

## برگزاری اولین کنفرانس ورزش و سلامتی در دانشکده فنی و حرفه ای تبریز

به گزارش روابط عمومی دانشگاه اولین کنفرانس و کلاس آموزشی ورزش و سلامتی توسط جناب آقای دکتر حمیدرضا زلفی از اساتید گروه تربیت بدنی دانشگاه فنی و حرفه ای استان باحضور اساتید ودانشجویان در سالن سمعی بصری برگزار گردید.

### برگزاری اولین کنفرانس ورزش و سلامتی در دانشکده فنی و حرفه ای تبریز

به گزارش روابط عمومی دانشگاه اولین کنفرانس و کلاس آموزشی ورزش و سلامتی توسط جناب آقای دکتر حمیدرضا زلفی از اساتید گروه تربیت بدنی دانشگاه فنی و حرفه ای استان باحضور اساتید ودانشجویان در سالن سمعی بصری برگزار گردید.

#### خلاصه کنفرانس :

با پیشرفت روز افزون فناوری های نوین و اتکای بیشتر به زندگی ماشینی توجه هر چه بیشتر به مقوله سلامتی را می طلبد . زندگی غیر فعال و استفاده از رژیم های غذایی پرچرب و پرنمک از جمله ی این مشکلات به شمار می رود . در این بین، بدون داشتن فعالیت بدنی مناسب، تصور برخورداری از عملکرد بهینه در زندگی روز مره و تندرستی غیر ممکن است . بطوریکه عدم فعالیت بدنی، مهمترین مشکل تندرستی عمومی در قرن 21 است . مطابق آمار در دست، هر ساله در نتیجه ی عدم فعالیت ورزشی حداقل 2 میلیون نفر در جهان می میرد . فعالیت بدنی عاملی است که چه بطور مستقیم و چه غیر مستقیم با وضعیت جسمانی و بهداشتی هر فرد در ارتباط است . لزوم شناخت عوامل خطر زایی قلبی عروقی و سبک های زندگی فردی همراه با برنامه های ورزشی و تغییر شیوه های زندگی مهمترین راهکارها در جهت برخورداری از یک زندگی فعال و سلامتی می شد. مطابق آخرین توصیه های ورزشی انجام فعالیت های ورزشی (بخصوص فعالیت های هوازی) روزانه بمدت 30 دقیقه در 5 روز هفته و یا عبارتی 150 دقیقه فعالیت ورزشی در هفته لازم و ضروری می باشد.

این نشست با پرسش و پاسخ به خاتمه رسید.