyrave dhe punëve
- mirëmban motorikën e trupit, si fuqinë dhe baraspeshën
- mirëmban shëndetin mendor dhe zvogëlon rrezikun nga depresioni dhe dementia
- zvogëlon stresin dhe përmirëson cilësinë e gjumit
- paraqet kënaqësi personale, përmirëson vetëbesimin dhe nxit optimizmin dhe mirëqenien shpirtërore
- zvogëlon numrin e mungesave në punë (si pasojë e sëmundjeve)
- tek personat e moshuar e zvogëlon rrezikun nga rrëzimet, si dhe parandalon zhvillimin e sëmundjeve kronike si rezultat i moshës

Realizimi i rregullt i aktivitetit fizik për çdo ditë, në fillim mund të duket i vështirë, por nuk duhet humbur vullneti dhe motivimi. Pasi aktiviteti fizik të jetë bërë pjesë e aktiviteteve tuaja të ditës, do vini re ndryshime të mëdha në trup, do ndjeni një kënaqësi dhe lumturi, gjë që do jetë një motivim shtesë për të vazhduar me aktivitet fizik.



UDHËZIME PËR REALIZIM TË AKTIVITETIT FIZIK

Aktiviteti fizik, shëndeti dhe cilësia e të jetuarit janë tre elemente të lidhura ngushtë me njëri tjetrin. Pa dallim moshe, është me rëndësi që gjatë ditës të përcaktohet dhe të realizohet një aktivitet i vazhdueshëm fizik si një shprehje e shëndetshme në jetë.

Fëmijët dhe të rinjtë përmes lojës dhe sportit marrin pjesë në forma të ndryshme të aktivitetit fizik. Gjithsesi, sot, shprehitë ndryshojnë si rezultat i formave të reja të pushimit (TV, interneti, video lojat, etj.) që ndikojnë që gjithnjë e më shumë fëmijë dhe adoleshentë të jenë me mbipeshë ose të shëndoshë. Për këtë arsye, këto shprehje të reja dhe puna kryesisht në pozitë të ulur që ndikojnë në paraqitjen e këtij fenomeni këto vitet e fundit, paraqesin një shqetësim të madh.

Angazhimi në aktivitet fizik me kalimin e moshës vjen duke u ulur, ndërsa sipas të dhënave të fundit, 40-60% e popullatës në Evropë është fizikisht joaktive.

Është vërtetuar që çdo rritje e aktivitetit fizik, madje edhe pas periudhave të gjata inerte, ndikon në përmirësimin e gjendjes shëndetësore, pa dallim nga mosha. Asnjëherë nuk është vonë për të ndryshuar shprehitë e vjetra dhe për të fituar të reja.

Për të siguruar zbatimin e udhëzimeve për promovimin e aktivitetit fizik në jetën e përditshme, nevojitet një bashkëpunim ndërsektorial të të gjithë faktorëve që marrin vendime që kanë të bëjnë me sportin, shëndetësinë, mjedisin jetësor, transportin publik, planifikimin urbanistik, mjediset e punës, etj, bashkëpunim nga aspekti i profesionit, si dhe bashkëpunim mes sektorit privat dhe shoqërisë civile.

Nëse këto udhëzime pranohen nga komuniteti, njerëzit më lehtë do mund të zgjedhin një mënyrë të shëndetshme të të jetuarit, e cila me vete bart edhe një cilësi më të mirë.

Ndryshimet e këtyra përfshijnë, për shembull, përdorimin e transportit publik, që mundëson kursimin e karburantit, zvogëlon ndotjen edhe

helmimin e ajrit, ecja në këmbë deri në punë u mundëson njerëzve të lëvizin dhe të dalin jashtë botës virtuale të kompjuterëve, që sot zëvendësojnë zëvendësimin e komunikimit të drejtpërdrejtë mes njerëzve dhe që ndikuan në largimin gjithnjë e më të madh mes njerëzve.

ÇFARË JANË USHTRIMET AEROBE DHE ANAEROBE?



Ushtrimet aerobe – ushtrime gjatë të cilave tërë kohën aktivizohen një grup i madh i muskujve, me ç'rast rritet puna e zemrës, mushkërive dhe qelizave muskulore dhe përmirësohet qëndrueshmëria e trupit. Me këto lloj ushtrimesh energjia e lëvizjes së muskujve fitohet në reaksionet biokimike që bëhen në trup, gjatë të cilave substancat e ushqimit shpërbëhen gjatë kontaktit me oksigjenin. Këto lloj ushtrimesh nuk shkaktojnë dhimbje, ndërsa vjen deri tek përsheptimi i frymëmarrjes dhe djersitja. Shembuj për aktivitete të këtylla janë: ecja, ecja e shpejtë, vrapi, futbollit, basketbollit, noti, kërcimi me litar, vallëzimi, aerobiku, volejboli, tenisi, çiklizmi, hendbollit, shëtitja me patina, etj. Kjo formë e ushtrimit përfshin një numër të madh të përsëritjeve, ushtrimet mund të bëhen edhe me mbajtjen e peshave të vogla dhe me pushime të vogla mes ushtrimeve.

Pas 20 minutash ushtrime aerobe, trupi fillon ti përdorë yndyrnat e deponuara në trup. Ushtrimet e rregullta aerobe e përshejtojnë metabolizmin, me ç'rast trupi djeg kalori gjatë pushimit.

Ushtrimet anaerobe – ushtrime gjatë të cilave muskujt e shfrytëzojnë plotësisht oksigjenin dhe energjinë e akumuluar. Muskujt dhe qelizat e tjera ndonjëherë mund të krijojnë energji nga disa materie ushqyese gjatë reaksioneve biokimike gjatë të cilave nuk ka nevojë për oksigjen. Prandaj edhe quhen anaerobe. Ushtrimet anaerobe më së shumti krijojnë forcë të muskujve dhe tonus të muskujve. Shembuj për ushtrime anaerobe: pilates, pompa, ushtrime me pajisje të ndryshme, etj. këto ushtrime konsistojnë në lëvizje të ngadalshme ngarkesa me pesha më të mëdha, me një numër të vogël të përsëritjeve mes të cilave bëhet pushim më i gjatë.

Kur fillohet me ushtrime, në fillim fillohet me ushtrime aerobe, e pastaj bëhen ushtrime anaerobe të lehta. Në fillim përdoren pesha më të vogla dhe pajisje me rezistencë më të ulët që të mos vijë deri tek lëndime të ndryshme. Gjithmonë duhet këshilluar mjeku amë ose trajneri në palestër. Asnjëherë nuk duhen bërë disa ushtrime pa mbikëqyrje ose këshillim.



PËR SA AKTIVITET FIZIK KEMI NEVOJË?

Në tabelat në vazhdim janë prezantuar rekomandimet e institucioneve kryesore botërore për promovimin e aktivitetit fizik, që duhet realizuar për çdo ditë, varësisht nga mosha dhe intensiteti.

Fëmijët (6-12 vjet) dhe adoleshentët (13-17 vjet), për çdo ditë duhet të bëjnë së paku 60 minuta aktivitet fizik ditor.

Tabela 1 Aktiviteti fizik i rekomanduar sipas intensitetit dhe llojit për fëmijët nga 6-17 vjet

Lloji i aktivitetit	Grupmoshat	
	Fëmijët (6-12 vjet)	Adoleshentët (13-17 vjet)
Ushtrime aerobe mesatare	<ul style="list-style-type: none"> - Rekreacion aktiv, si ecja, shëtitja me patina ose skejtbord - Shëtitje me biçikletë - Ecje në këmbë deri në shkollë 	<ul style="list-style-type: none"> - Rekreacion aktiv, si ecja, shëtitja me patina ose skejtbord - Ecje e shpejtë - Çiklizëm (në shtëpi ose në rrugë) - Punë në oborr - Sport gjatë të cilit bëhet pranim dhe pasim (për shembull, basketbolli, hendbolli, volejbolli)
Ushtrime aerobe intensive	<ul style="list-style-type: none"> - Lojë aktive që përfshin vrap dhe kapje - Çiklizëm - Kërcim me litar - Arte marciale (psh. karate) - Vrap - Sporte si basketbolli, noti, tenisi ose gjimnastika 	<ul style="list-style-type: none"> - Lojë aktive që përfshin vrap dhe kapje - Çiklizëm - Kërcim me litar - Arte marciale (psh. karate) - Vrap - Sporte si basketboll, noti, tenisi ose gjimnastika - Vallëzim - Aerobik ose gjimnastikë - Tifo në lojë
Ushtrime për përforcimin e muskujve	<ul style="list-style-type: none"> - Lojë si "policë dhe hajdutë" - Pompa me gjunjët në dyshe me - Ushtrime qëndrueshmërie ku përdoret peshë ose shirit elastik - Ngjitje në litar ose në pemë - Ulje-ngritje - Lulhatje në lisharës - Gjimnastikë 	<ul style="list-style-type: none"> - Lojë si "policë dhe hajdutë" - Pompa - Ushtrime qëndrueshmërie me përdorimin e pajisjeve në palestër - Alpinizëm (ngjitje nëpër shkëmbin) - Ulje-ngritje - Vallëzim ose gjimnastikë
Ushtrime për përforcimin e kockave	<ul style="list-style-type: none"> - Lojë në kënde lodrash për fëmijë - Kërcim me litar - Vrap - Sporte si basketbolli, tenisi, hendbolli, gjimnastika 	<ul style="list-style-type: none"> - Kërcim me litar - Vrap - Sporte si basketbolli, tenisi, hendbolli, gjimnastika

Burimi: http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/what_counts.html

Për popullatën e rritur, nga 18 deri më 64 vjet, rekomandohet të bëhet aktivitet fizik 5 ditë në javë, ose ushtrime intensive që paku 20 minuta, tre herë në javë. Ushtrimet të cilat ju japin formë muskujve dhe që rrisin fuqinë muskulore duhet të bëhen 2-3 herë në javë, ose në kombinim me ushtrime aerobe.

Tabela 2 Aktiviteti fizik i rekomanduar sipas intensitetit dhe llojit për persona të rritur

Lloji i aktivitetit	Grupmosha (18 – 64 vjet)		
	Përshkrimi	Lloji i ushtrimeve	Kohëzgjatja
Ushtrime aerobe mesatare	Gjatë këtyre ushtrimeve mund të vijë deri tek disa vështirësi të vogla në frymëmarrje, djersitje dhe përsheptim të pulsit	<ul style="list-style-type: none"> - ecje e shpejtë - shëtitje me biçikletë në rrugë të drejtë, ose me ngritje të vogël - vallëzim - punë të vogla në kopsht (ujtje, kositje bari, etj.) 	5 orë (300 minuta) në javë
Ushtrime aerobe intensive	Frymëmarrja dhe pulsi janë përsheptuar, është intensifikuar djersitja	<ul style="list-style-type: none"> - vrap (Xhoking) - not >500m - lëvizje me biçikletë me intensitet më të lartë - Tennis - Basketball - punë më intensive në kopsht (rrënim më intensiv, lëvrim, etj) 	2 orë dhe 30 minuta (150 minuta) në javë
Ushtrime për përforcimin e muskujve (ushtrime anaerobe)	Ushtrime me përsëritje (8-12 përsëritje në një cikël) të grupeve të veçanta të muskujve (këmbë, këllqe, kurriz, gjoks, stomak, supe dhe krahë) deri sa nuk filloni të ndjeni dhimbje	<ul style="list-style-type: none"> - ulje-ngritje - pompa - ushtrime me trakë elastike - joga, lëvizje bazë në pilates (ushtrime me lëvizje ë ngadalshme me përdorimin e peshës së trupit) 	2 ditë në javë nga 1 deri më 3 cikle të përsëritura
<p>Shënim: Për të qenë më efikas, duhet të bëni kombinim të ushtrimeve aerobe dhe anaerobe. Nëse trupi juaj nuk mund ta përballojë, cikli i përsëritjes së ushtrimeve anaerobe mund të rritet nga 2 në 3 cikle, me ç'rast do arribej një dobi më e madhe për shëndetin. Personat me probleme shëndetësore, intensitetin e ushtrimeve duhet ta përshtatin sipas gjendjes së tyre shëndetësore dhe mundësi.</p>			

Burimi: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/adults.html>

Aktiviteti fizik tek popullata më e moshuar duhet përshtatur sipas aftësive personale dhe gjendja shëndetësore. Para fillimit të çfarë do lloj ushtrimi, personi duhet të këshillohet me mjekun amë, ose me instrukturin për aktivitet fizik.

Tabela e aktiviteti fizik e rekomanduar sipas intensitetit për persona të moshuar

Lloji i aktivitetit	Persona të moshuar (65 vjet dhe më shumë)		
	Përshkrimi	Lloji i ushtrimeve	Kohëzgjatja
Ushtrime aerobe me intensitet mesatar	Gjatë këtyre ushtrimeve mund të vijë deri tek disa vështirësi të vogla në frymëmarrje, djersitje dhe përsheptim të pulsit	<ul style="list-style-type: none"> - ecje e shpejtë - shëtitje me biçikletë në sipërfaqe të rrafshët ose me ngritje të butë - vallëzim - punë të vogla në kopsht (ujitje, kositje bari, etj.) 	së paku 10 minuta ushtrime ose 2 orë dhe 30 minuta (150 minuta) në javë
Ushtrime aerobe intensive	Frymëmarrja dhe pulsi janë përsheptuar, është intensifikuar djersitja	<ul style="list-style-type: none"> - vrap (xhoking) - not >500m - shëtitje intensive me biçikletë buzë lumit - tenis - basketboll - punë më intensive në kopsht (mihje, lëvrim, etj.) 	së paku 10 minuta ushtrime ose 1 orë dhe 15 minuta (75 minuta) në javë
Ushtrime për përf forcimin e muskujve (ushtrime anaerobe)	Ushtrime me përsëritje (8-12 Përsëritje në një cikël) të grupeve të veçanta të muskujve (këmbë, këllqe, kurriz, gjoks, stomak, supe dhe krahë) deri sa nuk filloni të ndjeni dhimbje	<ul style="list-style-type: none"> - ulje-ngritje - pompa - ushtrime me trakë elastike - joga, lëvizje bazë në pilates (ushtrime me lëvizje ë ngadalshme me përdorimin e peshës së trupit) 	2 ditë në javë nga 1 deri më 3 cikle të përsëritura
<p>Shënim:</p> <p>Për të qenë më efikas, duhet të bëni kombinim të ushtrimeve aerobe dhe anaerobe. Nëse trupi juaj nuk mund ta përballojë, cikli i përsëritjes së ushtrimeve anaerobe mund të rritet nga 2 në 3 cikle, me ç'rast do arrihej një dobi më e madhe për shëndetin.</p> <p>Personat me probleme shëndetësore, intensitetin e ushtrimeve duhet ta përshtatin sipas gjendjes së tyre shëndetësore dhe mundësisë.</p>			

Burimi: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/olderadults.html>

Tek popullata e rritur shëtitjet e vogla paraqesin aktivitet prej 3500 hapash në 30 minuta, ndërsa tek ato të moshuarit 2500 hapa në 30 minuta. Ritmi mesatar për popullatën e rritur është 4000 hapa, ndërsa tek ato të moshuarit 3500 hapa në 30 minuta, ndërsa ritmi intensiv (ngjitje në kodër, shkallë ose vrap) për popullatën e rritur do ishte 4500 hapa, ndërsa tek ato të moshuarit 4000 hapa në 30 minuta.

Personat të cilët për shkak të sëmundjeve të caktuara ose gjendjeve të caktuara shëndetësore janë të detyruar të përdorin karrocë, nëse kanë mundësi mund t'i bëjnë ushtrimet në vazhdim për të përforcuar muskujt e stomakut, kurrizit, krahëve, këmbëve dhe shputave.



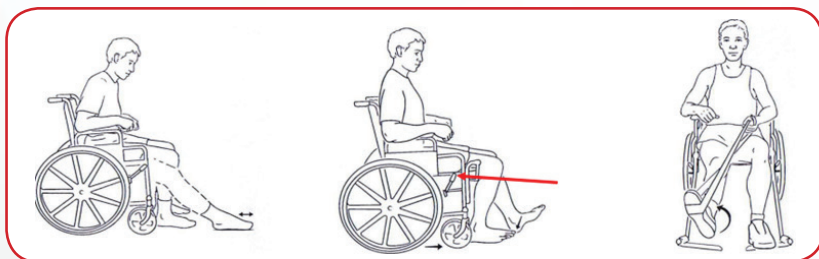
Fotografia 1. Ushtrime për persona në karrocë – ushtrime për trupin

Ushtrime për trupin - 1	Ushtrime për trupin - 2	Ushtrime për trupin - 3
Tendosni/shtrëngoni muskujt tuaj të barkut dhe anojeni trupin në një anë. Mundohuni ta ngrini pjesën kundërt të të pasmeve. Qëndroni në këtë pozitë për disa sekonda.	Tendosni/shtrëngoni muskujt tuaj të barkut dhe anoni trupin para sa më shumë të mundeni, duke e mbajtur sa më drejtë kurrizin. Pastaj kthehuni kah pas sa më shumë të mundeni. Qëndroni në këtë pozitë për disa sekonda.	Tendosni/shtrëngoni muskujt tuaj të barkut duke ndenjur drejtë dhe me duar kapeni pjesën e këmbës nën gju dhe tërhiqeni atë në drejtim të kraharorit. Qëndroni në këtë pozitë për disa sekonda.



Fotografia 2. Ushtrime për persona në karrocë – ushtrime për shtrirjen e këmbëve dhe shputave

<p>Ushtrime për shtrirjen e këmbëve – 4</p> <p>Kapeni këmbët nën shalë me të dy duart dhe shtrijeni. Lëvizni shputën lartë - poshtë. Bëjeni këtë ushtrim për disa sekonda, pastaj ushtroni me këmbën tjetër.</p>	<p>Ushtrime për shtrirjen e shputës – 5</p> <p>Mbështeteni thembrën e shputave në dysheme. Ngrini gishtat nga dyshemeja. Mbajini në këtë pozitë për disa sekonda dhe përsëriteni ushtrimin disa herë.</p>	<p>Ushtrime për shtrirjen e shputave – 6</p> <p>Majat e gishtave të të dy këmbëve vendosni në dysheme me thembrat sipër, me ç'rast me duart do i shtyni këmbët kah poshtë</p> <p>Mbajini në këtë pozitë për disa sekonda dhe përsëriteni ushtrimin disa herë.</p>
--	---	---



Fotografia 3. Ushtrime për persona në karrocë – ushtrime me rrëshqitje dhe shtrirje të shputave të këmbës

Ushtrime me rrëshqitjen e këmbëve - 7	Ushtrime me lëvizjen e shputës - 8	Ushtrime me shtrirjen e shputës - 9
<p>Mbështeteni të gjithë shputën në dysheme dhe ngadalë rrëshqitni kah përpara, e pastaj kah pas.</p> <p>Përsëriteni ushtrimin disa herë, pastaj ushtroni me këmbën tjetër.</p>	<p>Mbështeteni të gjithë shputën në dysheme dhe lirojeni frenin e karrocës. Lëvizeni karrocën para dhe prapa duke e mbështetur të gjithë peshën tek thembra.</p> <p>Përsëriteni ushtrimin disa herë.</p> <p>KINI KUJDES! - Ushtrimin bëjeni nën mbikëqyrjen e një personi tjetër.</p>	<p>Vendosni një lidhës elastik rreth shputës së këmbës. Lidhjeni atë dhe kapeni me dorën e kundërt dhe ngrijeni shputën me lëvizje rrethore kah jashtë.</p> <p>Përsëriteni ushtrimin disa herë, pastaj ushtroni me këmbën tjetër.</p>

Për të rritur aktivitetin fizik në mesin e të rinjve në Republikën e Maqedonisë, sipas projekteve të Qeverisë të Republikës së Maqedonisë deri më sot janë ndërtuar dhe ekzistojnë 35 salla sporti, 50 terrene ndihmëse për futboll, 100 fusha tenisi, 100 fusha loje me funksion të shumëfishtë.

