

évolutifs.

Reste à chaque professionnel à se les approprier dans les domaines du soins, de la prévention, de l'organisation sanitaire et de la recherche. Ainsi la Kinésithérapie en Roumanie répondra aux nouveaux défis posés par le projet de santé dans notre société moderne.

Bibliographie

1. Benchmark statement : health care programme (2001). The quality assurance agency for health (UK)
2. Curriculum for qualifying programmes in physiotherapy, Chartered Society of Physiotherapy 2002 (UK)
3. Entre missions et compétences: E. Roussel, kinéscope n°12, 2008, pp.7,11 (France)
4. Guide to Physical Therapy Practice, APTA 2001 (USA)

CONSENSUS ET VARIATIONS CONCERNANT LE LOISIR

Gheorghe MARINESCU
Mihaela PĂUNESCU
Lavinia POPESCU
ANEFS, Bucarest

Mots-clés: loisir, activités de loisir, récréation

Résumé.

Dans cette recherche, on adhère à l'idée que le loisir est le temps consacré à sa propre personne, après l'accomplissement des activités professionnelles, domestiques et du repos passif.

Théoriquement et utopiquement: un adulte sain devrait utiliser (habituellement et en moyenne) 8 heures pour le repos passif, 8 heures pour l'activité professionnelle et 8 heures pour son loisir. Pratiquement et concrètement: le temps de repos passif est rarement de 8 heures et le loisir réel est beaucoup plus réduit que celui théorique, qui, en fait, est utilisé (dans une grande mesure) pour des besoins (obligations) personnelles, familiales, sociales etc.

Le temps utilisable à son gré est le temps libre qui nous reste après l'accomplissement des activités bio-socio-culturelles strictement nécessaires, comme: la socialisation, la culturalisation, la documentation, les distractions, le soin des enfants et des âgés, les soins médicaux, les déplacements etc.

Introduction

Le concept de **loisir** provient du mot latin **licere** et signifie "être permis", "être libre", étant utilisé pour la première fois dans la littérature au début du 14^{ème} siècle.

En anglais, accepté sous le nom de **free time**, **leisure**, **spare time**, il signifie la période de temps qui reste après l'accomplissement des activités professionnelles et domestiques, qui est allouée avant ou après l'exécution des activités obligatoires, comme: le sommeil, l'alimentation, l'emploi, l'école, la réalisation du devoir, les tâches stressantes quotidiennes.

Les écritures les plus anciennes concernant le loisir datent depuis l'Antiquité. On peut dire que, sans aucun doute, que le premier philosophe ayant utilisé le terme de "loisir" a été Aristote. Dans son ouvrage *La politique*, le philosophe grec précisait: "Nous travaillons pour avoir du loisir". Quant à la qualité du loisir, Aristote disait: "la nature nous demande non seulement de bien travailler, mais également de paresser". En essayant de le définir, l'auteur affirmait que "le loisir ne signifie pas la fin du travail, mais, par contre, le travail signifie la fin du loisir. Celui-ci doit être consacré à l'art, à la science, à la philosophie". Sénèque, un autre penseur de l'Antiquité, percepteur de l'empereur Néron, louait les vertus de l'*otium* (l'équivalent latin du "loisir"), en le considérant une caractéristique de l'homme libre.

Au long du temps, l'humanité a connu plusieurs modalités de passer son temps libre: pour les Romains, la forme de divertissement était représentée par les courses, qui se déroulaient au Colosseum, tandis que les Grecs se régalaient avec les pièces de théâtre et les compétitions dans le cadre des Jeux Olympiques. Au Moyen Âge, la vie était dure et difficile à supporter, car on mettait l'accent sur le travail quotidien, et le temps consacré au repos était très court. Les seules formes de divertissement consistaient

dans les parties de chasse, d'échecs, d'ébauches (jeux de cartes) etc. Dans ce sens, un rôle important revenait à l'Église, qui en interdisait plusieurs. L'histoire du loisir et des activités de loisir a continué dans la période industrielle et continue aujourd'hui encore.

Dans L'Europe médiévale et préindustrielle, les sociétés ne connaissaient pas encore le terme de *loisir*. Pour les classes faisant part de la couche inférieure et de celle moyenne, la notion était relativement nouvelle. La distinction entre les notions de *travail* et de *loisir* est le produit du capitalisme industriel. Les sociétés préindustrielles avaient pour forme de divertissement les festivals, tout comme les pauses irrégulières à la place de travail, tandis que les sociétés industrielles ont accepté et introduit les concepts de *loisir*, *week-end* et *vacances*.

Au début du 19^{ème} siècle, on a adopté, pour la première fois, la notion de *monde sportif* (*sporting world*), concept qui incluait la chasse, le tir, la pêche, le cricket, la marche à pied, la boxe etc. En 1519, W. Horman a publié un traité en latin, où l'on parlait, pour la première fois, du "jeu avec la balle à l'air". À la fin du 17^{ème} siècle, dans les collèges d'Angleterre, on pratiquait deux jeux de balle: "la balle au mur" et "le jeu de terrain". Dans leur ouvrage *Histoire du corps. De la Révolution à la Grande Guerre*, G. Vigarello et R. Holt consignent: "L'exercice devenait une activité corporelle... précisément codifiée, dont les mouvements se géométrisent et dont les résultats se calculent. Le corps modelé par l'exercice, au début du 19^{ème} siècle, n'est pas la même chose que le corps sportif. Pourtant, il en est déjà une ébauche". Les auteurs signalent le fait que ces compétitions ont été plus proches de l'univers de la fête que de celui de l'entraînement.

Dans l'ère industrielle, les compétitions avaient pour but d'imposer "de nouvelles règles aux pratiques liées au corps: contrôle de la violence, techniques de gymnastique, calcul des distances" etc. À cette époque-là, l'Europe a été dominée par ce que Thorstein Veblen¹ nommait "la classe d'agrément". Dans son livre *Théorie de classe de loisir (The Theory of the Leisure Class)*, publié en 1899, l'auteur a introduit le terme de *conspicuous consumption*, qui peut se traduire par *consommation ostentatoire* ou *gaspillage ostentatoire*. Dans cet ouvrage, Veblen analyse la *consommation* bourgeoise moderne, en montrant que le prestige social est obtenu par le gaspillage du temps et de l'argent.

Les notions d'*agrément* et d'*activité de loisir* ont été utilisées, pour la première fois, dans la société victorienne, vers la fin de la Révolution Industrielle, quand on travaillait 18 heures par jour, et le seul moment de loisir était le dimanche. Cette révolution a essentiellement changé la notion de *famille*, dans la structure de la classe ouvrière. À l'époque victorienne, les hommes déroulaient des activités d'agrément et de loisir, mais les femmes restaient à la maison et s'occupaient des activités domestiques.

À partir de 1870, avec l'apparition des syndicats, le nombre d'heures de travail a été réduit à 12 heures, de six jours de travail on est arrivé à cinq et les industriels ont permis aux ouvriers d'être libres le samedi et le dimanche. L'apparition des voies ferrées urbaines a facilité leur déplacement en fin de semaine, en profitant du premier "paquet de vacances", tendance vite répandue dans les pays industriels de l'Europe et de l'Amérique du Nord. Par conséquent, le concept victorien de *week-end* se trouve à la base de la notion de *loisir*, telle qu'elle est connue de nos jours.

Il faut encore mentionner que l'époque victorienne a assimilé le dicton "*Âme saine dans un corps sain*" et a valorisé l'activité physique, parce que les gens consacraient de plus en plus leur loisir à l'exercice physique. Dans cette période-là, la classe moyenne, qui se développait très rapidement, a joué un rôle essentiel dans l'essor du sport. Au milieu du 19^{ème} siècle, les emplois sédentaires ont fait leur apparition et, avec eux, le besoin de faire du mouvement régulièrement et dans une manière agréable.

Dans l'ouvrage intitulé *Corps travaillé. Gymnastes et sportifs au 19^{ème} siècle*, G. Vigarello et R. Holt mentionnent: "... les jeux traditionnelles sont loin de disparaître. Les paris, les fêtes, le fameux *jeu de paume* (semblable au tennis actuel), les quilles ou le lancer à la cible restent pour longtemps au centre des pratiques physiques au 19^{ème} siècle". En France, vers la fin du même siècle, le baron Pierre de Coubertin, après avoir fréquemment visité les écoles d'Angleterre, a décidé de "bronzer de nouveau la France"²; c'était le moment de la renaissance des Jeux Olympiques, à la base desquels le baron a placé les sports encadrés sous le terme générique d'*athlétisme* et qui se pratiquaient dans les écoles victorienes.

D'autres termes utilisés, dans la même période, avec le sens de *récréation*, étaient:

- ☛ *long vacation* (*longues vacances*), accepté en anglais au 17^{ème} siècle;
- ☛ le terme le plus proche du classique *optimum* a été *ease*, ayant le sens de *repos*, ses alternatives

¹ Thorstein Veblen (1857-1929) a été l'un des premiers savants ayant examiné les relations complexes entre la consommation et la richesse dans la société.

² ibidem

étant *divertissement, fête, jeu, vacances, distraction, agrément* et *sport* ou *disport* (un terme assez vague, à cette époque-là). Concernant ces termes, l'historien allemand Till Kinzel argumentait: "Les vacances et les fêtes sont, ainsi, l'expression du fait que, d'une part, l'homme doit être actif - dans le travail qui rend possible sa vie et celle de sa famille, mais, d'autre part, l'homme doit être capable de 'laisser son âme voyager' dans l'activité contemplative".

En italien, la classique opposition entre l'*ozio* et le *negozio* a été empruntée du latin, chacun avec des significations et des associations spéciales: *fiesta, giuoco, passatempo, solazzo, spasso, diporto, trattenimento, ricreazione*. (Prenons une pause!, par exemple, avec le sens d'*agrément, de renouvellement physique, mentale* ou *spirituel*).

En français, la notion de *negoce* a été limitée seulement au sens de *négoce*, à la différence du terme italien *negozio*. En ce qui concerne le terme de "*loisir*", celui-ci n'a été utilisé qu'accidentellement, à cette époque-là. Au 18^{ème} siècle, dans ses études, Wolfgang Nahrstedt a approché l'idée de *loisir* (*freizeit*).

À la fin du 19^{ème} siècle, en France et en Allemagne, le besoin de récréation était "satisfaite par la gymnastique, qui avait un aspect normatif et qui proposait des exercices graduels, qu'il fallait exécuter avec précision"³. Avec la révolution industrielle, à la fin des 18^{ème} et 19^{ème} siècles, certaines sociétés civilisées ont été obligées de faire la distinction entre les notions de *travail* et de *loisir*. Dans cette dichotomie, la place de travail était considérée la principale activité de l'homme habituel, tandis que le loisir était une étiquette à connotation péjorative, attribuée à toute activité sauf celle liée au travail. On peut certainement dire que la Révolution Industrielle a eu un rôle important tant dans l'élaboration de la notion de *loisir*, que des différents points de vues concernant le travail et l'agrément.

Si le 19^{ème} siècle a eu un rôle spécial dans la description des notions de *loisir* et d'*agrément*, le 20^{ème} siècle a été celui qui les a "cimentées". La population active a commencé à prétendre un nombre plus réduit d'heures de travail, des fêtes et des vacances payées, des week-ends libres, fait qui a contribué à l'extension de la période de loisir.

Aujourd'hui, le travail et le loisir sont des notions strictement séparées, représentant deux des aspects les plus importants de la vie moderne.

Une approche particulière du loisir a été réalisée par le sociologue français Joffre Dumazedier. Dans son dernier ouvrage, *La révolution culturelle du temps libre - 1968-1988*, l'auteur souligne les fonctions du loisir. Selon lui, le loisir a trois fonctions importantes:

- *Relaxation*: élimination de l'état de fatigue, temps de repos passif, tranquillité, occupations sans un but précis.

- *Divertissement*: pour que l'homme s'échappe à l'ennui, pour un changement de décor.

- *Développement*: développement de la personnalité.

Ces trois fonctions sont interdépendantes et, parfois, elles se superposent. L'auteur y ajoute celle de *socialisation*, dont l'intégration dans la collectivité est la clé.

Dans le Dictionnaire Explicatif de la langue roumaine, le loisir est le temps "dont on peut disposer à son gré, qui est en dehors des obligations (professionnelles); l'expression "*avoir du libre*" signifie se trouver en dehors des obligations (surtout professionnelles), pour une période de temps, elle signifie être dispensé, pour un temps quelconque, des obligations (professionnelles) qu'on a habituellement, elle signifie pouvoir dispose de son temps".

A. Bota⁴ (2006) synthétise plusieurs points de vue exprimés par quelques auteurs, à propos de ce concept. Ainsi, E. Badea (1991) présente les notes définitoires du temps libre: "le loisir" est un moment appartenant généralement au temps et qui peut être localisé n'importe quand pendant la journée, si l'on remplit certaines conditions; "l'occupation agréable" est envisagée comme une possibilité de s'échapper aux routines du travail quotidien; "l'occupation à loisir" est considérée dans le sens que le temps libre s'écoule, ne presse pas et est fortement coloré affectivement...".

Comme le mentionne Monica Roman⁵, "sur le plan international, l'intérêt particulier pour l'analyse de l'utilisation du temps a été affirmé dès la rencontre EUROSTAT de Luxembourg (1997), avec la mise au point des stratégies européennes d'occupation, mais aussi plus récemment, aux sommets de Lisbonne et Barcelone, en 2000 et 2001". Il en ressort que le loisir représente une préoccupation de grand intérêt au

³ ibidem 2

⁴ Aura Bota, *Exerciții fizice pentru o viață activă - Activități motrice de timp liber*, 2006

⁵ *Diferențe între genuri în alocarea timpului liber în România*, în JSRI, nr. 14, 2006

niveau international, en attirant l'attention des nombreux forums de décision.

Dans la littérature de spécialité, les activités de loisir sont divisées dans deux catégories:

→ *activités actives* (active leisure) - elles nécessitent une certaine consommation d'énergie mentale et physique ou un effort diminué d'énergie, cas où le nombre d'accidents est réduit (par exemple, la marche, le yoga, la course etc.); d'autres supposent une grande consommation d'énergie et un nombre plus grand de compétiteurs (par exemple, les sports de combat, le football etc.);

→ *activités passives* (passive leisure) - elles ne nécessitent pas de consommation d'énergie physique ou psychique (par exemple, visionner les programmes à la télé et les films au cinéma, les jeux de hasard etc.).

Dans l'étude réalisée par l'INS⁶ concernant le loisir, parmi les types principaux d'activités on retrouve:

1. Les activités de soins personnels: sommeil, alimentation, repos, d'autres activités.

2. Le travail, l'éducation, le ménage, les voyages: activité économique, étude, ménage, inclusivement les activités volontaires, l'administration des aliments (préparation des plats, des conserves etc.), le jardinage, le soin des animaux de compagnie, les constructions et les réparations, les achats et les services, le soin des enfants, les voyages etc.

3. Les loisirs: les médias, la lecture, écouter la radio/ de la musique, regarder à la télé, les activités religieuses, civiques, politiques, de bénévolat, culturelles et sportives, les hobbies, les jeux, la vie sociale (visites, conversations etc.), d'autres activités.

Dans cette recherche, on adhère à l'idée que le loisir est le temps consacré à sa propre personne, après l'accomplissement des activités professionnelles, domestiques et du repos passif. *Théoriquement et utopiquement:* un adulte sain devrait utiliser (habituellement et en moyenne) 8 heures pour le repos passif, 8 heures pour l'activité professionnelle et 8 heures pour son loisir. *Pratiquement et concrètement:* le temps de repos passif est rarement de 8 heures et le loisir réel est beaucoup plus réduit que celui théorique, qui, en fait, est utilisé (dans une grande mesure) pour des besoins (obligations) personnelles, familiales, sociales etc. Autrement dit, le temps utilisable à son gré est le temps libre qui nous reste après l'accomplissement des activités bio-socio-culturelles strictement nécessaires, comme: la socialisation, la culturalisation, la documentation, les distractions, le soin des enfants et des âgés, les soins médicaux, les déplacements etc.

CONSENSURI ȘI VARIAȚIUNI PRIVIND TIMPUL LIBER

Gheorghe MARINESCU
Mihaela PĂUNESCU
Lavinia POPESCU
ANEFS, București

Cuvinte cheie: timp liber, activități de timp liber, recreere

Rezumat

În această cercetare, noi aderăm la ideea că timpul liber este timpul dedicat propriei persoane, după îndeplinirea activităților profesionale, domestice și a odihnei pasive. Teoretic și utopic: un adult sănătos ar trebui să folosească (de regulă și în medie) 8 ore pentru odihnă pasivă, 8 ore pentru activitate profesională și 8 ore pentru timpul liber. Practic și concret: rareori, timpul de odihnă pasivă este de 8 ore, iar timpul liber real este cu mult mai redus decât cel teoretic, care, de fapt, este folosit (în mare parte) pentru nevoi (obligații) personale, familiale, sociale etc. Altfel spus, timpul utilizabil la libera alegere este timpul liber care mai rămâne după efectuarea activităților bio-socio-culturale strict necesare, cum ar fi: socializarea, culturalizarea, documentarea, distracțiile, îngrijirea copiilor și a persoanelor în vârstă, îngrijirile medicale, deplasările etc.

Introducere

Conceptul de **timp liber** provine din cuvântul latinesc **licere** și semnifică „a fi permis”, „a fi liber”, apărând pentru prima dată în literatură la începutul secolului al XIV-lea. În limba engleză, acceptat sub

⁶ *Ancheta timpului liber*, 2000

denumirea de **free time**, **leisure**, **spare time**, acesta semnifică perioada de timp rămasă după îndeplinirea activităților profesionale și a celor domestice, perioada de timp alocată înaintea sau după satisfacerea activităților obligatorii, cum ar fi: somnul, hrănirea, serviciul, școala, realizarea temelor, sarcinile stresante de zi cu zi.

Cele mai vechi scrieri cu privire la timpul liber datează încă din Antichitate. Putem spune cu certitudine că Aristotel a fost primul filosof care a folosit sintagma „timp liber”. În lucrarea sa *Politika*, filozoful grec preciza: „Noi muncim ca să avem timp liber”. Făcând referire la calitatea timpului liber, Aristotel considera că „natura ne cere nu numai să muncim bine, ci și să trândăvim la fel”. Încercând să îl definească, Aristotel spunea că „timpul liber nu înseamnă sfârșitul muncii, ci, dimpotrivă, munca înseamnă sfârșitul timpului liber. Acesta trebuie consacrat artei, științei, filozofiei”. Seneca, un alt gânditor al Antichității, receptor al împăratului Nero, lăuda virtuțile *otium*-ului (traducerea latină pentru „timp liber”), considerându-l o caracteristică a omului liber.

De-a lungul timpului, au existat mai multe forme de petrecere a timpului liber: romanii aveau ca formă de divertisment cursele, care se desfășurau în Colosseum, iar grecii se bucurau de piesele de teatru și de întrecerile din cadrul Jocurilor Olimpice. Viața în Evul Mediu era dificilă și greu de suportat, deoarece se puneau accentul pe munca de zi cu zi, iar timpul dedicat odihnei era foarte scurt. Singurele forme de divertisment constau în partidele de vânătoare, șah, dame (jocuri de cărți) etc. În acest sens, un rol important îi revenea Bisericii, care interzicea multe dintre acestea. Istoria timpului liber și a recreerii a continuat în perioada industrială și continuă și astăzi.

În Europa medievală și preindustrială, societățile nu cunoșteau încă termenul de *timp liber*. Pentru clasele din pătura de jos și din cea mijlocie, noțiunea era relativ nouă. Distincția dintre noțiunile de *muncă* și *timp liber* este produsul capitalismului industrial. Societățile preindustriale aveau ca formă de divertisment festivalurile, precum și pauzele neregulate la locul de muncă, în timp ce societățile industriale au acceptat și introdus conceptele de *timp liber*, *week-end* și *vacanță*.

Conceptul de *timp liber* provine din latinescul *licere* și semnifică „a fi permis”, „a fi liber”, apărând pentru prima dată în literatură la începutul secolului al XIV-lea. În limba engleză, acceptat sub denumirea de *free time*, *leisure*, *spare time*, acesta semnifică perioada de timp rămasă după îndeplinirea activităților profesionale și a celor domestice, perioada de timp alocată înaintea sau după satisfacerea activităților obligatorii, cum ar fi: somnul, hrănirea, serviciul, școala, realizarea temelor, precum și activitățile stresante de zi cu zi.

La începutul secolului al XIX-lea, s-a adoptat, pentru prima dată, noțiunea de *sporting world*, concept care includea vânătoarea, tirul, pescuitul, crichetul, mersul pe jos, boxul etc. În 1519, W. Horman a publicat un tratat în limba latină, în care se vorbește, pentru prima dată, despre „jocul cu mingea cu aer”. La sfârșitul secolului al XVII-lea, în colegiile din Anglia, se practicau două jocuri cu mingea: „mingea la perete” și „jocul de teren”. În lucrarea *Istoria corpului. De la Revoluția Franceză la primul război mondial*, G. Vigarello și R. Holt consemnează: „Exercițiul devenea o activitate corporală... precis codificată, ale cărei mișcări se geometrizează și ale cărei rezultate se calculează. Corpul modelat prin exercițiu, la începutul secolului al XIX-lea, nu este tot una cu corpul sportiv. Totuși, el este deja o schiță a acestuia”. Autorii semnalează faptul că aceste competiții au fost mai aproape de universul serbării decât de cel al antrenamentului.

În era industrială, scopul competițiilor era să impună „noi reguli practicilor legate de corp: controlarea violenței, tehnici de gimnastică, calcularea distanțelor” etc. În această perioadă, Europa a fost dominată de ceea ce Thorstein Veblen⁷ numea „clasa de agrement”. În cartea sa *Teoria clasei fără griji (The Theory of the Leisure Class)*, publicată în 1899, autorul a introdus termenul de *conspicuous consumption*, care se poate traduce prin *consum ostentiv* sau *risipă ostentativă*. În această lucrare, Veblen analizează *consumul* burghez modern, arătând că prestigiul social este obținut prin irosirea timpului și a banilor.

Noțiunile de *agrement* și *petrecere a timpului liber* au fost folosite, pentru prima dată, în societatea victoriană, către sfârșitul Revoluției Industriale, când numărul de ore lucrătoare era de 18 ore pe zi, iar singurul moment de petrecere a timpului liber era duminica. Această revoluție a schimbat fundamental noțiunea de *familie*, în structura clasei muncitoare. În epoca victoriană, bărbații desfășurau activități de agrement și de petrecere a timpului liber, pe când femeile stăteau acasă și desfășurau munci casnice.

⁷ Thorstein Veblen (1857 - 1929) a fost unul dintre primii oameni de știință care a examinat relațiile complexe dintre consum și bogăție în societate.

Începând cu anul 1870, odată cu apariția sindicatelor, numărul de ore lucrătoare s-a redus la 12, de la șase zile lucrătoare s-a ajuns la cinci, iar industriașii le-au acordat muncitorilor sâmbăta și duminica libere. Apariția căilor ferate urbane le-a permis muncitorilor să călătorească în zilele libere, cu primul „pachet de vacanță”, tendință care s-a răspândit cu repeziciune în țările industriale ale Europei și Americii de Nord. Astfel, conceptul victorian de *week-end* stă la baza noțiunii de *time liber*, așa cum este el cunoscut în zilele noastre.

Trebuie să mai facem mențiunea că epoca victoriană și-a însușit dictonul „*Mens sana in corpore sano*” și a valorificat activitatea fizică, deoarece oamenii își dedicau tot mai mult timp liber exercițiului fizic. În această perioadă, clasa mijlocie s-a dezvoltat foarte rapid și a jucat un rol esențial în dezvoltarea sportului. La mijlocul secolului al XIX-lea, au apărut slujbele sedentare și, odată cu ele, nevoia de a face mișcare în mod regulat și plăcut.

În *Corpul modelat. Gimnaști și sportivi în secolul al XIX-lea*⁸, G. Vigarello și R. Holt menționează: „... jocurile tradiționale sunt departe de a dispărea. Pariurile, serbările, faimosul *jeu de paume* (asemănător cu tenisul actual), popicele sau aruncarea la țintă rămân multă vreme în centrul practicilor fizice din secolul al XIX-lea”. În Franța, spre sfârșitul aceluiași secol, baronul Pierre de Coubertin, după numeroase vizite în școlile din Anglia, a hotărât să „bronzeze din nou Franța”⁹; este momentul renașterii Jocurilor Olimpice, la baza cărora baronul a așezat sporturile încadrate sub termenul generic de *atletism* și care se practicau în școlile victoriene.

Alți termeni folosiți cu sensul de *recreere*, în aceeași perioadă au fost:

- *long vacation*, acceptat în limba engleză în secolul al XVII-lea;
- cel mai apropiat termen de clasicul *optim* a fost *ease*, cu sensul de *odihnă*, alternativele fiind *divertissement*, *sărbătoare*, *joc*, *vacanță*, *distracție*, *joacă*, *agrement* și *sport* sau *disport* (un termen destul de vag, în acea perioadă). Referitor la acești termeni, istoricul german Till Kinzel argumenta: „Vacanța și sărbătorile sunt, astfel, expresia faptului că omul trebuie să fie pe de o parte activ - în munca ce-i face cu putință viața, a sa și a familiei sale, însă, pe de altă parte, omul trebuie să poată „să-și lase sufletul să călătorească” în activitatea contemplativă”.

În limba italiană, clasică opoziție dintre *ozio* și *negozio* a fost împrumutată din latină, fiecare cu sensuri și asociații speciale: *fiesta*, *giuoco*, *passatempo*, *solazzo*, *spasso*, *diporto*, *trattenimento*, *ricreazione*. (Să luăm pauză!, de exemplu, cu sensul de *agrement*, de *reînnoire fizică*, *mentală* sau *spirituală*).

În limba franceză, noțiunea de *negoce* a fost limitată doar la sensul de *negof*, spre deosebire de termenul de *negozio* din limba italiană. În ceea ce privește termenul de *time liber*, a fost folosit doar ocazional, în acea perioadă. În secolul al XVIII-lea, în studiile sale, Wolfgang Nahrstedt a abordat ideea de *time liber* (*freizeit*).

La sfârșitul secolului al XIX-lea, în Franța și Germania, nevoia de recreere era „satisfăcută de gimnastică, care avea un aspect normativ și care propunea exerciții gradate, ce trebuiau executate cu precizie”¹⁰. Odată cu revoluția industrială, la finele secolului al XVIII-lea și începutul secolului al XIX-lea, anumite societăți civilizate au fost nevoite să facă distincție între noțiunile de *muncă* și *time liber*. În această dihotomie, locul de muncă era considerat principala activitate a omului de rând, pe când timpul liber era o etichetă cu o conotație peiorativă, dată oricărei activități în afara celei de muncă. Se poate spune, cu certitudine, că Revoluția Industrială a avut un rol important atât în conturarea noțiunii de *time liber*, cât și a diferitelor puncte de vedere cu privire la muncă și agrement.

Dacă secolul al XIX-lea a avut un rol special în schițarea noțiunilor de *time liber* și *agrement*, secolul XX a fost cel care le-a „cimentat”. Populația activă a început să ceară un număr mai mic de ore de muncă, sărbători și vacanțe plătite, week-end-uri libere, fapt care a contribuit la mărirea timpului liber.

Astăzi, munca și timpul liber sunt noțiuni strict separate, fiind două dintre cele mai importante aspecte ale vieții moderne.

O abordare deosebită a timpului liber a fost realizată de sociologul francez Joffre Dumazedier. În ultima sa lucrare, *Revoluția culturală a timpului liber - 1968-1988*, autorul subliniază funcțiile timpului liber. În opinia sa, timpul liber are trei funcții importante:

- *Relaxare*: înlăturarea stării de oboseală, timp de odihnă pasiv, liniște, ocupații fără un scop anume.
- *Divertissement*: pentru ca omul să scape de plictiseală, pentru o schimbare de decor.

⁸ *Istoria corpului. De la Revoluția Franceză la Primul Război Mondial*, vol. II, coord. A. Corbin, Ed. ART, 2008

⁹ ibidem

¹⁰ ibidem 2

- *Dezvoltare*: dezvoltarea personalității.

Aceste trei funcții sunt interdependente și, uneori, se suprapun. Acestea, autorul o mai adaugă pe cea de *socializare*, a cărei cheie este integrarea în colectivitate.

În Dicționarul Explicativ al limbii române, timpul liber este timpul „de care se poate dispune la bunul plac, care este în afara obligațiilor (profesionale); „*a avea liber*” înseamnă a se afla în afara obligațiilor (mai ales profesionale), pentru o perioadă de timp, înseamnă a fi scutit, pentru un timp oarecare, de obligațiile (profesionale) pe care le are în mod obișnuit, înseamnă a putea dispune de timpul său”.

A. Bota¹¹ (2006) sintetizează mai multe puncte de vedere ale unor autori, cu privire la acest concept. Astfel, E. Badea (1991) prezintă notele definiției ale timpului liber: „răgaz”, ca moment ce aparține timpului, în general, ce poate fi localizat oricând în timpul zilei, dacă sunt îndeplinite anumite condiții; „ocupație plăcută”, ca posibilitate de a ieși din rutinele muncii de zi cu zi; „ocupație pe îndelete”, în sensul că timpul liber curge, nu presează și este puternic colorat afectiv...”.

După cum menționează Monica Roman¹², „pe plan internațional, interesul deosebit pentru analiza utilizării timpului a fost afirmat încă de la întâlnirea EUROSTAT de la Luxembourg (1997), odată cu definitivarea strategiilor europene de ocupare, dar și mai recent, la summit-urile de la Lisabona și Barcelona, în 2000 și 2001”. Reiese că timpul liber reprezintă o preocupare de mare interes pe plan internațional, atrăgând atenția numeroselor foruri de decizie.

În literatura de specialitate, activitățile de timp liber sunt împărțite în două categorii:

→ *activități active* (active leisure) - necesită un oarecare consum de energie mentală și fizică sau un efort redus de energie, caz în care numărul de accidente este redus (de exemplu, mersul, yoga, alergarea etc.); altele presupun un consum mare de energie și un număr mai mare de competitori (de exemplu, sporturile de luptă, fotbalul etc.);

→ *activități pasive* (passive leisure) - nu necesită consum de energie fizică sau psihică (de exemplu, vizionarea programelor TV, a filmelor la cinema, jocurile de noroc etc.).

În studiul realizat de INS¹³ privind timpul liber, printre principalele tipuri de activități regăsim:

1. Activitățile de îngrijire personală: somnul, servitul masei, odihna, alte activități.

2. Munca, educarea, îngrijirea gospodăriei, călătoriile: activitatea economică, studiul, îngrijirea gospodăriei, inclusiv activitățile voluntare, administrarea alimentelor (prepararea hranei, a conservelor etc.), întreținerea casei, grădinaritul, îngrijirea animalelor de casă, construcțiile și reparațiile, cumpărăturile și serviciile, îngrijirea copiilor, călătoriile.

3. Timpul liber: mijloacele de informare mass-media, cititul, ascultatul radioului/ muzicii, privitul la televizor, activitățile religioase, civice, politice, de voluntariat, culturale și sportive, hobby-urile, jocurile, viața socială (vizitele, conversațiile etc.), alte activități.

În această cercetare, noi aderăm la ideea că timpul liber este timpul dedicat propriei persoane, după îndeplinirea activităților profesionale, domestice și a odihnei pasive. *Teoretic și utopic*: un adult sănătos ar trebui să folosească (de regulă și în medie) 8 ore pentru odihnă pasivă, 8 ore pentru activitate profesională și 8 ore pentru timpul liber. *Practic și concret*: rareori, timpul de odihnă pasivă este de 8 ore, iar timpul liber real este cu mult mai redus decât cel teoretic, care, de fapt, este folosit (în mare parte) pentru nevoi (obligații) personale, familiale, sociale etc. Altfel spus, timpul utilizabil la libera alegere este timpul liber care mai rămâne după efectuarea activităților bio-socio-culturale strict necesare, cum ar fi: socializarea, culturalizarea, documentarea, distracțiile, îngrijirea copiilor și a persoanelor în vârstă, îngrijirile medicale, deplasările etc.

Bibliografie

1. Aristotel (1988) *Etica Nicomahică*, Editura Științifică și Pedagogică, București
2. Bâtlan, I., (2003) *Tratat de filosofie generală*, Ed. Miron, București
3. Bota, A. (2006) *Exerciții fizice pentru o viață activă. Activități motrice de timp liber*, Ed. Cartea Universitară, București
4. Bull, C., Hoose, J., Weed, M., (2003) *An introduction to leisure studies*, Ed. British Library Cataloguing in Publication Data
5. Critcher, C., Bramham, P., Tomlinson, A (1996) *Sociology of leisure a reader*, Ed. British Library Cataloguing in Publication Data

¹¹ Aura Bota, *Exerciții fizice pentru o viață activă - Activități motrice de timp liber*, 2006

¹² *Diferențe între genuri în alocarea timpului liber în România*, în JSRI, nr. 14, 2006

¹³ *Ancheta timpului liber*, 2000

6. Dumazedier, J. (1988) Révolution culturelle du temps libre: 1968-1988, Ed. Méridiens Klincksieck
7. Marinescu, Gh., M. Cordon, V. Bălan, L. Ticală (2008) Adaptarea la efort la vârsta adultă, în *Palestrica Mileniului III - civilizație și sport*, Septembrie 2008 Vol. IX, nr. 3 (33)
8. Mărginean, I. (2000) Proiectarea cercetării sociologice, Ed. Polirom, București
9. Mărginean, I. (2003) Calitatea vieții în România 1990-2003, în revista *Calitatea vieții*
10. Postolache, N. (2006) Olimpismul în istoria civilizației, Ed. Saeculum I. O., București
11. Raplay, M., Machin, D. (2007) *Quality of life: the assessment, analysis and interpretation of patient*, ediția a II-a, Wiley
12. Roman, M. (2006) Diferențe între genuri în alocarea timpului liber în România, în *JSRI*, nr. 14
13. Rontledge, K. P. (1987) *Sport, leisure and social relation*, London
14. Tudor, V. (2005) Sportul ca mijloc de educare a ființei umane, revista *Discobolul*, nr. 1, Ed. ANEFS, București
15. Veenhoven, R. (1990) *The happiness in the welfare-state*, Publisher: J. W. Goethe-Universitat
16. Veenhoven, R. (1993) *Happiness in nations: Subjective of life in 56 nations 1946-1992*, Erasmus University
17. Veenhoven, R., Ouweneel, P. (1995) *Livability of the welfare-state*, în *Social Indicators Research*, vol. 36

THE INFLUENCE FACTORS ON ATHLETE'S KNEE MUSCLES STRENGTH PART I - THEORETICAL CONSIDERATIONS

Claudiu MEREUȚĂ

Elena MEREUȚĂ

Gabriel TALAGHIR

“Dunărea de Jos” University of Galați

Key words: knee muscle, strength, biomechanics

Abstract

The paper presents the factors that have an important impact on the strength of an athlete knee muscle.

The paper solves a statically approach of the equilibrium of a leg, emphasizing the major influences of some variables, such as: body weight, angles of the leg with respect to earth, the length of a leg etc.

Equation 7 is the mathematical model of the way in which the angle Φ as a function of θ and other variables.

Further geometrical conditions will allow computing the force acting on quads and knee joint, as we see in part II.

Introduction

There are multiple muscles that contribute to a certain task of movement or posture. It is frequent, in biomechanics, to consider one muscle group for a certain action and to compute the force or moment that must be produced by this muscle, in order to carry out a motion or a posture. Most of times, despite the presence of a number of muscle groups contributing to the same movement, one single muscle is taking into account.

There are some major muscles that are considered biarticular muscles, meaning that they act on two joints. Hamstrings, a group of three muscles, constitute an important example for biarticular muscles.

The first step in analyzing the forces acting on a body segment consists of drawing a free-body diagram of the segments involved. The part of the body to be studied is considered distinct from the entire body. We can point out the acting on the part of the body and write down the equations of motion and the equilibrium equations, in order to gather data about on the muscle forces acting on the body part, revealing the influence factors.