



Nov 10, 2014

ندوة رياضية بعنوان "الرياضة أسلوب حياة" في جامعة العين

نظمت عمادة شؤون الطلبة في جامعة العين للعلوم والتكنولوجيا بمقرها في أبوظبي وبالتعاون مع مجلس أبوظبي الرياضي ندوة رياضية بعنوان "الرياضة أسلوب حياة" بحضور أعضاء الهيئتين الأكاديمية والإدارية وعدد من طلبة الجامعة .

وقدم الدكتور عادل شحاته باحث رياضي بمركز التربية الرياضية العسكري بالقيادة العامة للقوات المسلحة خلال الندوة عرضاً مفصلاً عن أهمية الرياضة في حياتنا لكافة شرائح المجتمع والذخول البدني كسبب للوفيات بالإضافة إلى علاقة الذخول البدني بالأمراض غير السارية .

كما أكد على أن الرياضة أسلوب حياة صحية ويجب الاهتمام بها وممارستها بشكل يومي فالرياضة نظام حياة ونهط

للاستفادة من كل دقيقة في تحريك عضلات جسمك وركز الدكتور على أهمية النشاط البدني والفرق بينه وبين التمرين وفوائده في الوقاية من الأمراض كضغط الدم والسكري وحالات الاكتئاب المزمنة.

[رابط الخبر](#)