

Original Article

**Research regarding the practice of motor activities by military personnel during work hours and leisure time**

Dobrescu Tatiana<sup>1\*</sup>

Sava Adrian Mihai<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>“Vasile Alecsandri” University of Bacau, Calea Marasesti, 600115, Romania

DOI: 10.29081/gsjesh.2020.21.1s.08

**Keywords:** *motor activities, work hours, leisure time, military*

**Abstract**

The purpose of the research is to highlight the perception of a segment of the population - the military, in regards to the practice of motor activities. In order to capture certain aspects regarding the perception of the target group on the practice of motor activities, the authors conducted a research on 73 young men from military bases of Bacau. The instrument used for the inquiry was the questionnaire. It was conducted over the course of 2019-2020 and comprised 11 items with closed and open questions. Based on the results from the inquiry, the subjects agree in regards to the association of being a military man with the need to exercise, and they recognize the need for regulations when participating in motor activities during work hours. The subjects would practice such motor activities outside working hours, they gave concrete answers on the necessity of exercising during their leisure time.

**1. Introduction**

Each organization has its specific needs with regard to career development that would influence the design and the implementation of a career development plan, highlighting the directions that would contribute to the organizational effectiveness and efficiency, and the periodical evaluation of employee performance, creating a favorable climate for communication (Silvaș, 2009, p. 17).

Vocational or career orientation involves multiple dimensions, such as the correspondence between professional skills and demand, which presupposes the application of skill tests, useful in the selection of personnel (Reljić, 1981; Silvaș, 2009, p. 21).

The option for a military career involves several increasingly complex stages, associated with an increased level of professional training, at upper hierarchical

---

\* E-mail: tatianadobrescu2002@yahoo.com

levels, under conditions of transparency and equal chances. The selection of human resources is based on the theoretical and practical training of the candidates, in the sense of identifying the people with skills that would correspond to the demands of the open positions (O.M.A.I 154/2004).

Military physical education is a fundamental component of the professional training process that capitalizes on the collective or individual forms of activity that take place aiming to train, develop, and maintain the motor skills needed during peace time or during war time, contributing to the improvement of health and of cognitive, volitional, and affective skills of military personnel, needed to complete their missions (Mariý, Krsmanoviü, Mraoviü, Gogiü, Sente, & Smajiü, 2013). This activity that stimulates the psycho-motor values of the military personnel includes multiple didactic activities of learning, consolidation, perfection of motor skills, utilitarian-applicative and athletic, actions of educating the posture, demanding the entire motor system to prepare for combat.

Military physical education is mandatory, being an integral part of the instructive-educational process, being performed continuously and systematically, with precise dosage of high volume, intensity, and complexity, demanding a high consumption of energy, physical and mental from the military personnel (Mariý, 2005).

It is accomplished through specific disciplines, such as self-defense, swimming, military drills, mountain climbing, skiing, sky diving, combat sports, track and field, and gymnastics, demanding all the motor skills at a very high level. This activity is conducted at least three hours per week, being performed during the military physical education lesson, the morning exercises and individual physical training that stimulates independent exercising (Ceascai, 2009).

Sports represent the physical activity directed toward the capitalization on the possibilities of the personnel, during competitions, in order to highlight the physical and mental potential of the participants. Sports activity includes physical exercises and games that are methodically performed to develop and educate initiative, courage, and discipline, contributing to an efficient use of leisure time, as well as to the physical and moral development of the personnel.

Exercising (together with the aim of staying healthy) can be understood as a basic condition for the development of the motor skills that the military personnel needs (Thomas, Lumpp, Schreiber, & Keith, 2004). These can help the person plan the military tasks and perform the training required by the NATO armed forces.

The motivational factors lead to an increased focus, which in turn leads to an understanding of the situations and to the processes that produce the decision. When the stimulation stops, then the mental and physical strength of the military person stops (Băițan, 2016, p.95).

This paper aims to study the role played by motor activities in maintaining the fitness in the young people that decided for a military career. In this sense, the study was organized to get to know the perception of a target group selected among the military personnel regarding the practice of motor activities during their work hours and leisure time for their professional training.

---

The results constitute important information for both the subjects involved in the research and the military personnel in general.

## 2. Material and Methods

*The purpose* of the research is to highlight the perception of a segment of the population - the military, in regards to the practice of motor activities.

*The objectives* of this study, generated by its purpose, envisaged:

- to identify the reasons why the subjects practice motor activities,
- to identify the promotion of physical exercise during leisure time activities,
- to identify the subjects' reasons why they promote motor activities in concordance with their professional training.

After reading the literature, multiple possibilities were devised for using exercise in general and ways to promote it professionally. Using the data gathered from the media and from discussions with young employees of the Romanian Ministry of National Defense (MND) and the Romanian Ministry of Internal Affairs (MIA), the authors have identified information regarding the place of motor activities in the satisfaction to compete on sports courts or other organized places.

This research started from the following *hypothesis*: *Presumably, the opinion of a group of military personnel would offer information regarding the promotion and practice of motor activities in the sense of professional training.*

In order to capture certain aspects regarding the perception of the target group selected from the MND and MIA on the practice of motor activities, the authors conducted a research on 73 young men from military bases of Bacau.

Young men (up to the age of thirty) were chosen because the authors believe this was the right age at which they can have strong opinions and honest perceptions regarding the practice of motor activities.

These military bases from Bacau contain sports sections, such as football courts, other sports materials and equipment, multiple possibilities of organizing the military men's leisure time.

The *research methods* used were: the study of the literature, the observation, the inquiry, the statistical-mathematical method and the graphical representation method.

The instrument used for the inquiry was the questionnaire. It was conducted over the course of 2019-2020 and comprised 11 items with closed and open questions.

- Through this questionnaire, the authors tried to get information regarding:
- the existence of motor activities performed during the weekly schedule,
  - the activities initiated by the young men within the physical training program,
  - the motor activities imposed by the regulations to maintain fitness,
  - the motor activities preferred by the MIA employees to optimize their fitness,
  - how the physical activities are conducted,

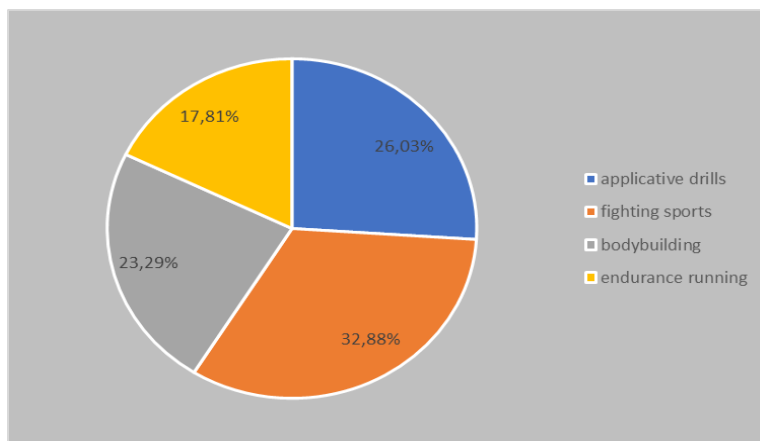
- the conditions and spaces for the practice of motor activities
- the role played by regulations in the practice of motor activities to keep fit during work hours and leisure time,
- the reasons why exercising is necessary for the military employees
- the organization and participation in activities aimed to improve the motor skills.

The questionnaire did not ask for the identity of the subjects, thus giving them the chance to be as objective and honest as possible.

### 3. Results and Discussion

From the answers to the first questions, it can be gathered that the subjects associate the quality of being a military man with the need to exercise, being aware that this contributes to their professional training.

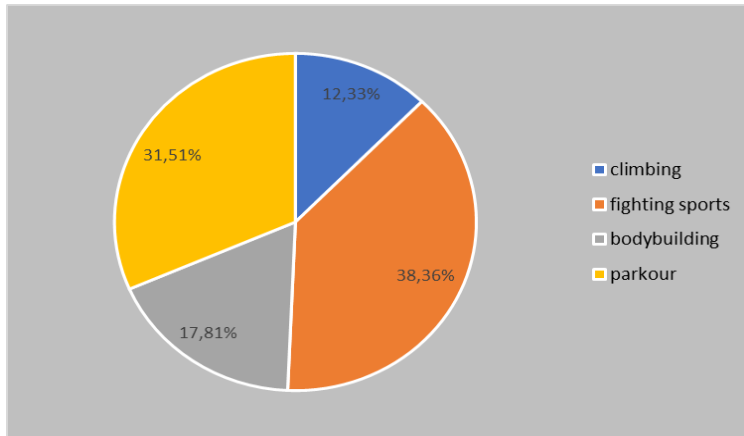
The subjects recorded 100% favorable options for the practice of motor activities during work hours and during leisure time. The types of motor activities that they perform during work hours were: applicative drills (climbing, weight carrying, crawling, balance drills) – 26,03%, fighting sports (self-defense techniques, judo) – 32,88%, bodybuilding – 23,29%, endurance running – 17,81%. The subjects in the first group take part during work hours mainly in fighting sports (35%), while the others are more engaged in applicative drills (30%).



**Figure 1.** Options for the type of motor activities

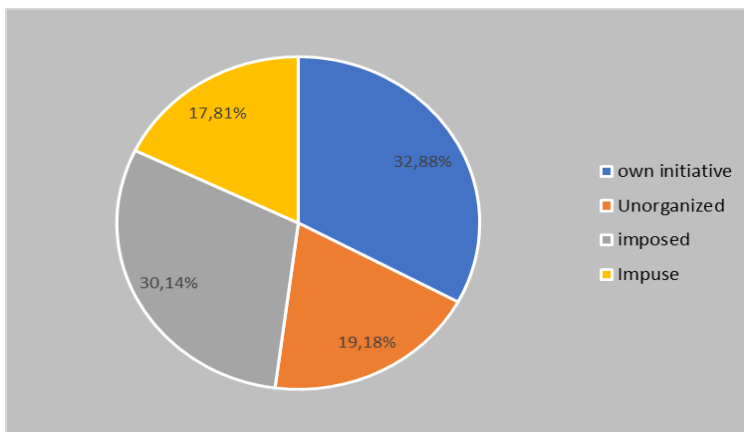
The results show that all the subjects see physical education as mandatory, which 44% would choose for a weekly physical training program, 30% for a twice a week program, and 26% for a three times per week program.

In regards to the optimization of their fitness, most of the military men would like to practice fighting sports (38,36%), parkour (31,51%), bodybuilding (17,81%) and climbing (12,33%). Both groups of subjects recorded the same order of their preferred activities.



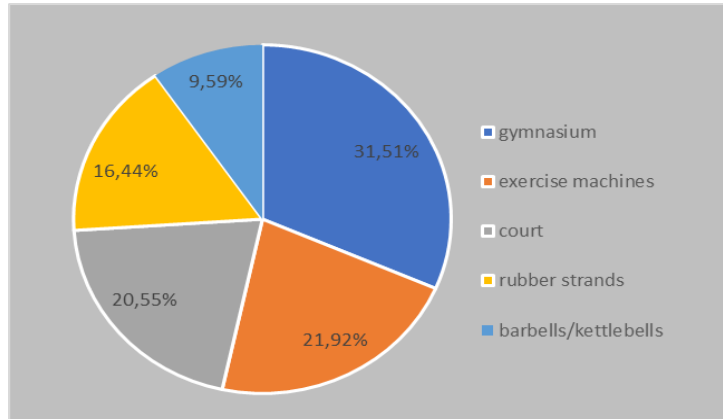
**Figure 2.** *Options for the practice of motor activities*

The options of the respondents in regards to the framework for performing motor activities to keep fit were mainly for sports performed at their own initiative (32,88%) and for organized sports (30,14%).



**Figure 3.** *Framework of performing motor activities*

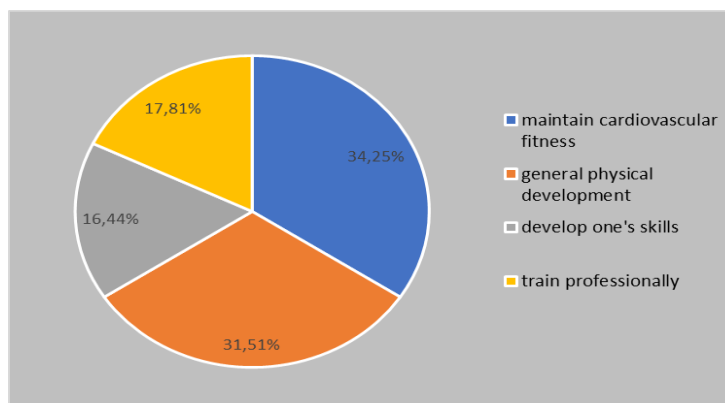
In the target group there is an obvious perception regarding the importance of practicing training sessions to optimize their fitness correlated to their position as military men (63%). The MND employees were more convinced of this (35%) than the MIA employees, who recorded a larger number of answers for the choice "sometimes" (33%). The subjects chose a variety of answers in regards to the use of the materials in the military bases, the highest percentages being the following: gymnasium – 31,51%, exercise machines – 21,92%, court – 20,55%, rubber strands – 16,44%, barbells/kettlebells – 9,59%



**Figure 4.** Diversity of usage of the materials in the bases

One of the items deals with the benefits for which the subjects would practice such motor activities during their leisure time. All of the respondents (100%) think that this depends on being aware of the importance of maintaining oneself fit in relation to their professional obligations as military men.

Being aware of this importance, the subjects come up with concrete motivations regarding the necessity of exercising during leisure time: to maintain cardiovascular fitness – 34,25%, to obtain a general physical development – 31,51%, to train professionally – 17,81%, to develop one's skills – 16,44%. If the MND employees attributed this obligation primarily to physical development (34,25%), maintaining cardiovascular fitness (27,81%), and development of one's skills (20,51%), the MIA employees reverse the percentages, putting cardiovascular fitness first (41,88%), then the general physical development (27,44%).



**Figure 5.** Motivations regarding the necessity of exercising

### **Discussion**

In the target group there is an obvious perception in regards to the importance of training to optimize one's fitness, correlated to their profession as military men, thinking that the material conditions of their base are useful to their physical training; the MND employees benefit from varied conditions, such as a gym, a court, and exercise machines, while most of the MIA employees think that this kind of activity is best performed in a gymnasium.

The subjects practice self-defense techniques and judo, bodybuilding, climbing, wight carrying, crawling, balance drills and endurance running. The respondents would like to practice motor activities under the form of fighting sports, parkour, bodybuilding, and climbing.

In regards to the frequency with which the training programs should be organized in a week, the MIA employees opted for 3 sessions per week, while over half of the MND employees opted for one per week.

In regards to the subjects' opinion on the material conditions of their bases that can help them in their training, the MND employees benefit from varied conditions, such as a gym, a court, and exercise machines, while most of the MIA employees think that this kind of activity is best performed in a gymnasium.

### **4. Conclusions**

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

Based on the results from the inquiry, the subjects agree in regards to the association of being a military man with the need to exercise, and they recognize the need for regulations when participating in motor activities during work hours.

In regards to the preferred framework of performing the motor activity, the MND employees choose private initiative, while the MIA employees choose the officially organized one.

In regards to the reasons why the subjects would practice such motor activities outside working hours, they gave concrete answers on the necessity of exercising during their leisure time.

It can be said that the results of the inquiry offer sufficient information to relay the opinions of a segment of military men regarding the promotion and practice of motor activities, which validates the initial hypothesis.

### **References**

1. BĂIȚAN, G.-F. (2016). Motivators for increasing interest of military personnel in doing physical exercises, *Buletinul Universității Naționale de Apărare „Carol I“*, București: Ed. Universității Naționale de Apărare „Carol I“, 3(2), pp. 92-95;
2. CCPS. (1996). *Impactul sportului asupra socializării. Semnificația sportului pentru societate*, Vol. II, MTS, , București.
3. CEASCAI, V. (2009). Educația fizică militară, componentă a procesului instructiv-educativ în armata României, *Marathon*, București: Ed. ASE, I (2), pp. 122-127.

4. DRAGNEA A., & BOTA, A. (1999). *Teoria activităților motrice*, Ed. Didactică și Pedagogică, R. A., București.
  5. GIURCĂNEANU C., & VODĂ. C. (1991). *Îndrumător metodic pentru organizarea activităților turistice cu tinerii*, București, Edit. Didactică și Pedagogică.
  6. LEONTE, I. (2000). *Metodica educației fizice militare*, București: Editura A.I.S.M.
  7. MACAVEI, E. (1997). *Pedagogie*, Ed. Didactică și Pedagogică, R. A., București.
  8. MANOLACHE, A. (1964). *Educația fizică*, în Dancsuly, A., Chircev, A., Manolache, A. (coord), *Pedagogia*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, p. 396-416.
  9. MARIY, L. (2005). *The effectiveness of physical education at the Military Academy on various professional commitments with regard to the working conditions* [thesis]. Novi Sad: Faculty of Physical Education, Serbian.
  10. MARIY L, KRSMANOVIÜ, B., MRAOVIÜ, T., GOGIÜ, A., SENTE, J., & SMAJIÜ, M. (2013). The effectiveness of physical education of the Military Academy cadets during a 4-year study, *Vojnosanit Pregl*, 70(1): 16-20.
  11. MATVEEV, L. P., NOVIKOV, A. D. (1980). *Teoria și metodică educației fizice*, Ed. Sport-Turism.
  12. O.M.A.I 154 din 03.03.2004, *privind activitățile de educație fizică și sport în Ministerul Administrației și Internelor*.
  13. Ordinul nr. 82 din 4 iulie 2019, *pentru modificarea și completarea Ordinului ministrului afacerilor interne nr. 140/2016 privind activitatea de management resurse umane în unitățile de poliție ale Ministerului Afacerilor Interne și a Ordinului ministrului afacerilor interne nr. 177/2016 privind activitatea de management resurse umane în unitățile militare ale Ministerului Afacerilor Interne*.
  14. RAȚĂ, G. (2007). *Strategii de gestionare a timpului liber – curs pentru masterat - Activități corporale sportiv-recreative și de timp liber*, Ed. Pim, Iași.
  15. RELJIY J. (1981). *Physical education as training for professional occupations*. Belgrade: Faculty of Physical Education, Serbian.
  16. SILVAȘ A. (2009). *Managementul carierei*, Curs pentru uzul studenților, UNIVERSITATEA „PETRU MAIOR” TG. MUREȘ, DPPD, Retrieved from: [http://old.upm.ro/facultati\\_departamente/depPregatirePersonal/docs/carti/Curs\\_Managementul\\_carierei\\_master\\_A\\_Silvas.pdf](http://old.upm.ro/facultati_departamente/depPregatirePersonal/docs/carti/Curs_Managementul_carierei_master_A_Silvas.pdf).
  17. THOMAS, D.Q., LUMPP, S.A., SCHREIBER, J.A., & KEITH, J.A. (2004). Physical fitness profile of Army ROTC cadets, *J Strength Cond Res*, 18(4):904-7.
  18. VASILESCU, A. (1974). *Timpul liber al elevului adolescent*, Cluj, Edit. didactică și Pedagogică și Turism.
-



## Cercetări privind practicarea activităților motrice în programul de lucru și de timp liber al cadrelor militare

Dobrescu Tatiana<sup>1</sup>

Sava Adrian Mihai<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>“Vasile Alecsandri” University of Bacau, Calea Marasesti, 600115, Romania

**Keywords:** *activități motrice, program de lucru, timp liber, cadre militare*

### Abstract

Scopul cercetării este de a evidenția percepția unui segment de populație dintre cadrele militare cu privire la practicarea activităților motrice. Pentru a surprinde unele aspecte privind percepția grupului țintă asupra practicării activităților motrice, am efectuat o cercetare asupra unui grup de 73 lucrători tineri. Pentru realizarea anchetei am utilizat ca instrument al acesteia, chestionarul. Desfășurat pe parcursul anilor 2019-2020 și care a fost constituit din 11 itemi cu întrebări închise, cu răspunsuri prefigurate și întrebări deschise. Pe baza rezultatelor obținute la ancheta aplicată, sunt de acord cu asocierea calității de angajat militar cu necesitatea practicării exercițiului fizic și recunosc existența reglementărilor pentru participarea la activități motrice în cadrul programului de serviciu. Respondenții anchetei vin cu motivații concrete privind necesitatea practicării mișcării înafara celor organizate în timpul programului de serviciu.

### 1. Introducere

Fiecare organizație are unele nevoi specifice privind dezvoltarea carierei care vor influența atât proiectarea cât și implementarea unui plan de dezvoltare a carierei evidențiind direcțiile prin care să contribuie la eficiența și eficacitatea organizațională, respective evaluarea periodică a performanțelor angajaților, crearea unui climat favorabil comunicării dintre angajații. (Silvaș, 2009, p. 17).

Orientarea vocațională sau a carierei implică, mai multe dimensiuni, precum corespondența dintre aptitudini și cerințele profesionale, care presupune aplicarea testelor aptitudinale, utile în selecția de personal (Reljić, 1981; Silvaș, 2009, p. 21).

Opțiunea pentru cariera militară presupune parcurgerea unor etape de complexitate progresivă, asociată cu creșterea continuă a nivelului de pregătire profesională, la nivelul unor trepte ierarhice superioare, în condiții de transparență și șanse egale. Selecția resurselor umane se face pe baza pregătirii teoretico-aptitudinale a candidaților, în sensul identificării persoanelor cu calități ce corespund cerințelor posturilor și complexității acestora. (O.M.A.I 154/2004)

Educația fizică militară este o componentă fundamentală a procesului de formare profesională care valorifică ansamblul formelor de activitate colectivă sau individuală ce se desfășoară în vederea formării, dezvoltării și menținerii capacității motrice solicitate la pace sau în situații de criză și război, contribuind la îmbunătățirea stării de sănătate fizică și a calităților psihice din sfera cognitivă, volitivă și afectivă a personalului armatei, necesare îndeplinirii misiunilor

încredințate (Mariý, Krsmanoviü, Mraoviü, Gogiü, Sente, & Smajiü, 2013). Această activitate care stimulează valorile psihomotrice ale cadrelor militare include multiple activități didactice de învățare, consolidare, perfecționare a deprinderilor motrice, utilitar aplicative și sportive, acțiuni de educare a posturii corporale și educarea aptitudinală solicitând întregul angrenaj motric al pregătirii pentru luptă.

Activitatea de educație fizică militară este o activitate obligatorie, parte integrantă a procesului instructiv-educativ și se desfășoară continuu și sistematic, cu obiective precise cu dozări de volum, intensitate și complexitate superioare, ce presupune un consum energetic, fizic și psihic pentru luptă al cadrelor militare (Mariý, 2005).

Ea se realizează prin discipline specifice precum autoapărarea, înotul aplicativ, parcursurile aplicativ-militare, alpinism, schi aplicativ, parașutism, sporturilor de luptă și autoapărarea, înotul, atletism și gimnastică, solicitând toate calitățile motrice de bază și specifice la un nivel grad ridicat de solicitare. Aceasta activitate se desfășoară în limita a cel puțin trei ore săptămânal și se realizează prin lecția de educație fizică militară, activitatea de înviorare și antrenamentul fizic individual care stimulează practicarea independentă a exercițiilor fizice. (Ceascai, 2009).

Sportul este activitatea fizică orientată spre valorificarea posibilităților personalului, în competițiile organizate la toate nivelurile, în scopul punerii în valoare a potențialului fizic și psihic al participanților. Activitatea sportivă include ansamblul de exerciții fizice și de jocuri sportive practicate metodic pentru a dezvolta și educa, inițiativa, curajul și disciplina contribuind la folosirea eficientă a timpului liber, precum și la dezvoltarea fizică și morală a personalului.

Practicarea exercițiilor fizice (alături de scopul de a rămâne sănătos) poate fi înțeleasă ca o condiție de bază pentru dezvoltarea corespunzătoare a abilităților motrice necesare militarilor (Thomas, Lump, Schreiber, & Keith, 2004). Acestea pot certifica calitatea resursei umane necesare pentru planificarea sarcinilor (atribuțiilor) militare, precum și pentru confirmarea activităților sportive din forțele armate NATO.

Factorii motivaționali fac să crească nivelul atenției, de înțelegere a situațiilor și de evocare a soluțiilor, deci a proceselor care produc decizia. Atunci când sentimentul de stimulare încetează, atunci se termină și forța fizică și mentală a militarului. (Băițan, 2016, p.95).

Lucrarea își propune studierea rolului activităților motrice în menținerea capacității fizice a tinerilor care s-au orientat pentru o carieră militară. În acest sens am ales organizarea acestui studiu pentru a cunoaște percepția unui grup țintă selecționat dintre cadrele militare asupra practicării exercițiilor fizice în cadrul programului de lucru și în activitatea de timp liber în scopul formării profesionale.

Rezultatele obținute vor constitui informații importante atât pentru cei implicați în cercetarea de față cât și pentru cadrele militare.

## 2. Material and methods

*Scopul cercetării* este de a evidenția percepția unui segment de populație dintre cadrele militare cu privire la practicarea activităților motrice.

*Obiectivele studiului* generate de scopul lucrării au urmărit:

- identificarea convingerilor pentru practicarea activităților motrice,
- identificarea promovării exercițiului fizic în activitățile de timp liber,
- identificarea motivațiilor și a convingerilor respondenților pentru promovarea activităților motrice în concordanță cu formarea profesională.

În urma parcurgerii materialului bibliografic s-au desprins multiple posibilități de folosire a exercițiului fizic în general și modalități pentru promovarea lor în scop profesional. Din informațiile culese pe baza materialelor din media și din discuțiile purtate cu tinerii lucrători ai Ministerului Apărării Naționale (M.A.N) și Ministerul Afacerilor Interne (M.A.I.) au fost identificate informații privind locul activităților motrice promovate în favoarea trăirii satisfacției în întrecerile sportive pe terenurile de sport sau spații special amenajate.

Pentru realizarea cercetării am pornit de la următoarea **ipoteză**:

*Se presupune că opinia unui eșantion de cadre militare ar oferi multiple informații privind promovarea și practicarea activităților motrice în sensul formării profesionale.*

Pentru a surprinde unele aspecte privind percepția grupului țintă format din cadre militare, asupra practicării activităților motrice, am efectuat o cercetare asupra unui grup de 73 lucrători tineri din unități specifice din municipiul Bacău. Am ales tineri până în treizeci de ani considerând că este vârsta optimă la care ei pot avea convingeri conturate și percepții sincere privind practicarea activității motrice. Aceste unități din municipiul Bacău au baze sportive pentru desfășurarea activităților motrice bine amenajate de tipul terenurilor de fotbal, alte materiale și aparate sportive, multiple posibilități de organizare a celor destinate timpului liber al angajaților.

*Metodele de cercetare* folosite în studiu au fost: metoda studiului materialului bibliografic, metoda observației, metoda anchetei, metoda statistico – matematică și cea grafică.

Pentru realizarea anchetei am utilizat ca instrument al acesteia, chestionarul. Desfășurat pe parcursul anilor 2019-2020 și care a fost constituit din 11 itemi cu întrebări închise, cu răspunsuri prefigurată și întrebări deschise.

Prin întrebările acestuia am urmărit să obținem informații privind:

- existența activităților motrice desfășurate în cadrul programul săptămânal,
  - activități inițiate de tineri în programul de pregătire fizică,
  - activități motrice impuse prin regulament pentru menținerea pregătirii fizice specifice,
  - activități motrice preferate de cadre militare pentru optimizarea condiției fizice,
  - modalități de desfășurare a activității fizice și sportive a tinerilor,
  - asigurarea condițiilor și dotarea spațiilor destinate pentru practicarea activităților motrice
-

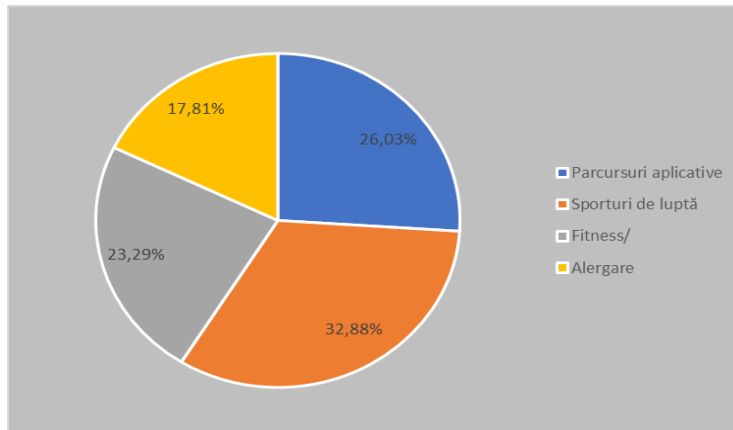
- rolul regulamentelor în practicarea activităților motrice pentru menținerea formei fizice în timpul programului, în timpul liber,
- motivele pentru care este necesară practicarea exercițiilor fizice de tineri militari.
- conștientizarea organizării și participării la activități de optimizare a capacității motrice.

Chestionarul configurat nu a solicitat în mod obligatoriu identitatea tinerilor anchetați dându-le posibilitatea ca răspunsurile lor să fie cât mai obiective și sincere.

### 3. Rezultate și discuții

Din primele întrebări ale chestionarului respondenții de la ambele eșantioane, asociază calitatea de cadru militar și necesitatea practicării exercițiului fizic fiind conștienți că aceasta contribuie în formarea lor profesională.

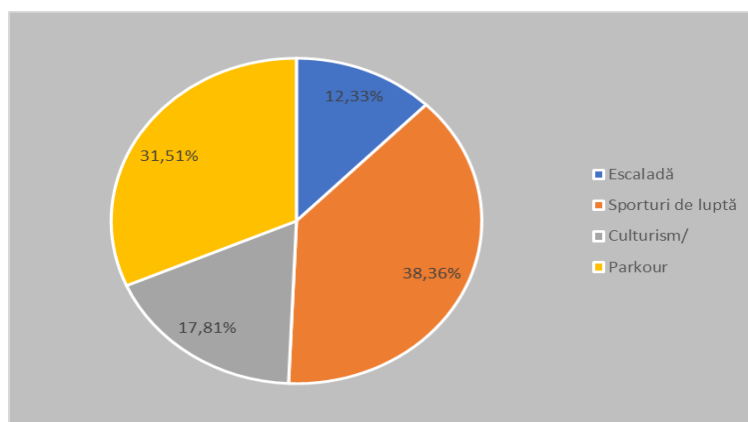
Tinerii militari din ambele eșantioane au fost convingători înregistrând 100% opțiuni favorabile pentru practicarea activităților motrice în programul de lucru și timpul liber. Tipurile de activități motrice la care participă în timpul programului de lucru s-au regăsit: parcurșuri aplicative: cățărare, transporț de greutate, târârare, echilibru – 26,03%, sporturi de luptă: procedee de autoaparare, judo, - 32,88%, fitness/culturism – 23,29%, alergare de rezistență – 17,81%. Dacă cei din prima grupă participă în timpul programului de lucru cu deosebire la sporturi de luptă (35%), în timp ce ceilalți sunt tot mai antrenați în activitățile aplicative (30%).



**Figura 1.** Opțiuni pentru tipul de activitățimotrice

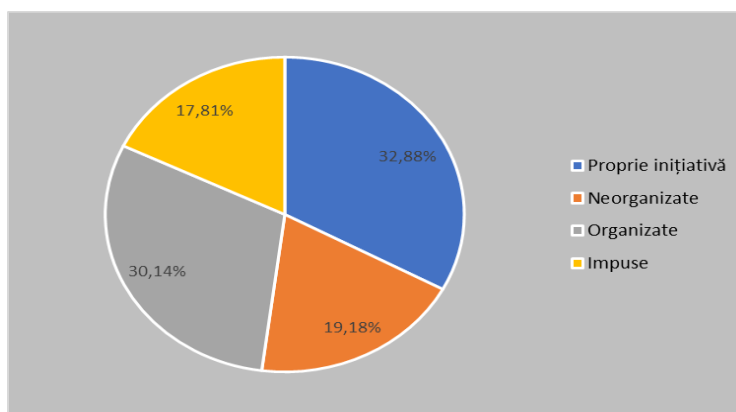
În urma rezultatelor obținute se constată că toți subiecții investigați recunosc activitatea de educație fizică ca o obligativitate, pentru care 44 % ar opta pentru programele de pregătire fizică săptămânale, 30% de 2 ori pe săptămână și 26% de 3 ori pe săptămână. Pentru optimizarea capacității fizice specifice se constată că dintre cadrele militare, cei mai mulți și-ar dori practicarea activităților motrice prin prisma sporturilor de luptă (38,36%), parkour (31,51%), mijloace din culturism (17,81%) și escaladă (12,33%). La nivelul celor două categorii de respondenți

constatăm aceleași ordine a mijloacelor pe care le preferă.



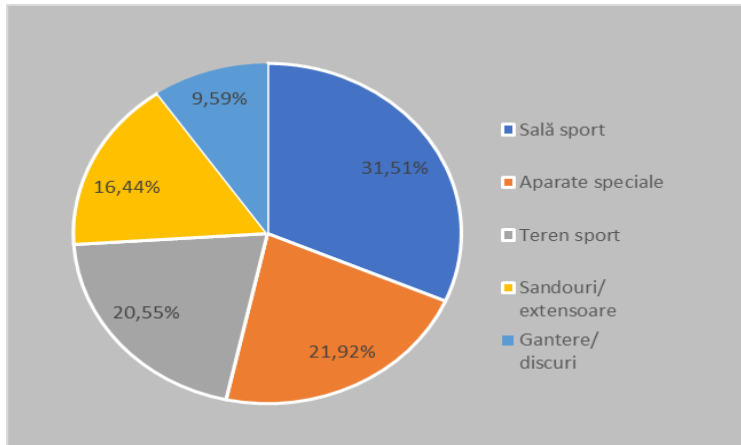
**Figura 2.** Opțiuni pentru practicarea activităților motrice

Opțiunea respondenților d.p.d.v. al cadrului de desfășurare a activităților motrice pentru menținerea fitness-ului: cadrele militare optează în mod deosebit pentru activități sportive din proprie inițiativă (32,88%) și pentru cele bine organizate (30,14%).



**Figura 3.** Cadrul de desfășurare a activităților motrice

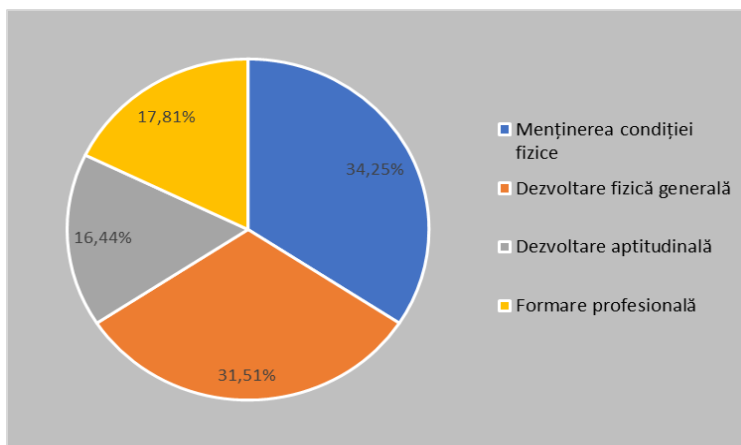
La nivelul grupului țintă este evidentă percepția pentru importanța practicării antrenamentelor de optimizare a condiției fizice corelată cu calitatea lor de angajat militar. (63%). Analizând opțiunea lor la nivelul celor două categorii de tineri, lucrătorii MAN au fost mai convinși de acest lucru (35%) comparativ cu cei din MAI care înregistrează un număr mai mare de răspunsuri la varianta "uneori" (33%). Respondenții au ales o diversitate de răspunsuri prin prisma folosirii dotărilor oferite de instituțiile specifice printre acestea am identificat în ordinea precizării lor după cum urmează: sală sport – 31,51%, aparate speciale – 21,92%, teren sport – 20,55%, sandouri/extensoare – 16,44%, gantere/discuri – 9,59%.



**Figura 4.** Diversitatea f folosirii dotărilor oferite de instituțiile specifice

La unul din itemi obținem răspunsurile cu privire la beneficiile pentru care tinerii ar practica astfel de activități motrice și înafara programului de serviciu. Astfel, toți respondenții (100%) consideră că acest lucru ține de conștientizarea importanței menținerii formei fizice în relația cu obligațiile profesionale și calitatea lor de cadru militar.

Conștienți de importanța acesteia, respondenții anchetei vin cu motivații concrete privind necesitatea practicării mișcării înafara celor organizate în timpul programului de serviciu prin: menținerea condiției fizice (cardio) – 34,25%, dezvoltare fizică generală (somatic) – 31,51%, formare profesională – 17,81%, dezvoltare aptitudinală – 16,44%. Dacă lucrătorii MAN au atribuit această obligație în primul rând aspectului somatic (34,25%), menținerii fitness-ului (27,81%) și chiar a dezvoltării aptitudinale (20,51%), cei a MAI consideră o ordine inversă a preocupărilor, cu cele ce țin de rezistența cardio (41,88%) și apoi dezvoltarea fizică generală. (27,44%).



**Figura 5.** Motivații privind necesitatea practicării mișcării

## Discuții

La nivelul grupului țintă este evidentă percepția pentru importanța practicării antrenamentelor de optimizare a condiției fizice corelată cu calitatea lor de angajat militar și consider că dotarea materială a instituției unde lucrează și care este utilă pregătirii fizice a acestora, lucrătorii MAN dispun de condiții materiale diversificate asigurate de sală de sport, teren de sport și aparatură specială, iar cei mai mulți dintre cei din MAI consideră că această formă de activitate este efectuată optim într-o sală de sport. Tinerii chestionați practică procedee de autoapărare și judo, fitness/culturism, cursuri aplicative: cățărare, transporț de greutate, târâre, echilibru și alergare de rezistență. Respondenții chestionarului și-ar dori practicarea activităților motrice prin prisma sporturilor de luptă, de tip parkour, culturism și escaladă.

Referitor la frecvența de timp la care sunt organizate programele de pregătire fizică la nivelul săptămânii, polițiști sunt dispuși pentru 3 ședințe pe săptămână în timp ce peste jumătate dintre jandarmi au optat pentru programe săptămânale.

Privind părerea tinerilor cu privire la disponibilitatea materială a instituției unde lucrează și care este utilă pregătirii fizice a acestora, polițiștii dispun de condiții materiale diversificate asigurate de sală de sport, teren de sport și aparatură specială, iar cei mai mulți dintre cadrele militare consideră că această formă de activitate este efectuată optim într-o sală de sport.

## 4. Conclusions

În urma desfășurării cercetării s-au desprins următoarele concluzii:

Pe baza rezultatelor obținute la ancheta aplicată, sunt de acord cu asocierea calității de angajat militar cu necesitatea practicării exercițiului fizic și recunosc existența reglementărilor pentru participarea la activități motrice în cadrul programului de serviciu.

Privind tipul de activitate motrică preferat d.p.d.v. al cadrului de desfășurare, lucrătorii MAN optează mai mult pentru inițiativa proprie în programarea lor iar cei din MAI pentru cele organizate în prealabil.

Cu privire la beneficiile pentru care tinerii ar practica astfel de activități motrice și înafara programului de serviciu, respondenții anchetei vin cu motivații concrete privind necesitatea practicării mișcării înafara celor organizate în timpul programului de serviciu.

Putem afirma că rezultatele anchetei ne oferă suficiente informații ca să constituie opinii ale unui segment de cadre militare privind promovarea și practicarea activităților motrice ceea ce confirmă ipoteza lucrării.

