

STUDY ON THE PRACTICE OF RECREATIONAL-ATHLETIC PHYSICAL ACTIVITIES IN RELATION TO PEOPLE'S AGE

*AUTHORS: Associate Professor Dănuț-Nicu Mârza-Dănilă, PhD.,
Junior Teaching Assistant Nicolae-Lucian Voinea
School Teacher Gabriel Grigoroaia
Faculty of Movement, Sports and Health Sciences
University „Vasile Alecsandri” of Bacău*

Keywords: physical, recreational, athletic activities, leisure time, age categories

Abstract

Studying the factors that positively or negatively influence the practice of athletic-recreational physical activities, as well as the level of knowledge in the field of movement sciences, can give us an idea of their stage. We can find out whether the syncopes in the physical activities are caused by lack of time from young and adult people, lack of sportive centers and proper conditions to practice these activities, or whether we are talking about other causes, such as idleness, and new types of preoccupations (internet surfing, etc.).

The main objectives of athletic-recreational physical activities are: a harmonious physical development, forming a good posture, maintaining one's health, strengthening the body, stimulating the higher functions, and, not in the least, preventing and correcting certain deformations of the body.

The athletic-recreational physical activities area is vast, they are various, and can differ from one age category to another, being practiced by a great number of subjects, only a few of the questioned people answering they do not practice any kind of physical activity, negative answers coming, generally, from older persons. We can say, therefore, that the investigated subjects take part consciously and discerningly in physical activities, which, unfortunately, are not a daily habit for most people.

Introduction

The practice of physical activities existed since always. The practices were different, evolving from purely empiric (from the times when the motor acts were necessary for survival), to the current aspect, scientifically-based (Mârza-Dănilă, D., 2006, 2).

A long time ago Plato explained the man's need to move, to exercise, for a harmonious activity: "the human body - said the great ancient thinker - is like a temple comprising a spark of the <divinity>; by embellishing it with proper exercises and gymnastics, <the god> will take pleasure living in it." This idea was transmitted, naturally and continuously, up to our present time; it will certainly live on as much as the world (Balint, Ghe., 2007, 1).

The researchers and the physicians, and even the laymen, know for years that the regular exercise leads to substantial and durable effects on one's health. However, according to the latest statistics, in today's Romania, around 80% of the population has a sedentary lifestyle. Moreover, many people believe wrongly that simply walking to work, doing household activities, going shopping, or doing manual activities is enough exercise, so practicing a sport is not necessary. This is an erroneous opinion that would cost many of them their health and inner balance.

The increasing number of people getting ill worldwide with diseases with no age-limit (cardio-vascular conditions, arteriosclerosis, neurosis), has among its main causes, besides food excesses, alcohol and tobacco consumption, a lack of physical exercise from the adult person's life, thus making him/her more easily prone to sickness. The sedentary lifestyle, the lack of exercise, are considered by many specialists to be some of the greatest adversaries of today's man, a disease of the person living in today's urban comfort (Rață G., 2007, 3).

All in all, beside all these mainly somatic benefits, regularly and rule-based practiced

physical activity allows the individual to have a better (optimal) quality of life, whereas in the case of elderly people, it helps to prolong their life significantly, ensuring their independence from other persons, a very important and beneficial thing, not only for the individual, but for the family and society, in general.

Material and method

This research aims to emphasize several aspects regarding the practice of physical athletic-recreational activities, in citizens of different age categories (in our case, 4 categories), in two urban communities of Moldavia, Bacau and Piatra Neamt.

Hypotheses

In proceeding with this study, we started from the following hypotheses:

1. The opinion analysis of different age categories in a Romanian region will emphasize the role physical activities play in the lives of those people.
2. The analysis of the results at puberty and teen-age years in comparison with adult age, shows the very different opinions regarding the practice of athletic-recreational physical activities.

Tasks

For this research, we established the following tasks:

- study of the specialized literature and elaborating bibliographical cards;
- establishing the subjects of the research;
- elaborating the questionnaire and establishing the working time;
- applying the questionnaire and recording the data;
- analysis and interpretation of the results;
- extract the conclusions and elaborate the paper.

Research methods

In this research we used the following methods: documenting, observation, questionnaire-based inquiry, conversation, statistical-mathematical calculation, and graphical representation.

Research subjects

The subjects of this research are represented by a number of 128 persons comprising four age categories (32 subjects for each category), as follows: 12-19 years old, 20-30 years old, 31-40 years old, over 40 years old.

Duration and place of the research

The research was conducted over a period of 7 months (October 2008 - April 2009), and consisted of applying a 15 items questionnaire to different categories of persons, in the cities of Bacau and Piatra Neamt.

Results and analysis

The preliminary discussions we had with each of the subjects, in order to know what they know about the physical activities, emphasized that, generally, their level of knowledge is limited, forcing us to intervene with explanations throughout the completion of the questionnaire, a phenomenon that is not general, and can probably be explained by the rush and impatience with which the subjects answered the questions.

Next, we will present the main aspects taken out of the analysis of the answers the subjects gave to the items of the applied questionnaire:

I. For the first question, "*What do you understand by athletic-recreational physical activities?*", many answers were given, among which the most suggestive were: "a pleasant way to spend leisure time, satisfying the need for exercising, through physical effort; activities through which we can build a nice body; an activity practiced during leisure time for relaxation purposes; an activity through which we improve our physical condition, or through which we maintain our health; a combination between useful, pleasant, and healthy."

II. For the question "*Do you practice athletic-recreational physical activities when you have the chance to do it?*", only 18.6% of the subjects answered negatively, meaning this kind

of activities are generally practiced by everyone, the only thing that makes the difference being the allocated time. In Chart 1 we presented the situation concerning the studied categories.

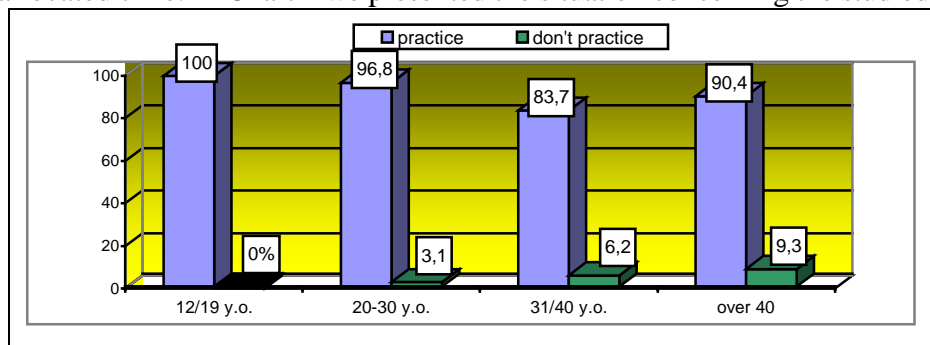


Chart 1 - The practice of athletic-recreational physical activities by students

III. For the question "Do you think the physical education in school helped you forming a habit of practicing athletic-recreational physical activities?", 117 subjects emphasized that school had and has an important role in mobilizing and creating a habit for these activities, with only 11 disagreeing.

IV. The athletic-recreational physical activities practiced by the subjects, as they answered the question "What type of athletic-recreational physical activities do you practice?" are very diverse, differing from one age category to another: for the 12-19 year-olds, we have soccer at the top of their preferences, followed by rollerskating, cycling, volleyball, table tennis, and running; for the 20-30 year-olds, soccer is still at the top, followed by jogging, foot tennis, table tennis, body building, pool, volleyball; the 30-40 year-olds prefer fitness and jogging, followed by soccer, volleyball and swimming; the persons above 40 years old prefer walks in the park, jogging, and cycling, to soccer, which occupies a last position in their preferences, after volleyball.

When asked whether they "detain at home and use athletic materials or devices (dumbbells, barbells, gymnastics balls, stationary bicycles, tennis tables, basketball panels)?" only 42 (32.8%) of the 128 subjects answered affirmatively. From the discussions we had, among the materials they had at home were: dumbbells and barbells; bicycles; stationary bicycles and treadmills; basketball hoops.

VI. The answers to the question "Which one of the following reasons makes you practice this kind of activities?" differ according to age (Chart 2).

In the 18-24 year old people, the main motivational factor is the need to exercise, followed by spending time in a pleasant way, and maintaining their health. As we can see, the main reason for practicing these activities is the need to exercise, which loses ground once the people get older.

The 20-30 year-olds mentioned, equally, the need to exercise and maintaining their health, followed by spending time in a pleasant way.

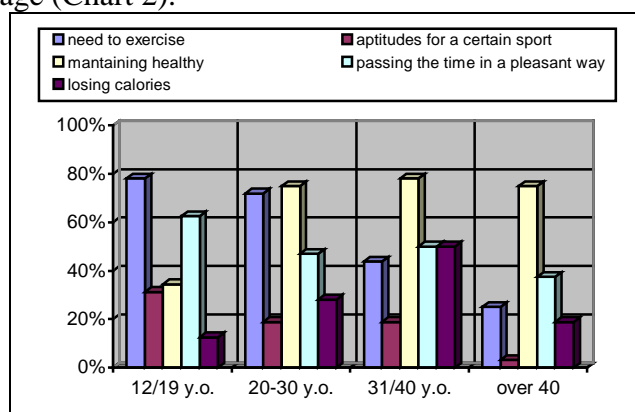


Chart 2 - The reasons behind the practice of athletic-recreational physical activities

For the 30-40 age category, maintaining their health is the main reason for exercising, followed by losing excess calories. The over 40 year-olds practice physical activities for maintaining their health, the other reasons having very few votes.

We think that the motivational factors interfere with each other, each subject having beside the main reason, other ones as well, which actually consolidates the consistency of their

participation to that activity.

VII. For the question *"How much time do you spend in a week practicing athletic-recreational physical activities?"*, the answers differ according to the age category of the subject: 24.5% of the questioned people spend 1-2 hours a week, 31.9% spend 3-4 hours, and the rest of 28.6% more than 4 hours. 14.7% do not practice this kind of activities on a weekly basis, the reason being that their schedule is very busy, or they think they are too old (Table 1).

Table 1 - Allocated time on age categories

Age & allocated time	12-19 years old	20-30 years old	31-40 years old	Over 40 years old	Total
• 1-2 hours	6.2 %	19.3 %	23.3 %	41.3 %	24.5%
• 3-4 hours	43.7 %	41.9 %	26.6 %	13.7 %	31.9 %
• More than 4 hours	50 %	25.8 %	20 %	17.2 %	28.6 %
• I don't practice it weekly	0 %	12.9 %	20 %	27.5 %	14.7%

After analyzing the data in the previous table, we can draw the following conclusions:

- for the 12-19 years old category, 50% of the subjects spent over 4 hours a week doing athletic-recreational physical activities;
- in the 20-30 year-olds, most of them spend 3-4 hours a week (41%);
- in the 31-40 year-olds, they were almost equally divided in some who spend 1-2 hours a week, and some who spend 3-4 hours a week;
- in the last category, over 40, most of them spend 1-2 hours a week;
- the percentage of the people practicing 1-2 hours a week increases with age, while the number of people practicing 3-4 hours a week decreases along with the increase in age.

VIII. When asked *"Do you consider age to be a factor that influences or should influence the practice of athletic-recreational physical activities?"*, 82% of the 128 questioned people think that age is not an impediment in practicing athletic-recreational physical activities, while 7.8% did not answer.

IX. *"Where do you usually practice these activities?"*. Given the answers to this question, we observed that, generally, these activities were practiced around their homes, or in their neighborhood, the gyms and the courts being used only by 48 of the subjects, while 4 of them said "I don't have a place to practice, although I wish to practice". The activities usually take place around the house, or in the neighborhood, the percentage of those using gyms or specialized courts being relatively small (Chart 3).

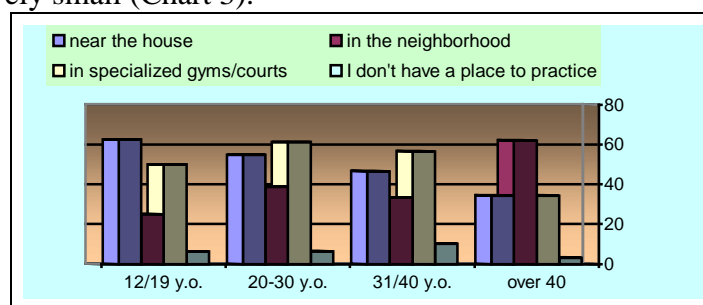


Chart 3 - The place where they practice athletic-recreational physical activities

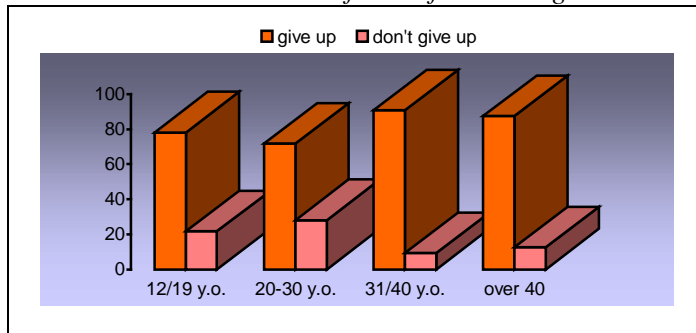
X. The answers to the question *"What kind of athletic-recreational physical activities would you practice, if you could choose?"*, show that the subjects' choices are largely similar, the differences being very small between close age categories. Thus, swimming occupies the first place in the first three categories' preferences, while in the last, it occupies the fourth place. The contact and the extreme sports would be very popular among the young people, if these sports would be more accessible. After the age of 40, people would prefer pool, and bowling as athletic-recreational physical activities for this age, along with walking and jogging, that they already practice.

XI. At the question *"Do you think that the athletic-recreational physical activities have*

beneficial effects on the health?", most subjects agreed that these activities, and exercise, in general, have beneficial effects on the health. 3.9%, a percentage that we consider to be insignificant, are not familiar with these effects, or they did not answered the question of various reasons. Thus, 120 subjects answered positively, while 8 subjects (between 12-19 years old) did not find any connection between physical activity and one's health.

XII. When asked *"in order to practice athletic-recreational physical activities, would you be willing to give up other activities?"*, 26 subjects gave a negative answer, their situation according to the age categories being as follows: 7 for the first category, 9 for the second, 6 for the third, and 4 for the last.

Chart 4 - The subjects willing to renounce other leisure time activities in favor of exercising



Most subjects said that if they have an opportunity, they would be willing to renounce other pleasant leisure time activities (Chart 4). The activities that the questioned people would be willing to give up in favor of exercise, in the order of the answers, are: watching TV shows, surfing, or playing games on the internet, reading, and sleeping.

XIII. *"The activities that they would renounce in favor of practicing athletic-recreational physical activities"* were: TV shows; computer and internet; passive resting and sleep; reading; going out; household activities.

XIV. When asked whether they *"practiced any sports branch at a professional level, or did they have any professional athletes in the family?"*, only 24 subjects (18.7%) said they practiced professionally a sport, or they have professional athletes in the family.

XV. At the last question, *"Do you think that practicing a sports branch at a professional level could later influence the regular practice of athletic-recreational physical activities?"*, 29 subjects answered negatively, while the others said "yes", practicing a sports branch at a professional level influences the regular practice of athletic-recreational physical activities.

Conclusions

Documenting the factors influencing the practice of physical activities, other than the daily usual ones, is an important step that can help young and adults to know more of this field, it can improve their performance and can help improve the fields supporting these activities.

Knowing most negative factors of modern life, we can draw the conclusion that maintaining a good state of health, increasing the body's resistance to illness, and a harmonious physical development, represent real demands of the social life. Still, despite this reality, the number of people with a sedentary lifestyle keeps growing, in all age categories - which is extremely concerning - especially in the younger generation. What these children do not realize is that they will become the obese people of tomorrow.

Statistical analysis confirms the first hypothesis, the opinions of the subjects in all age categories emphasized the specific role the athletic-recreational physical activities play in their lives.

After the study and after discussing with the questioned individuals, we can conclude that in the lives of the young people in the studied areas, the athletic-recreational physical activities are well represented, but they tend to be replaced by parties and computer games. We found a great preoccupation for the practice of athletic-recreational physical activities also in the other studied categories. In adults, this practice becomes more conscious, more critical, and is done with more discernability.

The results emphasized the physiological, psychological, and social reasons for which the young and adult people practice athletic-recreational physical activities.

After analyzing and comparing the results obtained for the 12-19 and adult age category, we conclude that the second hypothesis is not confirmed. The differences of opinion in these categories regarding the practice of athletic-recreational physical activities are not completely opposite. In both categories we have a high interest regarding the practice of these activities, what differs is the frequency, duration, intensity, and the way in which these activities are performed.

The subjects' motivations (lack of time, lack of physical skills, horror of movement, or embarrassment that they might get laughed at, and idleness/laziness), must be fought through an early education, in school, or in society, through organizations that plan the people's leisure time.

Bibliography

1. Balint, Ghe., 2007, *Activități sportive recreative și de timp liber*, Editura PIM, Iași;
2. Mârza-Dănilă, D., 2006, *Teoria educației fizice și sportului*, Editura PIM, Iași;
3. Rață G., 2007, *Strategii de gestionare a timpului liber*, Editura PIM, Iași;
4. ***** Rezoluția Adunării Generale ONU, *Sportul ca mijloc de promovare a educației, sănătății, dezvoltării și păcii*, 58/5/2003;

STUDIU PRIVIND PRACTICAREA ACTIVITĂȚILOR FIZICE, SPORTIV-RECREATIVE ÎN RAPORT CU VÂRSTA OAMENILOR

**Dănuț-Nicu MÂRZA-DĂNILĂ,
Nicolae-Lucian VOINEA
Gabriel GRIGOROIA
Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău**

Cuvinte cheie: activități fizice, sportive, recreative, timp liber, categorii de vârstă

Rezumat

Studierea factorilor care influențează pozitiv sau negativ practicarea activităților fizice sportiv-recreative, precum și a nivelului de cunoștințe din domeniul activităților de mișcare a oamenilor, ne poate da o idee despre stadiul acestora. Putem afla dacă sincopetele din cadrul activităților fizice sportiv-recreative sunt cauzate de lipsa de timp a tinerilor și adulților, de lipsa unor baze sportive și a condițiilor propice practicării acestor activități, sau pur și simplu au alte cauze, comoditatea și noile preocupări (navigarea pe internet etc.).

Obiectivele centrale ale activităților fizice sportiv-recreative îl constituie dezvoltarea fizică armonioasă, formarea unei ținute corecte, întărirea sănătății, călirea organismului, stimularea marilor funcțiuni și nu în ultimul rând prevenirea și corectarea unor deformări ale organismului.

Aria activităților fizice sportiv-recreative are o întindere destul de mare, sunt variate și diferă de la o categorie de vârstă la alta, cu o practicare destul de masivă în rândul subiecților, astfel încât doar puțini din cei chestionați precizează că nu practică nici un fel de activitate fizică sportiv-recreativă, răspunsurile negative provenind în general de la persoane vârstnice. Putem deci să afirmăm că subiecții cercetați participă conștient și cu discernământ la diferite activități de mișcare, activități ce, cu parere de rău, nu fac parte din obișnuința zilnică a celor mai mulți dintre semenii noștri.

Introducere

Domeniul practicării activităților fizice a existat din totdeauna. Modul de practicare a fost diferit, el evoluând de la un aspect pur empiric (când se practicau acte motrice necesare existenței umane), până la aspectul actual de practicare, pe baze științifice (Mârza-Dănilă, D., 2006, 2).

Demult, Platon explica nevoia omului de mișcare, de exercițiu fizic, de armonie a activității: „corpul omenesc - spunea marele gânditor al antichității - este ca un templu ce cuprinde în el o scânteie a <divinității>; înfrumusețându-l prin exerciții potrivite și prin gimnastică, <zeul> va locui în el cu plăcere”. Ideea aceasta s-a transmis, firesc și continuu, până în zilele noastre; ea va dăinui, cu certitudine, cât lumea (Balint, Ghe., 2007, 1).

Cercetătorii și medicii, ba chiar și nespecialiștii, cunosc de ani buni că practicarea activității fizice cu regularitate, conduce la substanțiale și durabile beneficii în planul sănătății. Cu toate acestea potrivit ultimelor statistici făcute în România zilelor noastre, în jur de 80% din populație este sedentară. Mai mult, sunt mulți dintre aceștia care cred în mod complet greșit, că simplul mers la serviciu, activitățile casnice, mersul la cumpărături sau eventualele activități desfășurate manual sunt suficiente, nemaifiind nevoie să facă ”sport”. O părere eronată, care îi costă pe mulți dintre aceștia sănătatea și echilibrul interior.

Creșterea vertiginoasă a îmbolnăvirilor pe plan mondial în cazul unor boli fără limită de vârstă (boli cardiovasculare, artero-scleroză, nevroze), au printre cauzele principale care le generează, pe lângă abuzul alimentar, consumul de alcool și tutun, absența exercițiului fizic din viața omului și în mod special al adultului care este mai ușor expus la îmbolnăviri. Sedentarismul, lipsa de mișcare fizică, este considerat, de mulți specialiști ca unul din marii adversari ai sănătății oamenilor epocii contemporane, ca o maladie a omului care trăiește în confortul citadin al zilelor noastre (Rață G., 2007, 3).

Per total însă, pe lângă aceste beneficii punctuale și de natură în principal somatică, activitatea fizică prestată cu regularitate și după anumite reguli, face ca individul să acceadă la o calitate superioară (optimă) a vieții, iar în cazul bătrânilor ajută, de o manieră semnificativă, ca ei să-și prelungească viața activă, asigurându-le independența față de alte persoane, ceea ce este foarte important și benefic nu numai în plan individual, ci și în plan familial și social.

Material și metodă

Pentru prezenta cercetare ne-am propus ca scop evidențierea câtorva aspecte privitoare la practicarea activităților fizice sportiv-recreative, la cetățenii de diferite categorii de vârstă (în cazul nostru la 4 categorii) a două comunități urbane din zona Moldovei, respectiv municipiile Bacău și Piatra Neamț.

Ipoteze

Pentru realizarea cercetării de față, am pornit de la următoarele ipoteze:

3. Analiza opiniilor mai multor categorii de vârstă din populația unei regiuni din țara noastră, va evidenția rolul pe care activitățile fizice sportive îl au în viața populației respective.
4. Analiza rezultatelor la pubertate și adolescență comparativ cu vârsta adultă arată opiniile extrem de diferite în ceea ce privește practicarea activităților fizice sportiv-recreative.

Sarcini

În cadrul prezentei cercetări, au fost stabilite următoarele sarcini:

- studierea literaturii de specialitate și elaborarea fișelor bibliografice;
- stabilirea subiecților supuși cercetării;
- elaborarea chestionarului și stabilirea duratei de lucru;
- aplicarea chestionarului și înregistrarea datelor;
- analiza, prelucrarea și interpretarea rezultatelor;
- evidențierea concluziilor și elaborarea lucrării.

Metodele de cercetare

În realizarea prezentei cercetări am apelat la următoarele metode: documentarea, observația, ancheta pe bază de chestionar, conversația, calculul statistico-matematic și reprezentarea grafică.

Subiecții cercetării

Subiecții cercetării sunt reprezentați de un număr de 128 de persoane cuprinzând patru categorii de vârstă (câte 32 de subiecți pentru fiecare categorie), astfel: 12-19 ani, 20-30 ani, 31-40 ani, peste 40 ani

Durata și locul cercetării

Cercetarea pentru realizarea prezentei cercetări s-a desfășurat pe o perioadă de 7 luni (X.2008-IV.2009) și a constat în aplicarea unui chestionar de 15 itemi, la care au fost solicitați să răspundă diferite categorii de persoane din localitățile Bacău și Piatra Neamț.

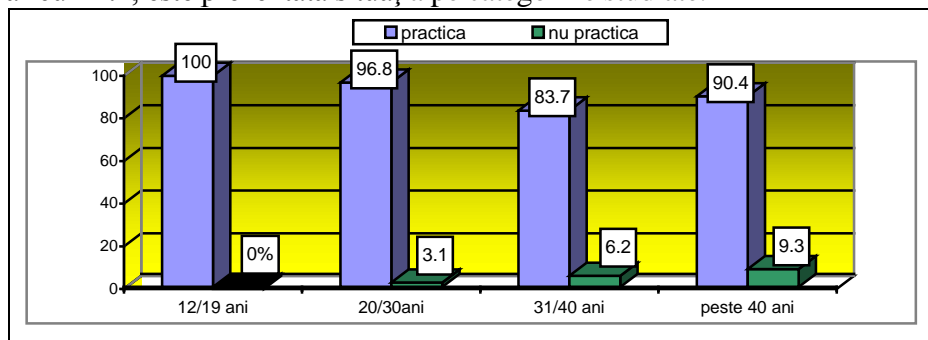
Rezultate și interpretări

În discuțiile preliminare cu fiecare dintre subiecți, la întrebările de depistare a cunoștințelor de specialitate despre activitățile de mișcare, au scos în evidență faptul că în general nivelul de cunoaștere al acestora este limitat, fiind nevoiți să intervenim cu explicații pe parcursul completării chestionarului, fenomen care poate nu este general și se poate explica și prin graba și nerăbdarea cu care cei chestionați au completat răspunsurile.

Vom prezenta în continuare, pe scurt, principalele aspecte desprinse din analiza și interpretarea răspunsurilor date de subiecții cercetării la itemii chestionarului aplicat:

I. La prima întrebare „*ce înțelegeți dumneavoastră prin activități fizice sportive recreative?*” s-au dat mai multe răspunsuri dintre care enumerăm pe cele mai sugestive, astfel: ”mod plăcut de petrecere a timpului liber care satisface nevoia de mișcare, prin depunere de efort fizic; activități prin care ne clădim un corp frumos; activitate petrecută în timpul liber în scop de destindere; activitate prin care ne îmbunătățim condiția fizică, sau prin care ne menținem starea de sănătate; îmbinare între util, plăcut și sănătos”.

II. La întrebarea „*practicați activități fizice sportive-recreative atunci când aveți posibilitatea?*”, din totalul subiecților intervievați, doar 18,6% au răspuns negativ, ceea ce denotă că astfel de activități sunt practicate în general de toată lumea, timpul alocat fiind cel care face diferența. În graficul nr.1, este prezentată situația pe categoriile studiate.



Graficul nr. 1 - Reprezentând practicarea activităților fizice sportive recreative de către subiecți

III. La întrebarea „*credeți că educația fizică din timpul școlarizării v-a ajutat în formarea obișnuinței de practicare independentă a activităților fizice sportive-recreative?*”, 117 subiecți au subliniat faptul că școala a avut și are un rol pozitiv în mobilizarea și creerea obișnuinței pentru aceste activități, doar 11 nefiind de acord cu acest lucru.

IV. Activitățile fizice sportive-recreative practicate de subiecți reieșite în urma răspunsului la întrebarea „*ce tip de activități fizice sportive-recreative practicați?*” putem spune că, acestea sunt foarte variate și diferă de la o categorie de vârstă la alta, astfel: la 12-19 ani în topul preferințelor avem fotbalul, urmat de mersul pe role și pe bicicletă, de volei, tenis de masă și alergarea; la categoria 20-30 ani fotbalul rămâne în top, urmat de jogging, tenis cu piciorul, tenis de masă, culturism, biliard, volei; categoria 30-40 ani are între primele preferințe

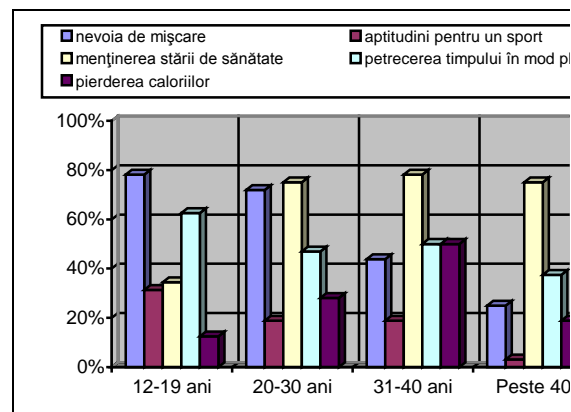
fitnessul și joggingul urmat de aproape de fotbal, volei și înot; după 40 ani, plimbările prin parc, joggingul și mersul pe bicicleta iau locul fotbalului, acesta ocupând un ultim loc în preferințe după volei.

V. Întrebați „dacă dețin acasă și folosesc materiale, aparate sau instalații sportive (gantere, haltere, mingi de gimnastică, biciclete ergometrice, mese de tenis, panouri de baschet)?”, doar 42 (32,8%) din cei 128 de subiecți au răspuns afirmativ. Din discuțiile purtate, printre materialele achiziționate și folosite acasă se afla: gantere și haltere; biciclete; biciclete ergometrice și benzi de alergare; coșuri de baschet.

VI. Motivele practicării activităților fizice reieșite în urma răspunsurilor la întrebarea „care dintre următoarele motive vă face să practicați aceste activități?”, aceasta diferă în funcție de vârstă (graficul nr. 2).

La tinerii între 18-24 ani principalul factor motivațional este nevoia de mișcare, urmat de petrecerea timpului în mod plăcut și menținerea stării de sănătate. După cum se observă principalul motiv în practicarea acestor activități îl reprezintă nevoia de mișcare motiv care pierde teren odată cu înaintarea în vârstă.

La categoria 20-30 ani aproape la egalitate sunt nevoia de mișcare și menținerea stării de sănătate urmate de petrecerea timpului în mod plăcut.



Graficul nr. 2 - Reprezentând motivațiile practicării activităților fizice sportiv recreative

Între 31-40 de ani, menținerea stării de sănătate este factorul primordial în practicarea mișcării urmată de pierderea caloriilor acumulate în plus. După 40 de ani, activitățile fizice se practică pentru menținerea stării de sănătate, celelalte motive având puține voturi favorabile.

Considerăm că factorii motivaționali se interferează, fiecare subiect având în afara factorului principal și alte argumente motivaționale care de fapt consolidează constanța participării la activitate.

VII. La întrebarea „cât timp acordați săptămânal practicării activităților fizice sportiv-recreative?” răspunsurile subiecților diferă în funcție de categoria de vârstă din care face parte practicantul, astfel: 24,5% dintre cei chestionați alocă 1-2 ore pe săptămână, 31,9 % alocă 3-4 ore, iar restul de 28,6 % mai mult de 4 ore. Nu practică săptămânal astfel de activități 14,7% din cei chestionați, motivul fiind programul încărcat sau vârsta înaintată (tabel nr. 1).

Tabelul nr. 1 - Timpul alocat pe categorii de vârstă

Vârsta & timp alocat	12-19 ani	20-30 ani	31-40 ani	Peste 40 ani	Total
• 1-2 ore	6,2 %	19,3 %	23,3 %	41,3 %	24,5 %
• 3-4 ore	43,7 %	41,9 %	26,6 %	13,7 %	31,9 %
• Mai mult de 4 ore	50 %	25,8 %	20 %	17,2 %	28,6 %
• Nu practic săptămânal	0 %	12,9 %	20 %	27,5 %	14,7 %

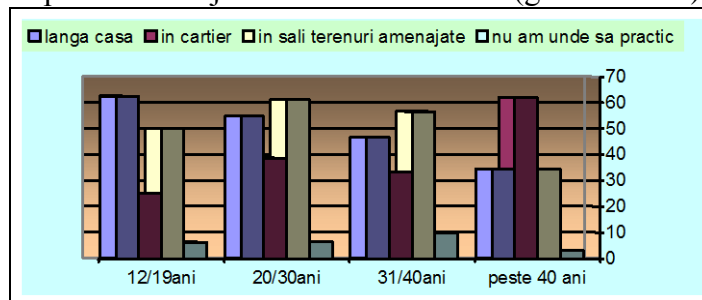
Din analiza datelor din tabelul de mai sus se pot desprinde următoarele:

- la categoria de vârstă 12-19 ani, 50% din subiecții chestionați au alocat peste 4 ore pe săptămână activităților fizice sportiv-recreative;

- între 20-30 de ani predomină cei care alocă acestor activități 3-4 ore pe săptămână (41%);
- la 31-40 ani, aproape la egalitate practicantii a 1-2 ore și cei cu 3-4 ore pe săptămână;
- la ultima categorie, peste 40 ani, predomină cei cu 1-2 ore pe săptămână;
- procentajul practicantilor a 1-2 ore pe săptămână crește odată cu creșterea categoriei vârstei, iar a celor care practică 3-4 ore respectiv mai mult de patru ore scade odată cu creșterea categoriei de vârstă.

VIII. Întrebați „*dacă consideră că vârsta este un factor care influențează sau ar trebui să influențeze practicarea activităților fizice sportiv-recreative?*”, din cei 128 de subiecți, 82% cred că vârsta nu este un impediment în practicarea activităților fizice sportiv recreative, iar 7,8 % nu s-au pronunțat.

IX. „*Unde practicați de obicei aceste activități fizice sportive recreative?*”. În urma răspunsurilor date la această întrebare, s-a observat că aceste activități au fost practicate de regulă pe lângă casă, în cartierul în care locuiesc subiecții, sălile și terenurile special amenajate fiind folosite doar de 48 dintre subiecți, iar 4 dintre subiecți au răspuns „nu am unde să practic deși aș dori”. Activitățile sunt desfășurate de regulă pe lângă casă sau în cartier, procentajul celor care merg pe terenuri sau săli special amenajate fiind destul de mic (graficul nr. 3).



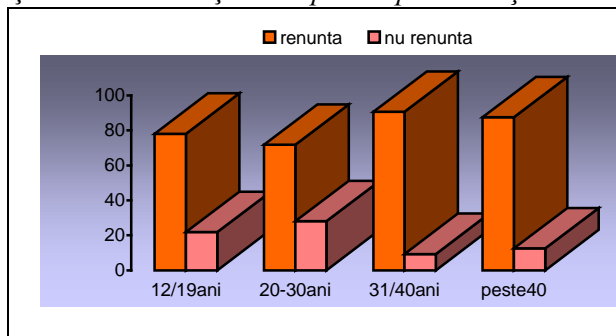
Graficul nr. 3 - Reprezentând locul unde se practică activitățile fizice sportiv-recreative

X. Răspunsurile la întrebarea „*ce activități fizice sportiv recreative ați practica dacă ați avea posibilitatea?*”, dorințele subiecților noștri în ceea ce privește activitățile fizice sportiv-recreative pe care le-ar practica dacă ar avea posibilitatea, acestea se aseamănă în mare parte, fiind diferențe mici între categorii apropiate de vârstă. Astfel, înotul este pe primul loc la primele trei categorii, la ultima categorie ocupând locul patru. Ar avea o mare căutare la categoriile tinere sporturile de contact și cele extreme dacă nu ar fi greu accesibile. După 40 de ani, excursiile, biliardul, bowligul și-ar face loc în rândul activităților fizice sportiv-recreative ale acestei vârste pe lângă plimbările și joggingul pe care îl practică deja.

XI. La întrebarea „*considerați că activitățile sportiv recreative au efecte benefice asupra stării de sănătate?*”, majoritatea subiecților au fost de acord că activitățile fizice sportiv-recreative și mișcarea în general au efecte benefice asupra sănătății. Un procent de 3,9%, pe care îl considerăm nesemnificativ, nu cunosc aceste efecte sau nu au răspuns la această întrebare din alte motive. Astfel, au răspuns afirmativ 120 dintre subiecți, 8 subiecți (între 12-19 ani) negăsind o legătură între activitatea fizică și starea de sănătate a omului.

XII. Întrebați dacă „*pentru practicarea activităților fizice sportiv-recreative preferate ați renunța la alte activități?*”, 26 de subiecți au răspuns negativ, situația acestora pe categorii de vârstă fiind următoarea: 7 la prima categorie, 9 la a doua, 6 la a treia și 4 la ultima categorie

Graficul nr.4 - Reprezentând subiecții care ar renunța la alte activități de timp liber pentru mișcare



Majoritatea subiecților chestionați au susținut că dacă se ivește ocazia să facă mișcare ar renunța la alte activități plăcute din timpul liber (graficul nr. 4). Dintre activitățile de timp liber la care cei chestionați ar renunța mai ușor dacă s-ar ivi ocazia să facă mișcare ar fi în ordinea reieșită din chestionar: vizionarea emisiunilor la televizor; navigatul sau jocurile pe internet; cititul și somnul.

XIII. „Activitățile la care ar renunța în favoarea practicării activităților fizice sportiv-recreative?” au fost următoarele: emisiunile de televiziune; calculator și internet; odihnă pasivă și somn; citit; ieșiri în oraș; activități casnice.

XIV. Întrebați „dacă au practicat vreo ramură sportivă la nivel de performanță sau au avut în familie sportivi de performanță?” a reieșit faptul că doar 24 de subiecți (18,7%), au practicat un sport de performanță sau au în familie sportivi.

XV. La ultima întrebare din chestionar, „considerați că practicarea unei ramuri sportive la nivel de performanță ar influența ulterior desfășurarea constantă a activităților fizice sportiv-recreative?”, 29 subiecți au răspuns negativ, ceilalți fiind de acord că practicarea unei ramuri sportive la nivel de performanță influențează în bine desfășurarea constantă a activităților fizice.

Concluzii

Documentarea privind factorii care influențează practicarea activităților fizice, altele decât activitățile zilnice obișnuite, este un demers important care-i poate ajuta pe tineri și adulți să cunoască mai multe în acest domeniu, poate îmbunătăți practicarea lor și ajuta la îmbunătățirea domeniilor ce susțin aceste activități.

Cunoscând în mare tabloul succint al factorilor nocivi caracteristici vieții moderne ajungem la concluzia că menținerea stării de sănătate, creșterea rezistenței organismului la îmbolnăviri, dezvoltarea fizică armonioasă devin cerințe reale ale vieții sociale. Și totuși, în ciuda acestei realități, ponderea sedențarilor este în continuă creștere la toate categoriile de vârstă și - ceea ce este deosebit de îngrijorător - mai ales la tânăra generație. Ceea ce nu își dau seama acești copii este faptul că ei vor deveni obezii de mâine.

Rezultatele statistice confirmă prima ipoteză, analiza opiniilor subiecților din categoriile de vârstă chestionate, au scos în evidență rolul aparte pe care activitățile fizice sportiv-recreative îl dețin în viața populației studiate.

În urma studiului și a discuțiilor purtate cu cei chestionați se poate trage concluzia că în viața tinerilor din zonele studiate activitățile sportive de timp liber sunt bine reprezentate, dar tind să fie înlocuite de petreceri și jocuri pe computere. Un nivel ridicat al preocupării pentru activități fizice sportiv-recreative se regăsește și la celelalte categorii supuse studiului. La adulți participarea la activitățile de mișcare devine mai conștientă, critică și este făcută cu discernământ.

Rezultatele au scos în evidență motivele de ordin fiziologic, psihologic precum și social pentru care tinerii și adulții practică activitățile fizice sportiv-recreative.

Analizând și comparând rezultatele obținute de vârsta 12-19 și vârsta adultă concluzionăm că a doua ipoteză nu se confirmă. Diferențele opiniilor dintre aceste categorii în ceea ce privește practicarea activităților fizice sportiv-recreative nu sunt extrem de diferite. În ambele categorii de vârstă avem un interes ridicat pentru practicarea activităților, diferențe fiind în ceea ce privește felul, frecvența, durata și intensitatea cu care aceste activități sunt desfășurate.

Motivațiile subiective ale subiecților (lipsa de timp, lipsa aptitudinilor pentru mișcare, groaza de mișcare sau jena că râde cineva de ei, și nu în ultimă instanță comoditatea/lenea), trebuie combătute printr-o educație timpurie, la nivel de școală sau în cadrul societății prin activitatea organizațiilor ce se ocupă cu organizarea și petrecerea timpului liber al oamenilor.

Bibliografie

5. Balint, Ghe., 2007, *Activități sportive recreative și de timp liber*, Editura PIM, Iași;
6. Mârza-Dănilă, D., 2006, *Teoria educației fizice și sportului*, Editura PIM, Iași;
7. Rață G., 2007, *Strategii de gestionare a timpului liber*, Editura PIM, Iași;
8. ***** Rezoluția Adunării Generale ONU, *Sportul ca mijloc de promovare a educației, sănătății, dezvoltării și păcii*, 58/5/2003;