

## СВЕТСКИ ДЕН НА ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ



### Што е физичка активност?

СЗО ја дефинира физичката активност како секое телесно движење произведено од скелетните мускули кое бара трошење енергија. Физичката активност се однесува на целокупното движење, вклучително и движењето во слободното време, за транспорт до и од места или како дел од работата на една личност. Физичката активност со умерен и енергичен интензитет го подобрува здравјето.

### Клучни факти

- ✚ Физичката активност има значителни здравствени придобивки за срцето, телото и умот;
- ✚ Физичката активност придонесува за спречување и управување со незаразни болести како што се кардиоваскуларни болести, рак и дијабетес;
- ✚ Физичката активност ги намалува симптомите на депресија и анксиозност;
- ✚ Физичката активност го подобрува размислувањето, учењето и вештините за расудување;
- ✚ Физичката активност обезбедува здрав раст и развој кај младите;
- ✚ Физичката активност ја подобрува целокупната благосостојба;
- ✚ На глобално ниво, 1 од 4 возрасни лица не ги исполнуваат глобалните препорачани нивоа на физичка активност;
- ✚ До 5 милиони смртни случаи годишно би можеле да се избегнат доколку населението би било поактивно;
- ✚ Луѓето кои се недоволно активни имаат 20% до 30% зголемен ризик од смрт во споредба со луѓето кои се доволно активни;
- ✚ Повеќе од 80% од светската адолесцентна популација е недоволно физички активна.

### Придобивките и ризиците од физичката активност и седечкото однесување

Редовната физичка активност, како што се пешачење, возење велосипед, спортување или активна рекреација, дава значителни придобивки за здравјето. Било каква физичка активност е подобра отколку да не правите никаква. Со тоа што станувате поактивни во текот на денот на релативно едноставен начин, можете лесно да ги постигнете препорачаните нивоа на активност.

Редовната физичка активност може:

- ✚ подобрување на мускулната и кардиореспираторната кондиција;
- ✚ подобрување на коските и функционалното здравје;
- ✚ намалување на ризикот од хипертензија, коронарна срцева болест, мозочен удар, дијабетес, разни видови на рак (вклучувајќи рак на дојка и рак на дебелото црево) и депресија;
- ✚ намалување на ризикот од падови, како и фрактури на колкот или пршлените; и
- ✚ помагаат во одржување на здрава телесна тежина.

Подготвил: Бранка Крстев, дипл. соц. работник/ Одделение за социјална медицина Мај, 2022

Извор: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

## DITA BOTËRORE E AKTIVITETIT FIZIK



### Çfarë është aktiviteti fizik?

OBSH-ja e përkufizon aktivitetin fizik si çdo lëvizje të trupit të prodhuar nga muskujt skeletorë që kërkojnë konsum energjie. Aktiviteti fizik i referohet lëvizjes së përgjithshme, duke përfshirë lëvizjen e kohës së lirë, transportin për në dhe nga vendet ose si pjesë e punës së një personi. Aktiviteti fizik me intensitet të moderuar dhe energjik përmirëson shëndetin.

### Fakte kryesore

- ✚ Aktiviteti fizik ka përfitime të rëndësishme shëndetësore për zemrën, trupin dhe mendjen;
- ✚ Aktiviteti fizik kontribuon në parandalimin dhe menaxhimin e sëmundjeve jo të transmetueshme si sëmundjet kardiovaskulare, kanceri dhe diabeti;
- ✚ Aktiviteti fizik zvogëlon simptomat e depresionit dhe ankthit;
- ✚ Aktiviteti fizik përmirëson aftësitë e të menduarit, të mësuarit dhe të arsyetuarit;
- ✚ Aktiviteti fizik siguron rritje dhe zhvillim të shëndetshëm tek të rinjtë;
- ✚ Aktiviteti fizik përmirëson mirëqenien e përgjithshme;
- ✚ Globalisht, 1 në 4 të rritur nuk i përmbushin nivelet globale të rekomanduara të aktivitetit fizik;
- ✚ Deri në 5 milionë vdekje në vit mund të shmangen nëse popullsia do të ishte më aktive;
- ✚ Njerëzit që janë të pamjaftueshëm aktivë kanë 20% deri në 30% rritje të rrezikut të vdekjes në krahasim me njerëzit që janë mjaft aktivë;
- ✚ Më shumë se 80% e popullsisë adoleshente në botë është fizikisht aktive.

### Përfitimet dhe rreziqet e aktivitetit fizik dhe sjelljes sedimentare

Aktiviteti i rregullt fizik, të tilla si ecje, çiklizëm, sport ose rekreacion aktiv, jep përfitime të rëndësishme shëndetësore. Çdo aktivitet fizik është më i mirë se të mos bësh asnjë. Duke u bërë më aktiv gjatë ditës në një mënyrë relativisht të thjeshtë, ju mund të arrini lehtësisht nivelet e rekomanduara të aktivitetit.

Aktiviteti fizik i rregullt mund të:

- ✚ përmirësimi i kondicionimit muskular dhe kardiorespirator;
- ✚ përmirësimin e kockave dhe shëndetit funksional;
- ✚ reduktimin e rrezikut të hipertensionit, sëmundjeve koronare të zemrës, goditjeve në tru, diabetit, llojeve të ndryshme të kancerit (duke përfshirë kancerin e gjirit dhe kancerin e zorrës së trashë) dhe depresionin;
- ✚ reduktimin e rrezikut të rënieve, si dhe fraktura në ijë ose vertebra; dhe
- ✚ ndihmojnë në mbajtjen e një peshe të shëndetshme trupore.

**Përgatitur:** Branka Krstev, punëtor i dipm. social / Reparti për mjekësi sociale Maj, 2022

**Burimi:** <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>