

UTAMA (/) MENGENAI KAMI (/MENGENAI_KAMI-1) BAKAL PELAJAR (/UPM/BAKAL_PELAJAR-10)
 PELAJAR SEMASA (/UPM/PELAJAR_SEMASA-11) STAF (/UPM/STAF-13) ALUMNI (/UPM/ALUMNI-14)
 PETA LAMAN (/SITEMAP) MAKLUMBALAS (/MAKLUMBALAS)

BM ▾



Selamat Datang Ke Laman Portal

Universiti Putra Malaysia



AKADEMIK (/akademik-15) PENYELIDIKAN (/penyelidikan-3) JARINGAN (/jaringan-16) ANTARABANGSA (/antarabangsa-2)
 PERKHIDMATAN (/perkhidmatan-19) KEHIDUPAN KAMPUS (/kehidupan_kampus-18) PUTRA BAKTI (/putrabakti)

🏠 (/) » BERITA (/BERITA) » Senaman 'ubat' panjang umur, tingkat kesehatan diri

Entiti Kami

Dokumen

Newsletter

Tetapan

Senaman 'ubat' panjang umur, tingkat kesehatan diri

Oleh: Noor Eszereen Juferi

Foto Oleh: Mohammad Izrul Abdul Jabar



SERDANG, 2 Jun – Aktiviti fizikal terutamanya senaman adalah antara 'ubat' mujarab yang bukan sahaja boleh menjadikan individu panjang umur meningkatkan kesihatan diri untuk kekal aktif walaupun berusia.

Pensyarah Jabatan Pengajian Sukan, Fakulti Pengajian Pendidikan (FPP), Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof. Dr. Soh Kim Geok berkata, senam gaya hidup rakyat Malaysia bagi mencegah peningkatan kadar obesiti serta penyakit kardiovaskular (CVD) dan diabetes.

"Malaysia kini direkodkan sebagai juara penduduk tergemuk di ASEAN dan ini sangat membimbangkan jika masyarakat tidak mula membudayakan kehidupan kerana ini adalah asas dalam mengekalkan kesihatan yang baik selain dari jaga pemakanan kita," katanya semasa menyampaikan Sy beliau iaitu "Exercise As Medicine: Understanding The Science of Movement and Unlocking Longevity" di sini.



Beliau berkata, memahami sains di sebalik pergerakan dan panjang umur boleh membantu masyarakat tingkatkan kualiti kesihatan serta menjac sebagai rutin seharian mereka.

"Masyarakat kita perlu ada kesedaran pentingnya dalam membudayakan senaman dalam kehidupan dan perkara ini perlu bermula dari rumah s generasi muda terutamanya kanak-kanak untuk melakukan aktiviti ini," katanya.

Prof. Dr. Soh Kim Geok turut menggalakkan individu memulakan dengan aktiviti berjalan dengan mencapai 10,000 langkah dalam sehari.

"Pada zaman ini kita ada pelbagai gajet untuk bantu mengukur perkembangan kesihatan kita yang mempunyai pelbagai fungsi yang dapat mem langsung dan memberi informasi tahap kesihatan" katanya.

Tambah beliau, senaman orang lebih dewasa harus memasukkan gabungan senaman aerobik, latihan kekuatan, senaman keseimbangan dan se dalam rutin mereka yang akan memberikan kesejahteraan fizikal serta mental secara keseluruhan dalam menikmati kualiti hidup yang baik.



"Ini telah dibuktikan pada konsep Jepun iaitu "Ikigai" aktiviti fizikal yang kerap untuk mengekalkan kesihatan yang baik dan mencegah penyakit k meningkatkan jangka hayat," katanya.

Dalam syarahannya itu, Prof. Dr. Soh Kim Geok turut membincangkan berkenaan 'Sitting is the New Smoking' yang merupakan salah satuancam tempat kerja masa kini. Ianya memberi kesan buruk kepada tubuh badan manusia akibat duduk terlalu lama di tempat kerja. Justeru, setiap peke melakukan pergerakan atau senaman ringan bagi mengurangkan kesan ini.

Turut hadir, Naib Canselor UPM, Dato' Prof. Dr. Mohd Roslan Sulaiman, Timbalan Naib Canselor (Penyelidikan dan Inovasi), UPM, Prof. Dr. Nazami FPP, UPM, Prof. Madya Dr. Wan Marzuki Wan Jaafar. – UPM

Tarikh Input: 06/06/2023 | Kemaskini: 06/06/2023 | hairul_nizam

PERKONGSIAN MEDIA

(https://www.addtoany.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.upm.edu.my%2Fberita%2Fsenaman_ubat_panjang_umur_tingkat_kesehatan_73299&ttitle=Senaman%20%E2%80%98ubat%E2%80%99%20Panjang%20Umur%2C%20Tingkat%20Kesehatan%20Diri%20%7C%20Univer)

([/#facebook](#)) ([/#twitter](#)) ([/#linkedin](#)) ([/#email](#)) ([/#copy_link](#)) ([/#wordpress](#)) ([/#print](#))

Entiti Kami

Dokumen

HUBUNGI KAMI

Universiti Putra
Malaysia
43400 UPM
Serdang
Selangor Darul
Ehsan
MALAYSIA

+603-9769
1000



spk@upm.ed
u.my

TALIAN
KECEMASAN
BAHAGIAN
KESELAMATA
N UPM (24
JAM)
03-9769 7990
| 03-9769
7470 |
03-9769 1999

PERKHIDMATAN DALAM TALIAN

Sistem Permohonan ke Luar Negara
(<http://bursar1.upm.edu.my/spln/>)
Sistem Ilmu Sumber Manusia (SISMAN)
(<http://www.sisman.upm.edu.my/>)
KM Portal
(<http://km.upm.edu.my/kmportalweb/portal/render.action?method=home>)
Jawatan Kosong (<http://spj.upm.edu.my/>)
Sistem Baik Pulih ICT (<http://zonict.upm.edu.my/>)
Putra Learning Hub (<http://learninghub.upm.edu.my/>)
Sistem Pengurusan Perubatan
(<http://regmedic.upm.edu.my/>)
Sistem E-Claim (<http://eclaims.upm.edu.my/login/>)
i-GIMS (staf)
(<http://www.sps.upm.edu.my:8080/igims/index.jsp>)
i-GIMS (pelajar pascasiswazah)
(<http://sgsportal.upm.edu.my:8080/sgsportal/>)
Sistem Maklumat Pelajar (pelajar prasiswazah)
(<http://smp.upm.edu.my/smp/action/security/loginSmpSetup>)

PAUTAN LUAR

Kementerian Pendidikan Malaysia
(<https://www.moe.gov.my/>)
Keluarga Malaysia
(<https://keluargamalaysia.gov.my/>)
Perbadanan Tabung Pendidikan
Tinggi Nasional (PTPTN)
(<http://www.ptptn.gov.my/>)
Multimedia Super Corridor
(<https://mdec.my/msc-malaysia/>)
Portal myGovernment
(<https://www.malaysia.gov.my/>)
Agensi Kelayakan Malaysia
(<https://www.mqa.gov.my/>)

PAUTAN PANTAS

FAKULTI / PTJ / PENTADBIRAN (entiti)
Statistik Transaksi Laman Web (<http://www.upm.edu.my>)
Tender & Kontrak (<http://etender.upm.edu.my/>)
Dasar UPM (http://www.pnc.upm.edu.my/mengenai_k)
Sistem Pengurusan ISO (http://reg.upm.edu.my/spk_uj)
Dana Wakaf Ilmu (<http://www.wazan.upm.edu.my>)
Penerbitan UPM (<http://www.upm.edu.my/kandungan>)
UPM Flywire (<https://landing-pages.flywire.com/landin>)
Takwim UPM 2023
(<https://pspk.upm.edu.my/upload/dokumen/20221222>)

Dasar Privasi ([/footnote/dasar_privasi-29949](#))
Hakcipta ([/footnote/hakcipta-29950](#)) RSS ([/rss](#))
Penafian ([/footnote/penafian-29938](#))
Bantuan ([/footnote/bantuan-29937](#))
UPM online ([/footnote/upm_online-38695](#))
Dasar Keselamatan ([/footnote/dasar_keselamatan-29939](#))

© 2023 Universiti Putra Malaysia



LANGGAN MELALUI EMAIL

HANTAR