

Светскиот ден на физичка активност



<http://pharmanews.mk/denes-e-svetski-den-na-fizichka-aktivnost/>

Светскиот ден на физичка активност е важен настан за промоција на здрав начин на живот преку физичка активност и вежбање. Според Светската здравствена организација (СЗО), физичката активност помага во спречување и управување со голем број неинфективни болести, како што се срцеви заболувања, дијабетес и некои видови на рак. Исто така, помага во подобрување на менталното здравје, квалитетот на животот и општата благосостојба.

Еве неколку препораки од СЗО за различни возрастни групи:

- **Деца и адолесценти (5-17 години):** Треба да вежбаат најмалку 60 минути дневно, барем 3 пати неделно, со умерен до висок интензитет. Ова треба да вклучува активности кои зајакнуваат мускули и коски.
- **Возрасни (18-64 години):** Препорачано е 150-300 минути умерена аеробна физичка активност или 75-150 минути интензивна физичка активност неделно. За дополнителни здравствени придобивки, возрасните треба да го зголемат нивото на активност.
- **Старите лица (65+ години):** Треба да се стремат кон истите нивоа на физичка активност како и возрасните, но и да вклучат и други активности кои помагаат во одржување на баланс и превенција на падови.

СЗО исто така поддржува различни иницијативи за промоција на физичка активност, вклучувајќи глобален акционен план за физичка активност за 2018-2030 година. Овој план ги охрабрува земјите да развијат политики кои ја промовираат физичката активност преку подобрување на инфраструктурата, поттикнување на активен транспорт и обезбедување безбедни места за вежбање.

Подготви: Мирвете Бафтија, дипл. соц. работник во Одделение за социјална медицина, Мај, 2024 година

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

(<https://www.who.int/health-topics/physical-activity>).

Dita botërore e aktivitetit fizik



<http://pharmanews.mk/denes-e-svetski-den-na-fizichka-aktivnost/>
<http://pharmanews.mk/denes-e-svetski-den-na-fizichka-aktivnost/>

Dita botërore e aktivitetit fizik është një ngjarje e rëndësishme për të promovuar një mënyrë jetese të shëndetshme përmes aktivitetit fizik dhe stërvitjes. Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH), aktiviteti fizik ndihmon në parandalimin dhe menaxhimin e një numri sëmundjesh jo-infektive, të tilla si sëmundjet e zemrës, diabeti dhe disa kancere. Gjithashtu ndihmon në përmirësimin e shëndetit mendor, cilësisë së jetës dhe mirëqenies së përgjithshme.

Ja disa rekomandime të OBSH-së për grupmosha të ndryshme:

- **Fëmijë dhe adoleshentë (5-17 vjeç):** Ata duhet të ushtrojnë të paktën 60 minuta në ditë, të paktën 3 herë në javë, me intensitet mesatar deri të lartë. Kjo duhet të përfshijë aktivitete që forcojnë muskujt dhe kockat.
- **Të rritur (18-64 vjeç):** Rekomandohet 150-300 minuta aktivitet fizik i moderuar aerobik ose 75-150 minuta aktivitet fizik intensiv në javë. Për përfitime shtesë shëndetësore, të rriturit duhet të rrisin nivelin e aktivitetit të tyre.
- **Të moshuar (65+ vjeç):** Ato duhet të synojnë të njëjtat nivele të aktivitetit fizik si të rriturit, por gjithashtu të përfshijnë aktivitete të tjera që ndihmojnë në ruajtjen e ekuilibrit dhe parandalimin e rënies.

OBSH gjithashtu mbështet nisma të ndryshme për promovimin e aktivitetit fizik, duke përfshirë një plan global të veprimtimit të aktivitetit fizik për 2018-2030. Ky plan inkurajon vendet të zhvillojnë politika që promovojnë aktivitetin fizik duke përmirësuar infrastrukturën, duke inkurajuar transportin aktiv dhe duke siguruar vende të sigurt për të ushtruar.

Përgatiti: Mirvete Baftija, punëtore sociale e diplomuar në Repartin për mjekësi sociale, maj, 2024

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

(<https://www.who.int/health-topics/physical-activity>).