

Bibliografie

1. ALLPORT, G. W., 1981, *Structura și dezvoltarea personalității*, Edit. Didactică și Pedagogică, București.
2. AMABILE, M. T., 1997, *Creativitatea ca mod de viață, Ghid pentru părinți și profesori*, Edit. Știință & Tehnică, București.
3. FIREA, ELENA, *Metodica educației fizice școlare*, Edit. Pedagogică, 1984, București.
4. IFRIM, M., 1986, *Antropologie motrică*, Edit. Științifică și Enciclopedică, București.
5. MORARU, I., 1998, Psihologia creativității, Volumul II, pag. 172, Edit. Victor, București
6. POPESCU-NEVEANU, P., ZLATE, M, CREȚU, T., 1991, *Manual pentru clasa a X-X Școli normale și clasa a IX-a licee*, Edit. Didactică și Pedagogică, București.

RESEARCH ON WAYS OF MAKING PEOPLE AWARE OF THE WEIGHT EXCESS AND OBESITY PROBLEMS

**Marinela RAȚĂ
Tatiana DOBRESCU
Tatiana BALINT
Gabriel Stănică LUPU**
„Vasile Alecsandri” University of Bacău

Keywords: weight excess, obesity, making aware, people, health

Abstract

The aim of this research was to popularize the specific Physical Education and sports methods, promoting the physical exercise for an increase in the quality of life and a change in lifestyle.

The research objective was in probing the public opinion regarding the ways of making people aware of the obesity problem and the risks it presents on the human body.

For this, activities were organized, in order to capitalize and support the principles on which the notion of movement in general, and the organized movement in particular, are based on, thus influencing the fitness of the population, and improving the health of our nation.

The different orientation of the answers complete the picture of individual perceptions according to gender, but also give a common consciousness of the problems leading to the appearance of different disorders as a result of weight surplus.

Introduction

The idea of a common European action against excess weight and obesity was born in November, 2008, following an European Parliament debate, in Strasbourg. The discussions were centered on the problems caused by excess weight and obesity, on the role they play in nontransmissible diseases, and on the importance of prevention, implying a responsible action to be taken by national governments, the European Union, and the World Health Organization. (<http://ro.obesityday.eu>)

The concept of *European Obesity Day (EOD)* was suggested by Dr. David Haslam, Chairman and Clinical Director, UK, National Obesity Forum (NOF) and Jean-Paul Allonsius, President and Founder of the Belgian Association of Obese Patients (BOLD). Later, on April 15, 2009, this concept was launched in European Parliament by the former European Deputy Magor Csibi. (<http://ro.obesityday.eu>)

Thus, the European Obesity Day, an independent Pan-European initiative, is celebrated for the first time in the states of the European Union and made official by the European Parliament at the 22nd of May 2010. (<http://ro.obesityday.eu>)

With this idea in mind, the Faculty of Movement, Sports and Health Sciences, from the "Vasile Alecsandri" University of Bacău developed the project called "*Alternatives for a healthy*

lifestyle", in collaboration with Arena Fitness Club, of Bacau, in May 2010. The project envisaged research that would make people aware of the weight excess and to have obesity recognized as a chronic illness.

Material and method

The aim of this research was to popularize the specific Physical Education and sports methods, promoting the physical exercise for an increase in the quality of life and a change in lifestyle.

The research objective was in probing the public opinion regarding the ways of making people aware of the obesity problem and the risks it presents on the human body.

The research tasks were to:

- establishing items and creating the questionnaires
- multiplying and applying them;
- data centralization and statistical interpretation.

The research methods used were: study of the bibliographical material, the questionnaire inquiry method, the statistical-mathematical method and the graphical representation method.

Wishing to improve the obesity problem in Romania, and associating with the EOD concept, we envisaged to make the public aware about the importance and promotion of movement, in order to suppress the obesity epidemic.

For this, activities were organized, in order to capitalize and support the principles on which the notion of movement in general, and the organized movement in particular, are based on, thus influencing the fitness of the population, and improving the health of our nation.

The research was in making an inquiry under the form of a questionnaire, as an instrument of collecting opinions and measuring the public perception on the obesity problem. The questionnaire comprised 10 items with closed, open, and prefigured answers. It was applied to a group of 14 men and 19 women, with ages between 30 and 60 years old.

Target group: The people of Bacau, in general, and overweight persons, or predisposed towards obesity, in particular.

Results

After analyzing the data, given the diversity of the answers, we selected the first three options in the open questions.

1. *What type of physical activities do you engage in constantly?*

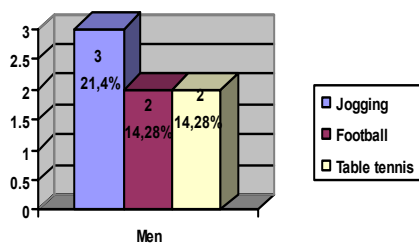


Chart 1

Percentage:
 Jogging - 21.42% / 3 answers
 Football (Soccer) - 14.28% / 2 answers
 Table tennis - 14.28% / 2 answers
 No answer: 5

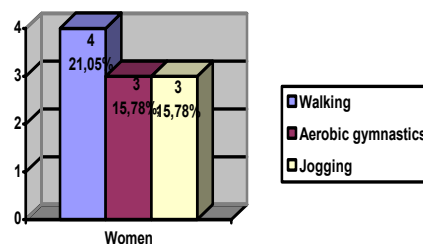


Chart 2

Percentage:
 Walking - 21.05% / 4 answers
 Aerobic gymnastics - 15.78 % / 3 answers
 Jogging - 15.78 % / 3 answers
 No answer: 7

After analyzing the data, we observed that at this question, the subjects gave extremely diverse answers, which shows different aptitudinal orientations. We can mention some of the other activities that our respondents said they constantly engage in: team sports, body-building, swimming.

After analyzing the data, we observe that women prefer other type of activities than men, considering walking an activity they are performing anyway out of necessity, and which can be classified as a constantly practiced physical activity. We can also observe a lack of answers to this question (7), the non-respondents thinking that the activities they practice regularly cannot be classified as constant physical activities.

2. What measures would you take in the case of body weight excess (if that is the case)?

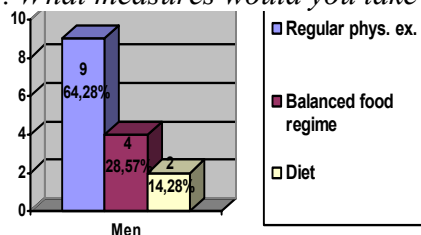


Chart 3

Percentage:
 Regular physical activities - 64.28% / 9 answers
 Balanced food regime - 28.57% / 4 answers
 Diet - 14.28% / 2 answers
 No answer: 1

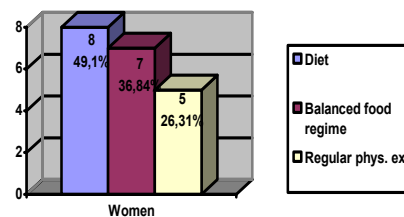


Chart 4

Percentage:
 Diet - 49.10% / 8 answers
 Balanced food regime - 36.84% / 7 answers
 Regular physical activities - 26.31% / 5 answers
 No answer: 2.

The answers given by the male respondents was oriented towards physical activities, which they would prefer, instead of diets, or a balanced food regime.

The answer given by the female respondents to this question was oriented towards the diet and the balanced food regime, in detriment of physical exercise.

3. What kind of effects the obesity has on the self-image?

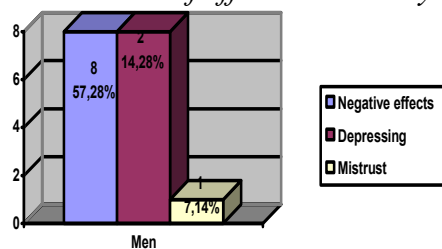


Chart 5

Percentage:
 Negative effects - 57.14% / 8 answers
 Depressing - 14.28% / 2 answers
 Mistrust - 7.14% / 1 answers
 No answer: 3

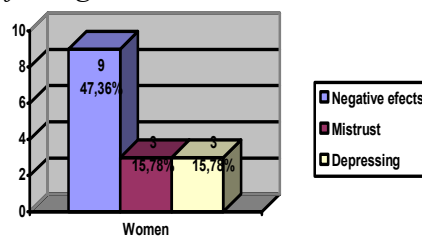


Chart 6

Percentage:
 Negative effects - 47.36% / 9 answers
 Mistrust - 15.78% / 3 answers
 Depressing - 15.78% / 3 answers
 No answer: 4

The answers given by the male respondents to this question was oriented towards the negative effects the weight surplus can have on their health. A high percentage regards the psychological component - depressing aspects, mistrust, lack of answers.

The answers given by the female respondents to this question was oriented towards the negative effects the weight surplus can have on their health. The respondents in this category consider the psychological aspect as being very important and it can be negatively influenced.

4. If given the possibility, what kind of physical activities would you practice?

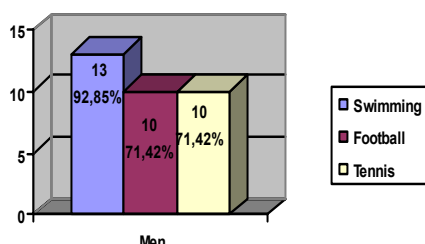


Chart 7

Percentage:
 Swimming - 92.85% / 13 answers
 Football (Soccer) - 71.42% / 10 answers
 Tennis - 71.42% / 10 answers

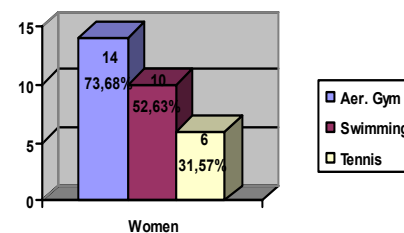


Chart 8

Percentage:
 Aerobic gymnastics - 73.68% / 14 answers
 Swimming - 52.63% / 10 answers
 Tennis - 31.57% / 6 answers

The answers given by the male respondents was oriented towards swimming, considered to be the most popular. We can also observe the willingness to practice more a team sport (mix effort).

The answers given by the female respondents were oriented towards aerobic gymnastics, considered to be the most accessible method, and also effective, but swimming and tennis are in a relatively high percentage among the preferences of women in this age category.

5. How much time would you spend in a week for this type of activity?

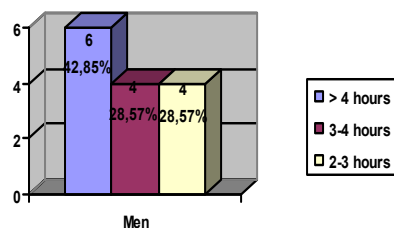


Chart 9

Percentage:
 > 4 hours - 42.85% / 6 answers
 3-4 hours - 28.57% / 4 answers
 2-3 hours - 28.57% / 4 answers

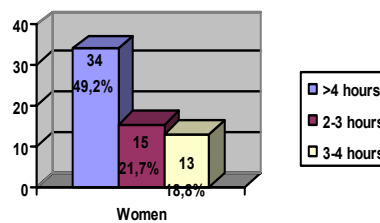


Chart 10

Percentage:
 > 1 hours - 31.57% / 6 answers
 2-3 hours - 31.57% / 6 answers
 3-4 hours - 26.31% / 5 answers

The answers given by the male respondents was that for exercise, for a physical activity practiced regularly, they are willing to spend more than 4 hours a week, the succession of the answers being in a decreasing order, up to the minimal time spend in a week.

The answer given by the female respondents is that for exercise, regularly practiced physical activity, are willing to spend 1-2-3 hours a week.

6. Do you consider yourself a sedentary person?

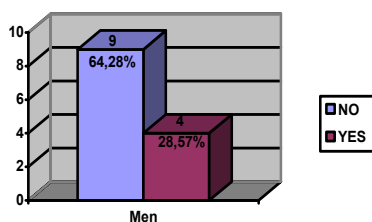


Chart 11

Percentage:
 NO - 64.28% / 9 answers
 YES - 28.57% / 4 answers
 No answer: 1

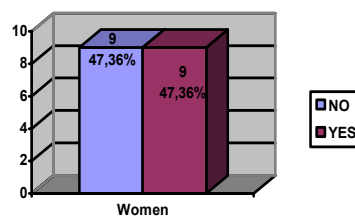


Chart 12

Percentage:
 NO - 47.36% / 9 answers
 YES - 47.36% / 9 answers
 No answer: 1

The answer given by the male respondents is that they do not consider themselves as sedentary persons, which represents an important aspect for their general state of health.

The answers given by the female respondents are in equal proportion. So, we have an honest group that is conscious of the implications the physical component has in their lives.

7. If you were a person with weight problems, what would you prefer?

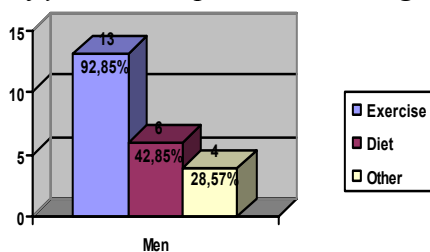


Chart 13

Percentage:
 Movement - 92.85% / 13 answers
 Diet - 42.85% / 6 answers
 Other - 28.57% / 4 answers
 No answer: 1

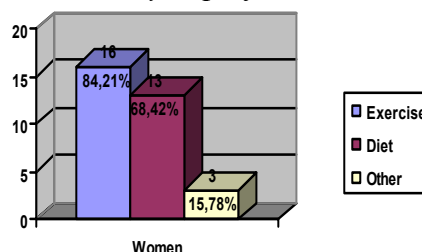


Chart 14

Percentage:
 Movement - 84.21% / 16 answers
 Diet - 68.42% / 13 answers
 Pharmaceutical products - 15.78% / 3 answers
 No answer: 1

The answers given by both groups shows that both genders think exercise is important (92.85% of men, and 7% of women) for weight control. Also, for both genders the diet represents the second important element for controlling their weight (42.85% of men, and 68.42% of women - a clearly superior percentage, showing that the women are constant in their answers).

We can see that men would use other solutions (28.57%), while women would use confidently the pharmaceutical products (15.78%).

Note that for this question, the number of answers the subjects had to choose from was more than 3.

8. Did you have any health issue related to weight?

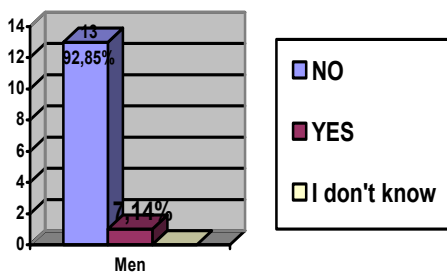


Chart 15

Percentage:
 NO - 92.85% / 13 answers
 YES - 7.14% / 1 answers
 I DON'T KNOW - 0 answers

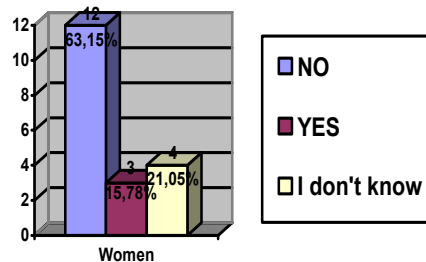


Chart 16

Percentage:
 NO - 63.15% / 12 answers
 YES - 15.78% / 3 answers
 I DON'T KNOW - 21.05% / 4 answers

The general answer given by the male respondents is that they did not confront any health issues due to excess weight. The answers of the female respondents is that they did not confront any health issues in the past due to excess weight, in a percentage of 63.15%, but a cause for concern is justified by confirming that they did or do confront health issues, or they do not know if the current health problems they have are due to a weight excess.

9. If you were obese, what would others say you were?

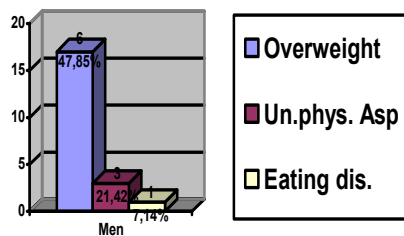


Chart 17

Percentage:
 Overweight - 47.85% / 6 answers
 Unpleasant physical aspect - 21.42% / 3 answers
 Eating disorder - 6.6% / 1 answers
 No answer: 2

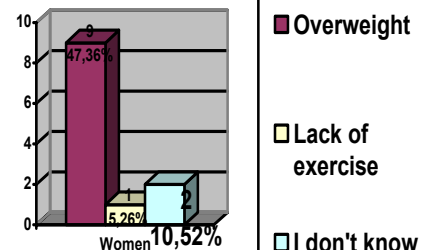


Chart 18

Percentage:
 Overweight - 47.36% / 9 answers
 Lack of exercise - 5.26% / 1 answers
 I don't know - 10.52% / 2 answers
 No answer: 7

The answer given by both groups is that the way in which they would be recognized or addressed would be based on the excess weight (approximately equal, 47,85% for men, and 47,36% for women); a percentage of 21.42%, for men, would be represented by the unpleasant physical aspect, whereas for women, the answer "I don't know", given in a percentage of 10.52%, represents a lack of respect to their own self-image, or indifference towards the opinion of others

10. I think that my health problems are caused by:

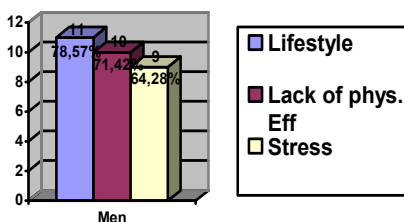


Chart 19

Percentage:
 Lifestyle - 78.57% / 11 answers
 Lack of physical effort - 71.42% / 10 answers
 Stress - 64.28% / 9 answers

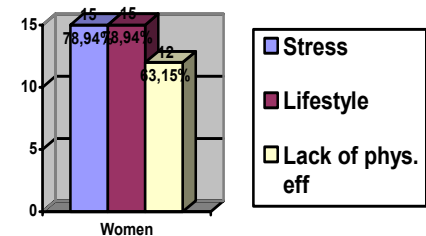


Chart 20

Percentage:
 Stress - 78.94% / 15 answers
 Eating control / Lifestyle - 78.94% / 15 answers
 Lack of physical effort - 63.15% / 12 answers

The answers given by the male respondents was that the health issues they can have are due to their lifestyle (78.57%), lack of physical effort, a sedentary lifestyle (71.42%), stress of everyday life (64.28%).

Note that for this question, the number of answers the subjects had to choose from was more than 3.

The answers given by the female respondents was that the health issues they can have are due to, mainly, stress of everyday life (78.94%), not conforming to regular hours for meals and a lack of eating control (how much they eat), and lack of physical effort (63.15%).

What is noticeable is that for women, the main issue is the stress of everyday life, being exposed to it through their multiple responsibilities, in family, at work, and in social life.

Conclusions

After conducting this research, we can draw the following conclusions:

1. A decrease in the number of physical activities practiced regularly by this age category.
2. The women prefer to control their weight through diet and a balanced food regime, while the men prefer sportive activities.
3. The negative (physical and psychological) effects that obesity can have on people's health must be the main reference for weight control.
4. The choice of the type of physical activity was done according to each individual's preferences and possibilities, but also according to the sport they practiced in the past.
5. There is a willingness more from men than women to spend more time practicing physical activities.
6. The sedentary lifestyle is a state of which some of the respondents (of both genders) are aware, and the high percentage in women is worrying.
7. The role of exercise and eating control is a priority for both genders in weight control.
8. Women are more exposed to health issues caused by excess weight.
9. Admission of the fact that they have excess weight, but also a dissimulation concerning this fact.
10. The different orientation of the answers complete the picture of individual perceptions according to gender, but also give a common consciousness of the problems leading to the appearance of different disorders as a result of weight surplus.

Bibliography

1. MEDIC.RO, 2005, *Revistă de informare pentru medici*, Nr. 13, aprilie.
2. MINCU I., 1977, *Ghidul terapeutic al obezității*, Editura Sport-Turism, București;
3. MINCU I., HÂNCU, N. (1993), *Obezitatea*, Editura Medicală, București;
4. PAVEL I., SDROBICI D., DUMITRACHE C., 1991, *Obezitatea*, Editura Medicală, București;
5. <http://www.sanatate.go.ro>
6. <http://www.anti-aging-systeme.com>
7. <http://ro.obesityday.eu/>, *Ziua europeană împotriva obezității*, 15.02. 2010

CERCETĂRI PRIVIND MODALITĂȚI DE CONȘTIENȚIZARE A POPULAȚIEI PRIVIND EXCESUL PONDERAL ȘI AL OBEZITĂȚII

**Marinela RAȚĂ
Tatiana DOBRESCU
Tatiana BALINT
Gabriel LUPU**

Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău

Cuvinte cheie: conștientizare, populație, exces ponderal, obezitate, sănătate

Rezumat

Scopul cercetării a fost de a populariza metodele și mijloacele specifice domeniului fundamental Educație fizică și sport pentru promovarea mișcării în sensul creșterii calității vieții și schimbarea stilului de viață.

Obiectivul cercetării a constat în sondarea opiniei privind modalităților de conștientizare a

populației asupra problematicei obezității și a riscurilor acesteia asupra organismului uman.

În acest sens au fost organizate activități cu scopul valorificării și susținerii principiilor ce stau la baza noțiunii de mișcare în general și a celei organizate în special, ce pot influența fitness-ul populației, ameliorând sănătatea națiunii noastre.

Orientarea diferită a răspunsurilor întregesc tabloul percepțiilor individuale în funcție de sex dar și o conștientizare comună a cauzelor diverse care conduc la apariția diferitelor afecțiuni ca urmare a surplusului de kilograme.

Introducere

Ideea unei acțiuni comune la nivel european împotriva excesului ponderal și al obezității a luat naștere încă din noiembrie 2008 în urma dezbaterii organizate în Parlamentul European de la Strasbourg. Discuțiile purtate au fost orientate asupra problemelor cauzate de excesul ponderal și obezitate, a rolului pe care acestea îl joacă în afecțiunile netransmisibile și a importanței prevenției ce implică responsabilizarea guvernelor naționale, a Uniunii Europene și Organizației Mondiale a Sănătății. (<http://ro.obesityday.eu>)

Conceptul de „Ziua Europeană Împotriva Obezității” (ZEIO) a fost sugerat de către Dr. David Haslam, Președintele și Managerul Medical al Forumului Național de Obezitate și Jean-Paul Allonsius, președintele și fondatorul Asociației Pacienților Obezi din Belgia. Ulterior, pe 15 aprilie 2009, acest concept a fost lansat în Parlamentul European de către fostul deputat european Magor Csibi. (<http://ro.obesityday.eu>)

Astfel, Ziua Europeană Împotriva Obezității, inițiativă paneuropeană independentă, este întreprinsă pentru prima oară la nivelul statele Uniunii Europene și oficializată de parlamentul european pentru data de 22 mai 2010. (<http://ro.obesityday.eu>)

Sub această egidă, Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății din cadrul Universității „Vasile Alecsandri” a elaborat proiectul intitulat „*Alternative pentru un stil de viață sănătos*”, în colaborare cu Arena Club Fitness din Bacău în luna mai 2010. El a vizat cercetări privind conștientizarea publicului cu privire la excesul ponderal și recunoașterea obezității ca fiind o afecțiune cronică.

Material și metodă

Scopul cercetării a fost de a populariza metodele și mijloacele specifice domeniului fundamental Educație fizică și sport pentru promovarea mișcării în sensul creșterii calității vieții și schimbarea stilului de viață.

Obiectivul cercetării a constat în sondarea opiniei privind modalităților de conștientizare a populației asupra problematicei obezității și a riscurilor acesteia asupra organismului uman.

Sarcinile cercetării au presupus:

- stabilirea itemilor și întocmirea chestionarelor
- multiplicarea și aplicarea acestora;
- centralizarea datelor obținute și interpretarea lor statistică.

Metodele de cercetare folosite au fost: documentarea bibliografică, ancheta prin chestionar și metoda statistico – matematică și cea grafică.

Din dorința de a ameliora problematica obezității în România, prin asociere cu conceptul european ZEIO, s-a urmărit sensibilizarea opiniei publice cu privire la importanța și promovarea mișcării în vederea suprimării epidemiei obezității.

În acest sens au fost organizate activități cu scopul valorificării și susținerii principiilor ce stau la baza noțiunii de mișcare în general și a celei organizate în special, ce pot influența fitness-ul populației, ameliorând sănătatea națiunii noastre.

Cercetarea a constat în aplicarea unei anchete sub formă de chestionar considerându-l un instrument prin care pot fi culese opinii și poate fi măsurată gradul de conștientizare a populației asupra repercursiunilor surplusului ponderal. Chestionarul a cuprins 10 itemi cu răspunsuri închise, deschise și cu răspunsuri prefigurate. El a fost aplicat la un eșantion de format din 36 de bărbați și 69 de femei cu vârsta cuprinsă între 30 și 60 de ani.

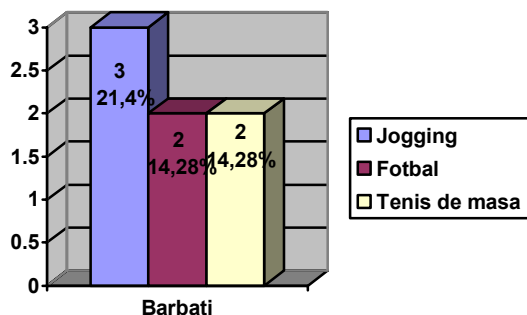
Grupul țintă: Populația municipiului Bacău în general și persoanele supraponderale sau

cu predispoziții spre obezitate în special.

Rezultate

În urma analizării și interpretării datelor, ca urmare a diversității răspunsurilor am selectat primele trei opțiuni preferate de acestea.

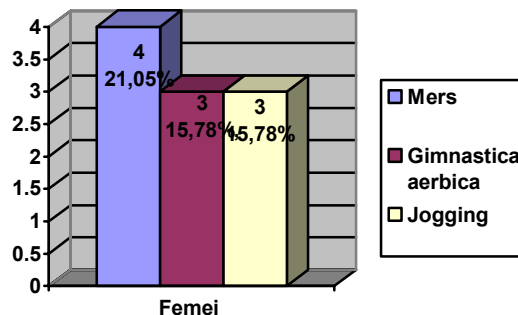
1. La ce tip de activități fizice participați în mod constant?



Graficul nr. 1

Procentual:

Jogging – 21,42% / 3 răspunsuri
 Fotbal – 14,28% / 2 răspunsuri
 Tenis de masă – 14,28% / 2 răspunsuri
 Fără răspuns: 5



Graficul nr. 2

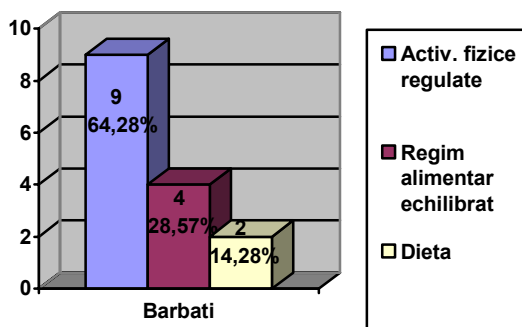
Procentual:

Mers – 21,05% / 4 răspunsuri
 Gimnastică aerobică – 15,78 % / 3 răspunsuri
 Jogging – 15,78 % / 3 răspunsuri
 Fără răspuns: 7

În urma analizării datelor am constatat că la această întrebare, subiecții au răspuns extrem de divers ceea ce denotă orientări aptitudinale diferite. Putem menționa celelalte activități la care respondenții noștri participă în mod constant: sporturi de echipă, body-building, înot.

În urma analizării datelor am constatat că la această întrebare, femeile preferă alt tip de activități față de bărbați, considerând mersul o activitate pe care oricum o realizează din necesitate și care poate fi încadrată la activități fizice practicate în mod constant. Se remarcă și lipsa răspunsurilor la această întrebare (7), acestea considerând că activitățile pe care le desfășoară în mod curent nu pot fi încadrate drept activități fizice constante.

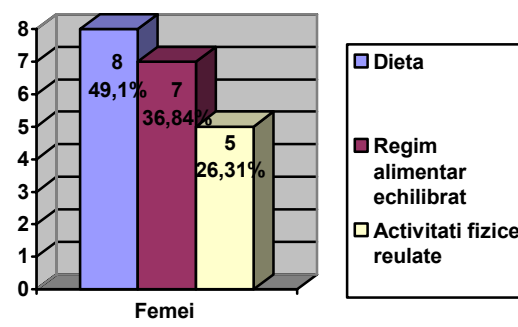
2. Ce măsuri ați lua în cazul surplusului de kilograme (dacă este cazul)?



Graficul nr. 3

Procentual:

Activități fizice regulate – 64,28% / 9 răspunsuri
 Regim alimentar echilibrat – 28,57% / 4 răspunsuri
 Dieta – 14,28% / 2 răspunsuri
 Fără răspuns: 1



Graficul nr. 4

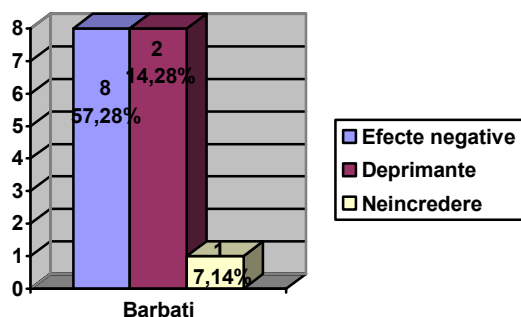
Procentual:

Dieta – 49,10% / 8 răspunsuri
 Regim alimentar echilibrat – 36,84% / 7 răspunsuri
 Activități fizice regulate – 26,31% / 5 răspunsuri
 Fără răspuns: 2.

Răspunsul oferit de respondenții bărbați la această întrebare a fost orientat către activitățile fizice la care ar apela, în defavoarea dietelor și a regimului alimentar echilibrat.

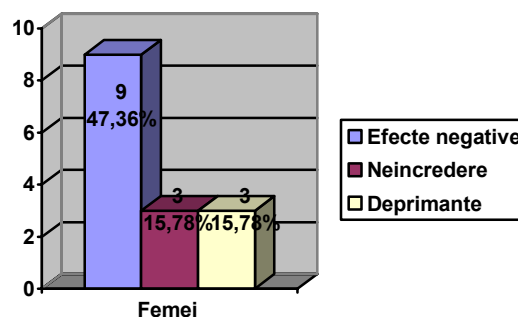
Răspunsul oferit de respondenții femeii la această întrebare a fost orientat către dieta și regimul echilibrat alimentar în detrimentul activităților fizice regulate în scopul diminuării surplusului de kilograme

3. Ce efecte are obezitatea asupra imaginii de sine?



Graficul nr. 5

Procentual:
 Efecte negative – 57,14% / 8 răspunsuri
 Deprimante – 14,28 % / 2 răspunsuri
 Neîncredere– 7,14% / 1 răspunsuri
 Fără răspuns: 3



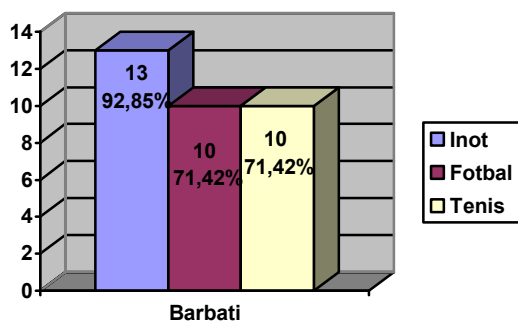
Graficul nr. 6

Procentual:
 Efecte negative – 47,36% / 9 răspunsuri
 Neîncredere – 15,78% / 3 răspunsuri
 Deprimante– 15,78% / 3 răspunsuri
 Fără răspuns: 4

Răspunsul oferit de respondenții bărbați la această întrebare a fost orientat către efectele negative pe care le poate avea surplusul de kilograme asupra sănătății. Un procent însemnat se evidențiază asupra componentei psihice care ar putea fi afectată – aspecte deprimante, neîncredere, lipsa răspunsurilor.

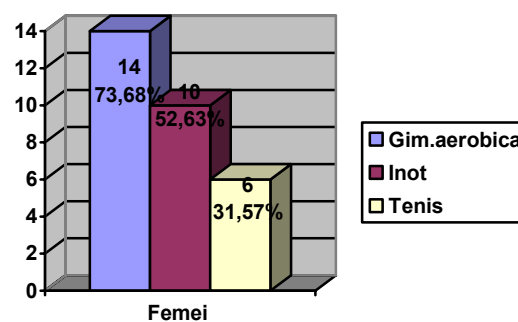
Răspunsul oferit de respondenții femeii la această întrebare a fost orientat către efectele negative pe care le poate avea surplusul de kilograme asupra sănătății. Respondenții din această categorie consideră că aspectul psihologic este foarte important și poate fi influențat în sens negativ.

4. Dacă ați avea posibilitatea, ce tip de activități fizice ați practice?



Graficul nr. 7

Procentual:
 Înot – 92,85% / 13 răspunsuri
 Fotbal – 71,42% / 10 răspunsuri
 Tenis – 71,42% / 10 răspunsuri



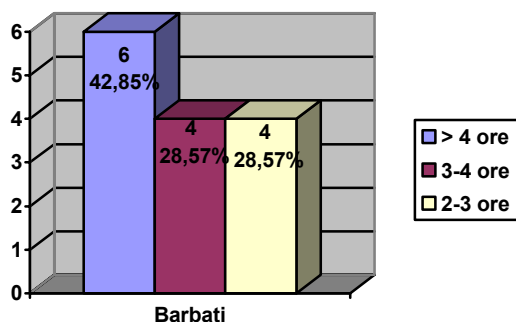
Graficul nr. 8

Procentual:
 Gimnastică aerobică – 73,68% / 14 răspunsuri
 Înot – 52,63% / 10 răspunsuri
 Tenis – 31,57% / 6 răspunsuri

Răspunsul oferit de respondenții bărbați la această întrebare a fost orientat către înot, considerat cel mai apreciat mijloc de efectuare a unei activități fizice printre bărbați. Se observă de asemenea, disponibilitatea spre practicarea unui sport de echipă (efort mixt).

Răspunsul oferit de respondenții femeii la această întrebare a fost orientat către gimnastica aerobică considerat mijlocul cel mai accesibil și din punct de vedere al randamentului, eficient, dar într-o proporție destul de mare se mențin înotul și tenisul printre preferințele femeilor din această categorie de vârstă.

5. Cât timp ați aloca într-o săptămână pentru acest tip de activitate?



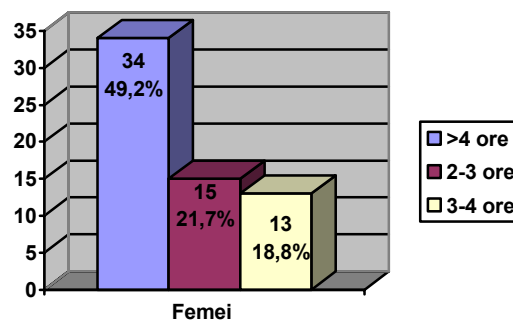
Graficul nr. 9

Procentual:

> 4 ore – 42,85% / 6 răspunsuri

3-4 ore – 28,57% / 4 răspunsuri

2-3 ore – 28,57% / 4 răspunsuri



Graficul nr. 10

Procentual:

1 oră – 31,57% / 6 răspunsuri

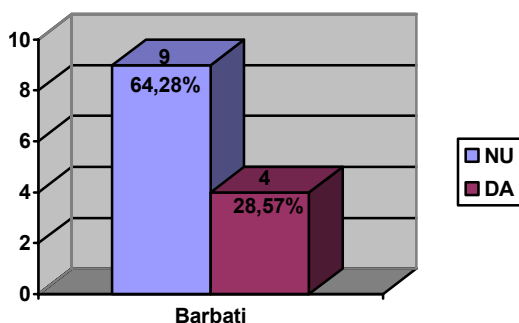
2-3 ore – 31,57% / 6 răspunsuri

3-4 ore – 26,31% / 5 răspunsuri

Răspunsul oferit de respondenții bărbați la această întrebare este acela că pentru mișcare, activitatea fizică practică în mod constant pot aloca mai mult de 4 ore pe săptămână și succesiunea răspunsurilor este descrescătoare până la timpul minim alocat pe săptămână.

Răspunsul oferit de respondenții femei la această întrebare este acela că pentru mișcare, activitatea fizică practică în mod constant sunt dispuse să aloce 1 – 2 – 3 ore pe săptămână.

6. Vă considerați o persoană sedentară?



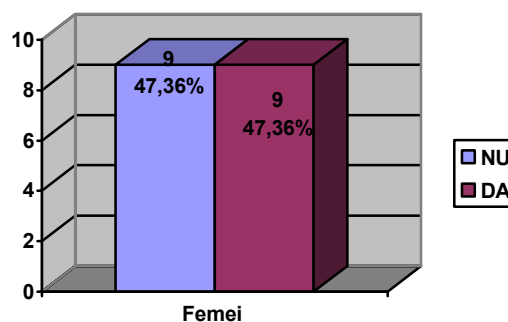
Graficul nr. 11

Procentual:

NU – 64,28% / 9 răspunsuri

DA – 28,57% / 4 răspunsuri

Fără răspuns: 1



Graficul nr. 12

Procentual:

NU – 47,36% / 9 răspunsuri

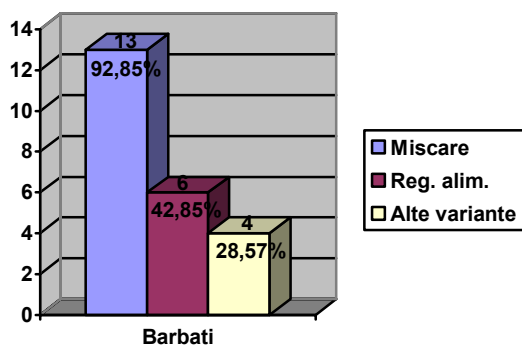
DA – 47,36% / 9 răspunsuri

Fără răspuns: 1

Răspunsul oferit de respondenții bărbați la această întrebare este acela că nu se consideră persoane sedentare, ceea ce reprezintă aspect important pentru starea lor generală de sănătate.

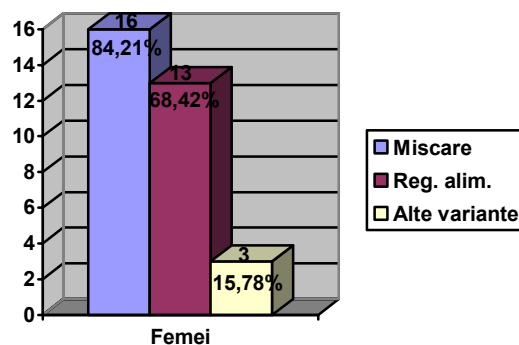
Răspunsul oferit de respondenții femei la această întrebare este în proporție egală. Așadar avem un grup sincer și conștient de implicațiile componente fizice în viața lor.

7. Dacă ați fi o persoană cu probleme de greutate preferați să:



Graficul nr. 13

Procentual:
 Mișcare – 92,85% / 13 răspunsuri
 Reg. alim. – 42,85% / 6 răspunsuri
 Alte variante – 28,57% / 4 răspunsuri
 Fără răspuns: 1



Graficul nr. 14

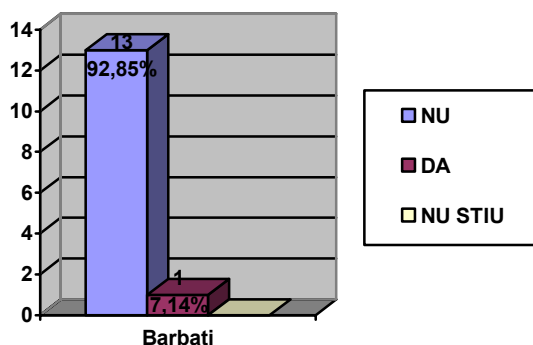
Procentual:
 Mișcare – 84,21% / 16 răspunsuri
 Reg. alim. – 68,42% / 13 răspunsuri
 Prod. farm. – 15,78% / 3 răspunsuri
 Fără răspuns: 1

Răspunsul oferit de respondenții bărbați și femei la această întrebare este acela că ambele sexe consideră importantă mișcarea, exercițiul fizic (în proporție de 92,85% pentru bărbați și 84,21,7% pentru femei) în controlul greutateii. De asemenea, pentru ambele sexe, regimul alimentar este al doilea element pe care ar încerca să-l controleze (în proporție de 42,85% pentru bărbați și 68,42% pentru femei un procent net superior – așadar femeile rămân constante în răspunsurile pe care le oferă).

Constatăm că pentru cea de-a treia variantă bărbații ar apela și la alte soluții 28,57% în schimb femeile ar apela cu multă încredere la produsele farmaceutice 15,78%.

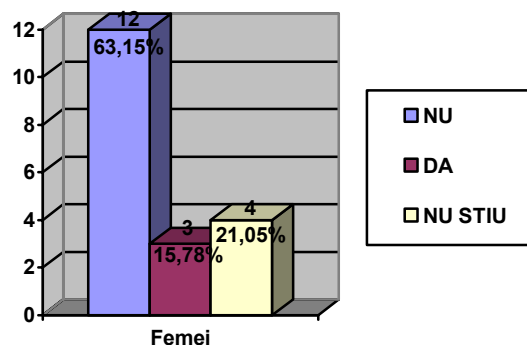
Menționăm că pentru această întrebare, numărul răspunsurilor dat de respondenți au fost mai mult de 3 variante.

8. V-ați confruntat cu o problemă de sănătate datorată greutateii?



Graficul nr. 15

Procentual:
 NU – 92,85% / 13 răspunsuri
 DA – 7,14% / 1 răspunsuri
 NU ȘTIU – 0 răspunsuri



Graficul nr. 16

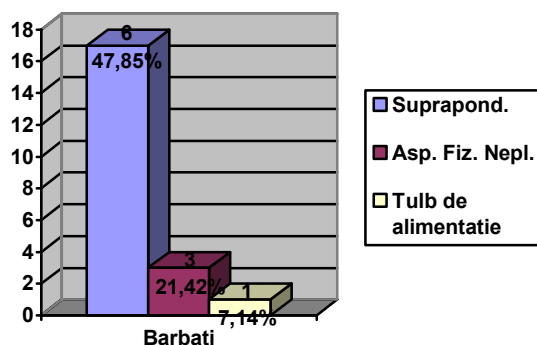
Procentual:
 NU – 63,15% / 12 răspunsuri
 DA – 15,78% / 3 răspunsuri
 NU ȘTIU – 21,05% / 4 răspunsuri

Răspunsul general oferit de respondenții bărbați la această întrebare este acela că nu s-au confruntat cu probleme de sănătate datorate surplusului de kilograme.

Răspunsul oferit de respondenții femei la această întrebare este acela că nu s-au confruntat cu probleme de sănătate datorate surplusului de kilograme un procent de 63,15%

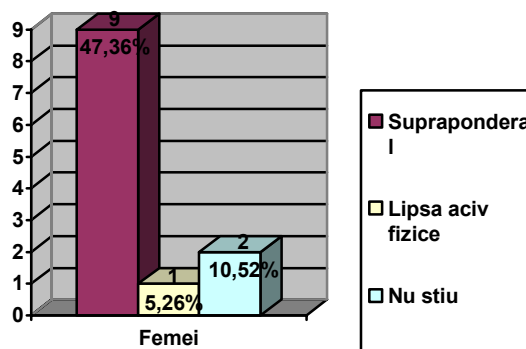
dar îngrijorarea este justificată de confirmarea că s-au confruntat sau se confruntă cu probleme de sănătate sau nu știu dacă eventual prolele de sănătate pe care le au se datorează surplusului de kilograme.

9. Dacă ați fi obez ceilalți ar spune despre dvs. că sunteți:



Graficul nr. 17

Procentual:
 Supraponderal – 47,85% / 6 răspunsuri
 Asp. fiz. nepl. – 21,42% / 3 răspunsuri
 Tulb. de alimentație – 7,14 / 1 răspunsuri
 Fără răspuns: 2

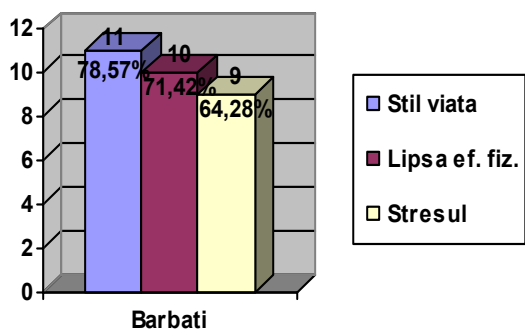


Graficul nr. 18

Procentual:
 Supraponderal – 47,36 % / 9 răspunsuri
 Lipsa activ. fizic – 5,26% / 1 răspunsuri
 Nu știu – 10,52% / 2 răspunsuri
 Fără răspuns: 7

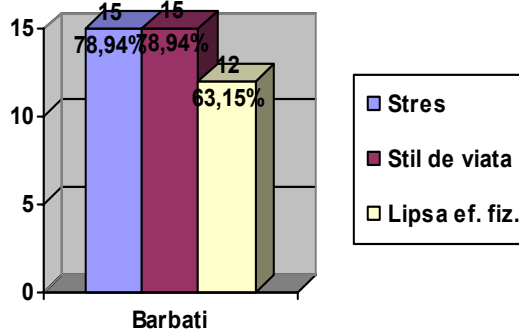
Răspunsul oferit de respondenții bărbați și femei la această întrebare este acela că modul în care li se adresează sau sunt recunoscuți ar fi după surplusul de kilograme (aproximativ egal 47,85% pentru bărbați și 47,36 % pentru femei) un procent de 21,42% pentru bărbați ar fi reprezentat de aspectul fizic neplăcut iar pentru femei răspunsul „nu știu” în procent de 10,52%, reprezintă lipsă de respect față de propria imagine sau o indiferență asupra părerilor celor din jur.

10. Consider că problemele de sănătate se datorează:



Graficul nr. 19

Procentual:
 Stilul de viață – 78,57% / 11 răspunsuri
 Lipsa ef. fiz. – 71,42% / 10 răspunsuri
 Stresul – 64,28% / 9 răspunsuri



Graficul nr. 20

Procentual:
 Stres – 78,94% / 15 răspunsuri
 Contr. alim. / Stil de viață – 78,94% / 15 răspunsuri
 Lipsa ef. fiz. – 63,15% / 12 răspunsuri

Răspunsul oferit de respondenții bărbați la această întrebare este acela că prolele de sănătate cu care se pot confrunta sunt datorate stilului de viață 78,57%, lipsa efortului fizic, viață sedentară 71,42% stresul cotidian, 64,28%.

Menționăm că pentru această întrebare, numărul răspunsurilor dat de respondenți au fost mai mult de 3 variante.

Răspunsul oferit de respondenții femei la această întrebare este acela că stresul 78,94%, stilului de viață, stresul cotidian, nerespectarea orelor de masă și lipsa controlului alimentar (cât

mănânc) este important în eventualele probleme de sănătate ce pot apărea ca urmare a surplusului de kilograme 78,94% și de asemenea lipsa efortului fizic 63,15%.

De remarcat este faptul că pentru femei ponderea majoră o deține stresul cotidian la care sunt expuse, prin responsabilitățile pe care le au atât în familie, în cadrul activității profesionale cât și viața socială.

Concluzii

În urma cercetării efectuate se desprind următoarele concluzii:

1. Reducerea numărului de activități fizice practicate în mod constant pentru această categorie de vârstă.

2. Femeile își orientează controlul greutateii spre regim alimentar echilibrat și dietă, iar bărbații spre activități sportive.

3. Efectele negative (fizice și psihice) pe care le poate avea obezitatea asupra sănătății trebuie să fie reperul de bază în controlul greutateii.

4. Alegerea tipului de activități fizice s-a realizat după preferințele și accesibilitatea individuală dar și după reperul dat de practicarea unuia dintre sporturi în trecut.

5. Disponibilitate mai mare din partea bărbaților față de femei spre alocarea unui timp cât mai mare pentru practicarea unor activități fizice.

6. Sedentarismul este o stare conștientizată de unii respondenți (din ambele sexe) iar procentul indicat mai ales în cazul femeilor este îngrijorător.

7. Rolul mișcării și al controlului alimentar rămâne o prioritate în controlul greutateii ambelor sexe.

8. Femeile sunt mai expuse problemelor de sănătate cauzate de surplusului de kilograme.

9. Recunoașterea faptului că au exces ponderal dar și disimularea în fața acestei realități.

10. Orientarea diferită a răspunsurilor întregesc tabloul percepțiilor individuale în funcție de sex dar și o conștientizare comună a cauzelor diverse care conduc la apariția diferitelor afecțiuni ca urmare a surplusului de kilograme.

Bibliografie

1. MEDIC.RO, (2005), *Revistă de informare pentru medici*, Nr. 13, aprilie.
2. MINCU, I. (1977), *Ghidul terapeutic al obezității*, Editura Sport-Turism, București;
3. MINCU, I., HÂNCU, N. (1993), *Obezitatea*, Editura Medicală, București;
4. PAVEL, I., SDROBICI, D., DUMITRACHE, C. (1991) – *Obezitatea*, Editura Medicală, București;
5. <http://www.sanatate.go.ro>
6. <http://www.anti-aging-systeme.com>
7. <http://ro.obesityday.eu/>, *Ziua europeană împotriva obezității*, 15.02. 2010