



وبینار نگار

فصل بهار

۷ اردیبهشت ۱۴۰۴



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی

ورزش همگانی امروز، سلامت همگانی فردا

گروه مامایی و سلامت باروری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران

با امتیاز
فرهنگی برای
اعضای هیأت
علمی

با امتیاز فرهنگی برای اعضای هیأت علمی
دانشکده پرستاری و مامایی



همراه با
گواهی
حضور آنلاین

ورزش همگانی امروز سلامت همگانی فردا

از مجموعه وبینارهای هفته سلامت ۱۴۰۴، دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران



سخنران:

دکتر صدیقه السادات طوافیان

عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت مدرس



یکشنبه ۷ اردیبهشت ۱۴۰۴، ساعت ۱۶ تا ۱۸

لینک شرکت در وبینار

<https://tritapp.net/t/dqnc>



وبینار نگار ورزش همگانی امروز، سلامت همگانی فردا

سخنران: دکتر صدیقه السادات طوافیان، عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت مدرس
دبیر علمی: دکتر مریم مریدی، عضو هیأت علمی گروه مامایی و سلامت باروری، دانشگاه علوم پزشکی تهران
دبیر اجرایی: خانم مطهره ابراهیمی، دانشجوی ارشد مامایی دوره 33، دانشگاه علوم پزشکی تهران
دبیر رسانه و ترجمان دانش: دکتر مریم نکولعل تک، عضو هیأت علمی گروه مامایی و سلامت باروری، دانشگاه علوم پزشکی تهران
تاریخ و زمان برگزاری: یکشنبه 7 اردیبهشت 1404، ساعت 16-18
لینک برگزاری و بازپخش رویداد: <https://tritapp.net/t/dqnc>

نکات کلیدی وبینار:

1. تعریف ورزش همگانی: ورزش همگانی به عنوان فعالیت بدنی در دسترس و فراگیر برای همگان تعریف می‌شود که با هدف ارتقاء سلامت جمعی طراحی شده است.
2. مزایای مشارکت در ورزش‌های همگانی و فردی: شرکت در ورزش‌های همگانی و فردی به بهبود شاخص‌های سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و شناختی افراد کمک مؤثر می‌کند.
3. کاهش خطر بیماری‌های غیرواگیر: ورزش همگانی خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت نوع 2، انواع سرطان و چاقی را کاهش داده و سبب افزایش طول عمر و کیفیت زندگی می‌شود.
4. تأثیر فعالیت بدنی بر سلامت روان: فعالیت بدنی با بهبود خلق‌وخو، کاهش علائم افسردگی و اضطراب، و افزایش ترشح اندورفین‌ها، سلامت روان افراد را ارتقا می‌بخشد.
5. تقویت ارتباطات اجتماعی: ورزش همگانی، با تقویت ارتباطات اجتماعی، حمایت اجتماعی و حس تعلق اجتماعی، در بهبود سلامت روان و اجتماعی افراد نقش بسزایی ایفا می‌کند.
6. کاهش استرس و افزایش رضایت از زندگی: مشارکت ورزشی منجر به کاهش استرس ادراک‌شده، بهبود شادابی روانی، عملکرد اجتماعی و افزایش رضایت از زندگی می‌شود.
7. مزایای اقتصادی ورزش همگانی: از منظر اقتصادی، افزایش مشارکت در ورزش همگانی سبب کاهش هزینه‌های سلامت و افزایش بهره‌وری اقتصادی جوامع می‌گردد.
8. چالش بی‌ تحرکی بدنی: بی‌ تحرکی بدنی، که بیش از یک سوم جمعیت جهان را تحت تأثیر قرار داده، چالش بزرگی برای سلامت عمومی به ویژه در کشورهای با شرایط اقتصادی-اجتماعی خاص محسوب می‌شود.
9. موانع محدودکننده ورزش همگانی: عوامل محدودکننده ورزش همگانی شامل نبود زیرساخت‌های ایمن، فشارهای شغلی و تحصیلی، آگاهی پایین نسبت به فواید ورزش و موانع فرهنگی و جنسیتی می‌باشند.
10. نقش دولت‌ها در سلامت عمومی: دولت‌ها می‌توانند از طریق سیاست‌گذاری فراگیر، برنامه‌ریزی شهری هوشمند، تأمین زیرساخت‌های ورزشی و ترویج فرهنگ فعالیت بدنی، نقش مهمی در بهبود سلامت عمومی ایفا کنند.
11. برتری ورزش همگانی در تأثیر بر سلامت: ورزش همگانی از نظر تأثیر بر سلامتی نسبت به ورزش فردی دارای تأثیر چشمگیرتری است.

12. افزایش عزت نفس با ورزش همگانی: ورزش همگانی در مقایسه با ورزش فردی باعث افزایش بیشتر عزت نفس افراد می‌شود.
13. تأثیر برتر بر سلامت روانی: ورزش همگانی از نظر تأثیر بر سلامتی روانی نسبت به ورزش فردی دارای تأثیر چشمگیرتری است.
14. ارتقای سلامت اجتماعی: ورزش همگانی از نظر تأثیر بر سلامت اجتماعی نسبت به ورزش فردی دارای تأثیر چشمگیرتری است.
15. تقویت احساس حمایت اجتماعی: ورزش همگانی در مقایسه با ورزش فردی باعث افزایش چشمگیر احساس حمایت اجتماعی در فرد می‌شود.
16. هشدار به سیاستگذاران حوزه سلامت: تأثیرات ورزش همگانی بر سلامت هشدار برای قانون گذاران، سیاستمداران و تصمیم گیران حوزه سلامت هست تا در این زمینه اقدامات جدی به عمل آورند.
17. نقش حیاتی دولت‌ها در زیرساخت‌ها: نقش دولت‌ها در تامین زیر ساخت‌های ورزش همگانی بسیار مهم و حیاتی است.
18. مسئولیت نظام آموزشی در نهادینه کردن ورزش: نهادینه کردن فرهنگ ورزش همگانی در کشور از وظایف دانشگاه‌ها و نظام آموزشی کشورها هست.
19. ورزش همگانی؛ امری بین‌بخشی: نهادینه شدن ورزش همگانی در جامعه یک امر بین بخشی است و همه دستگاه‌ها بایستی نقش خود را ایفا نمایند.
20. ورزش همگانی؛ هزینه یا سرمایه گذاری: سرمایه گذاری برای تامین زیرساخت‌های ورزش همگانی، هزینه نیست! بلکه برگشت سرمایه به نظام سلامت هست!

