

Leksioni i gjashte

Aktiviteti fizik, Ushtrimet,dhe Palestrimi: Përkufizimet dhe Dallimet ne lidhje me shendetin Terminologjia e aktivitetit fizik, Palestrimit (fitnesit), dhe Shëndeti

CARL J. CASPERSEN, PhD, MPH, KENNETH E. POWELL, MD, MPH, GREGORY M. CHRISTENSON, PhD (Public Health Rep. 1985 Mar-Apr; 100(2) 126–131 Center for Health Promotion and Education, Centers for Disease Control, Atlanta, GA 30333.) U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.

"Aktiviteti fizik," "ushtrimet", dhe "palestrimi" (fitnesi) janë terma që përshkruajnë koncepte të ndryshme. Megjithatë, ato shpesh ngaterrohen me njëri-tjetrin, dhe termat janë përdorur ndonjëherë si sinonime të njëri-tjetrit. Ky dokument propozon përkufizimet që i dallojnë ato.

Aktiviteti fizik është përcaktuar si çdo lëvizje trupore prodhuar nga muskujt skeletore që rezulton në shpenzimeve të energjisë. Energjia e shpenzuar mund të matet me kilokalori. AF i përditshëm mund të karakterizohet kundrejt punës, sportit, punëve të shtëpisë apo çfarëdo lloji aktiviteti tjetër.

Ushtrimet janë në mesin e AF janë të planifikuara, të strukturuar, dhe të përsëritura dhe kanë një finale ose një objektiv të ndërmjetëm që është përmirësimi apo mirëmbajtje e një palestrimi fizik

Palestrimi (fitnesi) është një grup i atributëve që janë të lidhura me shendetin dhe qëllimet. Shkalla në të cilën njerëzit kanë këto attribute mund të matet me teste specifike. Këto përkufizime janë ofruar si një interpretim kornizues për krahasimin e studimeve që lidhen me AF, ushtrimet, fitnesin dhe me shendetin

1 - Aktiviteti fizik

Aktiviteti fizik përkufizohet si çdo lëvizje trupore e prodhuar nga muskujt skeletore që rezulton në shpenzimet e energjisë. Sasia e energjisë e nevojshme për të kryer një AF mund të matet në kilojoules (kJ) ose kilocalories (kcal); 4,184 kJ është ekuivalent për 1 kcal (1). Teknikisht, kJ është e preferuar sepse kjo është një masë e energjisë së shpenzuar; ndërsa historikisht kcal është permase e nxehtësisë. Në kemi zgjedhur për të ndjekur precedent historik. E shprehur si një permase (kcal për njësi kohë), sasia e energjisë së shpenzuar nga çdo person është një variabël e vazhdueshme, duke filluar nga me e ulët deri tek me e lartë. Shuma e përgjithshme e shpenzimeve të kalorive e lidhur me AF është përcaktuar nga sasia e masës të muskulore që prodhimin lëvizjet trupore dhe intensitetit, kohëzgjatjes, dhe frekuencës së kontraktimit të tyre. Njësitë më të zakonshme të kohës që përdoren për t'iu referuar të kcal të harxhuara në aktivitete fizike janë java dhe dita. AF në njësi kohore mujore, periudha sezonale, ose vjetore gjithashtu mund të shqyrtohet për të krijuar stabilitetin e AF për periudha më të gjata kohore.

Kategoritë e aktivitetit fizik. Aktiviteti fizik mund të kategorizohen në mënyra të ndryshme. Qasja që përdoret zakonisht është segmenti i AF I bazave të identifikueshme të jetës së përditshme përgjate të cilave AF ndodh. Kategorizimi është i thjeshtë identifikohen AF që ndodhin kur je duke fjetur, duke punuar, dhe duke pushuar. Një formulë e thjeshtë mund të përdoren për të shprehur kontributin kalorik të çdo kategorie deri në totalin e energjisë së shpenzuar prej kësaj AF:

kcal gjumit + kcal profesione + kcal kohën e lirë = kcal totale të AF të përditshme.

Kontribuuti i shpenzimit të kilokalorive të secilës kategori deri tek totali i kilokalorive për shkak të aktivitetit fizik është mbi normën bazale metabolike dhe nuk përfshin efektin e dietës që nxit termogenezën (e cili është shpenzim i energjisë mbi normën metabolike në gjendje pushimi). Shpenzimi i energjisë gjatë gjumit do të jetë sigurisht më i vogël.

AF i kohës së lirë mund të ndahet më tej në kategori të tilla si sportive, ajer të pastër ushtrimet, detyrat shtëpiake dhe aktivitete të tjera. Duke zëvendësuar kohën e lirë me keto kategori që përmendëm formula do të ndryshonte në:

kcal gjumit + kcal profesione + kcal ushtrime + kcal punështepie + kilokalorit tjera = kcal totale të AF të përditshme.

Ka padyshim shumë metoda për të kategorizuar aktivitetin e përditshëm fizik. Çdo sistem do lejojte matjen jo vetëm të totalit të kalorive të shpenzuara por edhe e kalorive shpenzuar në një larmi të nënkategorive, ku secila prej tyre mund të lidhet me një aspekt specifik të shëndetit.

Shumë pak studime mbi AF lejojnë matjet për çdo kategori apo në total.

Diskutimi dhe krahasimi i studimeve të aktivitetit fizik do të lehtësohet nëse të dhënat në studimet janë diskutuar në aspektin e kategorive të veçanta të identifikueshme.

*Aktiviteti fizik. Aktiviteti fizik është përcaktuar si lëvizje trupore e prodhuar nga tkurrja e muskujve skeletik që rrit shpenzimet e energjisë mbi nivelin bazë. AF mund të kategorizohen në mënyra të ndryshme, duke përfshirë llojin, intensitetin, dhe qëllimin. Kontraksioni i muskujve i ka të dy aspektet dhe ato mekanik dhe ato metabolik. Kjo situatë ka shkaktuar pak konfuzion. Në mënyrë tipike, **klasifikimi mekanik** thekson tkurrjen e muskujve që prodhon lëvizja në gjymtyrë: isometrike (njëjtën gjatësi) ose isotonike (njëjtë tension), statik ose ushtrim dinamik. **Klasifikimi metabolik** përfshin disponueshmërinë e oksigjenit gjatë procesit të tkurrjes (kontraktimit) dhe përfshin proceset aerobike (me oksigjen) ose anaerobe (pa oksigjen). Nëse një aktivitet është aerobik apo anaerob varet kryesisht nga intensiteti i tij. Shumica e aktiviteteve i përfshijë të dy kontraktimet statike dhe dinamike dhe metabolizmin aerobik dhe anaerobik. Kështu, aktivitetet kanë tendencë të klasifikohen sipas karakteristikave të tyre dominuese. Aktiviteti fizik i një personi apo grupi është i kategorizuar shpesh nga*

konteksti në të cilin ai ndodh. Kategori të përbashkëta përfshijnë në punë, familja, koha e lirë, ose transporti. AF në kohën e lirë mund të ndahet më tej në kategori të tilla sportive si konkurruese, aktivitete rekreative (P.sh., hiking, çiklizëm), dhe trajnimi ushtrim.

2- Ushtrimet (trajnimi I ushtrimeve)

Termi "ushtrim" është përdorur në sinonimat me "aktivitete fizike", dhe, në fakt, të dy kanë një numër të elementeve të përbashkëta. Për shembull, si AF dhe Ushtrimet përfshijë:

- Cdo lëvizje trupore e prodhuar nga muskujt skeletore,
- Shpenzojnë energji,
- Janë të matur nga kilocalories variojnë vazhdimisht nga të ulët të lartë,
- Janë të lidhura pozitivisht me palestrimin fizik si nga intensiteti, kohëzgjatja, dhe frekuenca e rritjes së lëvizjes .

Ushtrimi, megjithatë, nuk është e sinonim me aktivitet fizik: është një nënkategori e aktivitetit fizik.

- Ushtrimi është aktivitet fizik që është i planifikuar, i strukturuar, I perseritshem
- Ushtrimi është i qëllimshëm në kuptimin se përmirësimin apo mirëmbajtjen e një ose më shumë komponentësh të fizikut.

Formula lidhur me AF dhe ushtrim është:

Kcalushtrime +Kcaljoushtrime = kcal AF ditor

3 - Palestrimi (Physical Fitness)

Në kontrast me AF, i cili është i lidhur me lëvizjet që njerëzit të kryejnë, palestrimi është një grup i atributëve që njerëzit kanë për të aritur dicka. Duke qenë të aftë fizikisht është përcaktuar si "aftësia për të kryer detyrat e përditshme me energji dhe vigjilencë, pa lodhje të tepruar dhe me energji të mjaftueshme për të shijuar kohën e lirë ,për të ndjekur kohën dhe përmbushur emergjencat e paparashikuara "

Edhe pse përkufizimin mund të duket konceptualisht I zhurmshëm, me gjëra të tilla si energji, vigjilencë, lodhje, dhe kënaqësi keto koncepte nuk janë lehtësisht të matshme. Në anën tjetër, një numër i komponentëve të matshme do të kontribuojnë në palestrim. Komponentët e cituar më shpesh ndahen në dy grupe: njëri në lidhje me shëndetin dhe tjetër lidhet me kompetencat që kanë të bëjnë më shumë për aftësinë atletike.

Komponentët e shëndetit të lidhura me të palestrimin janë

- a) qëndrueshmëria cardiorespiratore,
- b) qëndrueshmëria muskulare
- c) forca muskulare
- d) kompozicioni trupor
- e) fleksibiliteti.

Ashtu si shumë e aktivitetit fizik shkon nga me e ulët në me të lartë, kështu shkon dhe niveli i palestrimit.

Pesë komponentët e palestrimit që lidhen me shëndetin janë më të rëndësishme për shëndetin publik sesa janë komponentët që lidhen me aftësi atletike; prandaj, në kufizojnë diskutimin tonë në to.

Terminologjia e aktivitetit fizik, Palestrimit (fitnesit), dhe Shëndeti

Trajnimi aerobic - Training që përmirëson efikasitetin e Sistemeve aerobic të prodhimit të energjisë dhe që mund të përmirësojë qëndrueshmërinë cardiorespiratore.

Shkathtesia - Një aftësi e lidhur me komponente të palestrimit që lidhet në aftësinë për të ndryshuar shpejt pozitën e të gjithë trupit në hapësirë me shpejtësi dhe saktësi.

Trajnimi anaerobic - Training që përmirëson efikasitetin e Sistemeve anaerobe të prodhimit të energjisë dhe që mund të rrisë forcën muskulare dhe tolerancën për pabarazitë acidit - bazik gjatë përpjekjeve me intensitet të lartë

Balanca - Një aftësi e lidhur me komponente të palestrimit që ka të bëjë me ruajtjen e ekuilibrit, përgjatë levizjeve dhe ndalesave.

Kompozicioni trupor - Një komponent shëndetësor që lidhet me palestrimin dhe lidhet me shumicën relative të muskujve, yndyrës, kockave, dhe pjesë të tjera vitale të trupit.

Kalorimetria – Metodën e përdorur për të llogaritur normën dhe sasinë e shpenzimeve të energjisë kur trupi është në pushim dhe i gjatë ushtrimi.

Kalorimetrike - Një metodë direkte që mat normën e trupit dhe sasinë të prodhimit të energjisë nga matja e drejtpërdrejtë e prodhimit të ngrohjes së trupit; metoda përdorur si mjet matës Kalorimetria, që është një dhomëz që mat ngrohjen shpenzuar nga trupi.

Kalorimetrike Indirekte - Një metodë e llogaritur shpenzimet e energjisë duke matur gazet frymëmarrjes. Duke pasur parasysh se shumica e O₂ dhe CO₂ shkëmbyer në mushkëri normalisht është e barabartë me atë të përdorur dhe të liruar nga indet e trupit, shpenzimet kalorike mund të maten me prodhimin e CO₂ dhe konsumimin O₂.

Qëndrueshmëria kardiorespiratore – Një komponent shëndetësor që lidhet me palestrimin dhe me aftësinë e sistemeve të qarkullimit të gjakut dhe të frymëmarrjes për furnizimin me oksigjenin gjatë aktivitetit të qëndrueshmërisë fizike.

Koordinimi - Një aftësi e lidhur me komponente të palestrimit që ka të bëjë me aftësinë për të përdorur shqisat, të tilla si shikimi dhe dëgjimi, së bashku me pjesët e trupit në kryerjen e detyrave motorike pa probleme dhe me saktësi.

Detraing - Nënshtrimi i ndryshimit trupor në përgjigje të një reduktimi ose ndërprerje të trajnimit të rregullt fizik.

Trajnimi i qëndrueshmërisë / aktivitetit të qëndrueshmërisë – Ushtrime aerobike përsëritëse me përdorimin e muskujve të mëdhenj (p.sh., ecja, ciklizemi, noti).

Ushtrimi (trajnimi ushtrimeve) – I planifikuar, i strukturuar, dhe lëvizje trupore të përsëritura bëhet për të përmirësuar ose ruajtur një ose më shumë komponentët e palestrimit

Fleksibiliteti - Një komponent shëndetësore i lidhur me palestrimin që lidhet me një varg e levizjesh në dispozicion të përbashkët.

Kilocalorie (kcal) - Njësi matëse e energjisë. 1 kilocalorie = 1

Kalori = 4184 joules = 4,184 kilojoules

KJ (kjoule) - Njësi matëse e energjisë. 4,184 kilojoules =

4184 joules = 1 kalori = 1 kilocalorie.

Rezerva e normes maksimale të rrahjeve të zemrës - diferenca midis rrahjeve maksimale të zemrës me rrahjet e zemrës në gjendje të qetë .

Vlera maksimale e marrjes së oksigjenit (VO₂max) - Kapaciteti maksimal për konsumim të oksigjenit nga trupi gjatë tendosjes maksimale, konsumi maksimal të oksigjenit është i njohur edhe si fuqia aerobike, dhe kapaciteti i qendrueshmerisë cardiorespiratory.

Shkalla maksimale të zemrës (HR max) - Vlera më e lartë e arritshëm e rrahjeve të zemrës.

Njësia e ekuivalentit metabolike (MET) – është përdorur për të vlerësuar koston metabolike (konsumi i oksigjenit) të aktivitetit fizik. Një MET e barabartë me normën pushimi metabolike prej rreth 3,5 ml O₂ • kg⁻¹ • min⁻¹.

Fiber muskulore - Një qelizë individuale muskulore.

Qendrueshmeria muskulore - aftësia e muskulore të vazhdojë të kryejnë performancën pa lodhje. (stermundim)

Overtraining - përpjekje për të bërë më shumë punë se sa mund të jetë toleruar fizikisht.

AF - çdo lëvizje trupore prodhuar nga muskujt skeletore që rezulton në shpenzimeve të energjisë.

Palestrimi (fitnesi) – AF si grup i atribuave që ka të bëjë me aftësinë që njerëzit kanë apo arritur për të performuar dhe aritur qëllimin e tyre.

Power - Një komponent që lidhet me aftësi të palestrimit që lidhet me normën në të cilën mund të kryejnë punë.

Tendosje Relative e perceptuar (RPE) Një vlerësim subjektiv i personit se sa vështirë ai ose ajo është duke punuar. Shkallë Borg është një shkallë numerike për vlerësim perceptuar tendosje.

Koha e reagimit - Një komponent i lidhur me aftësinë e palestrimit që ka të bëjë me kohën e kaluar në mes të stimulimit dhe fillimit të reagimit.

Rezistenca e trajnimit - Trajnimi i projektuar për të rritur forcën, fuqinë, dhe qendrueshmerinë muskulore.

Norma e rrahjeve të zemrës në pushim – gjatë pushimit zemra rreh mesatarisht 60-80 rreh për minutë.

Ritrajnimi - rimarrja e kondicionit pas një periudhe pasivitet.

Shpejtësia – lidhet me aftësinë për të kryer një lëvizje brenda një periudhe të shkurtër kohë.

Forca - aftësia e muskulore për të ushtruar forcë.

