

أهداف اليوم الدراسي:

- ✓ تسليط الضوء على العلاقة بين السمنة والنشاط البدني والنظام الغذائي.
- ✓ التعرف على دور الأنشطة البدنية في خفض الوزن والتقليل من الدهون وخفض مستويات ضغط الدم المرتفع.
- ✓ الاستفادة من البحوث والدراسات المقدمة في وضع رؤية مستقبلية التي من شأنها الوقاية من المضاعفات والأمراض التي تسببها السمنة.
- ✓ الاستفادة من آراء ووجهات نظر الخبراء المشاركين في اليوم الدراسي (الأطباء ودكاترة الاختصاص).

محاور اليوم الدراسي:

- المحور الأول:** السمنة.
- المحور الثاني:** النظام الغذائي.
- المحور الثالث:** النشاط البدني.
- المحور الرابع:** السمنة وممارسة النشاط البدني.
- المحور الخامس:** التأثيرات المشتركة والمستقلة للنشاط البدني والنظام الغذائي على السمنة.



الرئيس الشرفي: د/ميم مختار * مدير المعهد *
المشرف العام: أ د/ناصر عبد القادر.
اللجنة العلمية: أ د / صبان محمد

أ د / زبشي نور الدين.
د/ عدة عبد الدايم.

لجنة التنظيم:

ط. د/ بلعسل حاج.
ط. د/ عيسى نزيهة

إشكالية اليوم الدراسي:

تعتبر زيادة الوزن والسمنة من الأوبئة العالمية الرئيسية التي انتشرت بشكل كبير حيث ارتفعت معدلات السمنة عالميا ثلاثة أضعافها تقريبا منذ سبعينيات القرن الماضي، مع وجود أكثر من مليار شخص يعانون حاليا من زيادة الوزن والسمنة في جميع أنحاء العالم . ويمثل وباء السمنة العالمي تحديا كبيرا يعوق تنمية امتلاك رأس المال البشري، وتراكم الثروات الوطنية، وأهداف تعزيز الرخاء المشترك بحسب كتاب السمنة المنشور عام 2020. وتشكل زيادة الوزن والسمنة مرضا وعامل خطر بيولوجي يرتبط بالعديد من الأمراض غير السارية، ويعتبر هذا الواقع مقلقا بشكل خاص لدى الجزائريين إذ يعاني أكثر من 9,7 مليون جزائري من السمنة وفقا لمسح منظمة الصحة العالمية التدريجي لسنة 2016/2017 وهو ما يعادل 23% من الجزائريين.

لذلك أشارت العديد من الدراسات إلى أن ممارسة النشاط البدني وإتباع نظام غذائي صحي أسلوب حياة فعال لخفض الوزن والتقليل من الدهون وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية وزيادة حساسية الأنسولين وخفض ضغط الدم المرتفع. ومع ذلك لازالت العديد من الدراسات تدعو إلى زيادة فك الارتباط بين الآثار المستقلة والمشاركة للأنشطة البدنية وفقدان الوزن مع السمنة وهذا ما دفعنا إلى تنظيم هذا اليوم الدراسي مع ثلة من الأطباء والدكاترة المختصين لإثراء الموضوع أكثر والخروج بتوصيات من أجل البحث والممارسة وسد الفجوات الموجودة أو طرحها للمناقشة..



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية
الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني المكيف والصحة



SAMH
Institut Education Physique et Sportive
Université de MOSTAGANEM

يوم: 2023/03/15

ينظم مخبر العلوم المطبقة في حركة الإنسان يوم دراسي
لطلبة الدكتوراه بعنوان:

**السمنة وعلاقتها
بالنشاط البدني
والنظام الغذائي.**