

THE IMPACT OF SPORTS ACTIVITIES AS LEISURE ACTIVITIES

Rusu Oana^{1*},
Soponaru Camelia²,

^{1,2} „Alexandru Ioan Cuza” University of Iași, Toma Cozma Street no. 3, 7000554, România

Keywords: *leisure time, leisure activities, sports activities*

Abstract

In preparing this study went on the premise that the budget of the individual's leisure time has gained new values in the context of the 21st century. We propose that this study to identify the sports activities in leisure time activities, on the one hand, and on the other hand, to identify the types of sporting activities (sports, namely branches) that social actors young people (students) prefer. The sample was made up of 100 subjects (54 male, 46 female gender), students of the University 'Al.I.Cuza' of Iași, Faculty of Physical Education and Sport who were asked to fill in a questionnaire with 9 items. Expected results the survey undertaken highlight the, surprisingly, that daily main activities are using the computer, discussions with friends on the cell phone and watching TV programs. Leisure sport activities, individual and indoor, prevail when we refer to the allotted time per day. Weekly sports activities in nature takes up more time. Practicing sport leisure activities target those activities which involve little cost.

1. Introduction

The dynamism of everyday life, at the level of all activities of the social actor, is reflected in free time, also. There is a growing trend of offers for practising sports activities (Baciu, 2009, Ganciu, 2010). Social-cultural transfers, but also political and economic in post-modern society has led to the implementation of several models of leisure, generic concept accepted (Dumazedier, 1962). Personal manner of leisure is the common element of these models.

The diversity of ways of sports activities for free time, can provide 'custom routes', driven so momentary satisfaction to meet the long-term benefits in terms of health status, social efficiency, social success etc. (Rață, 2007, Baciu, 2009).

In the elaboration of this study, we have started from the premise that the leisure budget of the individual has acquired new valences in the context of the 21st century (Angelescu, 1997, Georgescu, 1998). The existence of certain studies on the way of spending leisure leads to pinpointing various particularities of these activities (Roman, 2006, Voineagu, Caragea-Hrehorciuc, 2010). On the other hand, no studies have been identified on sports activities as leisure activities (Pilof, 2011, Urse, 2002, Boureanu, 2010).

* E-mail: broana@uaic.ro, tel. + 40 232 20 1291

On a national, as well as on a local level (in the city of Iași), we can identify a strong development trend of the services in this field (the opening of several fitness centres, a wide supply of assistance for spending leisure for different age categories, the emergence of personalized services). Other services in the field involve activities organized under the guidance of specialized instructors, a variety of practicing forms for sports activities, the policy of certain companies of providing solutions for spending leisure with the employees within an organized framework, etc.

In addition, the influences exerted by the media upon the individual have led to an increase in the awareness of the role of exercise practicing with a direct impact on health.

2. Material and methods

Through this study, we propose to pinpoint, on one hand, the sports activities within leisure activities. On the other hand, we aim to identify the types of sports activities (sports branches, more exactly) that the young social actors (students) prefer. To this end, we have identified the following objectives:

1. Determining the share of sports activities within the leisure budget
2. Determining the share of the types of sports activities within the leisure sports activities

A series of hypotheses have been formulated, as follows:

1. *We estimate that the sports activities represent the main concern of the research subjects compared to the other leisure activities.*
2. *We estimate that the low-budget sports activities represent the main types of leisure sports activities.*
3. *We estimate that the individual activities predominate within the leisure sports activities.*

The research subjects

The subject sample of the current research is made up of students within the “Al.I. Cuza” University of Iași, the Faculty of Physical Education and Sport. The sample includes 100 subjects (54 male, 46 female) picked randomly among all years of study, from both bachelor studies majors – Physical Education and Sport and Physical Therapy and Special Motricity. The study also includes master students of the same faculty – the sections Leisure Sports Activities and Extreme Sports, Fitness and Corporal Aesthetics. The respondents are aged between 20 and 47, and most of them (79%) have an urban background; only 21% live in villages.

Research instrument

In order to reach the objectives proposed in this study, we have elaborated a nine-item questionnaire; seven of them are closed questions, while two of them are open questions. The closed questions include several answer choices, which enabled the respondents to choose the frequency (*daily, weekly, monthly, several times a year, never or less than one hour, 1-2 hours, 3-4 hours, 5-6 hours, 7-8 hours, over 8 hours*) of practicing various types of leisure activities.

We have also been interested in correlating the money budget with the leisure activities, including the sports ones. To this end, we have formulated questions, which required the subjects to state the amount of money available for these activities.

At the end of the questionnaire, the subjects were asked to fill in a series of personal data concerning the following: gender, age, occupation, education level, place of origin and residence, and income level.

Application of the questionnaire

The students completed the questionnaire individually, in the locker rooms of the faculty, during the breaks between classes, in the period March-May 2013. The subjects were ensured the answers would remain confidential.

3. Results and Discussions

The first two questions concerned the identification of leisure activities, as well as the determination of the number of hours allocated to them. The percentage of the persons who use the computer and who talk with their friends over the mobile phone (both voice calls and text messages) and who watch TV programs is surprisingly high. Eighty nine per cent of the respondents use the computer daily, of whom 56.2% use the computer between 3 and 4 hours a day, 34.1% – 1-2 hours, 3.4% – 5-6 hours, while 6.3% less than an hour.

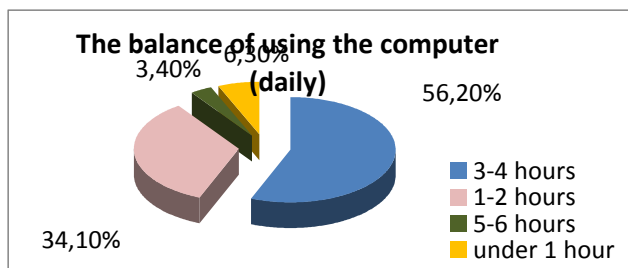


Figure 1. *Distribution of values for using the computer/daily*

The percentage values of daily talks with friends over the cellphone range within the following intervals: 78.4% – 1-2 hours, 19.3% less than an hour, while 3-4 hours – 2.3% (see Figure 2).

Valorile procentuale pentru discuțiile cu prietenii pe telefonul mobil zilnic se situează în următoarele intervale: 78,4% între 1-2 ore, 19,3% sub o oră, iar între 3-4 ore - 2,3%.

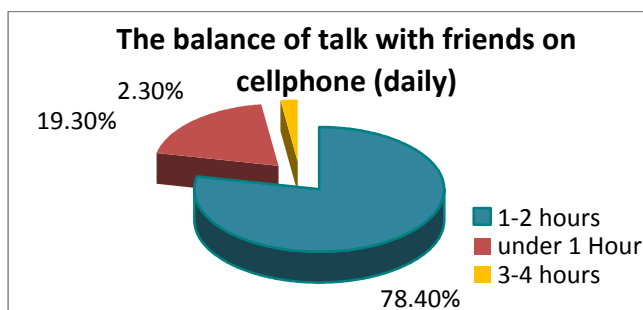


Figure 2. *Distribution of values for talks with friends on cellphone / daily*

Watching TV programs also represents one of the main daily activities for the research subjects: 65% declare that they watch TV daily for 3-4 hours; only 30% watch TV for 1-2 hours; another 5% watch various programs less than one hour (see Figure 3).

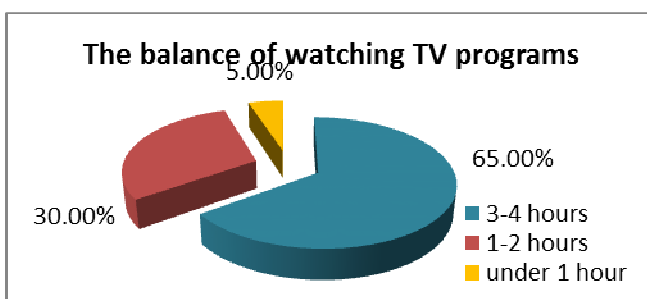


Figure 3. Distribution of values for watching TV programs / daily

Hence, these three categories of activities represent the main leisure activities.

The predominant weekly activities for our research sample are reading (20%), shopping (29%), going out with friends (35%), as well as taking walks (5%) and practicing sports activities (15%). Shopping takes 1-2 hours for 85% of the respondents. The highest percentage allocated for reading on a weekly basis ranged between 3 and 4 hours (82%). As regards going out with friends, 95% spend 7-8 hours weekly, while the sports activities “consume” 3-4 hours a week of the leisure for 48%, for 41.3% – 1-2 hours, for 8.2% – 5-6 hours, while for 2.5% less than an hour (see Figure 4).

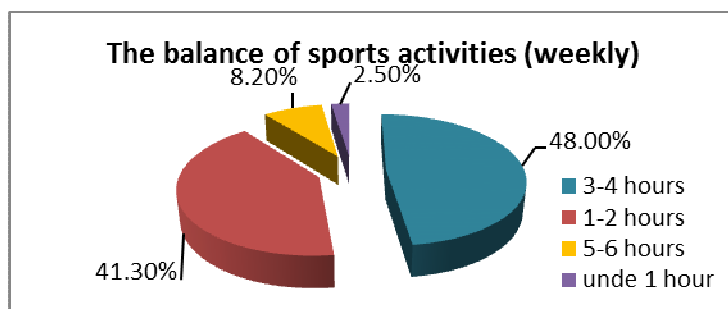


Figure 4. Distribution of values for sports activities / weekly

Watching shows, movies, city concerts are less important ways of spending leisure among our research subjects.

Table 1 The balance of watching the shows, movies, concerts in the city

Watching the shows, movies, concerts in the city	Percentage %
daily	2,3
weekly	14,2
monthly	27,4
a few times a year	44,0
never	12,1

Question no. 3 emphasizes that 88% of the respondents choose to spend time with their friends, 20% with their family, while 2% prefer the leisure activities without other people around (see Figure 5).

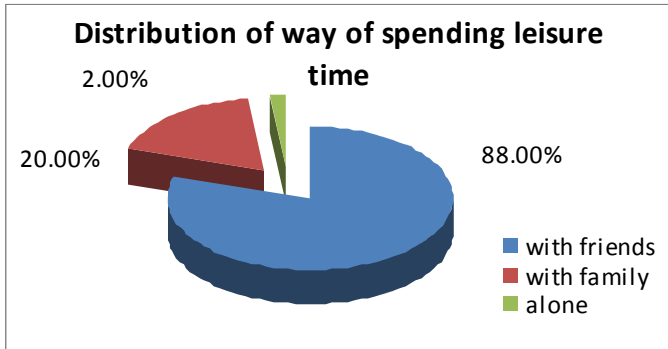


Figure 5. Subjects' options for spending leisure time

Questions 4 and 5 aimed to identify the leisure sports activities practiced and their percentage. The options of the research subjects show that they prefer practicing individual and indoor sports, compared to team and outdoor sports. Among the outdoor sports (see Table 2), the respondents pinpointed running, walking, cycling, hiking, as well as sports usually played outdoor (football, tennis, etc.); their percentage varies from 63.1% – less than an hour, 34.5% – 1-2 hours, to 2.4% – 3-4 hours (see Figure 6). However, on a weekly basis, the respondents practice more outdoor activities than on a daily basis (56.4% – 3-4 hours, 34.6% – 1-2 hours, 3.4% – 5-6 hours, 5.6% – less than an hour).

Table 2 The balance of outdoor activities

Outdoor sports	Percentage %
daily	12,7
weekly	56,2
monthly	27,9
a few times a year	2,0
never	1,2

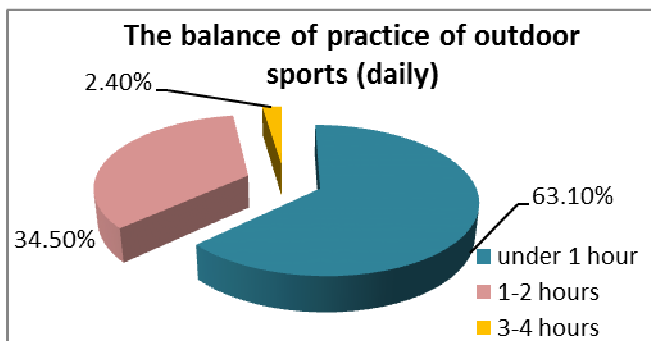


Figure 6. Distribution of values for practicing of outdoor sports / daily

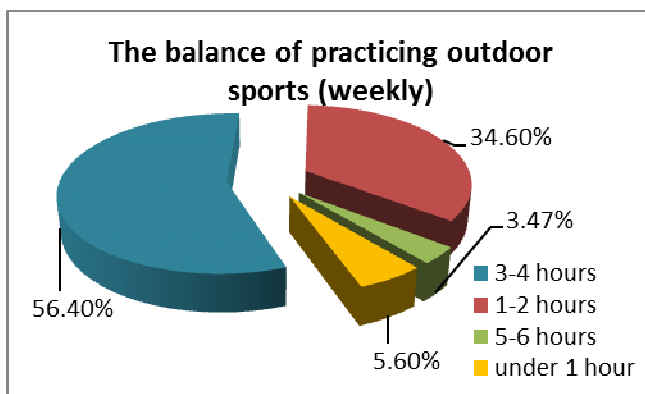


Figure 7. Distribution of values for practicing outdoor sports / weekly

Among the indoor sports, the subjects mentioned not only the sports branches usually carried on indoor, but also fitness, bodybuilding etc. The centralized data are presented as follows:

Table 3 The balance of inside sports

Inside Sports	Percentage %
daily	14,9
weekly	57,5
monthly	24,3
a few times a year	2,0
never	1,3

The percentage of indoor activities carried on daily features the same coordinates as outdoor activities: 33.8% – less than an hour, 64.2% – 1-2 hours, 2% – 3-4 hours (see Figure 8). On a weekly basis, the respondents practice these activities differently: 36.2% – 3-4 hours, 43.1% – 1-2 hours, 21.4% – less than an hour (see Figure 9).

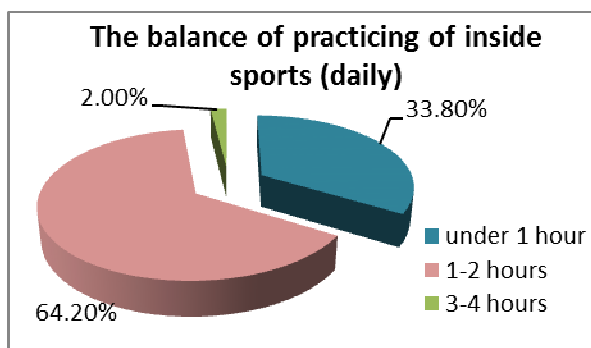


Figure 8. Distribution of values for practicing inside sports / daily

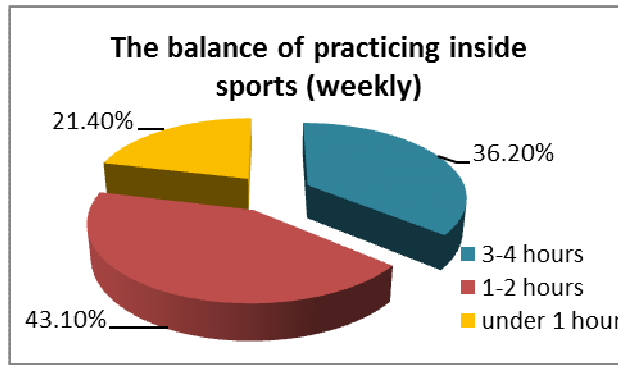


Figure 9. *Distribution of values for practicing inside sports / weekly*

Among seasonal sports, the subjects mentioned winter activities (skiing, ice-skating, snowboard etc.) and summer activities (swimming, mountain climbing etc.). Most of these activities are reportedly practiced several times a year.

For the three questions concerning the amount of money available for the leisure activities, we have recorded many non-answers or undecided answers, (“I don’t know”) (over 60%). Under these circumstances, we considered that the answers could be irrelevant. However, for the sports activities, the subjects are ready to spend 200 RON a month, on average, and the amount grows during the holidays (450 RON).

4. Conclusions

The dynamic of contextual factors influences our actions and behaviour. The paradox of the 20th century – also called the century of speed – led to our actions passing from one extreme to the other. Although everything happens faster than ever (we are hastily eating fast-food, but we sleep less, we are always running after more money, we travel fast), which should bring more benefits, a series of unintended consequences has a negative impact on us. We refer here to higher levels of stress, to growing rates of obesity, as well as to rising levels of sedentariness.

Within this framework, leisure becomes a way of escaping the daily life, which some people use to their benefit, by exercising. This contributes to physical development, to mental balancing. Unfortunately, others use leisure for more sedentary activities, which are rather harmful than beneficial.

According to the results obtained after applying the questionnaire, we can formulate a series of conclusions, which generally confirm the aforementioned hypotheses.

- To our surprise, the main daily activities are using the computer, talking with friends over the cellphone and watching TV programs. The conclusion is all the more surprising as the job for which they study promotes movement. However, it is worth mentioning that the time allocated to the sports formation was considered working time; hence, we have eliminated the lab hours, which are actually hours of physical activity.

- The time allocated to sports activities weekly is higher – 3-4 hours, alongside going out with friends.
- The leisure sports activities – individual and indoor – dominate the sports activities practiced on a daily basis.
- On a weekly basis, the outdoor sports activities occupy more time. This may be due to the free hours of the weekend, as well as to the subjects' choice of going out in the nature with friends. Hence, leisure includes more budget-friendly outdoor sports activities.
- The subjects practice 1-2 hours of indoor leisure sports activities on a daily basis.
- Considering the limited possibilities of the subjects (students are known for generally not having a lot of money), the practice of leisure sports activities concerns mainly the low-budget activities. These costs are slightly higher during the holidays.

The positive effects of spending leisure as pleasantly as possible are visible in the other activities of the social actors. The priority aspects of the individual (health, family, work, education etc.) can be influenced directly by the satisfaction, the relaxation and the pleasure resulted from spending the leisure. The quality of leisure spending makes life worth living.

References

1. ANGELESCU, C., JULA, D. (1997). *Timpul liber – condiționări și implicații economice*, București: Economică;
2. BACIU, M.A. (2009). *Educația fizică, sportul și calitatea vieții*, suport de curs, Cluj-Napoca: Universitatea Babeș-Bolyai;
3. BALINT, GH. (2007). *Activități sportiv-recreative și de timp liber: paintball, mountain bike, și escaladă*, Iași: PIM;
4. BOUREANU, N. (2010). *Dezvoltarea personalității elevilor din ciclul superior de liceu prin activități motrice de timp liber*, Craiova: Else;
5. BOTA, A. (1999). *Activitățile motrice de timp liber*, București: Didactică și Pedagogică;
6. DUMAZEDIER, J. (1962). *Vers une civilisation des loisirs*. Paris: Le Seuil;
7. GANCIU, M., ADUCOVSCI, D., GOZU, B. (2010). *Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber*, București: Universității;
8. GEORGESCU, F. (1998). *Cultura fizică-fenomen social*, ediție revazută, București: Tritonic;
9. PILOF, M. (2011). *Cum își petrec românii timpul liber*, <http://www.evz.ro/detalii/stiri/cum-isi-petrec-romanii-timpul-liber-922178.html>;
10. RAȚĂ, G. (2007). *Strategii de gestionare a timpului liber*, Curs pentru masteranzi, Iași: PIM;
11. ROMAN, M. (2006). *Diferența dintre genuri în alocarea timpului liber în România*, revista JSRI, 14, 1-17;
12. URSE, L. (2002). *Preocupările de timp liber ale românilor în comparații internaționale*, în revista Calitatea vieții, XIII (1-4), 1-13;
13. VOINEAGU, V., CARAGEA-HREHORCIUC, N. (2010). *O nouă abordare a*

- utilizării timpului în economie*, în Revista Română de Statistică, 9;
14. *** <https://www.fundatiadinupatriciu.ro/ro/media room/stiri/375>;
15. *** http://life.hotnews.ro/stiri-prin_oras-5984674-noua-din-zece-romani-isi-petrec-timpul-liber-fata-televizorului-studiu-gfk.htm.

IMPACTUL ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE CA ACTIVITĂȚI DE TIMP LIBER

Rusu Oana¹,
Soponaru Camelia²,

^{1,2}Universitatea „Al. I. Cuza” Iași, Str. Toma Cozma nr. 3, 7000554, România

Cuvinte cheie: *timp liber, activități de timp liber, activități sportive*

Rezumat

În elaborarea acestui studiu am plecat de la premisa că bugetul de timp liber al individului a căpătat noi valențe în contextul secolului XXI. Ne propunem ca prin acest studiu să identificăm activitățile sportive în cadrul activităților de timp liber, pe de o parte, iar pe de altă parte, să identificăm tipurile de activități sportive (ramurile sportive, mai exact) pe care actorii sociali tineri (studenți) le preferă. Eșantionul a fost constituit din 100 de subiecți (54 de gen masculin, 46 de gen feminin), studenți din cadrul Universității „Al.I.Cuza” Iași, FEFS, cărora li s-a solicitat completarea unui chestionar cu 9 itemi. Rezultatele anchetei întreprinse scot în evidență, în mod surprinzător, faptul că activitățile cotidiane principale sunt utilizarea computerului, discuțiile cu prietenii pe telefonul mobil și viziunea programelor TV. Activitățile sportive de timp liber, individuale și în sală, predomină atunci când ne referim la timpul alocat pe zi. Pe săptămână, activitățile sportive în natură ocupă mai mult timp. Practicarea activităților sportive de timp liber vizează acele activități care presupun costuri minime.

1. Introducere

Dinamismul vieții cotidiene, la nivelul tuturor activităților actorului social, se reflectă și în domeniul timpului liber, existând o tendință de creștere a ofertelor de practicare a activităților motrice și sportive (Baciu, 2009, Ganciu, 2010). Transferurile social-culturale, dar și economico-politice din societatea postmodernă a determinat implementarea mai multor modele de loisir, concept generic acceptat (Dumazedier, 1962). Maniera personală de petrecere a timpului liber constituie elementul comun al acestor modele.

Diversitatea mijloacelor de lucru din activitățile motrice de timp liber, poate asigura „trasee personalizate”, conduse astfel încât satisfacției de moment să-i corespundă beneficii pe termen lung în ceea ce privește starea de sănătate, eficiența în plan social, reușita socială etc. (Rață, 2007, Baciu, 2009).

În elaborarea acestui studiu am plecat de la premisa că bugetul de timp liber al individului a căpătat noi valențe în contextul secolului XXI (Angelescu, 1997, Georgescu,

1998). Existența unor studii asupra modalității de petrecerea timpului liber, conduce la identificarea unor particularități ale acestor activități (Roman, 2006, Voineagu, Caragea-Hrehorciuc, 2010). În altă ordine de idei, au fost identificate studii cu privire la identificarea activităților de timp liber la români (Pilof, 2011, Urse, 2002, Boureau, 2010).

La nivel național, dar și local (în municipiul Iași), se constată o tendință puternică de dezvoltare a unor servicii în acest domeniu (deschiderea a mai multor centre de fitness, ofertă largă de activități asistate de petrecere a timpului liber, pentru diferite categorii de vârstă, profesionalizarea serviciilor – activități organizate sub îndrumarea unor instructori specializați, varietate de forme de practicare a activităților sportive, politica unor firme de a oferi posibilitatea petrecerii timpului liber cu angajații în mod organizat etc.).

De asemenea, influențele exercitate de mass media asupra individului au condus la o creștere a conștientizării rolului pe care îl are practicarea exercițiilor fizice cu impact direct asupra sănătății.

2. Material și metode

Ne propunem ca prin acest studiu să identificăm activitățile sportive în cadrul activităților de timp liber, pe de o parte, iar pe de altă parte, să identificăm tipurile de activități sportive (ramurile sportive, mai exact) pe care actorii sociali tineri (studenți) le preferă. Pentru aceasta, au fost identificate următoarele obiective:

1. Stabilirea ponderii activităților sportive în bugetul de timp liber.
2. Stabilirea ponderii tipurilor de activități sportive în cadrul activităților sportive de timp liber.

Au fost formulate o serie de ipoteze care vizează:

1. *Estimăm că activitățile sportive reprezintă preocuparea principală a subiecților cercetării în raport cu celelalte activități de timp liber.*
2. *Apreciem că activitățile sportive care nu necesită un buget de bani prea mare reprezintă principalele tipuri de activități sportive de timp liber.*
3. *Estimăm că activitățile individuale predomină în totalul activităților sportive de timp liber.*

Subiecții cercetării

Lotul de subiecți ai cercetării de față a fost constituit din studenți din cadrul Universității „Al.I.Cuza” Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport. Eșantionul a fost constituit din 100 de subiecți (54 de gen masculin, 46 de gen feminin), aleși în mod aleatoriu din toți anii de studiu de la ambele specializări din ciclul de licență – Educație Fizică și Sport și Kinetoterapie și Motricitate Specială, dar și studenți de la secțiile de master ale facultății – Activități Sportive de Timp Liber și Sporturi Extreme, Fitness și Estetică Corporală. Respondenții au vârsta cuprinsă între 20 și 47 ani, iar cei mai mulți provin din mediul urban, în timp ce 21% provin din mediul rural.

Instrumentul de cercetare

În vederea realizării obiectivelor propuse în acest studiu am construit un chestionar cu 9 întrebări, dintre care 7 sunt închise iar una deschisă. Întrebările închise au prevăzute variante de răspuns, în cadrul cărora subiecții au putut identifica ritmul (*zilnic, săptămânal, lunar, de câteva ori pe an, niciodată sau sub 1*

oră, 1-2 ore, 3-4 ore, 5-6 ore, 7-8 ore, peste 8 ore) practicării diferitelor tipuri de activități de timp liber. De asemenea, ne-a interesat și corelarea bugetului de bani cu activitățile de timp liber, inclusiv cele sportive. Pentru aceasta au fost formulate 2 întrebări în cadrul cărora subiecților li s-a solicitat exprimarea sumei de bani de care dispun pentru aceste activități.

La finalul chestionarului, subiecții au fost rugați să completeze o serie de date personale care au vizat: genul, vârsta, ocupația, nivelul studiilor, mediul de proveniență și de rezidență și nivelul venitului.

Procedura de aplicare a chestionarului

Completarea chestionarului de către studenți a fost realizată individual, în vestiarele facultății, în pauzele dintre cursuri și lucrări practice pe perioada martie-mai 2013. Subiecții au fost asigurați de confidențialitatea răspunsurilor.

3. Resultate și discuții

Primele două întrebări au vizat identificarea activităților de timp liber, dar și aprecierea ponderii acestor activități ca număr de ore afectat. Ponderea persoanelor care utilizează computerul, dar și discuțiile cu prietenii la telefonul mobil (atât trimiterea de SMS-uri, cât și apeluri vocale) și vizionarea programelor la televizor este surprinzător de mare. 89% dintre respondenți utilizează zilnic computerul, dintre care 56,2% utilizează computerul între 3 și 4 ore pe zi, 34,1% între 1-2 ore, 3,4% între 5-6 ore, iar 6,3% sub o oră.

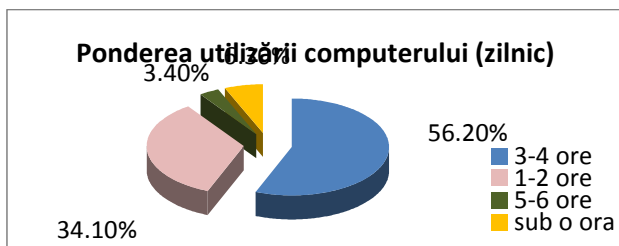


Figura 1. Distribuția valorilor pentru utilizarea computerului / zi

Valorile procentuale pentru discuțiile cu prietenii pe telefonul mobil zilnic se situează în următoarele intervale: 78,4% între 1-2 ore, 19,3% sub o oră, iar între 3-4 ore – 2,3%.

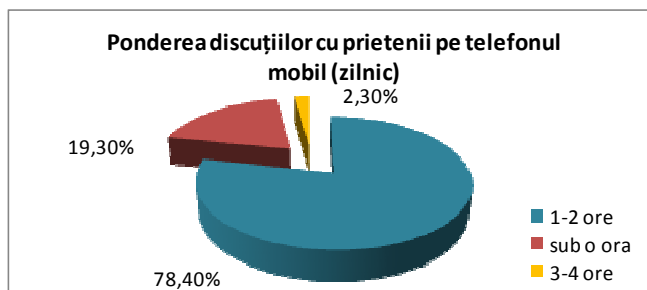


Figura 2. Distribuția valorilor pentru discuțiile pe telefonul mobil / zi

Vizionarea programelor TV reprezintă, de asemenea, una din principalele

activități zilnice pentru subiecții cercetați: 65% declară că se uită zilnic între 3-4 ore la televizor, în schimb ce doar 30% se uită între 1-2 ore; alte 5% vizionează diferite programe sub 1 oră. Prin urmare, aceste trei categorii de activități reprezintă principalele activități de timp liber.



Figura 3. Distribuția valorilor pentru vizionarea programelor TV / zi

Activitățile săptămânale care predomină la eșantionul cercetat sunt lectura (20%), cumpărăturile (29%), ieșirile cu prietenii (35%), dar și plimbările în aer liber (5%) și activitățile sportive (15%). Cumpărăturile durează între 1-2 ore în proporție de 85%. Ponderea cea mai mare a orelor afectate lecturii pe săptămână variază între 3-4 ore (82%). În ceea ce privește ieșirile cu prietenii, 95% petrec între 7-8 ore săptămânal, iar activitățile sportive „consumă” din timpul liber pe săptămână 3-4 ore - 48%, 41,3% - 1-2 ore, 8,2% între 5-6 ore, iar, 2,5 sub oră.

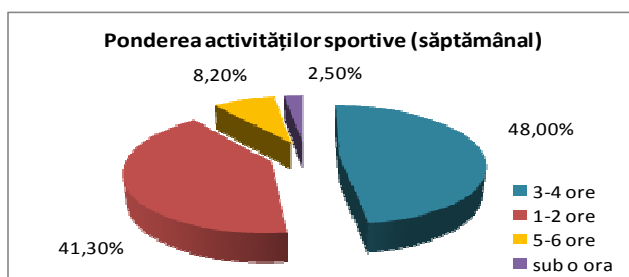


Figura 4. Distribuția valorilor pentru activitățile sportive / săptămână

Vizionarea de spectacole, filme, concerte în oraș sunt preocupări de timp liber cu o prezență mai redusă la lotul de subiecți studiat.

Tabel 1 Ponderea vizionării de spectacole, filme, concerte

Vizionarea de spectacole, filme, concerte în oraș	%
zilnic	2,3
săptămânal	14,2
lunar	27,4
de câteva ori pe an	44,0
niciodată	12,1

Întrebarea nr. 3 a scos în evidență faptul că 88% dintre respondenți optează pentru petrecerea timpului cu prietenii, 20% împreună cu familia, în timp ce 2% preferă activitățile de timp liber în lipsa companiei semenilor.

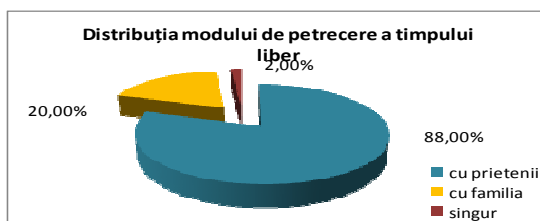


Figura 5. Opțiunile pentru petrecerea timpului liber

Întrebările 4 și 5 au urmărit identificarea activităților sportive practicate în timpul liber, respectiv ponderea acestor activități. Opțiunile subiecților eșantionului studiat vizează practicarea sporturilor individuale și în sală într-o pondere mai mare comparativ cu sporturile de echipă și cele desfășurate în natură. Între sporturile desfășurate în natură, respondenții au identificat alergările, plimbările, ciclism, drumeții, dar și acele ramuri care se desfășoară de obicei în aer liber (fotbal, tenis etc.) ponderea zilnică a acestora situându-se la 63,1% - sub o oră, 34,5% - 1-2 ore, 2,5% - 3-4 ore. Pe săptămână însă, respondenții practică mai mult activitățile în natură decât pe zi (56,4% între 3-4 ore, 34,6% între 1-2 ore, 3,4% între 5-6 ore, 5,6% - sub o oră).

Tabel 2 Ponderea sporturilor în natură

Sporturi în natură	%
zilnic	12,7
săptămânal	56,2
lunar	27,9
de câteva ori pe an	2,0
niciodată	1,2

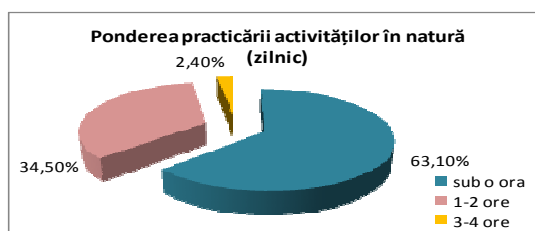


Figura 6. Distribuția valorilor pentru practicarea sporturilor în natură / zi

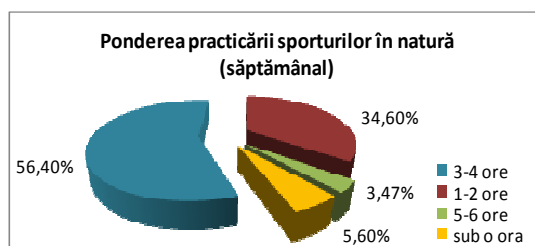


Figura 7. Distribuția valorilor pentru practicarea sporturilor în natură/săptămână

Între sporturile în sală, subiecții au precizat nu numai ramurile sportive desfășurate de obicei, în sală, ci și fitness, culturism etc. Datele centralizate sunt prezentate după cum urmează:

Tabel 3 Ponderea sporturilor în sală

Sporturi în sală	%
zilnic	14,9
săptămânal	57,5
lunar	24,3
de câteva ori pe an	2,0
niciodată	1,3

Ponderea activităților în sală desfășurate zilnic se încadrează în aceleași coordonate cu activitățile în natură: 33,8% - sub o oră, 64,2% - 1-2 ore, 2% - 3-4 ore. Pe săptămână, respondenții practică diferit aceste activități, astfel: 36,2% între 3-4 ore, 43,1% între 1-2 ore, 21,4% - sub o oră).

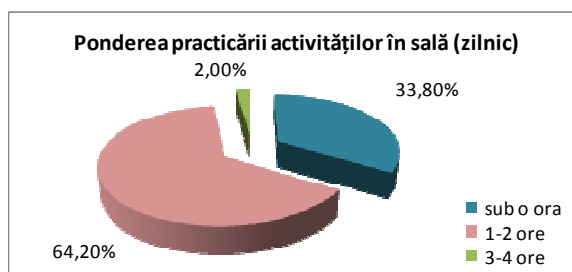


Figura 8. Distribuția valorilor pentru practicarea sporturilor în sală / zi

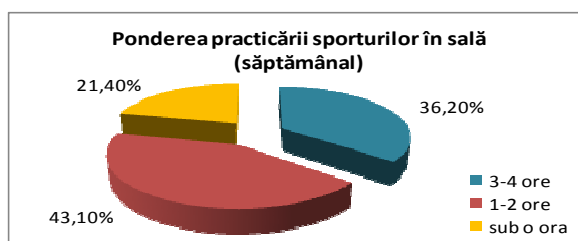


Figura 9. Distribuția valorilor pentru practicarea sporturilor în sală / săptămână

În cadrul sporturilor sezoniere, subiecții au identificat între activități de iarnă (schi, patinaj, snowboard etc.), cât și activități de vară (înot, drumeții pe munte etc.). În cea mai mare parte a acestor activități, acestea sunt practicate de câteva ori pe an.

La cele trei întrebări care au vizat exprimarea sumei de bani de care dispun pentru activitățile de timp liber, au existat un număr foarte mare de non-răspunsuri și răspunsuri indecise ("nu știu") (peste 60%). În aceste condiții, am considerat că rezultatele ar putea fi nerelevante. Însă, pentru activitățile sportive subiecții sunt dispuși să cheltuiască lunar, în medie, 200 RON, ceva mai mult în timpul vacanțelor (450 RON).

4. Concluzii

Dinamica factorilor contextuali influențează acțiunile și comportamentul nostru. Paradoxul secolului XX, denumit și „secolul vitezei”, vizează derularea acțiunilor noastre de la o extremă la cealaltă. Deși, totul se derulează într-un timp record (mâncăm în fugă mâncare fast-food, dar dormim mai puțin, suntem în continuă alergare după bani, călătorim în viteză), ceea ce ar trebui să ne aducă mai multe beneficii, o serie de consecințe neintenționate se răsfrâng negativ asupra noastră: un nivel mai ridicat al stresului, o incidență mai mare a obezității, dar și a sedentarismului.

În acest cadru, timpul liber devine o modalitate de evadare din cotidian, folosit de unii în mod benefic efectuând mișcare pentru dezvoltarea fizică, echilibrarea psihică, iar de alții (din păcate!) cu activități statice mai mult dăunătoare decât benefice.

Conform rezultatelor obținute, pot fi formulate o serie de concluzii, care confirmă în mare parte ipotezele formulate.

- Spre surprinderea noastră, activitățile cotidiane principale sunt utilizarea computerului, discuțiile cu prietenii pe telefonul mobil și vizionarea programelor TV. Concluzia este cu atât mai surprinzătoare cu cât meseria pentru care se pregătesc promovează mișcarea. Trebuie să precizăm însă, că timpul alocat formării a fost considerat timp pentru muncă, astfel, orele de activități practice, în care sunt desfășurate chiar activități fizice, au fost eliminate.

- Timpul alocat activităților sportive la nivel de săptămână este mai mare, situându-se între 3-4 ore, alături de ieșirile cu prietenii.

- Activitățile sportive de timp liber, individuale și în sală, predomină atunci când ne referim la timpul alocat pe zi.

- Pe săptămână, activitățile sportive în natură ocupă mai mult timp. Este posibil ca acest lucru să se datoreze zilelor libere din week-end, dar și a preferințelor subiecților de a ieși cu prietenii în natură, ceea ce face ca timpul liber să includă activități sportive în aer liber mai puțin costisitoare financiar.

- Subiecții practică zilnic între 1-2 ore de activități sportive de timp liber în sală.

- Date fiind condițiile sociale restrânse (se știe că studenții, în general, dispun de sume mici de bani), practicarea activităților sportive de timp liber vizează acele activități care presupun costuri minime. Aceste costuri sunt ceva mai mari în perioada vacanțelor.

Efectele pozitive ale petrecerii timpului liber într-un mod cât mai plăcut își pun amprenta asupra celorlalte activități ale actorilor sociali. Aspectele prioritare ale individului (sănătatea, familia, munca, educația etc.) pot fi influențate în mod direct de satisfacția, relaxarea și plăcerea rezultate din petrecerea timpului liber. Calitatea timpului petrecut face ca viața să merite a fi trăită.

Referințe bibliografice

1. ANGELESCU, C., JULA, D. (1997). *Timpul liber – condiționări și implicații economice*, București: Economică;

2. BACIU, M.A. (2009). *Educația fizică, sportul și calitatea vieții*, suport de curs, Cluj-Napoca: Universitatea Babeș-Bolyai;
3. BALINT, GH. (2007). *Activități sportiv-recreative și de timp liber: paintball, mountain bike, și escaladă*, Iași: PIM;
4. BOUREANU, N. (2010). *Dezvoltarea personalității elevilor din ciclul superior de liceu prin activități motrice de timp liber*, Craiova: Else;
5. BOTA, A. (1999). *Activitățile motrice de timp liber*, București: Didactică și Pedagogică;
6. DUMAZEDIER, J. (1962). *Vers une civilisation des loisirs*. Paris: Le Seuil;
7. GANCIU, M., ADUCOVSCI, D., GOZU, B. (2010). *Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber*, București: Universității;
8. GEORGESCU, F. (1998). *Cultura fizică – fenomen social*, ediție revazută, București: Tritonic;
9. PILOF, M. (2011). *Cum își petrec românii timpul liber*, <http://www.evz.ro/detalii/stiri/cum-isi-petrec-romanii-timpul-liber-922178.html>;
10. RAȚĂ, G. (2007). *Strategii de gestionare a timpului liber*, Curs pentru masteranzi, Iași: PIM;
11. ROMAN, M. (2006). *Diferența dintre genuri în alocarea timpului liber în România*, revista JSRI, 14, 1-17;
12. URSE, L. (2002). *Preocupările de timp liber ale românilor în comparații internaționale*, în revista Calitatea vieții, XIII (1-4), 1-13;
13. VOINEAGU, V., CARAGEA-HREHORCIUC, N. (2010). *O nouă abordare a utilizării timpului în economie*, în Revista Română de Statistică, 9;
14. *** <https://www.fundatiadinupatrici.ro/ro/media-room/stiri/375>;
15. *** http://life.hotnews.ro/stiri-prin_oras-5984674-noua-din-zece-romani-isi-petrec-timpul-liber-fata-televizorului-studiu-gfk.htm.