



هل تشجع المدينة التي تعيش فيها على ممارسة النشاط البدني؟
تحقق من مدى ما تقوم به من النشاط البدني

18 شباط/فبراير 2014 - يعقد المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط المنتدى الإقليمي الرفيع المستوى حول نهج
يمتد طيلة الحياة لتعزيز النشاط البدني، في دبي، الإمارات العربية المتحدة، في الفترة 24-25 شباط/فبراير 2014.

إن مستويات الخمول البدني آخذة في الارتفاع في العديد من البلدان لتؤدي إلى إحداث آثار كبيرة على الصحة العامة لدى الناس في
جميع أنحاء العالم وإلى انتشار الأمراض غير السارية. ويحتل الخمول أو قلة النشاط البدني المركز الرابع بين عوامل الخطر
الرئيسية للأمراض غير السارية في جميع أنحاء العالم، وتشير التقديرات إلى أنه يسبب ما بين 3.2 و 5 ملايين وفاة في العالم سنوياً.
ويعاني إقليم شرق المتوسط من أعلى معدلات الخمول البدني. إذ أن رجلاً من بين كل ثلاثة رجال وامرأة من بين كل امرأتين اثنتين
لا يتبعون الحد الأدنى من المستويات الموصى بها لممارسة النشاط البدني.

ولقد تبين أن المشاركة في النشاط البدني بشكل منتظم يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية، ومرض
السكري وارتفاع ضغط الدم، وسرطان القولون، وسرطان الثدي والاكتهاب. وبالإضافة إلى ذلك، فإن النشاط البدني هو أحد المحددات
الرئيسية لصرف الطاقة، وأنه أساسي لتوازن الطاقة والسيطرة على الوزن.

وستحضر المنتدى السيدة راحة المحرق، وهي أول امرأة في المملكة العربية السعودية تتسلق قمة جبل إيفرست، وستتبادل وجهات
النظر حول كيفية تشجيع الشباب في الإقليم ليكون نشيطاً بدنياً.

ويهدف المنتدى الذي سيعقد على مدار يومين إلى رفع مستوى الوعي بالالتزامات العالمية لتعزيز النشاط البدني وإلى تبادل الخبرات
العالمية والإقليمية الناجحة. وسيحضر المنتدى ثلثة من كبار المسؤولين، من بينهم أكثر من 12 وزيراً للصحة والرياضة والنقل
والتعليم، بالإضافة إلى العديد من الخبراء العالميين والإقليميين ذوي الشهرة والمصيت لمناقشة أفضل السبل لتعزيز ودمج النشاط
البدني ليصبح جزءاً من العمل الروتيني اليومي في حياة الناس حتى يكتسبوا صحة أفضل.

روابط ذات صلة

[المنتدى الإقليمي الرفيع المستوى حول نهج بمتد طيلة العمر لتعزيز النشاط البدني](#)

[التوصيات العالمية حول ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة](#)

شارك في الاستبيان

[هل تشجع المدينة التي تعيش فيها على ممارسة النشاط البدني؟
تحقق من مدى ما تقوم به من النشاط البدني](#)

Wednesday 17th of April 2024 04:49:29 AM