

Original Article

Research Regarding Spending Free Time of Students Participating In the Physical Education - Professional Conversion Program

Mocanu George Dănuț^{1*}

Mocanu Mircea Dan²

Iordan Daniel Andrei³

^{1,2,3} Universitatea "Dunărea de Jos", Gării Street, no. 63-65, Galați 800003, Romania

DOI: 10.29081/gsjesh.2020.21.2.02

Keywords: *students, free time budget, physical activity, leisure, career reorientation*

Abstract

The study aims to identify the features related to the leisure budget, the factors that limit its value, as well as general and sports activities related to leisure, for a niche sample, represented by the teachers pursuing professional conversion courses in physical education specialization. The statistical calculation and the interpretation of the obtained data validate the working hypotheses, regarding the variety of given answers and the fidelity of the features measured by the questionnaire we made. The diversity of the items allowed the measurement of the opinions of those investigated using the Likert scale, for multiple aspects of the researched problem, as well as a highlighting of the existing differences according to the sex for the measured characteristics. The paper synthesizes defining features for the issue of leisure, in the context of changes in the current socio-economic environment, it is appropriate to continue the study on other representative samples of the population.

1. Introduction

A healthy lifestyle and a pleasant spending of free time, the need for energy recharge and emotional balance represent the goals pursued by each person. The activities associated with leisure are carefully analyzed by the scientific literature, through the relative accessibility for all social classes and their diversified effects, representing an indicator of the quality of life in modern society, characterized by social isolation, the accentuation of vicious behaviors, the physical inactivity and diseases associated with that (Beland, 2008; (Beland, 2008; Hazar, Yu, & Alexe, 2020, 2020; Liușnea, 2018; Mocanu, 2018; Paggi, Jopp, & Hertzog, 2016; Townshend, 2013; van Tienoven et al., 2018). A study made on 59,401 adults in

* E-mail: george.mocanu@ugal.ro

Brazil showed that watching TV programs more than 5 hours a day will lead to depression, but the recreational physical activities - 150 minutes a week - cancel out this unwanted aspect (Werneck et al., 2019). The investigations conducted on the Israeli elderly community - 1542 subjects - showed associations between the manifestation of cancer with high BMI values and low socioeconomic status, but for those involved in physical activities the associations were much lower (Cohen et al., 2020).

Moderate physical activities like walking, jogging, cycling ensure a long life and are correlated with a low death rate due to cardiovascular diseases (Porter, Cuthbertson, & Evenson, 2020). The reduction of the addiction upon technology and gadgets was demonstrated by the use of different forms of sports activities - aerobics, football, bodybuilding - for students from Ploiești, and for women aged 60-65 years were obtained beneficial results on the motility and flexibility side, coordination, strength and functional, using aerobic gymnastics (Dobrescu, 2019; Lupu, Gevat, Sabău, & Niculescu, 2014). The diversification of leisure activities, by trying playful recreational variants in the aquatic environment is effective, through the significant results obtained on improving the unipedal balance (Badau, Ungur, Iconomescu, & Badau, 2014). Beneficial influences on socialization have been demonstrated by the use of zumba, aerobics, tae-bo, applied to a group of women aged 35-45 years, being reported positive attitude changes, improving social skills, completing self-identity, relationships quality, improvement of cohesion and stability indicators at the group level, plus significant functional somatosensory improvements (Gheorghiu, 2014).

Adolescents in the Czech Republic who engage in physical activity in their free time have minimal risks related to the occurrence of unwanted behaviors: smoking, alcoholism, dropping out of school, using banned substances, but are more likely to engage in physical conflict and injuries (Badura et al., 2016). The survey of adolescents and young people aged 18-25 showed that there are dominant concerns related to relaxation, passive rest, TV programs, computer games, social networks and shopping.

Routine physical activities lose their attractiveness and have a small emotional dimension, without generating pleasure. They talk about the need for high intensities and the appearance of painful sensations, so the efforts to be perceived as effective (Jose & Hansen, 2010).

Regarding the factors that decisively influence the involvement in physical leisure activities (Cusatis & Garbarski, 2019) identifies 3 elements: the value of income, the occupation and the educational level. Those placed in the top on a socio-economic level are more involved in physical leisure activities, being willing to pay taxes, equipment and sports materials, and those with lower incomes stand out especially by the share of physical activities made at home.

2. Material and methods

The purpose of the research is to investigate and interpret the ways of spending and capitalizing on free time for a special category of subjects,

represented by teachers employed in various specializations in pre-university education and attending professional conversion courses in the Physical Education program at the “Dunărea de Jos” University of Galați.

Research hypotheses. It is assumed that:

H0 (Null hypothesis): there is no significant difference between the average values of the subjects' responses for the items corresponding to each investigated factor.

H1 (Working Hypothesis 1): There are significant differences between the averages of the items that make up each factor from the analyzed questionnaire.

H2 (Working hypothesis 2): The results obtained from the application of the questionnaire demonstrate its fidelity for measuring the features associated with the 4 construction factors, through significant values of the internal consistency index Cronbach Alpha.

The research methods used were: the analysis of the scientific literature, a questionnaire-based survey, statistical-mathematical analysis, graphical and table representation.

The organization of the research:

The study was conducted during the first semester of the academic year 2019/2020. The investigated group consists of 67 professors with various undergraduate fields - 39 women and 28 men - of the first year / series 6, enrolled in the Professional Conversion Program Physical Education, organized within the Department of Continuing Education and Technological Transfer of the “Dunărea de Jos” University from Galați. Out of these, 37 are domiciled in urban areas and 30 in rural areas, the average age of the study group being 41.13 years, with extreme values of 22 and 59 years, respectively. Most teachers have a teaching degree 1 and have enrolled in this study program, in order to obtain the possibility to complete the teaching norm - depending on the individual situations - with hours related to the Physical Education discipline.

The design and validation of the questionnaire were carried out within the Research Center for Human Performance belonging to the F.E.F.S. Galați. The construction of the questionnaire - which includes 86 items - is done on 4 scales or factors: leisure budget, leisure brake factors, favorite leisure activities and leisure sports activities, each factor being distributed a number of items which measures that trait.

The 5-step Likert ordinal scale was preferred for quantifying the opinions of the respondents, this facilitating a better nuancing of the given answers, compared to the dichotomous answers, the value 3 being in the middle and indicating a neutral answer. The correspondence of the steps with the response variants associated with the items is indicated in table 1.

Table 1. *Distribution of the intensity of the response options, according to the score related to the Likert scale*

| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-----------------------|-------------------------------------|---|------------------------------|-------------------------|
| Very high | High | Medium | Low | Very low |
| Very important | Important | Medium importance | Less important | Lacking importance |
| All the time | Almost all the time | Half of the time | Very little time | Scarcely |
| Constant | Often/frequent | Occasionally | Rarely | Never |
| Very much | Much | Average | Little | Too little / Not at all |
| Very satisfied | Fairly satisfied | Medium satisfied | Slightly dissatisfied | Totally dissatisfied |
| Extreme stress | Strong stress | Medium stress | Reduced stress | Lack of stress |
| Inaccessible | Hardly accessible | Medium accessible | Easily accessible | Extremely easy |
| Extremely athletic | Frequently based on physical effort | Moderate involvement in physical effort | Occasional physical effort | Sedentary |
| Strong satisfaction | Well-being | Moderate comfort | Low comfort and satisfaction | Pain and discomfort |
| Very strong influence | Strong influence | Medium influence | Weak influence | Lack of influence |

The statistical calculation was performed using the S.P.S.S. program, to determine the average values of the answers, the importance of the differences between them and the consistency coefficients at the level of each investigated factor. The figures were made with the Microsoft Word graphics editor, facilitating the comparisons between the variations of the average values of the answers by sex, but also the percentage representations of the intensity of the choices for the entire investigated group (Badau & Badau, 2018; Murariu, 2018; Murariu & Munteanu, 2018; Opariuc-Dan, 2011).

2. Results and Discussions

The studies made in the field of leisure allow a synthesis of this issue; there are data that refer to most of the factors in the questionnaire applied in this study. A research conducted on the students of “Eftimie Murgu” University from Reșița has identified an incidence of sedentary lifestyle of 35%, and regarding those who are overweight, a value of 55% was registered. The precarious financial situation is the main argument invoked by students in justifying the physical inactivity. (Bichescu, 2014).

The analysis of leisure time spending for a group of 830 students in Tehran identified an average daily value of 3.6 hours, with the following order of favorite activities: computer work, physical exercise and listening to music. However, 53% of boys and 43% of girls say they are sedentary. Among the favorite physical

activities of boys we mention football, bodybuilding, swimming, basketball, mountaineering, and for girls jogging, swimming, volleyball and table tennis (Honari, Goudarzi, & Heidari, 2010).

Regarding the optimal value of daily free time to generate the state of maximum satisfaction and fulfillment (Pinsker, 2019) conducts an investigation on a batch of 35,000 Americans, resulting in an ideal average value of 2.5 hours. Too little free time will increase stress values and generate frustration, too much free time will induce a sense of worthlessness and lack of productivity. Busy people are happier than inactive people; the latter have too much time available and may have impaired self-image.

Recreational and sports related physical activities for adults have a decisive role in combating sedentary lifestyles, increasing the quality of life, favorable psycho-emotional and social effects (Tudor & Tudor, 2013). The article insists on the presentation of the negative effects induced by physical inactivity. The questioning of adults led to the following results: 50.8% have 3-4 hours of free time, 40% only 1-2 hours and 2.5% say they lack the free time. Watching TV and spending time online occupy the first place in the top of preferences, physical activities in second place, 57.5% say they are involved in leisure physical activities, 87.5% confirm the role of physical activities in terms of socialization and group integration, as well as the beneficial effects related to motor skills and favorable physical appearance.

Chen and Liu, (2020) make an analysis of how to capitalize on leisure time, by questioning students from 4 universities in China, identifying the following issues related to capitalizing on leisure time: lack of personal finances for leisure activities, mismanagement of leisure time, harmful / negative activities during leisure time, low satisfaction related to the manner of spending free time, problems in the timely choice of leisure activities. The authors find that browsing the internet has average daily values of 3 hours, exceeding the average value of individual study (2 hours), respectively sports activities (approximately one hour).

The link between the value of leisure time and life satisfaction for the elderly was highlighted by a research on a sample of 9228 people in Korea (Cha, 2018). Spending time outdoors through various leisure activities has generated higher values related to the perception of life satisfaction. It was found that these values are significantly improved for the healthy, those with higher education, those with stable and fully standardized jobs and for those married, outdoor activities being more attractive than indoor activities.

The data summarized following the statistical processing are presented in table 2, which indicates the fidelity through the values of the internal consistency coefficient for each factor, but also the verification of the null hypothesis in case of equality of averages.

Table 2 Alpha Cronbach fidelity coefficient values and the average equality test for the answers to the 4 factors of the questionnaire / N = 67

| Factors | Reliability Statistics | | | Hotelling's T-Squared Test | | | | |
|---------------------------------------|------------------------|--|------------|----------------------------|--------|-----|-----|-------------|
| | Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of items | Hotelling's T-Squared | F | df1 | df2 | Sig. |
| <i>F1 Free time budget</i> | ,801 | ,776 | 7 | 397,511 | 61,233 | 6 | 61 | ,000 |
| <i>F2 Limiting free time</i> | ,612 | ,629 | 28 | 4254,969 | 95,510 | 27 | 40 | ,000 |
| <i>F3 Favorite leisure activities</i> | ,720 | ,724 | 33 | 1226,097 | 20,319 | 32 | 35 | ,000 |
| <i>F4 Leisure sports activities</i> | ,767 | ,787 | 18 | 1845,354 | 82,235 | 17 | 50 | ,000 |

The Cronbach Alpha values are both raw and standardized, above the threshold of 0.6, considered to be the lower limit, below which the measurement fidelity cannot be accepted. Only factor 2 - the causes that limit leisure activities - is slightly above this level, in the other 3 factors the questionnaire accurately measures the investigated features, so the second working hypothesis is confirmed. Hotelling's T-Squared Test leads to the invalidation of the null hypothesis for all 4 factors: $F1_{(6,61)} = 61,233$; $F2_{(27,40)} = 95,510$; $F3_{(32,35)} = 20,319$; $F4_{(17,50)} = 82,235$, all values being related to a significance threshold $p < 0.001$, so the averages of the items are not equal and thus confirms working hypothesis 1, which means that the variety and heterogeneity exists in the answers provided.

The large number of items in the questionnaire for most factors results mainly from the variants / sub-items derived from each question. Their presentation and full analysis is not possible for reasons related to the limitation of the number of pages and the large volume of data processed, for this reason the study will selectively interpret a series of defining items for the factor to which they belong.

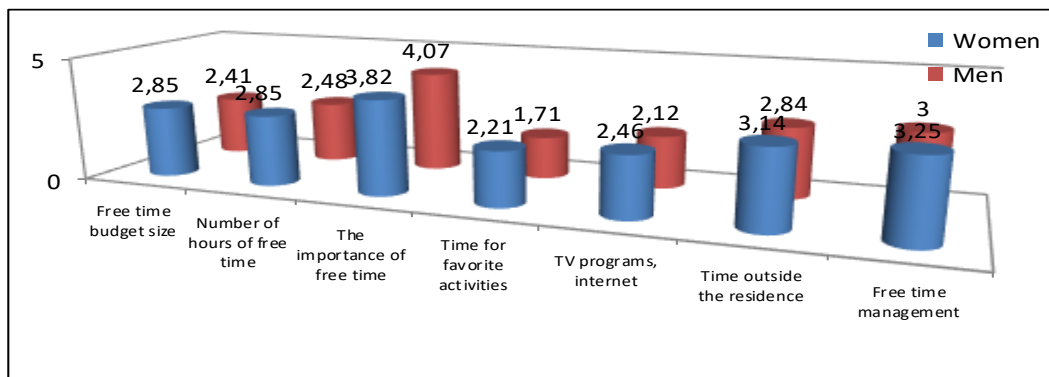


Figure 1. The dynamics of average results by sex for factor 1 / Leisure budget

Figure 1 presents the average results by sex for the items that correspond to the leisure budget and highlights higher scores for men compared to women, in

most features: number of hours, perception of the size of the leisure budget, allocation for favorite activities, etc., but also a higher perception of its efficient management. However, women obtain an average score of 4.07 - higher than men - for the importance of free time, included in the important / very important area, which indicates its value, due to the lower available volume. It is noted that, at the level of the group, not even a subject has very large leisure resources / 5-6 hours, 11% have 4-5 hours, 55% have 2-3 hours daily, 22% have 1-2 hours and 12% state that their free time is very limited or non-existent, according to Fig. 2.

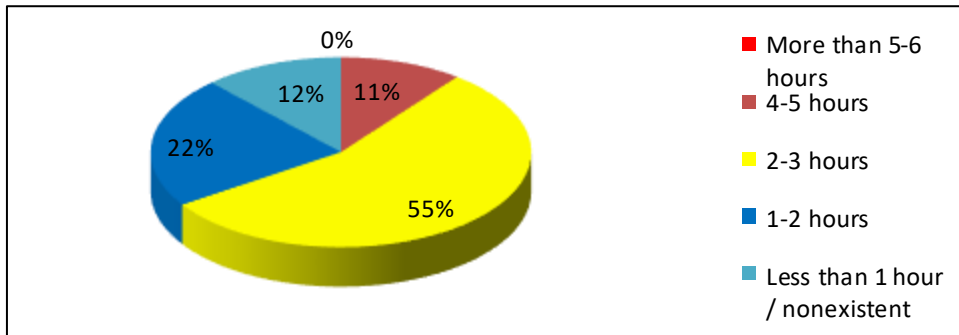


Figure 2. Factor 1.2 / Percentage distribution of leisure time values

Some other interesting data for the leisure budget are related to the share of internet and television use: Nobody declares that they fall into the use variants all the time or almost all the time, 33% indicate their use it in half of the time, 61% use it only for basic information, 6% almost not at all or not at all, the results can be explained by the nature of the profession and the fact that the group's concerns are radically different from those of young people.

Figure 3 indicates the average values of the main causes of leisure time limitation, differentiated by sex. There is a willingness of men to work more overtime, which is also the most important brake factor for them, but especially the high average score of 4.07, obtained by women for domestic activities, which is the main cause of limiting their free time. The average scores for the commute and the help given to others are lower and relatively balanced for both sexes.

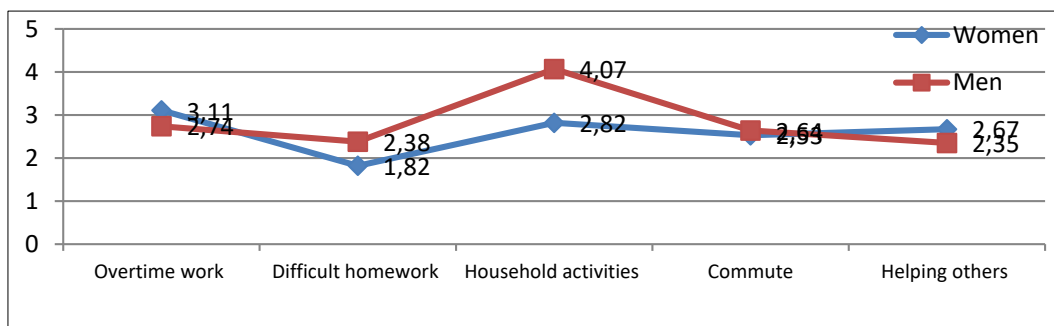


Figure 3. Dynamics of average results by sex for factor F 2.1 - Causes of leisure time loss

The stress levels associated with the different leisure options are represented in figure 4. The lowest scores and implicitly low levels of stress for both sexes are generated in the following order by: walks in the park, reading, music auditions, trips and hiking, cinema / theater, sports activities. The use of social networks and the visits to relatives / friends are however more stressful than those listed above, and shopping generates the highest average score for men: 2.89. Strictly related to physical activities (fig.5), only 1% of the whole group associates them with extreme stress, 0% with heavy stress, 12% with medium stress, 30% with low stress and 57% with lack of stress, thus confirming the relaxing and invigorating role physical effort.

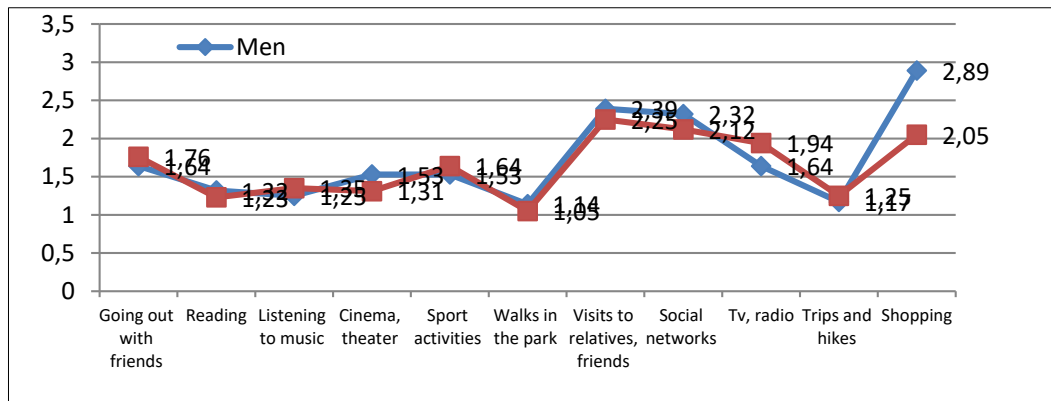


Figure 4. Dynamics of average results by sex for factor F 2.2 - Stress induced by leisure activities

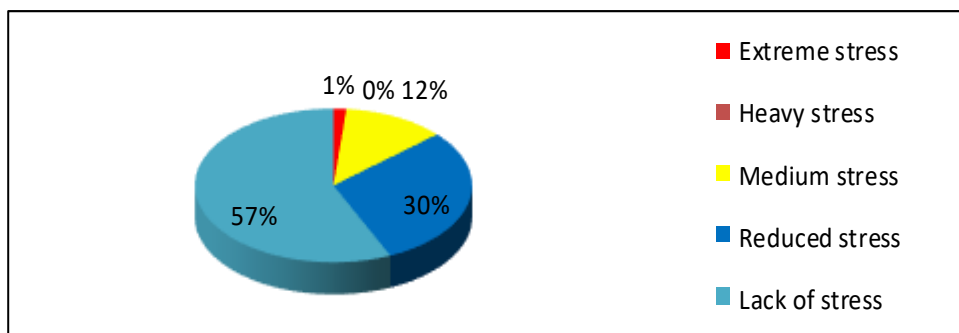


Figure 5. Factor 2.2e / Stressful effect of physical activity

The inaccessibility of physical activities in correlation with income is represented in figure 6: no one perceives the financial dimension as a factor of the inaccessibility of physical activities, only 6% consider that physical activities are according to this report difficult to access, 27% as medium accessible, 54% as easily accessible and 13% as extremely easy accessible. The type of sports activity that the investigated subjects took into account also has a major role here.

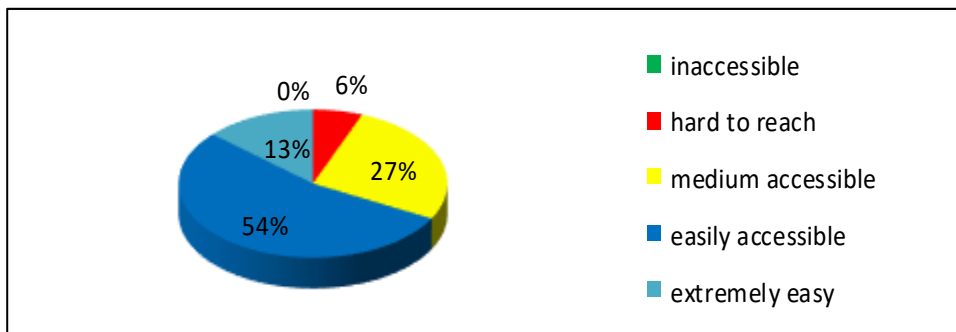


Figure 6. *Factor 2.4e / Inaccessibility of physical activities depending on the budget*

The leisure style represented in figure 7 indicates the dominant preferences of both sexes for family members and life partner, with average values above 4, ie frequently and constantly, the rest of the variants receiving lower scores, corresponding to the intensity occasionally or rarely.

There is a slightly increased tendency of women to spend time with their pet, compared to men, which has a slightly better value for loneliness.

Figures 8 and 9 address the participation in physical activities during the week and weekend, the values being different for these variants: 2% and 0% for constant involvement, 12% and 20% for frequent involvement, 28% and 31% for occasional involvement, 42% and 31% for the variant rarely, 16% and 18% for the variant never, hence it results that most students are involved in weekend physical activities.

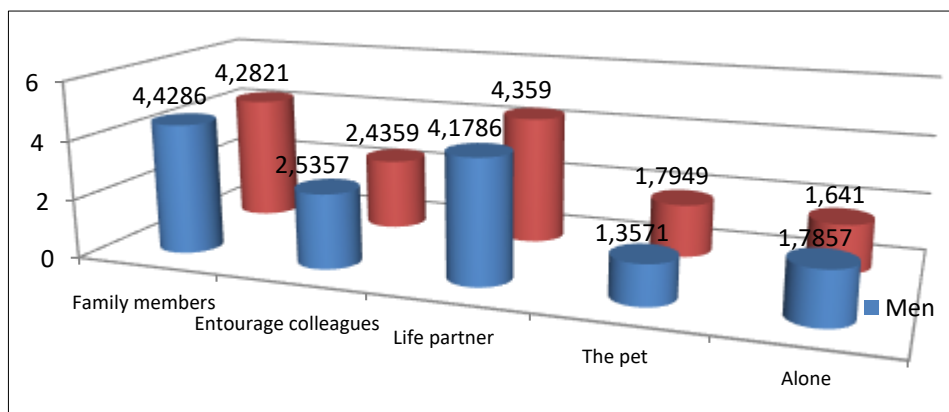


Figure 7. *The dynamics of average results by sex for the factor F 3.1 – Who do we spend our free time with?*

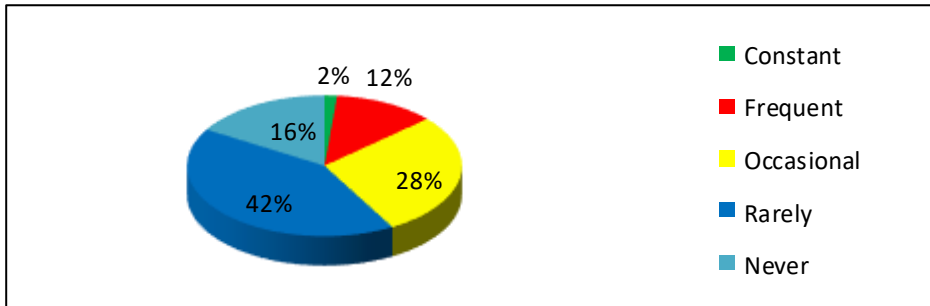


Figure 8. Factor 3.2e / Share of physical activities during the week

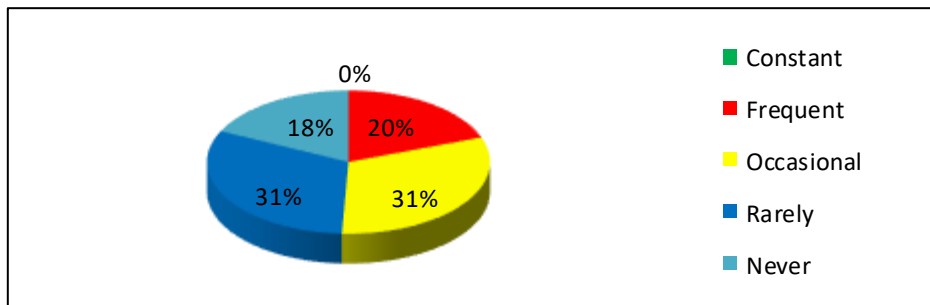


Figure 9. Factor 3.3e / Share of physical activities on weekends

Figure 10 summarizes the factor of leisure sports activities, showing that in terms of sports lifestyle, the involvement in physical activities and the importance of physical activities, both sexes have average scores between 2 and 3, which indicates an occasional to average involvement, and the score of the importance of physical activities fall between less important and medium in importance. Women get a higher score for the satisfaction generated by physical effort, both sexes falling above average, between moderate comfort and well-being.

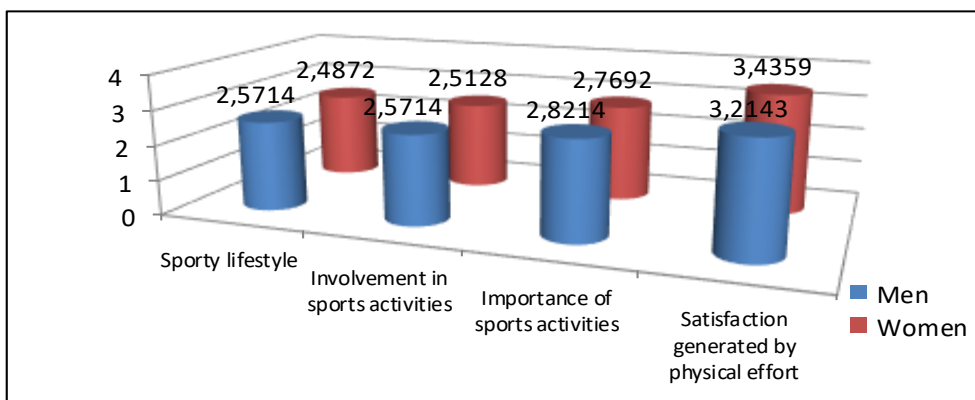


Figure 10. The dynamics of average results by sex for the factor F 4 – Leisure sports activities

The analysis of favorite sports activities (fig.11) indicates average to low scores and differences depending on gender: men are more attracted to sports games, tennis, swimming and cycling, and women are attracted to jogging and disciplines associated with fitness. For contact sports, however, there is a surprising balance of averages, but their practice is at the lowest level. However, the resulting values are far from indicating a constant or frequent involvement, but rather a rare to occasional approach, respectively lack of practice to rare involvement. Regarding the beneficial effects on physical development and health (fig.12), both sexes designate swimming as the most suitable to achieve these goals, with scores above 4, ie with strong to extremely strong influences. It is followed by fitness, sports games and jogging with small variations between the sexes, but with scores between 3 and 4, ie medium to strong influence. The weakest values are allocated to contact sports and tennis, regarding the first variant the possible explanations refer to the large number of injuries and their severity.

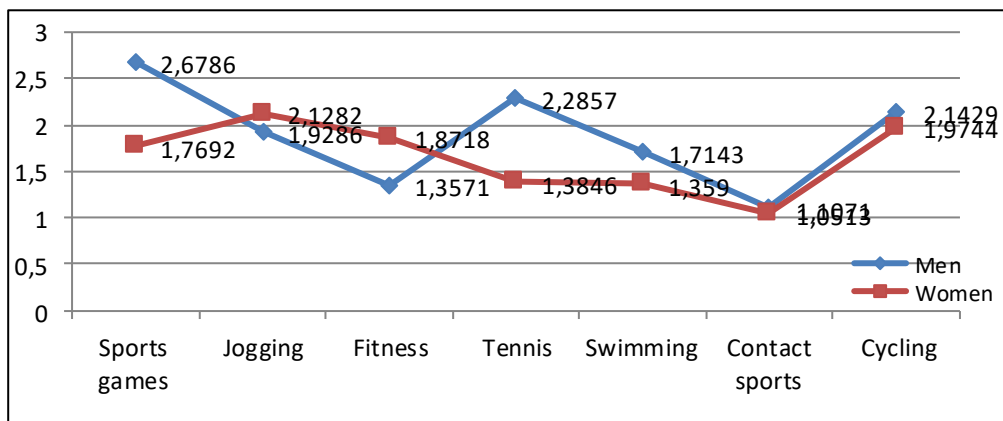


Figure 11. Dynamics of average results by sex for factor F 4.5 – Interest in practicing some sports types

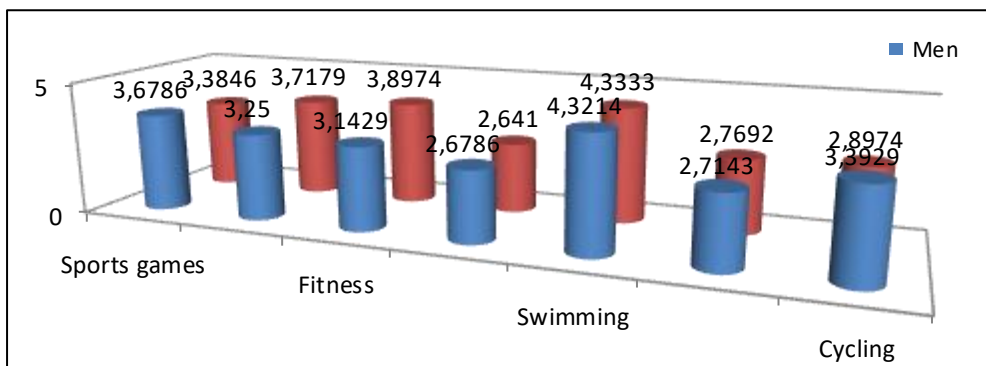


Figure 12. Dynamics of average gender outcomes for factor F 4.6 - Perception of favorable effects on health and body harmony for different sports types

4. Conclusions

The study made above provides defining information, related to the perception of students in the group investigated about the leisure time and favorite activities that they carry out. The disadvantage of the research is related to the low number of respondents, explainable by the nature of the new specialization and the context in which they are trained, so the data and findings cannot be generalized. However, for each factor investigated, the defining ideas for the working group can be extracted. The study does not highlight the small problems identified in the self-organization - relatively acceptable - of leisure activities, but it is obvious that the leisure budget is deficient, especially for women, and the time given to favorite activities has low average scores. The causes of these problems are identified by factor 2 of the questionnaire; there are common aspects such as the intensity of perception, but also certain variations between sexes: the need to work overtime, the involvement in household activities, commuting, etc.

Another disadvantage of the questionnaire is the absence of questions with open-ended answers, which were not used due to the impossibility of quantification and statistical processing, but they would have allowed the identification of solutions / options to solve the deficiencies found, proposed by those investigated. The potential stressor scores of some activities or their inaccessibility are the expression of professional, intellectual, financial and age characteristics for the study group, the same questionnaire applied to F.E.F.S. students or students from other specializations / license field - the results of which are to be published later - indicating reading as an activity that induces, in some cases, strong or extreme stress.

Interesting is the variation of the intensity of responses for leisure activities during the week with the same activities on weekends, there are also cases of reversal of scores, for example 5 / constant - for weekend visits - and 1 / never for the same factor on weekdays. The scores recorded by the holiday locations provide information on lifestyle and consumption habits, and the fact that their spending at home is not a favorite but gets an average score, raises questions about the financial possibilities of social and professional class.

Perhaps the most important and relevant factor is that of leisure sports activities, first of all in terms of the new specialization followed by the investigated students. It is not surprising that the sporty lifestyle, the importance and the involvement in physical activities get low scores, given both the average age and especially the specializations of the teachers surveyed.

It is recommended to continue the investigation of other work samples based on the questionnaire used, in order to see the common opinions, but especially the differences in the assessment of the measured features and even the completion of the working tool with new items to capture the reaction of the batch and the perceptual changes generated by lifestyle changes in the midst of the Covid 19 pandemic. It would also be useful to capitalize on the data collected related to the individual values of body mass index and their correlation with age, lifestyle and the average value allocated daily for physical activities.

Acknowledgments

In this study all the authors had an equal contribution.

References

1. BADAU, A., UNGUR, R.N., ICONOMESCU, T.M., & BADAU, D. (2014). The Influence on Balance Capacity of the Practice Environment of Ludic Recreational Activities. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 137, 11–16. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.245>
2. BADAU, D., & BADAU, A. (2018). The motric, Educational, Recreational and Satisfaction Impact of Adventure Education Activities in the Urban Tourism Environment. *Sustainability*, 10(6), 2106. <https://doi.org/10.3390/su10062106>
3. BADURA, P., SIGMUNDOVÁ, D., SIGMUND, E., GECKOVA, A., DIJK, J.P., & REIJNEVELD, S.A. (2016). Participation in organized leisure-time activities and risk behaviors in Czech adolescents. *International Journal of Public Health*, 62. <https://doi.org/10.1007/s00038-016-0930-9>
4. BELAND, R. (2008). Chapter 9, The Use of Leisure Time. In T. Oakland & P. L. Harrison (Eds.), *Adaptive Behavior Assessment System-II* (pp. 159–178). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012373586-7.00009-6>
5. BICHESCU, A. (2014). Leisure Time Sport Activities of the Students at Resita University. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 117, 735–740. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.02.291>
6. CHA, Y.-J. (2018, August 9). Correlation between Leisure Activity Time and Life Satisfaction: Based on Kostat Time Use Survey Data (Review Article). *Occupational Therapy International*; <https://doi.org/10.1155/2018/5154819>
7. CHEN, Z., & LIU, Y. (2020). The state of leisure life situation and the meaning of leisure education for college students in China. *International Journal of Educational Research*, 102, 101613. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101613>
8. COHEN, G., STEINBERG, D. M., KEINAN-BOKER, L., SHAKED, O., GOSHEN, A., SHIMONY, T., SHOHAT, T., & GERBER, Y. (2020). Leisure-Time Physical Activity and Cancer Risk Among Older Adults: A Cohort Study. *Mayo Clinic Proceedings: Innovations, Quality & Outcomes*, 4(2), 115–125. <https://doi.org/10.1016/j.mayocpiqo.2019.11.005>
9. CUSATIS, R., & GARBARSKI, D. (2019). Different domains of physical activity: The role of leisure, housework/care work, and paid work in socioeconomic differences in reported physical activity. *SSM - Population Health*, 7, 100387. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100387>
10. DOBRESCU, T. (2019). Influences of Fitness-Type Activities in a Sample of Middle-Age People. *Gymnasium - Scientific Journal of Education, Sports, and Health*, XX(2), 85–99. <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2019.20.2.07>
11. HAZAR, F., YU, J.-H., & ALEXE, D.I. (2020). Participation in physical activities as recreational activity. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 20(2).

12. GHEORGHIU, A. (2014). Metodica implementării mijloacelor din fitness în procesul de integrare socială a femeilor de 35-45 ani. *Știința Culturii Fizice*, 4(20), 81–88.
 13. HONARI, H., GOUDARZI, M., & HEIDARI, A. (2010). An investigation of the ways Tehran university students follow a specific life style and pass their leisure time with an emphasis on sport. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 5498–5501. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.896>
 14. JOSE, K., & HANSEN, E. (2010). What leisure? Leisure time physical activity in young adults. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, e94. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.10.193>
 15. LIUȘNEA, C. ȘTEFAN. (2018). Considerations on the historical development of the loisir concept in the european space. *International Multidisciplinary Scientific Conference on the Dialogue between Sciences & Arts, Religion & Education*, 2(2), 251–260.
 16. LUPU, E., GEVAT, C., SABĂU, E., & NICULESCU, G. (2014). Education Regarding Addictions and the Impact of Leisure Time Physical Activities Upon the Control of the Addictive Behaviour. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 283–287. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.373>
 17. MOCANU, G.D. (2018). *Loisir / Activități motrice de timp liber*. Galați University Press. <http://arthra.ugal.ro/handle/123456789/6293>
 18. MURARIU, G. (2018). *Fizică statistică și computațională—Aspecte contemporane și aplicații*. Galați University Press.
 19. MURARIU, G., & MUNTEANU, D. (2018). *Lucrări practice de identificare, modelare și simulare a proceselor fizice*. Galați: University Press.
 20. OPARIUC-DAN, C. (2011). *Statistică aplicată în științele socio-umane. Analiza asocierilor și a diferențelor statistice*. Constanța.
 21. PAGGI, M.E., JOPP, D., & HERTZOG, C. (2016). The Importance of Leisure Activities in the Relationship between Physical Health and Well-Being in a Life Span Sample. *Gerontology*, 62(4), 450–458. <https://doi.org/10.1159/000444415>
 22. PINSKER, J. (2019, February 21). *How Much Leisure Time Do the Happiest People Have? The Atlantic*. Retrieved from <https://www.theatlantic.com/family/archive/2019/02/free-time-life-satisfaction/583171/>
 23. PORTER, A.K., CUTHBERTSON, C.C., & EVENSON, K.R. (2020). Participation in specific leisure-time activities and mortality risk among U.S. adults. *Annals of Epidemiology*, 50, 27-34.e1. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2020.06.006>
 24. TOWNSHEND, T.G. (2013). Youth, alcohol and place-based leisure behaviours: A study of two locations in England. *Social Science & Medicine*, 91, 153–161. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.02.017>
 25. TUDOR, I.-D., & TUDOR, M. (2013). Leisure Sports Activities Impact on Adults Personal Development and Quality of Life. *Procedia - Social and*
-

- Behavioral Sciences*, 84, 1090–1094.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.705>
26. VAN TIENOVEN, T. P., DEYAERT, J., HARMS, T., WEENAS, D., MINNEN, J., & GLORIEUX, I. (2018). Active work, passive leisure? Associations between occupational and non-occupational physical activity on weekdays. *Social Science Research*, 76, 1–11.
<https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2018.08.012>
27. WERNECK, A. O., STUBBS, B., FERNANDES, R. A., SZWARCOWALD, C. L., & SILVA, D. R. (2019). Leisure time physical activity reduces the association between TV-viewing and depressive symptoms: A large study among 59,401 Brazilian adults. *Journal of Affective Disorders*, 252, 310–314.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.03.066>

Cercetări Privind Petrecerea Timpului Liber la Studenții Programului Educație Fizică - Conversie Profesională

Mocanu George Dănuț¹

Mocanu Mircea Dan²

Iordan Andrei Daniel³

^{1,2,3} *Universitatea “Dunărea de Jos”, str. Gării nr. 63-65, Galați 800003, România*

Cuvinte cheie: *studenți, buget de timp liber, activități fizice, loisir, reorientare profesională*

Rezumat

Studiul desfășurat vizează identificarea trăsăturilor referitoare la bugetul de timp liber, a factorilor care limitează valoarea acestuia, precum și a activităților generale și sportive legate de domeniul loisirului, pentru un eșantion de nișă, reprezentat de cadrele didactice care urmează studii de conversie profesională în specializarea educație fizică. Calculul statistic și interpretarea datelor obținute validează ipotezele de lucru, referitoare la varietatea răspunsurilor oferite și la fidelitatea trăsăturilor măsurate prin chestionarul elaborat. Diversitatea itemilor a permis măsurarea opiniilor celor investigați cu ajutorul scării Likert, pentru aspecte multiple ale problemei cercetate, precum și o evidențiere a diferențelor existente pe sexe, pentru caracteristicile măsurate. Lucrarea sintetizează trăsături definitorii pentru problematica petrecerii timpului liber, în contextul transformărilor din mediul socio-economic actual, fiind oportună continuarea studiului și pe alte eșantioane reprezentative de populație.

1. Introducere

Stilul de viață sănătos și petrecerea plăcută a timpului liber, nevoia de reîncărcare energetică și echilibrare emoțională reprezintă obiective urmărite de fiecare persoană. Activitățile asociate loisirului sunt atent analizate de literatura științifică, prin accesibilitatea relativă pentru toate clasele sociale și efectele lor

diversificate, constituind un indicator al calității vieții în societatea modernă, caracterizată de izolare socială, accentuarea comportamentelor vicioase, inactivismului fizic și maladiile care derivă din acesta (Beland, 2008; Hazar, Yu, & Alexe, 2020; Liușnea, 2018; Mocanu, 2018; Paggi, Jopp, & Hertzog, 2016; Townshend, 2013; van Tienoven et al., 2018). Un studiu efectuat pe 59401 adulți în Brazilia a demonstrat faptul că vizionarea programelor TV peste 5 ore zilnic va genera instalarea stărilor depresive, dar activitățile fizice recreative – 150 minute săptămânal – anulează acest aspect nedorit (Werneck et al., 2019). Investigații realizate pe comunitatea israeliană de vârstnici – 1542 subiecți - au demonstrat asocieri între manifestarea cancerului cu valorile ridicate ale BMI și statul socio-economic redus, dar pentru cei care erau implicați în activități fizice asocierile au fost mult mai reduse (Cohen et al., 2020).

Activitățile fizice moderate – mers, jogging, ciclism – asigură o viață longevivă și sunt corelate cu o rată mică de decese generate de bolile cardio-vasculare (Porter, Cuthbertson, & Evenson, 2020). Reducerea dependenței de tehnologie și gadgeturi a fost demonstrată de utilizarea diferitelor forme de mișcare – aerobic, fotbal, culturism – pentru studenții din Ploiești, iar pentru femeile cu vârsta între 60-65 ani s-au obținut rezultate benefice pe plan motric – flexibilitate, coordonare, forță - și funcțional, utilizând gimnastica aerobică (Dobrescu, 2019; Lupu, Gevat, Sabău, & Niculescu, 2014). Diversificarea activităților de timp liber, prin încercarea variantelor recreative ludice în mediul acvatic este eficientă, prin rezultatele semnificative obținute asupra îmbunătățirii simțului echilibrului unipodal (Badau, Ungur, Iconomescu, & Badau, 2014). Influențe benefice pe planul socializării au fost demonstrate de folosirea mijloacelor din zumba, aerobic, tae-bo, aplicate unui lot de femei cu vârsta de 35-45 ani, fiind semnalate modificări atitudinale pozitive, îmbunătățirea deprinderilor sociale, completarea identității de sine, relații de calitate, ameliorarea indicatorilor de coeziune și stabilitate la nivelul grupului, plus îmbunătățiri semnificative pe plan somato-funcțional (Gheorghiu, 2014).

Adolescenții din Cehia care participă la activități fizice în timpul liber prezintă riscuri minime legate de apariția comportamentelor nedorite: fumat, alcoolism, abandonarea studiilor, consum de substanțe interzise, dar au șanse mai mari pentru implicarea în conflicte fizice și răniri (Badura et al., 2016). Chestionarea adolescenților și tinerilor cu vârsta între 18-25 ani a evidențiat că există preocupări dominante legate de relaxare, odihnă pasivă, programe TV, jocuri pe calculator, rețele de socializare și cumpărături. Activitățile fizice cu caracter de rutină pierd în atractivitate și au o dimensiune emoțională redusă, fără a mai genera plăcere. Ei vorbesc despre necesitatea unor intensități ridicate și apariția senzațiilor dureroase, pentru ca eforturile să fie percepute ca eficiente (Jose & Hansen, 2010).

În privința factorilor care influențează decisiv implicarea în activități fizice de timp liber (Cusatis & Garbarski, 2019) identifică 3 elemente: valoarea veniturilor, ocupația și nivelul educațional. Cei plasați în top pe plan socio-economic se implică mai mult în activități fizice de agrement, fiind dispuși la plata taxelor, echipamentelor și materialelor sportive, iar cei cu venituri mai reduse se remarcă mai ales prin ponderea activităților fizice la domiciliu.

2. Materiale și metode

Scopul cercetării este investigarea și interpretarea modalităților de petrecere și valorificare a timpului liber pentru o categorie aparte de subiecți, reprezentată de cadre didactice încadrate pe diferite specializări în învățământul preuniversitar și care urmează cursurile de conversie profesională în programul Educație Fizică din cadrul Universității Dunărea de Jos din Galați.

Ipotezele cercetării. Se presupune că:

H0 (Ipoteza nulă): nu există o diferență semnificativă între valorile medii ale răspunsurilor subiecților pentru itemii corespunzători fiecărui factor investigat.

H1 (Ipoteza de lucru 1): Există diferențe semnificative între mediile itemilor care compun fiecare factor al chestionarului analizat.

H2 (Ipoteza de lucru 2): Rezultatele obținute în urma aplicării chestionarului demonstrează fidelitatea sa pentru măsurarea trăsăturilor asociate celor 4 factori de construct, prin valori semnificative ale indicelui de consistență internă Cronbach Alpha.

Metodele de cercetare folosite au fost: analiza literaturii științifice de specialitate, ancheta pe bază de chestionar, analiza statistico-matematică, reprezentarea grafică și tabelară.

Organizarea cercetării:

Studiul a fost desfășurat pe parcursul semestrului I din anul universitar 2019/2020. Lotul investigat este format din 67 de profesori cu domenii de licență variate – 39 de femei și 28 de bărbați - ai anului I/seria 6, înscriși la Programul de conversie profesională Educație fizică, organizat în cadrul Departamentului de Formare Continuă și Transfer Tehnologic din Universitatea Dunărea de Jos Galați.

Dintre aceștia, 37 au domiciliul în mediul urban și 30 în cel rural, vârsta medie a grupului de studiu fiind de 41,13 ani, cu valori extreme de 22, respectiv 59 ani. Majoritatea cadrelor didactice au gradul didactic 1 și s-au înscris la acest program de studii, în vederea obținerii posibilității de completare a normei didactice – în funcție de situațiile individuale - cu ore aferente disciplinei Educație Fizică.

Conceperea și validarea chestionarului s-au realizat în cadrul Centrului de Cercetări pentru Performanță Umană aparținând F.E.F.S. Galați. Construcția chestionarului - care include 86 de itemi - este realizată pe 4 scale sau factori: buget de timp liber, factorii frenatori ai timpului liber, activități preferate de timp liber și activități sportive de timp liber, fiecărui factor fiindu-i distribuit un număr de itemi care măsoară trăsătura respectivă.

S-a preferat scara ordinală Likert cu 5 trepte pentru cuantificarea opiniilor celor chestionați, aceasta facilitând o mai bună nuanțare a răspunsurilor oferite, prin comparație cu răspunsurile dihotomice, valoarea 3 fiind la mijloc și indicând un răspuns neutru. Corespondența treptelor cu variantele de răspuns asociate itemilor este indicată în tabelul 1.

Tabel 1. *Repartizarea intensității variantelor de răspuns, conform punctajului aferent scării Likert*

| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| Foarte mare | Mare | Mediu | Scăzut | Foarte scăzut |
| Foarte important | Important | Mediu ca importanță | Puțin important | Lipsit de importanță |
| Tot timpul | Aproape tot timpul | Jumătate din timp | Foarte puțin timp | Aproape deloc |
| Constant | Deseori/frecvent | Ocazional | Rareori | Niciodată |
| Foarte mult | Mult | Mediu | Puțin | Prea puțin/Deloc |
| Foarte mulțumit | Destul de mulțumit | Mediu mulțumit | Puțin mulțumit | Total nemulțumit |
| Stres extrem | Stres puternic | Stres mediu | Stres redus | Lipsă de stres |
| Inaccesibilă | Greu accesibilă | Mediu accesibilă | Ușor accesibilă | Extrem de facilă |
| Extrem de sportiv | Frecvent bazat pe efort fizic | Implicări moderate în efort fizic | Efort fizic ocazional | Sedentar |
| Satisfacție puternică | Stare de bine | Confort moderat | Confort și satisfacție reduse | Durere și disconfort |
| Influență foarte puternică | Influență puternică | Influență medie | Influență slabă | Lipsă de influență |

Calculul statistic a fost realizat utilizând programului S.P.S.S., pentru determinarea valorilor medii ale răspunsurilor, a semnificației diferențelor dintre acestea și a coeficienților de consistență la nivelul fiecărui factor investigat. Figurile au fost realizate cu editorul de grafice Microsoft Word, facilitând comparații între variațiile valorilor medii ale răspunsurilor pe sexe, dar și reprezentări procentuale ale intensității alegerilor pentru întreg lotul investigat (Badau & Badau, 2018; Murariu, 2018; Murariu & Munteanu, 2018; Opariuc-Dan, 2011).

3. Rezultate și discuții

Studiile referitoare la domeniul timpului liber permit o sinteză a acestei probleme abordate, existând date care fac referire la majoritatea factorilor din chestionarul aplicat în prezentul studiu. O cercetare realizată pe studenții Universității Eftimie Murgu din Reșița a identificat o incidență a sedentarismului de 35%, iar în privința celor care sunt supraponderali s-a înregistrat o valoare de 55%. Situația financiară precară este principalul argument invocat de studenți, în justificarea inactivismului fizic (Bichescu, 2014). Analiza manierei de petrecere a timpului liber pentru un lot de 830 de studenți din Teheran a identificat o valoare medie zilnică de 3,6 ore, cu următoarea ordine a activităților preferate: lucrul la calculator, exercițiile fizice și ascultarea muzicii. Cu toate acestea, 53% dintre băieți și 43% dintre fete declară că sunt sedentari. Dintre activitățile fizice preferate de băieți menționăm fotbalul, culturismul, înotul, baschetul, alpinismul, iar pentru fete joggingul, înotul, voleiul și tenisul de masă (Honari, Goudarzi, & Heidari, 2010).

În privința valorii optime a timpului liber zilnic pentru a genera starea de satisfacție maximă și împlinire (Pinsker, 2019) desfășoară o investigație pe un lot de 35000 de americani, rezultând o valoare medie ideală de 2.5 ore. Prea puțin timp liber va accentua stările de stres și va genera frustrări, prea mult timp liber va induce sentimentul inutilității și al lipsei de productivitate. Persoanele ocupate sunt

mai fericite decât cele inactive, ultimele au prea mult timp la dispoziție și pot avea afectată imaginea de sine.

Activitățile fizice sportive recreative destinate adulților au rol decisiv în combaterea sedentarismului, creșterea calității vieții, efecte favorabile pe plan psiho-emoțional și social (Tudor & Tudor, 2013). Articolul insistă pe prezentarea efectelor negative induse de inactivitatea fizică. Chestionarea adulților a condus la următoarele rezultate: 50,8% au la dispoziție 3-4 ore de timp liber, 40% doar 1-2 ore și 2,5% declară că lipsa timpului liber. Vizionarea programelor TV și internetul sunt pe primul loc în topul preferințelor, activitățile fizice pe locul secund, 57,5% afirmă că se implică în activități fizice de timp liber, 87,5% confirmă rolul activităților fizice pe planul socializării și integrării în grup, precum și efectele benefice legate de motricitate și aspect fizic favorabil. Chen and Liu, (2020) fac o analiză a manierei de valorificare a timpului liber, prin chestionarea studenților din 4 universități din China, identificând următoarele probleme legate de valorificarea bugetului de timp: lipsa finanțelor personale pentru activități de agrement, gestionarea eronată a timpului liber, activități nocive/negative de timp liber, satisfacție redusă legată de maniera de petrecere a acestuia, probleme în alegerea oportună a activităților de timp liber. Autorii constată că navigarea pe internet are valori medii zilnice de 3 ore, depășind valoarea medie a studiului individual (2 ore), respectiv activitățile sportive (aproximativ o oră).

Legătura dintre valoarea timpului liber și satisfacția vieții pentru persoanele de vârstă a treia a fost evidențiată de o cercetare pe un eșantion de 9228 persoane în Korea (Cha, 2018). Petrecerea timpului în aer liber, prin activități variate de agrement a generat valori mai ridicate legate de percepția asupra satisfacției vieții. S-a constatat că aceste valori sunt vizibil îmbunătățite pentru cei sănătoși, cei cu studii superioare, cei cu locuri de muncă stabile și normate integral și pentru cei căsătoriți, activitățile outdoor fiind mai atractive decât cele indoor.

Datele sintetizate în urma prelucrării statistice sunt prezentate în tabelul 2, care indică fidelitatea prin valorile coeficientului de consistență internă pentru fiecare factor, dar și verificarea ipotezei nule în cazul egalității mediilor.

Tabel 2. Valorile coeficientului de fidelitate Alpha Cronbach și testul de egalitate a mediilor pentru răspunsurile la cei 4 factori ai chestionarului / N=67

| Factors | Reliability Statistics | | | Hotelling's T-Squared Test | | | | |
|--|------------------------|-------------------------------|------------|----------------------------|--------|-----|-----|-------------|
| | Cronbach's Alpha | Cronbach's Standardized Alpha | N of items | Hotelling's T-Squared | F | df1 | df2 | Sig. |
| <i>F1 Buget de timp liber</i> | ,801 | ,776 | 7 | 397,511 | 61,233 | 6 | 61 | ,000 |
| <i>F2 Limitarea timpului liber</i> | ,612 | ,629 | 28 | 4254,969 | 95,510 | 27 | 40 | ,000 |
| <i>F3 Activități preferate de timp liber</i> | ,720 | ,724 | 33 | 1226,097 | 20,319 | 32 | 35 | ,000 |
| <i>F4 Activități sportive de timp liber</i> | ,767 | ,787 | 18 | 1845,354 | 82,235 | 17 | 50 | ,000 |

Valorile Cronbach Alpha sunt în atât formă brută, dar și standardizată, peste pragul de 0.6, considerat a fi limita inferioară, sub care fidelitatea măsurării nu poate fi acceptată. Doar factorul 2 - cauzele care limitează activitățile de timp liber - este cu puțin peste acest nivel, în ceilalți 3 factori chestionarul măsoară fidel trăsăturile investigate, deci ipoteza a doua de lucru este confirmată. Hotelling's T-Squared Test conduce la infirmarea ipotezei nule în cazul tuturor celor 4 factori: $F1_{(6,61)} = 61,233$; $F2_{(27,40)} = 95,510$; $F3_{(32,35)} = 20,319$; $F4_{(17,50)} = 82,235$, toate valorile fiind aferente unui prag de semnificație $p < 0,001$, deci mediile itemilor nu sunt egale și se confirmă astfel ipoteza 1 de lucru, ceea ce înseamnă că există varietate și eterogenitate în răspunsurile oferite.

Numărul mare de itemi din chestionar pentru majoritatea factorilor rezultă în principal din variantele/subitemii derivați fiecărei întrebări. Prezentarea și analiza lor integrală nu este posibilă din rațiuni care țin de limitarea numărului de pagini și de volumul mare de date prelucrate, din acest motiv studiul va interpreta selectiv o serie de itemi definitorii pentru factorul căruia îi corespund.

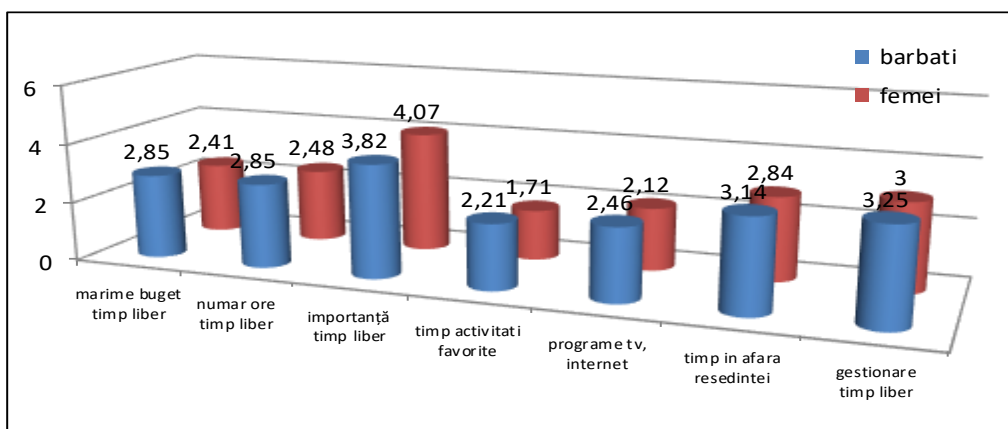


Figure 1. *Dinamica rezultatelor medii pe sexe pentru factorul 1/ Bugetul de timp liber*

Figura 1 prezintă rezultatele medii pe sexe pentru itemii care corespund bugetului de timp liber și evidențiază scoruri superioare bărbaților față de femei, la majoritatea trăsăturilor: număr de ore, percepția asupra mărimii bugetului de timp liber, alocare pentru activități favorite etc., dar și o mai bună percepție a gestionării eficiente a acestuia. Femeile obțin însă un scor mediu de 4,07 - superior bărbaților - pentru importanța timpului liber, încadrat în zona important/foarte important, ceea ce indică valorizarea sa, ca urmare a volumului disponibil mai redus. Se remarcă faptul că, la nivelul lotului nici măcar un subiect nu dispune de resurse de timp liber foarte mari/5-6 ore, 11% au 4-5 ore, 55% dispun de 2-3 ore zilnic, 22% de 1-2 ore și 12% declară că timpul lor liber este foarte limitat sau inexistent, conform Fig. 2.

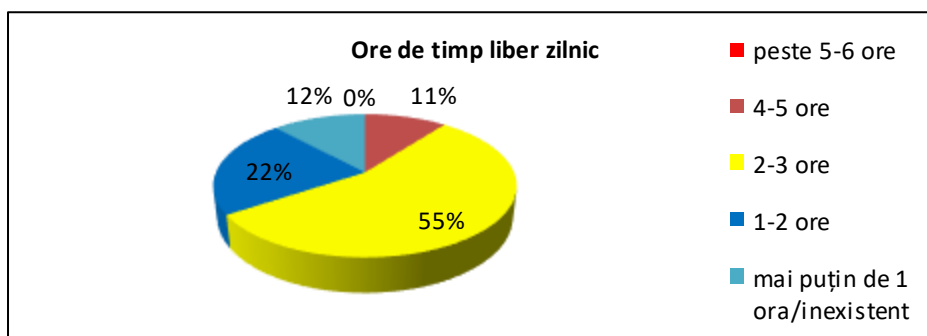


Figure 2. Factorul 1.2 / Repartizarea procentuală a valorilor timpului liber

Alte date interesante pentru bugetul de timp liber sunt legate de ponderea utilizării internetului și televiziunii: Nimeni nu declară că se încadrează în variantele de utilizare tot timpul sau aproape tot timpul, 33% indică folosirea lor în jumătate din timp, 61% doar pentru informare elementară, 6% aproape deloc sau deloc, rezultatele putând fi explicate prin natura profesiei și faptul că preocupările lotului sunt radical diferite de cele ale tinerilor.

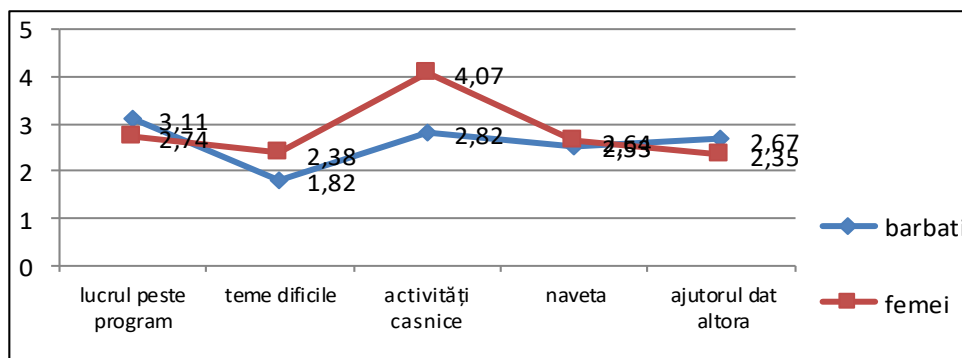


Figure 3. Dinamica rezultatelor medii pe sexe pentru factorul F 2.1 – Cauzele pierderii timpului liber

Figura 3 indică valorile medii ale principalelor cauze ale limitării timpului liber, diferențiat pe sexe. Se remarcă dispoziția bărbaților de a lucra mai mult peste program, acesta fiind și cel mai important factor frenator pentru ei, dar mai ales scorul mediu ridicat de 4,07, obținut de femei pentru activitățile casnice, care este principala cauză a limitării timpului lor liber. Scorurile medii pentru navetă și ajutorul dat altora sunt mai mici și relativ echilibrate pentru ambele sexe.

Nivelurile de stres asociate diferitelor variante de petrecere a timpului liber sunt reprezentate în fig. 4. Cele mai mici scoruri și implicit niveluri reduse de stres pentru ambele sexe sunt generate în ordine de: plimbările în parc, lectură, audiții muzicale, excursii și drumeții, cinematograful/teatru, activități sportive. Rețelele de socializare și vizitele la rude/prieteni sunt totuși mai stresante față de cele enumerate anterior, iar cumpărăturile generează bărbaților cel mai ridicat scor

mediu: 2,89. Strict raportat la activitățile fizice (fig.5), doar 1% din întregul lot le asociază unui stres extrem, 0% unui stres puternic, 12% unui stres mediu, 30% unui stres redus și 57% lipsei de stres, confirmând astfel rolul relaxant și revigorant al efortului fizic.

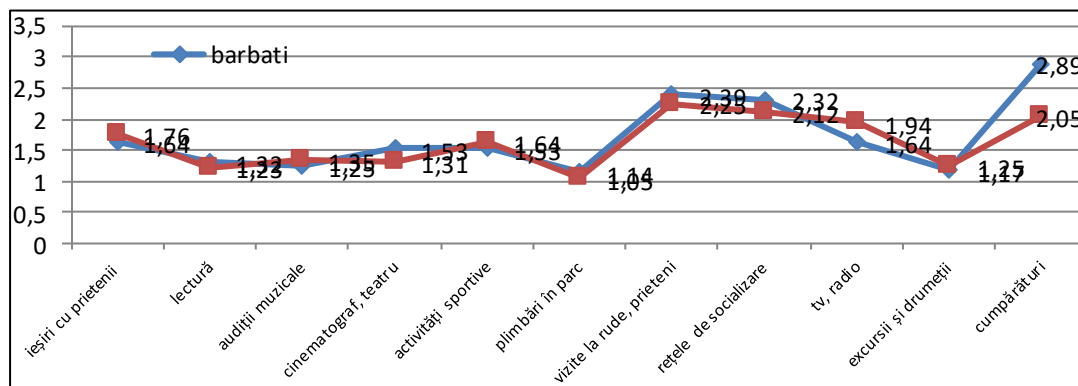


Figure 4. *Dinamica rezultatelor medii pe sexe pentru factorul F 2.2 – Stresul indus de activitățile de timp liber*

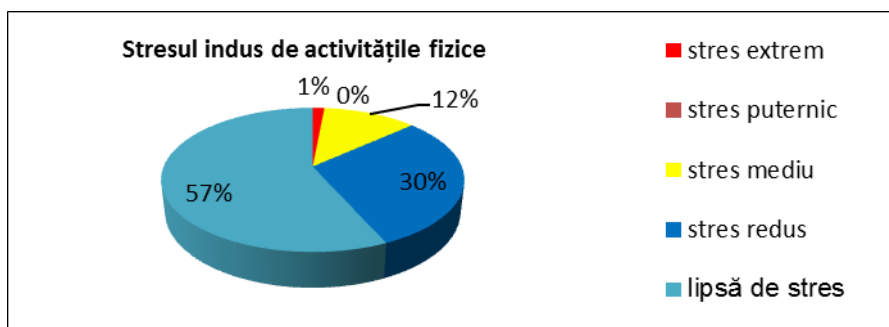


Figure 5. *Factorul 2.2e / Efectul stresor al activităților fizice*

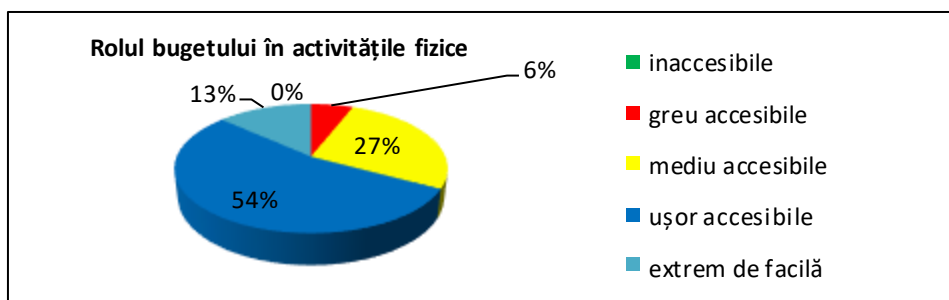


Figure 6. *Factorul 2.4e / Inaccesibilitatea activităților fizice în funcție de buget*

Inaccesibilitatea activităților fizice în corelație cu veniturile este reprezentată în fig. 6: nimeni nu percepe dimensiunea financiară ca factor al inaccesibilității activităților fizice, doar 6% consideră că activitățile fizice sunt sub acest raport greu accesibile, 27% ca fiind mediu accesibile, 54% ca ușor accesibile și 13% ca extrem de facile. Aici un rol major îl are și tipul de activitate sportivă pe care l-au luat în calcul subiecții investigați.

Stilul de petrecere a timpului liber reprezentat în fig. 7 indică preferințe dominante ale ambelor sexe pentru membrii familiei și partenerul de viață, cu valori medii de peste 4, adică frecvent și constant, restul variantelor primind scoruri mai mici, corespunzătoare intensității ocazional sau rareori.

Se remarcă tendința ușor crescută a femeilor de a petrece timpul cu animalul de companie, față de bărbați, care prezintă însă o valoare ceva mai bună pentru solitudine. Fig. 8 și 9 abordează participarea la activitățile fizice în cursul săptămânii și week-end, valorile fiind diferite pentru aceste variante: 2% și 0% pentru implicare constantă, 12% și 20% pentru implicare frecventă, 28% și 31% pentru implicare ocazională, 42% și 31% pentru varianta rareori, 16% și 18% pentru varianta niciodată, de unde rezultă că cei mai mulți studenți se implică în activități fizice de week-end.

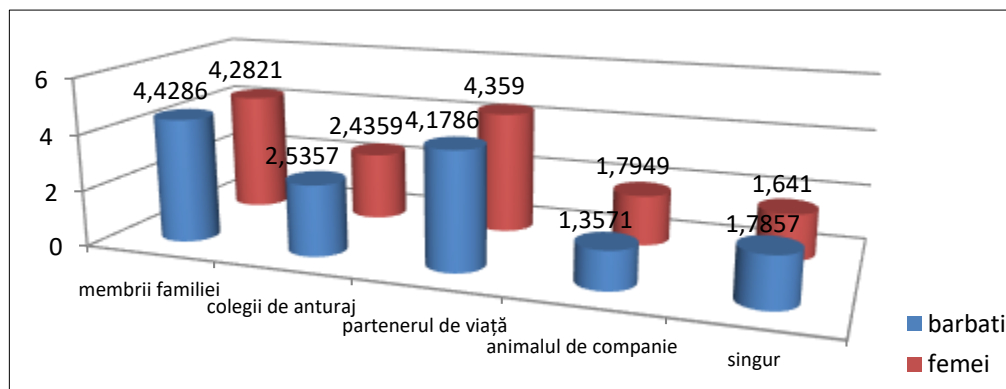


Figure 7. *Dinamica rezultatelor medii pe sexe pentru factorul F 3.1 – Cu cine petrecem timpul liber?*

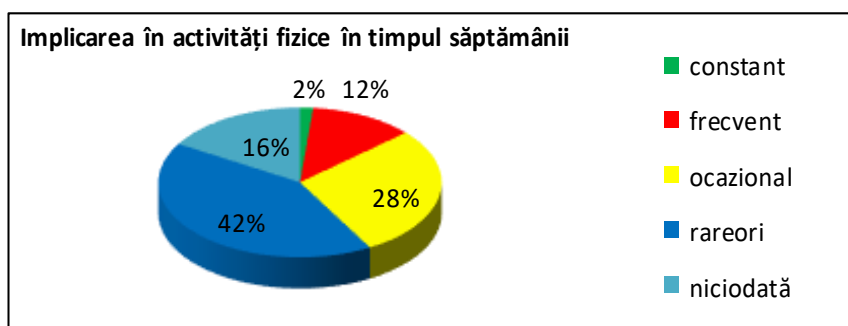


Figure 8. *Factorul 3.2e / Ponderele activităților fizice în timpul săptămânii*

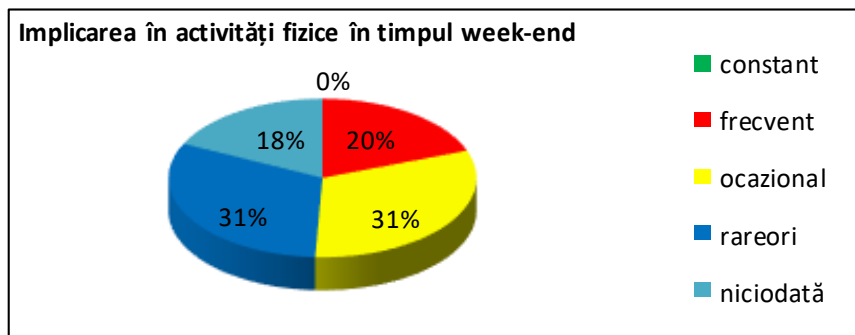


Figure 9. Factorul 3.3e / Pondereea activităților fizice în week-end

Figure 10 sintetizează factorul activității sportive de timp liber, reieșind că în privința stilului de viață sportiv, a implicării în activități fizice și a importanței activităților fizice, ambele sexe înregistrează scoruri medii între 2 și 3, care indică o implicare ocazională spre medie, iar scorul importanței activităților fizice se încadrează între mai puțin importante și medii ca importanță. Femeile obțin un scor superior la satisfacția generată de efortul fizic, ambele sexe încadrându-se peste medie, între confort moderat și starea de bine.

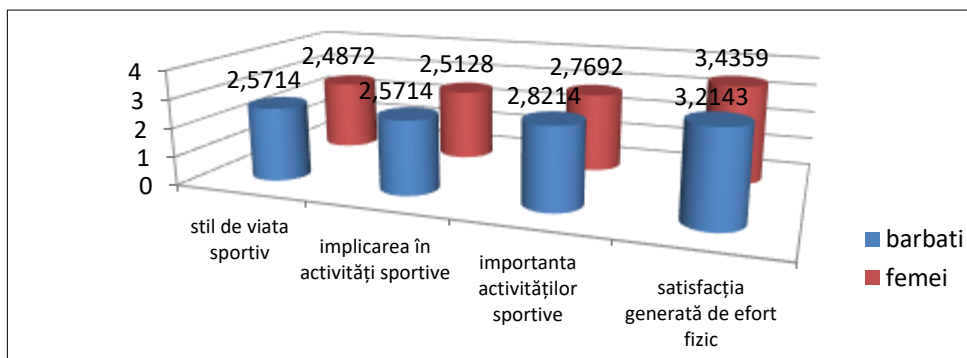


Figure 10. Dinamica rezultatelor medii pe sexe pentru factorul F 4 – Activități sportive de timp liber

Analiza activităților sportive preferate (fig.11) indică scoruri medii spre slabe și diferențe în funcție de sex: bărbații sunt mai atrași de jocuri sportive, tenis, înot și ciclism, iar femeile de jogging, discipline asociate fitness-ului. Pentru sporturile de contact există însă un surprinzător echilibru al mediilor, dar practicarea lor este pe cel mai scăzut nivel. Valorile rezultate sunt însă departe de a indica o implicare constantă sau frecventă, ci mai degrabă o abordare rară spre ocazională, respectiv lipsă de practicare spre implicare rară. În privința efectelor benefice asupra dezvoltării fizice și a stării de sănătate (fig.12), ambele sexe desemnează înotul ca fiind cel mai indicat în atingerea acestor deziderate, cu scoruri de peste 4, adică cu influențe puternice spre extrem de puternice. Urmează fitness-ul, jocurile sportive

și jogging-ul cu mici variații între sexe, dar cu scoruri cuprinse între 3 și 4, adică influență medie spre puternică. Valorile cele mai slabe sunt alocate sporturilor de contact și tenisului, în privința primei variante explicațiile posibile fac referire la numărul mare de traumatisme survenite și la gravitatea acestora.

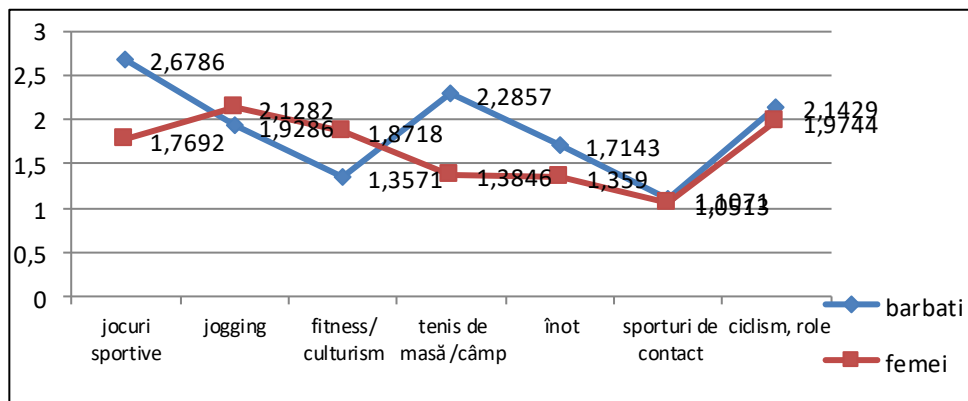


Figure 11. *Dinamica rezultatelor medii pe sexe pentru factorul F 4.5 – Interesul de practicare a unor ramuri de sport*

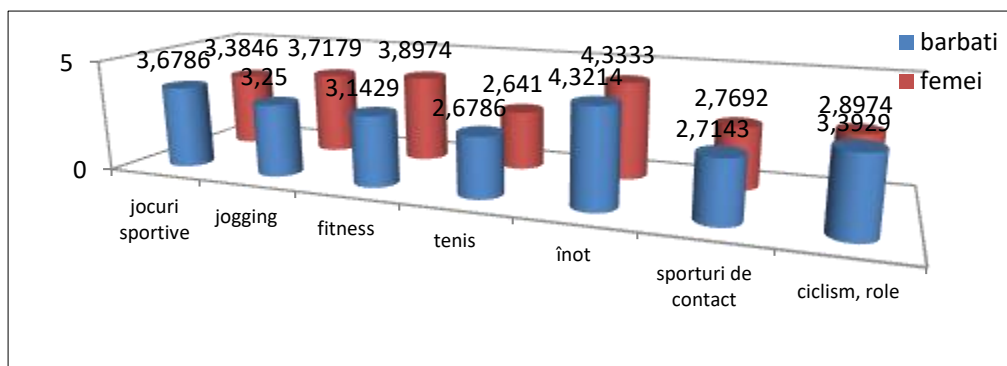


Figure 12. *Dinamica rezultatelor medii pe sexe pentru factorul F 4.6 – Percepția efectelor favorabile asupra sănătății și armoniei corporale pentru diferite ramuri de sport*

4. Concluzii

Studiul întreprins oferă informații definitorii, legate de percepția studenților din lotul investigat, în legătură cu domeniul timpului liber și activitățile favorite pe care aceștia le desfășoară. Minusul cercetării este legat de numărul redus de subiecți chestionați, explicabil prin natura noii specializări și contextul în care aceștia se formează, deci datele și constatările nu pot fi generalizate. Cu toate acestea, pentru fiecare factor investigat, pot fi extrase ideile definitorii pentru grupul de lucru. Nu surprind micile problemele identificate la nivelul autoorganizării - relativ acceptabile - a activităților de timp liber, dar este evident

că bugetul de timp liber este deficitar, în special pentru femei, iar timpul acordat activităților favorite prezintă scoruri medii slabe. Cauzele acestor probleme sunt identificate de factorul 2 al chestionarului, existând aspecte comune ca intensitate a percepției, dar și anumite variații între sexe: nevoia de a lucra peste program, implicarea în activități casnice, naveta etc.

Un alt minus al chestionarului este absența întrebărilor cu răspuns liber, la care nu s-a apelat din cauza imposibilității cuantificării și prelucrării lor statistice, dar acestea ar fi permise și identificarea unor soluții/variante de rezolvare a curențelor constatate, propuse de cei investigați. Scorurile potențialului stresor al unor activități sau inaccesibilitatea lor sunt expresia trăsăturilor profesionale, intelectuale, financiare și de vârstă pentru lotul de studiu, același chestionar aplicat studenților F.E.F.S. sau altor specializări/domeniu de licență - ale cărui rezultate urmează să fie publicate ulterior – indicând lectura ca activitate ce induce, în unele cazuri, stres puternic sau extrem.

Interesantă este variația intensității răspunsurilor pentru activitățile de timp liber din timpul săptămânii cu aceleași activități în week-end, existând și cazuri de inversare a scorurilor acordate, de exemplu 5/constant - pentru vizite în week-end - și 1/niciodată pentru același factor în zilele lucrătoare. Punctajele înregistrate de locațiile de petrecere a vacanțelor oferă informații asupra stilului de viață și obiceiurilor de consum, iar faptul că petrecerea lor la domiciliu nu este favorită, dar obține un scor mediu, ridică semne de întrebare asupra posibilităților financiare ale clasei sociale și profesionale de apartenență.

Poate cel mai important și relevant factor este cel al activităților sportive de timp liber, în primul rând prin prisma noii specializări urmate de studenții investigați. Nu surprinde faptul că stilul de viață sportiv, importanța și implicarea în activități fizice obțin scoruri reduse, dat fiind atât vârsta medie, dar mai ales specializările profesorilor chestionați. Se recomandă continuarea demersurilor de investigație a altor eșantioane de lucru pe baza chestionarului folosit, pentru a vedea opiniile comune, dar mai ales diferențele în aprecierea trăsăturilor măsurate și chiar completarea instrumentului de lucru cu noi itemi, care să surprindă reacția loturilor și modificările de percepție, generate de modificările stilului de viață în plină pandemie de Covid 19. Ar fi utilă și valorificarea datelor recoltate legate de valorile individuale ale indicelui de masă corporală și corelarea acestora cu vârsta, stilul de viață și valoarea medie alocată zilnic activităților fizice.

