

أهداف اليوم الدراسي

- ✓ تسليط الضوء على واقع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المصايين بالسمنة.
- ✓ التعرف على تأثير دور الوراثة في زيادة درجات السمنة.
- ✓ النمط الغذائي وزيادة الوزن والسمنة.
- أهمية النشاط البدني في الوقاية من السمنة.

محاور اليوم الدراسي:

المحور الأول: السمنة والوراثة

د / بن قادة جمال

المحور الثاني: السمنة والتغذية

المحور الثالث: السمنة والأمراض المزمنة

د / بن طاطة قادة

المحور الرابع: السمنة والنشاط البدني

د / ناصر عبد القادر

المحور الخامس: وصفة النشاط البدني للتقليل من ضغط

الدم المرتفع.

. ط/د بالعسل الحاج



لجنة التحضير:

ط.د / معمري مروى

ط.د / قرة لطفي

إشكالية اليوم الدراسي:

السمنة مرض معقد تزيد فيه كمية دهون الجسم وأن السمنة ليست مجرد مشكلة طبية تزيد من عوامل خطر الإصابة بكثير من الأمراض والمشكلات الصحية الأخرى، قد يتضمن هذا مرض القلب والشرايين وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكبد وانقطاع النفس النومي.

هناك كثير من الأسباب التي تجعل البعض يواجهون صعوبة في إنقاص الوزن وتنتج السمنة عادة عن عوامل وراثية وفسولوجية وبيئية بالإضافة الى اختيارات النظام الغذائي والنشاط البدني .

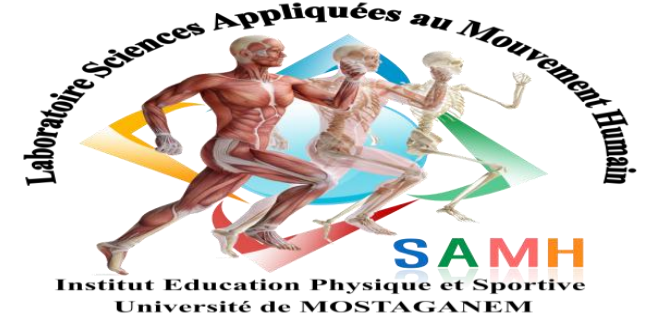
لكن ما يدعو الى التفاؤل ان مجرد إنقاص قدر بسيط من الوزن بإمكانه ان يحسن المشكلات الصحية المرتبطة بالسمنة.

ومن العوامل التي يمكن ان تساعدك في إنقاص الوزن اتباع نظام غذائي صحي وزيادة النشاط البدني المنظم.

إن النشاط البدني جزء مهم ليس للتخلص من الوزن الزائد فحسب ولكن للوقاية من الأمراض بأنواعها وأي قائمة ريجيم لا تنصح بممارسة الرياضة فهي ناقصة، وي لعب النشاط البدني دوراً في إعطاء اللياقة الصحية وشد العضلات والتوازن بين الغذاء المتناول والطاقة المبذولة وبالتالي تقليل أو منع الترهلات في عضلات الجسم. الغريب في الموضوع أن الكثير من الناس يعتقدون بوجود ممارسة النشاط البدني القاسي ولمدة طويلة لتتم الفائدة المرجوة، لكن هذه القاعدة للنشاط البدني خاطئة وأن ما يقوم به كل شخص هو ممارسة النشاط البدني لمدة نصف ساعة يومياً أو على الأقل 4 مرات في الأسبوع ،



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



ينظم طلبة الدكتوراه تخصص النشاط البدني المكيف والصحة
يوم دراسي بعنوان:

النشاط البدني المكيف ودوره في مكافحة الأمراض المرتبطة بالسمنة

يوم: الثلاثاء 21 نوفمبر 2023

الرئيس الشرفي: د/ميم مختار* مدير المعهد *

المشرف العام: أ/د/عبد القادر ناصر

اللجنة العلمية:

أ.د / صبان محمد

أ.د / كوتشوك سيدي محمد.

أ.د/ ناصر عبد القادر

أ.د/ بن طاطة قادة

الرئيس: د/ رقيق مدني

الأعضاء:

ط.د / معمري مروى

ط.د / بن درف خالد

ط.د / قرة لطفي