

10 MAJI – DITA BOTËRORE E AKTIVITETIT FIZIK

Nga aspekti i shëndetit publik, aktiviteti fizik është një sjellje që drejtpërdrejt dhe tërthorazi ndikon në shëndetin e popullatës. Ky pretendim mbështetet nga një numër i madh studimesh që e kanë vërtetuar ndikimin e aktivitetit fizik në parandalimin dhe trajtimin e sëmundjeve kronike. Sipas vlerësimeve të OBSH-së rreth 5 milionë vdekje në vit lidhen me mungesën e aktivitetit fizik dhe për këtë arsye Dita Botërore e Aktivitetit Fizik festohet që nga viti 2002, për ta inkurajuar secilin prej nesh të lëvizë drejt një shëndeti më të mirë global.

Aktiviteti fizik sot zë një vend të rëndësishëm në shëndetin publik dhe po bëhet një segment kyç në strategjitë që po zhvillohen dhe zbatohen në të gjithë botën për përmirësimin e shëndetit të popullatës. Në vendet e zhvilluara ekziston një sistem për monitorimin e nivelit të aktivitetit fizik, si tek të rriturit ashtu edhe tek fëmijët dhe adoleshentët.

Çfarë është aktiviteti fizik?

Aktivitet fizik është çdo lëvizje fizike që e aktivizon sistemin muskuloskeletor, rrit konsumin e energjisë dhe është një mjet kryesor për përmirësimin e shëndetit fizik dhe mendor të njerëzve dhe zvogëlimin e rreziqeve nga shumë sëmundje joinfektive. Aktiviteti fizik arrihet përmes lojës, punës, ecjes, punëve të shtëpisë dhe aktiviteteve rekreative dhe nuk duhet të ngatërrohet me ushtrimet fizike. Ushtrimet fizike janë një nënkategori e aktivitetit fizik që është e planifikuar, e strukturuar, e përsëritur dhe e qëllimshme, me qëllim përmirësimin ose ruajtjen e një ose më shumë komponentëve të kondicionit fizik.

Inaktiviteti fizik (aktiviteti fizik i pamjaftueshëm) është një nga faktorët kryesorë të rrezikut për sëmundjet jo-ngjitëse dhe vdekjen në mbarë botën. Aktiviteti i pamjaftueshëm fizik tek individët e rrit rrezikun nga kanceri, sëmundjet e zemrës, goditja në tru dhe diabeti për 20-30% dhe e shkurton jetëgjatësinë për 3 deri në 5 vjet. Përveç kësaj, inaktiviteti fizik e ngarkon edhe shoqërinë përmes shpenzimeve të fshehura dhe në rritje për kujdes mjekësor dhe për shkak të humbjes së produktivitetit.

Fakte kryesore

- Aktiviteti i rregullt fizik mundëson përfitime të konsiderueshme për shëndetin fizik dhe mendor.
- Tek të rriturit, aktiviteti fizik kontribuon në parandalimin dhe menaxhimin e sëmundjeve joinfektive, siç janë sëmundjet kardiovaskulare, kanceri dhe diabeti, dhe i zvogëlon simptomat e depresionit dhe ankthit, e përmirëson shëndetin mendor dhe ndikon në mirëqenien e përgjithshme.
- Tek fëmijët dhe adoleshentët aktiviteti fizik e promovon shëndetin e kockave, e nxit rritjen dhe zhvillimin e shëndetshëm të muskujve dhe e përmirëson zhvillimin motorik dhe kognitiv.
- 31% e të rriturve dhe 80% e popullatës globale adoleshente nuk i përmbushin nivelet e rekomanduara të aktivitetit fizik.
- Vlerësimi global i shpenzimeve si pasojë e inaktivitetit fizik për sistemet e shëndetit publik nga viti 2020 dhe 2030 është rreth 300 miliardë dollarë amerikanë (rreth 27 miliardë dollarë amerikanë në vit) nëse nuk zvogëlohet niveli i inaktivitetit fizik.

Sa dhe çfarë lloj aktiviteti fizik rekomandon OBSH-ja për fëmijët dhe adoleshentët në moshë nga 5-17 vjet?

- Duhet të jenë fizikisht aktiv për të paktën 60 minuta me intensitet të moderuar deri në intensiv.
- Aktiviteti fizik më i gjatë se 60 minuta në ditë do të mundësojë përfitime shtesë për shëndetin.
- Aktivitetet për përforsimin e muskujve dhe kockave duhet të përfshihen të paktën 3 herë në javë.

Të rriturit nga 18 deri më 64 vjet

- Duhet të jeni fizikisht aktiv për të paktën 150 minuta me aktivitet fizik me intensitet të moderuar gjatë gjithë javës, ose të paktën 75 minuta aktivitet fizik me intensitet të lartë gjatë gjithë javës, ose një kombinim ekuivalent të aktivitetit me intensitet të moderuar dhe me intensitet të lartë.
- Për përfitime shtesë shëndetësore të rriturit duhet ta rrisin aktivitetin e tyre fizik me intensitet të moderuar në 300 minuta në javë.
- Aktivitetet për forcimin e muskujve dhe kockave, duke përfshirë grupet e mëdha të muskujve, rekomandohen të paktën 2 herë në javë.

Të rriturit mbi 65 vjet

- Ata duhet të jenë fizikisht aktivë për të paktën 150 minuta aktivitet fizik me intensitet të moderuar gjatë gjithë javës, ose të paktën 75 minuta aktivitet fizik me intensitet të lartë gjatë gjithë javës, ose një kombinim ekuivalent të aktivitetit me intensitet të moderuar dhe me intensitet të lartë.
- Për përfitime shëndetësore shtesë duhet ta rrisin aktivitetin e tyre fizik me intensitet të moderuar në 300 minuta në javë.
- Ata me lëvizshmëri të kufizuar duhet të bëjnë ushtrime për ta përmirësuar ekuilibrin dhe për t'i parandaluar rëniet, 3 ose më shumë herë në javë.
- Aktivitetet për forcimin e muskujve dhe kockave, që përfshijnë grupe më të mëdha muskujsh, rekomandohen të paktën 2 herë në javë.

Intensiteti i formave të ndryshme të aktivitetit fizik ndryshon midis njerëzve. Për ta përmirësuar shëndetin kardiorespirator të gjitha aktivitetet duhet të zgjasin të paktën 10 minuta.

Përfitimet e aktivitetit fizik dhe rreziqet e aktivitetit të pamjaftueshëm fizik

Aktiviteti i rregullt fizik me intensitet të moderuar, siç është ecja ose çiklizmi, ka përfitime të konsiderueshme shëndetësore. Çdo aktivitet fizik është më i mirë se asnjë. Duke u bërë më aktivë gjatë gjithë ditës në mënyra relativisht të thjeshta, njerëzit mund t'i arrijnë lehtësisht nivelet e rekomanduara të aktivitetit.

- Përmirësimi i gjendjes fizike muskulore dhe kardiorespiratore;
- Përmirësimi i shëndetit dhe funksionit të kockave;
- Ulja e rrezikut nga hipertensioni, sëmundjet koronare të zemrës, goditjet në tru, diabeti, llojet e ndryshme të kancerit dhe depresioni;

- Ulja e rrezikut nga rrëzimet, si dhe frakturat e legenit ose shtyllës kurrizore tek të rriturit.

Aktiviteti i pamjaftueshëm fizik është një nga faktorët kryesorë të rrezikut nga vdekshmëria në nivel global dhe në shumë vende po rritet dhe ka një ndikim të drejtpërdrejtë në shëndetin e përgjithshëm të botës. Njerëzit që nuk janë mjaftueshëm aktivë kanë një rrezik vdekjeje prej 20% deri në 30% më të lartë krahasuar me njerëzit që janë fizikisht aktivë.

Si të rritet aktiviteti fizik?

Shtetet duhet të ndërmarrin veprime për t'u ofruar individëve më shumë mundësi për të qenë aktivë, me qëllim rritjen e aktivitetit fizik përmes masave të mëposhtme:

- Bashkëpunim me sektorët përkatës për ta promovuar aktivitetin fizik, përmes aktiviteteve të përditshme;
- Ecje, çiklizëm dhe forma të tjera të transportit aktiv që janë të arritshme dhe të sigurt për të gjithë;
- Politika të punës dhe të vendit të punës që e inkurajojnë aktivitetin fizik;
- Shkolla me vende dhe ambiente të sigurt në të cilat nxënësit mund të jenë aktivë gjatë kohës së tyre të lirë;
- Edukim fizik cilësor që i ndihmon fëmijët të zhvillojnë modele sjelljeje që do t'i mbajnë fizikisht aktivë gjatë gjithë jetës së tyre;
- Pajisje sportive dhe rekreative të mjaftueshme për të gjithë.

Plani Akcionar Global për aktivitetin fizik

Agjenda e vitit 2030 për Zhvillim të Qëndrueshëm dhe angazhimi i udhëheqësve botërorë për të zhvilluar përgjigje ambicioze kombëtare ndaj Qëllimeve për Zhvillim të Qëndrueshëm (QZHQ) ofrojnë një mundësi për t'i rifokusuar dhe rinovuar përpjekjet për promovimin e aktivitetit fizik. OBSH-ja po punon për një plan akcionar të ri global që do t'i shfrytëzojë kontributet e të gjithë sektorëve përkatës, në veçanti të mjedisit jetësor, arsimit, shëndetësisë, sportit dhe teknologjisë, për ta përshpejtuar progresin drejt arritjes së Qëllimeve për Zhvillim të Qëndrueshëm (QZHQ) të vendosura për vitin 2030.

Bëni sport dhe jini të shëndetshëm!

Përgatiti: Departamenti i promovimit të shëndetit dhe i ndjekjes së sëmundjeve