

## Leksioni i peste

### Aktiviteti fizik motivimi dhe pengesat

1. Aktiviteti fizik dhe shendet
2. Aktiviteti fizik dhe shendet – motivimi
3. Cilesi i motivimit dhe ndryshimit te sjelljes
4. Cilet jane problemet per mosndjekjen e AF?
5. Cilat jane arsyet e motivimit per tu marre me AF tek te rriturit? (ADNFS, 1992)
6. Cilat jane arsyet tek te rritur per te mos u marre me AF? (ADNFS, 1992)
7. Ndryshimi i sjelljes si sfide per pjesemarrjen me AF

#### 1 - Aktiviteti fizik dhe shendet

Shpesh logjika duket të jetë se aktiviteti fizik në vetvete është e barabartë me shëndet të mirë dhe se sa me shume AF aq me i shëndetshem. Por sa kjo eshte e vertete??? Le te diskuto

Ka disa menyra per te kuptuar shendetin, dhe nuk ka vetem nje menyre per te legjitimizua AF si nje praktike qe promovon shendetin.

AF është pjesë integrale e jetesës njerëzore. AF tek njeriu është një përbërës i rëndësishëm i shëndetit dhe ai fiton një rëndësi të veçantë me moshën, duke ndikuar në cilësinë e jetës së njerëzve të moshuar.

Nje pyetje qe hasim shpeh është : “A eshte niveli i aktivitetit fizik një stimul i mjaftueshëm për të shkaktuar ndryshime pozitive në përbërjen e trupit dhe kockave densitet mineral në fëmijët, të rinjtë, të rriturit, dhe burra të moshuar dhe gra?”

Kjo nënkupton domosdoshmërinë e kryerjes së një analize sistematike dhe të plotë në menyren e jetesës dhe cilësinë e saj tek njerëzit, në çdo moshë kronologjike.

AF është çdo lëvizje trupore e prodhuar nga tkurrja e muskujve skeletor që kërkon më shumë energji se pushimi dhe rezulton në rritjen e energjisë së harxhuar.

AF është një term i gjerë që përfshin të gjitha format e lëvizjeve të muskujve.

Keto lëvizje mund të marrin shumë forma, duke filluar nga një program regiment ushtrimor deri tek aktivitetet e jetës së përditshme.

AF përfshin stërvitje, si dhe veprimtari të tjera të cilat përfshijnë lëvizjen trupore dhe janë bërë si pjesë e luajes, punës, transportit aktiv, punët e shtëpisë, ecje, vrapim, vallëzim, not, joga, dhe kopshtarisë dhe aktivitete rekreative.

#### 2- Aktiviteti fizik dhe shendet – motivimi

1. Cfare eshte motivimi? – teoria e planifikimit te sjelljes
2. Si duhet ta kuptojme motivimin ne lidhje me aktivitetin fizik?
3. Cilet jane problemet per mosndjekjen e AF?
4. Cilat jane arsyet e motivimit per tu marre me aktivitet fizik tek te rriturit?
5. Cilat jane arsyet tek te rritur per te mos u marre me AF?

## **1 - Celesi i motivimit dhe ndryshimit te sjelljes**

Nevojat

Biologji dhe psikologjia

Motivimi i brendshëm dhe i jashtëm

Teoria Vetë-vendosjes

Besimet dhe qëndrimet

Gatishmëria për ndryshime

## **4 - Cilet jane problemet per mosndjekjen e AF?**

- Mungesa e përvojës për marrjen me AF
- Prirja për të marrë pjesë në AF.
- Marrëdhëniet sociale (p.sh. klasë shoqërore, familja, miqtë)
- Koha
- Largësia për të udhëtuar për të marrë pjesë në AF
- Oferta e Aktivitetit dhe variacion
- Kushtet kulturore
- Kushtet ekonomike
- Kushtet psikologjike

## **5 - Cilat jane arsyet e motivimit per tu marre me AF tek te rriturit? (ADNFS, 1992)**

Dëshirë të ndihen të shëndetshme ose fitt (65% meshkuj, 68% femra)

Dëshira për të humbur peshë (44% meshkuj, 56% femra)

Argetimi (53% meshkuj, 47% femra)

Parandalimi i sëmundjeve (46% meshkuj, 48% femra)

Zvogëlimin e stresit (33% meshkuj, 38% femra)

Të duken më të mirë (25% burra, 35% gra)

Pa ndonjë arsye të mirë (11% meshkuj, 8% femra)

## **6 - Cilat jane arsyet tek te rritur per te mos u marre me AF? (ADNFS, 1992)**

Mungese e kohës të mjaftueshme (42%)

Jo tip sportiv (31%)

Presion punë (28%)

Nevojë për pushim në kohë të lirë (25%)

Mungesa e mbështetjes (18%)

Unë nuk kam energji (17%)

Demtime / aftësia e kufizuar (17%)

"Unë kurrë nuk do të mund ta ndjek '(15%)

1/3 Përmendur asnjë pengesë

## **7 - Ndryshimi i sjelljes si sfide per pjesemarrjen me AF**

Afërsisht 1/3 e popullsisë së BE-së ka nje jete sedentare dhe 1/3 tjetër s'janë mjaft aktive nga rekomandimet aktuale.

Kështu 2/3 e popullsisë do të mund të përfitojnë nga rritja e niveleve të aktivitetit dhe kjo përqindje është më e madhe për grup moshën mbi 55 vjet

Nivelet më të lartë të AF janë në Finlandë dhe më të ulët në Portugali; UK renditet në mes

Si janë nivelet e AF në Kosovë ???

**Një çështje kyçe është të kuptuarit e motivimit !!!!!**

Mbi 90% e popullsisë së çdo vendi besojne se AF ka përfitime të shumta shëndetësore

Ka variacione lidhur me moshën apo statusin socio-ekonomik