

Persuasion - a Means of the Atitudinal Change in the Practice of Sports Activity for Students in Technical Education

Leonte Nicoleta^{1*}

Popescu Ofelia²

^{1,2}*Polytechnic University of Bucharest, no. 313 Splaiul Independenței, Romania*

DOI: 10.29081/gsjesh.2018.19.1.09

Keywords: *sports activity, students, attitude, persuasion*

Abstract

The mechanism of changing attitude through persuasion is a very complex one. The decision whether or not to engage in different sports activities is greatly influenced by the relevance of the problem to be dealt with, motivation, but also by the cognitive ability of the subjects. The purpose of the paper is: the mechanism of attitudinal change through persuasion regarding the practice of sports activity; the degree of participation of students in sports activities during university physical education lessons, but also in their spare time. Thus, a positive attitude towards practicing physical exercises will have results in a motor, biological, functional, psychological and moral plane, leading to the harmonious development of the personality, the well-being of the youth and implicitly the increase of the life quality.

1. Introduction

Recognizing the unique opportunity that exists in order to formulate and implement an effective strategy to substantially reduce global mortality and disease burden by improving diet and promoting physical activity, WHO has adopted the "Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health". The overall goal of the strategy is to promote and protect health through healthy eating and physical activity. (Www.who.int)

The global strategy has four main objectives:

- Reducing risk factors for chronic illnesses from unhealthy diets and physical inactivity through public health actions.
- Increasing the awareness and understanding of the influence of diet and physical activity on health and of the positive impact of preventive interventions.
- Develop, strengthen and implement national policies, and national, regional and global action plans to improve diets and increase physical activity that are sustainable, inclusive and to be actively involved in all sectors

* *E-mail: nicoleta_leonte@yahoo.com, 0721.879 416*

- Monitor science and promote research on diet and physical activity.

The physical activity recommended by the WHO for young people and adults aged between 18 and 64 is the following: they must perform at least 150 minutes of moderate physical activity during the week or at least 75 minutes of intense physical activity throughout the week or an equivalent combination of moderate and vigorous intensive activity. For additional health benefits, adults should increase their physical activity with a moderate intensity of 300 minutes per week.

In a comprehensive study, Dumitru Gh. (2016) states that over the past 15 years, the European Commission has performed 3 Eurobarometers at Member State level: in 2002, 2009 and 2013.

The most recent estimate on the level of physical activity of EU citizens has highlighted the following: 59% of them did not do physical exercise or have never practiced sports, or rarely did this; 54% did not perform any very vigorous physical activity, and 44% did no moderate physical activity in the week preceding the interview. By comparing the Eurobarometer data obtained in 2009 with those of 2013, we note that there are no major changes, although it is worrying that the percentage of those who have never done physical exercise or sports has increased by 3%.

Starting from such prerequisites, specialty teachers have the moral obligation to make the younger generation aware of the benefits of practicing physical / sports activities both in the university environment and in their spare time.

Such awareness can be triggered by persuasive messages sent to students at the beginning, during, or at the end of the course. Also, by becoming aware of the systematic practicing of physical activity will also bring about an attitude change regarding these.

Young people live in a value and attitude environment, being subject to determinations by socializing factors (individuals, groups, institutions, organizations). These determinations can be diffuse and spontaneous or specific and intentional. There are four families of attitude change theories. These refer to:

- Relatively simple affective processes (classical conditioning, operational conditioning, learning through observation);
- Persuasion;
- Impact of own behavior;
- Social influence.

The "Communication and Change of Attitudes Program", conducted in the 1950s under the leadership of Carl I. Hovland at Yale University, was based on the stimulus-response theory and strengthening theory, considering that learning principles apply to processes of change of attitudes. In the learning of new attitudes, according to the "Hovland-Janis-Kelley" model, five variables are important: attention, understanding, acceptance, memorization and action (Fig. 1).

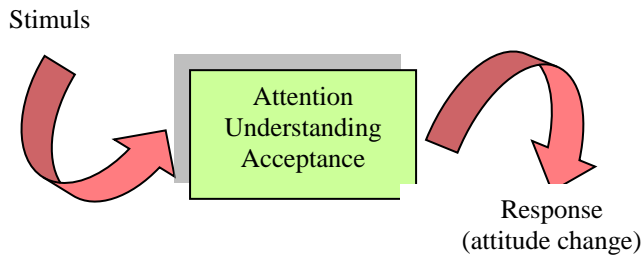


Figure 1 „Hovland-Janis-Kelley” Model (Chelcea S., 2010)

Rules of changing attitudes when exposed to persuasive messages:

- a) The first step in the attitude change is to focus on the message;
- b) To understand the message;
- c) To accept the content of the message.

The subjects exposed to persuasive information process the information and develop cognitive responses based on their interests, pre-existing attitudes, reference groups, the specific context in which they receive the messages and the intellectual capabilities and preoccupations. A study by Voinea et. al (2017) showed that subjects who received daily motivational messages for doing physical exercise through various media channels (telephone, e-mail) improved their health, practiced regular physical exercise and managed to change the percentage of body fat. By synthesizing and interpreting some research on the subject, R. Petty and I. Cacioppo (1986) envisage the "elaboration probability model", indicating that persuasion efficiency is related to the probability and extent to which target subjects develop cognitive responses to the message. The strength and logical consistency of the argumentation from the source determines primordially the change in attitudes.

The question of why individuals practice one or the other of the two modes, generally, answers that this depends on the degree of culture and intelligence and intellectual capabilities. These are joined by other conditions, such as the mood at the moment of receiving the message, and if there are other sources distracting from persuasive communication (Iluț, 2009, p. 234).

2. Material and methods

Hypotheses of the research

If the beliefs become a necessity of doing physical exercise, then there will also be an attitude change in the sense of the active and conscious participation of students in the lesson, as well as of practicing physical exercises in their spare time.

Methods of research

Depending on the purpose, objectives and tasks of research, the research methods have been established. These are:

- The bibliographic documentation. In order to fully understand the existing reality as well as the new dynamic data provided by the literature, a series of documents have been consulted both in the sports sphere and outside it, such as:

psychology, sociology, pedagogy.

- The observation method. The following types were used in the present research: the direct (natural) observation of the students made during the university lessons of physical education and sports; The systematic, organized, experimental type observation caused during the application of the methods and tests used.

- The experimental method allowed us to know the reality, characterized by the use of the "experimental reasoning" that processes both facts coming from the observation and also from the experiment

- The enquiry method. In the research, a questionnaire was used that investigated, from a psycho-social perspective, the existing relations between adolescents' preference for practicing sports activities, lifestyle and personality. The questionnaire was applied in two stages (initial and final) on a sample of 220 students. The items of the questionnaire were formulated so as to capture as much as possible the position of the subjects on the issues that we consider relevant to the topic chosen for research, namely: practicing sports activities, both during the university physical education courses and in the spare time (Q1, Q2), the pleasure to engage in sports activities (Q3), participation in competitions organized in the university. (Q4) or outside the university program (Q5).

- The statistical-mathematical method. The processing and interpretation of the figure data was performed in order to highlight the phenomenon studied during the experimental period.

Subjects and location

The groups participating in the experiment are made up of students of the first and second years of the University Politehnica of Bucharest. The volume of the projected sample is of 220 students aged 19-20. The sample type is randomized, using the random selection technique. The samples are representative and do not differ, in terms of the essential characteristics, from the population from which they were selected. The students did not experience any health problems during the research. They also agreed to participate in this research.

The research was carried out in the U.P.B. DPES-PT gym, equipped with the devices, objects and sports materials necessary for the development of the formative-educational process.

In order to carry out the experiment, the subjects were divided as follows:

- group "A" (105 subjects) was the control group for which the value of the independent variable is "zero".
- group "B" (115 subjects) formed the experimental group on which the independent variable (The Persuasive Message Intervention Program) acted.

Experimental design

The study was an experimental one, conducted on a group of subjects with similar characteristics. The research was carried out according to the scheme: pre-test - program application– post-test, during 20.10.2017-25.05.2018. The research stages are shown in Table 1.

Table 1 *Research stages*

STAGE	TASKS	PERIOD
I	Making of the experimental group	20 Sept – 30 Oct. 2017
II	Initial Test	1 Oct – 10 Dec. 2017
III	Application of the persuasive intervention program	10 Jan – 10 May 2018
IV	Final Test	15 May – 25 May 2018

In the elaboration of the intervention program regarding the students' attitudinal change through sports, theories of behavioral change were taken into account, theories that laid the basis for interventions in the systematic practice of physical exercises (Table 2).

Table 2 *Topics addressed in the persuasive intervention*

Period	Topic
10.01. - 25. 01. 2018	The effects of physical exercise on the body
30.01. - 28.02.2018	The respiratory act: the air, the importance of breathing during the effort, the breathing - mental state relation, the effects of complete breathing, examples of breathing exercises, the harmful effect of smoking
7.03. - 29.03 2018	Water - internal self-regulation factor, the importance of hydration
30.03. – 20.04.2018	Nutrition, energy metabolism and the effort sustenance
21.04. - 15.05. 2018	Recovery, rest, sleep and their connection with the physical and intellectual effort
16.05. – 25.05.2018	Positive thinking

The intervention program was implemented according to the number of the minutes in a lesson, as well as the number of the topics allocated. The program was conducted at the end of the physical education course, for 15 minutes in the form of free discussions, respecting the scheduled topic. The discussions were accompanied by images of strong emotional impact, projected by means of a tablet. Using the questionnaire, we assessed the changes related to the interest in practicing sports, participation in competitions, and the pleasure of doing sports. In the research, the primary and final data were obtained, which were collected in a database and statically processed through the SPSS program. The statistical parameters used were the following: the arithmetic mean, the standard deviation, the coefficient of variability, the Student test. The results obtained were presented in tabular form.

3. Results and Discussions

All the subjects selected to participate in this research practice sports during the university physical education lessons. Of these, 50.9% practice various sports activities in their spare time as well outside the university physical education and sports lessons, while 49.1% do not practice any sports outside the university sports lessons (Table 3).

Table 3 Practicing of sports activities (initial test)

	At school		In the spare time	
	No. of cases	%	No. of cases	%
Yes	220	100.0%	112	50.90%
No	0	0.0%	108	49.1%
Total	220	100.0%	220	100.0%

Total of subjects: N=220

Between the tests, we note that the percentage of those who practice sports outside the university physical education and sports lessons increased from 62% to 78% for group B (group to which the independent variable was applied) - Table 4.

Table 4 Practicing of sports activities in the spare time (%)

	Group A		Group B	
	Initial Test	Final Test	Initial Test	Final Test
Yes	57.5%	57.4%	62.0%	78.0%
No	42.5%	42.6%	38.0%	22.0%
Total	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Total of subjects: group A = 105 subjects; group B = 115 subjects

At the final test, the experimental group B assessed positively the performance of the sports activity (Table 5), with the average score rising from 3.86 to 4.53. This increase is significant, the probability calculated using the Student Dependent Test being less than 0.05. In the case of the control group (group A), the difference between the averages recorded statistically insignificant values.

Table 5 Pleasure to do sports (%)

	Group A		Group B	
	Initial Test	Final Test	Initial Test	Final Test
1- I don't like it at all	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
2- I don't like it	0.00%	0.00%	2.50%	0.00%
3- I don't like it, but I don't dislike it either	36.50%	37.30%	37.00%	2.50%
4- I like it	28.00%	30.00%	40.50%	45.00%
5- I like it very much	33.00%	30.00%	17.50%	52.50%
<i>I don't know/ I won't answer</i>	2.50%	2.70%	2.50%	0.00%
Total	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%
Average (scale 1-5)	3.92	3.9	3.86	4.53
Student Dependent Test - P	0.976 > 0.05		0.0001 < 0.05	

Total of subjects: group A = 105 subjects; group B = 115 subjects

The participation in the sports competitions organized in the Department of Physical Education and Sports is poorly represented, the students who ticked the unique answer "YES" representing 19.54% (only 43 students out of 220 participated in such competitions) (Table 6).

Table 6 *Participation in sports competitions organized at the university*

	No. of Cases	%
Yes	43	19.54
No	177	80.45%
Total	220	100.0%

4. Conclusions

We can conclude that the most important factor - even compared with the cognitive abilities - is the importance of the issue in question. If young people are interested and motivated to lead a healthy life, then they will seek answers to questions about the phrase "healthy life." It has been experimentally found that the audience's involvement in the issue discussed is the best predictor for the type of cognitive response. If this is high, there is a systematic cognitive process in the subjects (the operation with the content of the message); if this is low, the effort to process the transmitted information is lower and the people resort to heuristic strategies: who is the source, how long is the message, what others say about the proposed position (the reasoning of accepting an idea due to its strong consensus among the population).

The Intervention Program in the Cognitive Plane aimed to internalize, for the students, the values promoted by practicing body activities, the mental-action models, the deliberate stimulation, and the monitoring the formation of consciousness, the values, the attitudes, the behaviors, and the beliefs about the need to do physical exercise.

The research highlights students' awareness through the cognitive intervention program of the importance to be given to practicing physical exercises. At the end of the research, the proportion of the subjects who practice physical exercises in their spare time increased from 62% to 78.0% in the experimental group B to which the independent variable was applied. Also, the affective side - highlighted by the affective state caused by practicing physical exercises has seen a significant increase in the students' pleasure to participate in sports activities for the experimental group ($p = 0.001 < 0.05$). Thus, the research hypothesis has been verified.

Acknowledgement

Both authors have equally contributed to this article.

References

1. CACIOPPO, J. & PETTY, R. (1986). *Central and peripheral routes to persuasion*, în Atwitt I., Mitchell A. (ed), *Psychological process and advertising effects*, Erlbaum, Hillsdale
2. CHELCEA, S. (2010). *Psihosociologie – teorii, cercetări, aplicații*, Polirom, București
3. DUMITRU, G. (2016). *Physical inactivity kills (I*): current statistics and trends Inactivitatea fizică ucide (I*): statistici actuale și tendințe. Palestrica Mileniului III – Civilization and Sport*, vol 17/2, 97-102.
4. ILUȚ, P. (2009). *Psihologie socială și sociopsihologie*, Ed. Polirom, București
5. VOINEA, A., IACOBINI, A., & IACOBINI, P. (2018). *Îmbunătățirea condiției fizice prin metode de comunicare în masă*, Conferinte-defs.ase.ro
<http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> [accesat la 29.06.2018]
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/en/> [accesat la 29.06.2018]

Persuasiunea - Mijloc al Schimbării Atitudinale în Privința Practicării Activității Sportive la Studenții din Învățământul Tehnic

Nicoleta Leonte¹

Ofelia Popescu²

^{1,2}Polytechnic University of Bucharest, Splaiul Independenței, nr. 313, Romania

Cuvinte cheie: *activitate sportivă, studenți, atitudine, persuasiune*

Rezumat

Mecanismul schimbării atitudinii prin persuasiune este unul foarte complex. Decizia de a practica sau nu diferite activități sportive este foarte mult influențată de relevanța problemei supusă atenției, motivație, dar și de capacitatea cognitivă a subiecților. Scopul lucrării îl constituie: mecanismul schimbării atitudinale prin persuasiune în privința practicării activității sportive; gradul de participare al studenților la activitățile sportive din cadrul orelor de educație fizică universitară, dar și în timpul liber. Astfel, o atitudine pozitivă față de practicarea exercițiilor fizice va avea rezultate în plan motric, biologic, funcțional, psihic și moral, ducând la dezvoltarea armonioasă a personalității, a stării de bine a tinerilor și implicit la creșterea calității vieții.

1. Introducere

Recunoscând oportunitatea unică care există pentru a formula și implementa o strategie eficientă de reducere substanțială a mortalității și a sarcinii bolilor la nivel mondial prin îmbunătățirea regimului alimentar și promovarea activității

fizice, OMS a adoptat "Strategia globală privind dieta, activitatea fizică și sănătatea". Scopul general al strategiei este de a promova și de a proteja sănătatea prin alimentația sănătoasă și prin activitatea fizică. (www.who.int)

Strategia globală are 4 obiective principale:

- Reducerea factorilor de risc pentru bolile cronice care provin din diete nesănătoase și inactivitate fizică prin acțiuni de sănătate publică.
- Creșterea gradului de conștientizare și înțelegere a influențelor dietei și a activității fizice asupra sănătății și a impactului pozitiv al intervențiilor preventive.
- Să dezvolte, să consolideze și să pună în aplicare politici naționale și planuri de acțiune globale, regionale și naționale pentru îmbunătățirea dietelor și pentru creșterea activității fizice, care să fie durabile, cuprinzătoare și să se implice activ în toate sectoarele.
- Monitorizează știința și promovează cercetarea privind dieta și activitatea fizică.

Activitatea fizică recomandată de WHO pentru tineri și adulți între 18 și 64 de ani este următoarea: trebuie să efectueze cel puțin 150 de minute de activitate fizică cu intensitate moderată de-a lungul săptămânii sau să facă cel puțin 75 de minute de activitate fizică intensă pe toată durata săptămânii sau o combinație echivalentă de activitate intensivă moderată și viguroasă. Pentru beneficii suplimentare pentru sănătate, adulții ar trebui să-și mărească activitatea fizică cu intensitate moderată la 300 de minute pe săptămână.

Într-un amplu studiu, Dumitru Gh. (2016) specifică că în ultimii 15 ani, Comisia Europeană a efectuat 3 Eurobarometre, la nivelul țărilor membre: în 2002, în 2009 și în 2013.

Cea mai recentă estimare privind nivelul de activitate fizică al cetățenilor UE a evidențiat următoarele: 59% dintre ei nu au făcut efort fizic sau nu au practicat un sport niciodată, sau au făcut-o foarte rar; 54% nu prestaseră nici o activitate fizică foarte viguroasă, iar 44% niciun fel de activitate fizică moderată în săptămâna ce precedase interviul.

Realizând o comparație între datele Eurobarometrului obținute în 2009 cu cele din 2013, observăm că nu sunt modificări majore, deși este îngrijorător faptul că procentul celor ce nu au făcut niciodată efort fizic sau sport a crescut cu 3%.

Pornind de la astfel de premise, cadrele didactice de specialitate au obligația morală de a conștientiza tânără generație de beneficiile practicării activității fizice/sportive, atât în mediul universitar, cât și în timpul liber.

O astfel de conștientizare poate fi activată prin mesajele persuasive transmise studenților la începutul, în timpul sau la sfârșitul orelor de curs. De asemenea, conștientizarea practicării sistematice a activității fizice, va produce și o schimbare atitudinală în privința acestora.

Tinerii trăiesc într-un câmp valoric și atitudinal, fiind supuși determinărilor din partea instanțelor socializatoare (persoane, grupuri, instituții, organizații). Aceste determinări pot fi difuze și spontane sau specifice și intenționate. Există patru familii ale teoriilor de schimbare a atitudinii. Acestea se referă la:

- Procese afective relativ simple (condiționarea clasică, condiționarea
-

operantă, învățarea prin observație);

- Persuasiunea;
- Impactul comportamentului propriu;
- Influența socială.

„Programul pentru probleme de comunicare și schimbare a atitudinii”, desfășurat în anii '50 sub conducerea lui Carl I. Hovland la Universitatea Yale, s-a bazat pe teoria stimul-răspuns și pe teoria întăririi, considerând că principiile învățării se aplică proceselor de schimbare a atitudinilor. În învățarea noilor atitudini, conform modelului „Hovland-Janis-Kelley”, au importanță cinci variabile: atenția, înțelegerea, acceptarea, memorarea și acțiunea (fig. 1).

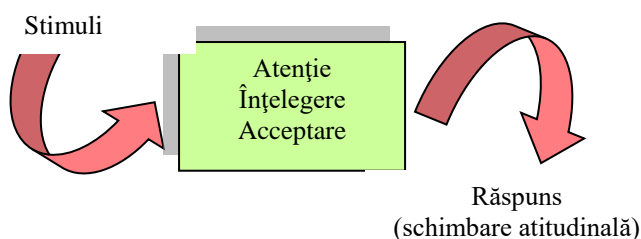


Figure 1 Modelul „Hovland-Janis-Kelley” (Chelcea S., 2010)

Regulile schimbării atitudinilor în condițiile expunerii la mesaje persuasive:

d) Primul pas în schimbarea atitudinală îl constituie captarea atenției asupra mesajului;

e) Înțelegerea mesajului;

f) Acceptarea conținutului mesajului.

Subiecții expuși informațiilor persuasive procesează informația și elaborează răspunsuri cognitive în funcție de interesele lor, de atitudinile prealabile, de grupurile de referință, de contextul concret în care receptează mesajele, de capacitățile și preocupările intelectuale.

Un studiu realizat de Voinea, et. all (2017) a arătat că subiecții care au primit zilnic mesaje motivaționale pentru mișcare, prin diverse canale mass-media (telefon, e-mail) și-au îmbunătățit starea de sănătate, au practicat regulat exerciții fizice, reușind să modifice procentul de grăsime corporală.

Sintetizând și interpretând unele cercetări pe această temă, Petty și Cacioppo (1986) preconizează „modelul probabilității de elaborare”, ce indică faptul că eficiența persuasiunii e legată de probabilitatea și gradul în care subiecții-țintă elaborează răspunsuri cognitive la mesaj. Tăria și consistența logică a argumentării din partea sursei determină primordial schimbarea atitudinilor.

La întrebarea de ce indivizii practică una sau alta dintre cele două modalități, în general, se răspunde că acest fapt depinde de gradul de cultură și inteligență, de capacitățile intelectuale. Aceștia li se alătură și alte condiții, cum ar fi dispoziția sufletească în momentul receptării mesajului și dacă există alte surse ce distrag atenția de la comunicarea persuasivă (Iluț, 2009, p. 234).

2. Material și metode

Ipoteza cercetării

În măsura în care convingerile devin necesitate de mișcare, atunci se va produce și schimbarea atitudinală în sensul participării active și conștiente a studenților în lecție, precum și a practicării exercițiilor fizice în timpul liber.

Metodele cercetării

În funcție de scopul, obiectivele și sarcinile cercetării, au fost stabilite metodele de cercetare. Acestea sunt:

- Documentarea bibliografică. În scopul cunoașterii depline a realului existent, cât și a datelor noi în continuă dinamică pe care le furnizează literatura de specialitate, au fost consultate o serie de documente atât din sfera sportivă, cât și din afara acesteia, cum ar fi: lucrări de psihologie, sociologie, pedagogie.

- Metoda observației. În cercetarea de față s-au folosit următoarele tipuri: observația directă (naturală) a studenților realizată în cadrul orelor universitare de educație fizică și sport; Observația de tip experimental, sistematică, organizată, provocată în timpul aplicării în practică a metodelor și testelor folosite.

- Metoda experimentală ne-a permis cunoașterea realității, caracterizată prin utilizarea „raționamentului experimental” care prelucrează atât faptele provenite din observație, cât și din experiment.

- Metoda anchetei. În cadrul cercetării s-a folosit un chestionar care a investigat, din perspectivă psiho-socială, relațiile existente dintre preferința adolescentelor pentru practicarea activităților sportive, stilul de viață și personalitate. Chestionarul a fost aplicat în două etape (inițial și final) pe un eșantion de 220 de studenți. Itemii chestionarului au fost formulați astfel încât să surprindă cât mai complex poziția subiecților asupra aspectelor pe care le considerăm relevante pentru tema aleasă spre cercetare și anume: practicarea activităților sportive, atât în orele de educație fizică universitară, cât și în timpul liber (Q1, Q2), Plăcerea pentru a efectua activitate sportivă (Q3), Participarea la competiții organizate în cadrul universității. (Q4) sau în afara programului universitar (Q5).

- Metoda statistico-matematică. Prelucrarea și interpretarea datelor cifrice a fost realizată în vederea evidențierii fenomenului studiat pe parcursul perioadei experimentale.

Subiecții și locul cercetării

Grupele participante la experiment sunt alcătuite din studenții anilor I și II din Universitatea Politehnica București. Volumul eșantionului proiectat este de 220 de studenți, cu vârsta cuprinsă între 19 și 20 ani. Tipul eșantionului este randomizat, folosindu-se tehnica selecției întâmplătoare. Eșantioanele sunt reprezentative și nu diferă, în ceea ce privește caracteristicile esențiale, de populația din care au fost selecționate. Studenții nu au prezentat probleme de sănătate pe parcursul realizării cercetării. De asemenea, ei și-au exprimat acordul de a participa la această cercetare.

Cercetarea s-a desfășurat în cadrul sălii de sport a DEFS-K din U.P.B., dotată

cu aparatură, obiecte și materiale sportive necesare desfășurării procesului formativ-educativ.

În vederea realizării experimentului, subiecții au fost împărțiți după cum urmează:

- grupa “A” (105 subiecți) a constituit grupa de control, pentru care valoarea variabilei independente este „zero”.
- grupa “B” (115 subiecți) a format grupa experimentală asupra căreia a acționat variabila independentă (Programul de intervenție prin mesaje persuasive).

Designul experimental

Studiul realizat a fost unul experimental, realizat în cadrul unui grup de subiecți cu caracteristici asemănătoare. Cercetarea s-a desfășurat conform schemei: pretest - aplicarea programului - posttest, în perioada 20.10.2017-25.05.2018. Etapele cercetării sunt redate în tabelul 1.

Tabelul 1 *Etapele cercetării*

ETAPA	SARCINI	PERIOADA
I	Alcătuirea grupei experimentale	20 sept – 30 oct. 2017
II	Testarea inițială	2 oct – 10 dec. 2017
III	Aplicarea programului de intervenție persuasivă	10 ian – 10 mai 2018
IV	Testarea finală	15 mai – 25 mai 2018

În elaborarea programului de intervenție privind schimbarea atitudinală prin sport a studenților, s-a ținut cont de teorii ale schimbării comportamentale, teorii ce au pus bazele intervențiilor în practicarea sistematică a exercițiilor fizice (tabel 2).

Tabel 2 *Temele abordate în cadrul intervenției persuasive*

Perioada	Tema
10.01. - 25. 01. 2018	Efectele exercițiului fizic asupra organismului
30.01. - 28.02.2018	Actul respirator: aerul, importanța respirației în efort, relația respirație – stare psihică, efectele respirației complete, exemple de exerciții de respirație, efectul nociv al fumatului
7.03. - 29.03 2018	Apa – factor intern de autoreglare, importanța hidratării
30.03. – 20.04.2018	Alimentația, metabolismul energetic și susținerea efortului
21.04. - 15.05. 2018	Refacerea, odihna, somnul și legătura acestora cu efortul fizic și intelectual
16.05. – 25.05.2018	Gândirea pozitivă

Programul de intervenție a fost implementat în funcție de numărul de minute dintr-o lecție, precum și de numărul de teme alocate. Programul s-a realizat la

sfârșitul orei de educație fizică, timp de 15 minute sub forma unor discuții libere, respectând tema programată. Discuțiile au fost dublate de imagini cu puternic impact emoțional, proiectate cu ajutorul unei tablete.

Utilizând chestionarul am evaluat schimbările legate de interesul pentru practicarea activității sportive, participarea în competiții, precum și plăcerea pentru efectuarea activității sportive.

În cadrul cercetării au fost obținute date primare și finale, care s-au colectat într-o baza de date și prelucrate statistic prin intermediul programului SPSS.

Parametrii statistici utilizați au fost: media aritmetică, abaterea standard, coeficientul de variabilitate, testul Student.

Rezultatele obținute au fost prezentate în formă tabelară.

3. Rezultate și discuții

Toți subiecții selectați pentru a participa la această cercetare practică sport în cadrul orelor de educație fizică universitare. Dintre acestea 50.9% practică diferite activități sportive și în timpul liber, în afara orelor de educație fizică și sport universitare, în timp ce 49.1% nu practică o formă de activitate sportivă în afara orelor universitare (tabel 3).

Tabel 3 Practicarea activităților sportive (testare inițială)

	La școală		În timpul liber	
	Nr. cazuri	%	Nr. cazuri	%
Da	220	100.0%	112	50.90%
Nu	0	0.0%	108	49.1%
Total	220	100.0%	220	100.0%

Total subiecți: N=220

Între testări, se observă că procentul celor care practică sport în afara orelor de educație fizică și sport universitare a crescut, de la 62% la 78% în cazul grupei B (grupă căreia i s-a aplicat variabila independentă) – tabelul 4.

Tabel 4 Practicarea activităților sportive în timpul liber (%)

	Grupa A		Grupa B	
	Testare inițială	Testare finală	Testare inițială	Testare finală
Da	57.5%	57.4%	62.0%	78.0%
Nu	42.5%	42,6%	38.0%	22.0%
Total	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Total subiecți: grupa A = 105 subiecți; grupa B = 115 subiecți

La testarea finală, grupa experimentală B a apreciat pozitiv desfășurarea activității sportive (tabelul 5), scorul mediu crescând de la 3.86 la 4.53. Această creștere este semnificativă, probabilitatea calculată cu ajutorul testului Student dependent fiind mai mică de 0.05. În cazul grupei control (grupa A), diferența între medii înregistrează valori ne semnificative statistic.

Tabel 5 Plăcerea pentru a efectua activitatea sportivă (%)

	Grupa A		Grupa B	
	Testare inițială	Testare finală	Testare inițială	Testare finală
1-Nu îmi place deloc	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
2-Nu îmi place	0.00%	0.00%	2.50%	0.00%
3-Nici nu îmi place, nici nu îmi displace	36.50%	37.30%	37.00%	2.50%
4-Îmi place	28.00%	30.00%	40.50%	45.00%
5-Îmi place foarte mult	33.00%	30.00%	17.50%	52.50%
Nu știu/ nu răspund	2.50%	2.70%	2.50%	0.00%
Total	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%
Medie (scala 1-5)	3.92	3.9	3.86	4.53
Testul Student dependent - P	0.976 > 0.05		0.0001 < 0.05	

Total subiecți: grupa A = 105 subiecți; grupa B = 115 subiecți

Participarea la competițiile sportive organizate în cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport este slab reprezentată, studenții care au bifat răspunsul unic „DA” fiind de 19,54% (doar 43 de studenți din 220 au participat la astfel de competiții) – tabelul 6.

Tabel 6 Participarea la competiții sportive organizate în universitate

	Nr. Cazuri	%
Da	43	19.54
Nu	177	80.45%
Total	220	100.0%

4. Concluzii

Putem concluziona că factorul cel mai important – chiar față de abilitățile cognitive în sine – este importanța problemei în discuție. Dacă tinerii vor fi interesați și motivați pentru a duce o viață sănătoasă, atunci ei vor căuta răspunsuri la întrebările privind sintagma „viață sănătoasă.”. S-a constatat experimental că gradul de implicare a audienței în subiectul discutat este predictorul cel mai bun pentru tipul de răspuns cognitiv. Dacă acest grad este înalt, apare la subiecți un proces cognitiv sistematic (operarea cu conținutul mesajului); dacă gradul este

scăzut, efortul de procesare a informației transmise este mai mic, iar oamenii recurg la strategii euristice: cine este sursa, cât de lung este mesajul, ce spun ceilalți oameni despre poziția propusă (raționamentul acceptării unei idei datorită consensului ei accentuat în rândul populației).

Programul de intervenție în plan cognitiv a avut scopul de a interioriza la studenți valorile promovate de practicarea activităților corporale, a modelelor mental-acționale, stimularea deliberată și monitorizarea formării conștiinței, valorilor, atitudinilor, comportamentelor și a convingerilor privind necesitatea practicării exercițiilor fizice.

Cercetarea pune în evidență conștientizarea studenților, prin parcurgerea programului de intervenție cognitiv, asupra importanței care trebuie acordată practicării exercițiilor fizice. La finalul cercetării, ponderea subiecților care practică exercițiile fizice în timpul liber a crescut de la 62% la 78.0% în cazul grupei experimentale B căreia i s-a aplicat variabila independentă. De asemenea, latura afectivă – evidențiată prin starea afectivă provocată de practicarea exercițiilor fizice a cunoscut o creștere semnificativă a plăcerii studenților de a participa la activități sportive pentru grupa experimentală ($p=0.001<0.05$). Astfel, ipoteza cercetării a fost verificată.



©2017 by the authors. Licensee „GYMNASIUM” - Scientific Journal of Education, Sports, and Health, „Vasile Alecsandri” University of Bacău, Romania. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution ShareAlike 4.0 International (CC BY SA) license (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).
