

Original Article

Efficiency of Aerobic Gymnastics Means regarding the Improvement of Morphological Indices

Vulpe Ana Maria ¹

Dobrescu Tatiana ^{2*}

Sava Mihai-Adrian ³

^{1,2,3}"Vasile Alecsandri" University of Bacău, Calea Marasesti 157, 600115, Romania

DOI: 10.29081/gsjesh.2022.23.1.10

Keywords: *aerobic gymnastics, improvement, morphological indices, efficiency.*

Abstract

The present research aims to improve the morphological indices by practicing the means of aerobic gymnastics in the framework of leisure activities. The objectives of the research were aimed at promoting a healthy lifestyle by practicing the means of aerobic gymnastics and highlighting the positive effects that these means can produce on the body if they are constantly practiced. As research methods I used; study of bibliographies, test method, experiment, statistical-mathematical and graphic. The research included a number of 60 subjects, aged between 20-25 years and was carried out at the City Gym fitness room in Bacău. The subjects of the research participated in aerobic gymnastics programs, three times a week for 8 months. The performed programs included exercises of harmonious physical development, stretching, relaxation, coordination exercises, which aimed at improving the morphological indices. The data of the research reveal the efficiency of the means and methods used to improve the morphological indices.

1. Introduction

Nowadays people are more and more often asking themselves the question of quality of life, which has led to numerous researches, by devising programs to support it, an important factor of which is the lifestyle.

The obvious increase of the role of education in the development of young people requires the increase of the activities through which it can be achieved, respecting the methodology, content and objectives proposed at this level, (Moldovan, 2007). The movement achieved through physical exercises, the competitive and non-competitive sports activity contribute to the formation of a positive image about oneself, to the implementation in the daily activity of some

* E-mail: tatiana.dobrescu@ub.ro, corresponding author.

mechanisms of self-regulation of the psycho-behavioral states. (Rață, & Rață, 2008, p. 9). In motor activities, physical exercise occupies a privileged place for the fact that it determines decisively any progress in the line of general improvement and of the processes of physical and mental development. Aerobic exercise involves a prolonged physical effort in which the heart and muscles are intensely strained, requiring a large amount of oxygen (Bota, 2006; Stoenescu, 2000). Aerobic exercises include any activity that involves movement (walking, running, cycling, swimming, basketball), and in order to be effective, a session must last between 20 and 60 minutes.

Aerobic gymnastics as a form of maintenance movement is an integral part of the aerobic exercise system. It can be practiced regardless of age and gender, because each exercise can be adapted to the particularities of each individual (Dobrescu, 2008a; Brooke, 2011; Luke, 2002; Niculescu, Georgescu, & Marinescu A., 2006). Macovei S. (2007), defines aerobics as a "form of motor activity framed in the field of sport for all" being represented "by a wide variety of gymnastic exercises organized as a way of working according to the criteria of aerobic effort". Promoting the means of gymnastics is a strategy of mediation between the individual and the environment, combining personal choice with social responsibility and aiming at ensuring a better health in the future (Jenkins, 2001; Stoenescu, 2002).

2. Material and methods

The present research *aims to* improve the morphological indices by practicing the means of aerobic gymnastics in the framework of leisure activities. Thus, I aim to promote a healthy lifestyle by practicing the means of aerobic gymnastics and highlighting the positive effects that these means can produce on the body if they are constantly practiced.

In carrying out the research, we started from the *hypothesis* according to which it is assumed that the conception and promotion of aerobic gymnastics programs, practiced systematically and constantly, can achieve influences on the morphological indices.

The objectives of the research were aimed at elaborating and designing aerobic gymnastics programs adapted to the morpho-functional peculiarities of young women, checking the effects based on the constant and rhythmic promotion of the proposed means at the level of the selected subjects, tracking the influences on the somatic indicators of the motor content specific to the aerobic gymnastics in diversified forms.

The tasks of the research have constant in: selecting the most efficient programs elaborated with the means of aerobic gymnastics; establishing the subjects for the experiment; establishing the measurements and testing the subjects; recording the obtained results and processing the obtained data.

The research methods used were: the study of the bibliographic material, observation, experiment, test method, statistico - mathematics and graphic representation. For the processing and interpretation of the data harvested in the

research we used as statistical indicators: the average (AV), the difference of the averages (D) and the coefficients of dispersion such as the standard deviation (SD) and the coefficient of variability (CV).

The present research was carried out on a number of 60 subjects, aged between 20 and 25 years of female sex and was carried out at the City Gym fitness room in Bacau, during 10 months.

In order to verify the morphological indices, we applied anthropometric measure mentssuch as: height, weight, abdominal perimeter in the stand and in the dorsal lying on the basis of which were calculated: the body mass index (BMI), the Erissman index (EI), and the tonic index of the abdominal muscles (AMTI).

The time allocated to an aerobic gymnastics program was 50-60 minutes, and at the end of each lesson information was provided on the knowledge of the effects of aerobic gymnastics on the body, on nutrition and recovery. Thus, the subjects participated three times a week in aerobic gymnastics programs, for a period of 10 months, and the training was unitary for all participants, according to the purpose and objectives proposed in the research. In these aerobic gymnastics programs, a great diversity of means of the existing currents were used precum: classic aerobics, step, zumba, taebo, fittball and pilatess. During their sessions, a wide range of exercises were used, individualized according to the need of each trainee, especially for the areas that required muscle toning in order to develop a harmonious physical country. Also, objects and apparatus were used for gymnastics, all of which were correlated with the musical accompaniment used to be as attractive as possible.

3. Results and Discussions

The results of the scientific approach are relevant, with higher values being recorded at the final tests, this fact attesting to the efficiency of the means of aerobic gymnastics used in the research and of the applied methodology (Table 1).

Table no.1. *Statistical values of morphological indices initial and final evaluation*

Morphological indices	AV		SD		CV	
	1. T.I.	2. T.F.	T.I.	T.F.	T.I.	T.F.
Body mass index (BMI)	24	20.9	1.15	1.86	4,81%	8.92%
Erissman Index (EI)	6,73	4.33	6,22	5.69	92,56%	131,2%
Abdominal muscle tonicity index (AMTI)	3,53	1.93	0,60	0.46	16,89%	23,68%

Legend: AV – Average; S – Standard deviation; Cv (%) – Coefficient of variability; I.T. – initial testing; F.T.– final test.

The body mass index (BMI), as seen in Figure 1, recorded an average of 24 in the initial test, reporting this average to the assessment scale given by the WHO we see that this is a satisfactory one. Following the final tests, an average of 20.9 was recorded, therefore the difference between the averages of the two tests improved

by a value of 3.1, and the variability coefficient indicates a good homogeneity (table no.1).

The *Erissman index (EI)* which expresses bodily harmony and represents the ratio between height and thoracic perimeter, we can see that after the initial tests an average of 6.73 was recorded, and in the final test 4.33 (Figure 1). And in this indicator the difference between the averages of the two tests is obvious (2.4), which denotes the value of the means used in body definition by adjusting the proportions of the thoracic perimeter in accordance with the height of the subjects of the research. The coefficient of variability has values above 30%, which indicates a lack of homogeneity in both tests (table no.1).

At the *abdominal muscle tonicity index (AMTI)* the arithmetic mean at the initial testing is 3.53 cm, and after the final tests we recorded an average of 1.93 cm (Figure 1). The differences between the averages of the two tests improved by 1,60 cm and the coefficient of variability indicates an average homogeneity in both tests (Table No 1).

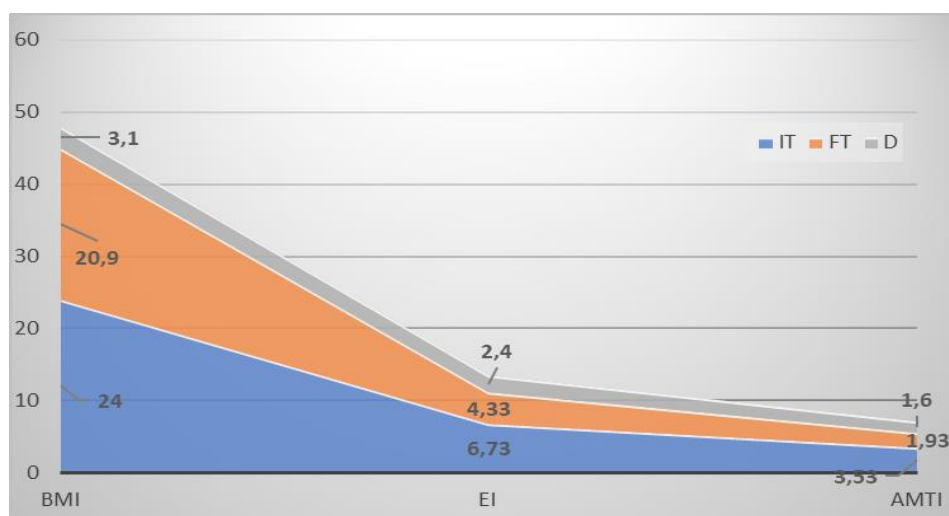


Figure no.1. Results of morphological indicators at initial, final tests and the difference

The superior results obtained at the final tests attest the efficiency of the means of aerobic gymnastics, used in the research.

Considering the significant results that were recorded at the end of the research, highlighted by the improvement of the body mass index by obtaining an optimal weight in relation to the biological height and age, of the abdominal tonicity index by increasing the tonicity of the abdominal muscles, we can say that the means used in the programs during the 10 months were effective.

Considering that the body mass index was calculated according to a formula that took as variable the age and sex, we can say that the recorded values fall within the range of 18.50-25 corresponding to a good health.

Discussions

A number of research also attest to the positive influence of exercise and exercise on good mood. It has been shown that in the case of fitness and aerobics, the "balancing" model works, in the sense that the negative mental states (depression, anxiety, confusion, fatigue, bad mood in general) before the exercises turn into relaxation and good mood after their completion. However, research highlights the fact that in the long run all genres of recreational activities through sports have beneficial consequences on the formation and maintenance of a robust psychic tone (Abele & Brehm, 1993).

Enache (2011, p. 33) considers that the greatest influences of the practice of gymnastic activities have repercussions on the health of the practicing population, and neither the influences in terms of education, social relations, life satisfaction nor the influences on the development of the motor capacity necessary in the working conditions should be neglected, in the sense that in any field of activity a good physical condition is needed according to the dictum "mens sana in corpore sano". As perception differs, the dose of subjectivism will be very high in defining the concepts of looking good and feeling good, which is why the sessions are also differentiated according to the individual characteristics of the practitioners: age, sex, weight, height, effort capacity, body health, goal pursued, (Dobrescu, 2008b, p.5).

If from a psychological point of view, self-education consists in the fact that the human individual takes his fate into his own hands, according to Vigotski (as cited in Epuran, 2006) expression from the point of view of the practice of bodily activities, the human individual mainly shapes his bodily being.

The body modeling comes from the motivation of the individual, from the intention to achieve a harmonious development of his own body and, through this, to acquire a superior image about himself as a person. Gym body activities are oriented towards harmonious development, performed, as a rule, voluntarily, often with the purpose of self-improvement, which includes: basic gymnastics, aerobic gymnastics, jogging, condition exercises - fitness, calisthenic exercises, with functions of self-development and sanogenesis. Most gym activities are analytical; they process methodically and systematically - with orientation towards improvement - those body segments that play and sports require fully and functionally, (Popescu - Neveanu, 1978).

4. Conclusions

Harmonious physical development is one of the main goals of aerobic gymnastics, which by specific means influences body morphoplasty.

The present work demonstrates the evolution of the physical development of young women through the prism of biological laws but also the efficiency of the body modeling activity carried out in the aerobic gymnastics sessions with an important role in this age period, which must be performed rationally and constantly in relation to the individual morpho-functional peculiarities.

From the analysis of the somatic indices at the end of the research, there is an improvement of the health status evaluated by the body mass index, We consider

that the values of this indicator are closely related to the observance of a well-controlled lifestyle.

The results of the research confirm the hypothesis of the research, constituting arguments for the promotion of leisure strategies by practicing aerobic gymnastics programs, systematically and constantly, with favorable effects on the indices somatic at the level of young women.

References

1. ABELE, A.E., & BREHM, W. (1993). Mood effects of exercise versus sport games: Findings and implications for well-being and health, *International Review of Health Psychology*, 2
2. BOTA, A. (2006). *Exerciții fizice pentru viața activă: activități motrice de timp liber*, Editura Cartea Universitară, București.
3. BROOKE, S. (2011). *Gimnastica Pilates*, București: Editura All, traducere: Spîrchez Adrian.
4. DOBRESCU, T. (2008a). *Gimnastica aerobică – Strategii pentru optimizarea fitness-ului*, Iași: Editura Pim, , p. 5
5. DOBRESCU, T. (2008b). *Gimnastica aerobică – O alternativă pentru un nou stil de viață al adolescentelor*, Iași: Editura Pim,
6. ENACHE, C. (2011). *Creșterea calității persoanelor adulte prin promovarea conceptului de autoplastie corporală*, (Unpublished doctoral dissertation), University of Pitești, Romania;
7. EPURAN, M. (2006). *Caracterul autoplastic al unor activități corporale, Știința Sportului*, Retrieved from http://www.sportscience.ro/html/reviste_2006_55-1.html
8. JENKINS, R. (2001). *Fitness - Gimnastică pentru toți*, București: Editura Alex-Alex, traducere: Chircea Bogdan.
9. LUCA, A. (2002). *Fitness și aerobică*, Iași: Editura Fundației Altius Academia.
10. MACOVEI, S. (2007). *Ghid metodic pentru instructorii de gimnastică aerobică de întreținere*, București: Editura Bren.
11. MOLDOVAN, E. (2007). *Aspecte relevante psihosociale ale activităților de educație în aer liber în procesul educațional al tinerilor*, Conferința științifică națională, București, p. 245
12. NICULESCU, M., GEORGESCU, L., & MARINESCU A. (2006). *Condiția fizică și starea de sănătate*, Craiova: Ed. Universitaria.
13. POPESCU-NEVEANU, P. (1978). *Dicționar de psihologie*, București: Ed. Albatros, p. 80
14. RAȚĂ, G., & RAȚĂ, GH. (2008). *Educația Fizică și metodică predării ei*, Iași: Editura Pim, p. 9
15. STOENESCU, G. (2002). *200 Exerciții de gimnastică aerobică de întreținere pentru femei și bărbați, pași aerobici și de dans*. București
16. STOENESCU, G. (2000). *Gimnastica aerobică (de întreținere) și sport aerobic*, București: ISPE.

Eficiența Mijloacelor Gimnasticii Aerobice Privind Îmbunătățirea Indicilor Morfologici

Vulpe Ana Maria ¹
Dobrescu Tatiana ²
Sava Mihai-Adrian ³

^{1,2,3}Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău, Calea Marasesti 157, 600115, Romania

Cuvinte cheie: *gimnastică aerobică, îmbunătățire,, indici morfologici, eficiență*

Rezumat

Cercetarea de față are ca scop îmbunătățirea indicilor morfologici prin practicarea mijloacelor gimnasticii aerobice în cadrul activităților de timp liber. Obiectivele cercetării au urmărit promovarea unui stil de viață sănătos prin practicarea mijloacelor gimnasticii aerobice și evidențierea efectelor pozitive pe care aceste mijloace le pot produce asupra organismului dacă sunt practicate în mod constant. Ca metode de cercetare am folosit; studiul bibliografic, metoda testelor, experimentului, statistico-matematică și grafică. Cercetarea a cuprins un număr de 50 subiecți, cu vârsta cuprinsă între 20-25 ani și s-a desfășurat la sala de fitness City Gym din Bacău. Subiecții cercetării au participat la programe de gimnastică aerobică, de trei ori pe săptămână timp de 8 luni. Programele efectuate au cuprins exerciții de dezvoltare fizică armonioasă, de întindere, de relaxare, exerciții de coordonare, ce au urmărit îmbunătățirea indicilor morfologici. Datele cercetării sînt în evidență eficiența mijloacelor și a metodelor folosite pentru îmbunătățirea indicilor morfologici.

1. Introducere

Omul din zilele noastre își pune tot mai des problema calității vieții, fapt ce a condus la numeroase cercetări, prin conceperea unor programe care să vină în sprijinul acestora, un factor important al acestora fiind stilul de viață.

Creșterea evidentă a rolului educației în dezvoltarea tinerilor impune sporirea activităților prin care aceasta se poate realiza, respectând metodologia, conținutul și obiectivele propuse la acest nivel, (Moldovan, 2007). Mișcarea realizată prin exercițiile fizice, activitatea sportivă competițională și necompetițională contribuie la formarea unei imagini pozitive despre sine, la implementarea în activitatea zilnică a unor mecanisme de autoreglare a stărilor psiho-comportamentale. (Rață, & Rață, 2008, p. 9). În activitățile motrice, exercițiul fizic ocupă un loc privilegiat pentru faptul că determină în mod hotărâtor orice progres pe linia perfecționării generale și a proceselor de dezvoltare fizică și psihică. Exercițiile aerobice presupun un efort fizic prelungit în care inima și musculatura este solicitată intens, fiindu-i necesar o cantitate mare de oxigen (Bota, 2006; Stoenescu, G., 2000). Exercițiile de tip aerobic cuprind orice activitate ce implică mișcarea (mersul, alergarea, ciclismul, inotul, baschetul), iar ca să aibă eficiență, o ședință trebuie să dureze între 20 și 60 de minute.

Gimnastica aerobică ca formă a mișcării de întreținere face parte integrantă

din sistemul exercițiilor aerobe. Ea poate fi practică indiferent de vârstă și sex, deoarece fiecare exercițiu poate fi adaptat particularităților fiecărui individ (Dobrescu, 2008a; Brooke, 2011; Luca, 2002; Niculescu, Georgescu, & Marinescu A., 2006). Macovei S. (2007), definește aerobicul ca o "formă de activitate motrică încadrată domeniului sportul pentru toți" fiind reprezentat "printr-o mare varietate de exerciții gimnice organizate ca manieră de lucru conform criteriilor efortului aerob". Promovarea mijloacelor gimnasticii, reprezintă o strategie de mediere între individ și mediu, combinând alegerea personală cu responsabilitatea socială și având drept scop asigurarea în viitor a unei mai bune stări de sănătate (Jenkins, 2001; Stoenescu, 2002).

2. Material și metode

Cercetarea de față are ca scop îmbunătățirea indicilor morfologici prin practicarea mijloacelor gimnasticii aerobice în cadrul activităților de timp liber. Astfel urmărim promovarea unui stil de viață sănătos prin practicarea mijloacelor gimnasticii aerobice și evidențierea efectelor pozitive pe care aceste mijloace le pot produce asupra organismului dacă sunt practicate în mod constant.

În realizarea cercetării am plecat de la *ipoteza* conform căreia se presupune că, conceperea și promovarea unor programe de gimnastică aerobică, practicate în mod sistematic și constant, pot realiza influențe asupra indicilor morfologici.

Obiectivele cercetării au urmărit elaborarea și conceperea unor programe de gimnastică aerobică adaptate particularităților morfo – funcționale ale tinerelor, verificarea efectelor pe baza promovării în mod constant și ritmic a mijloacelor propuse la nivelul subiecților selectați, urmărirea influențelor asupra indicatorilor somatici a conținutului motric specific gimnasticii aerobice sub forme diversificate.

Sarcinile cercetării, au constatat în: selecționarea celor mai eficiente programe elaborate cu mijloace ale gimnasticii aerobice; stabilirea subiecților pentru efectuarea experimentului; stabilirea măsurătorilor și testarea subiecților; înregistrarea rezultatelor obținute și prelucrarea datelor obținute.

Metodele de cercetare folosite au fost: studiul materialului bibliografic, observația, experimentul, metoda testelor, statistico - matematică și reprezentarea grafică. Pentru prelucrare și interpretarea datelor recoltate în cercetare am folosit ca indicatori statistici: media aritmetică (\bar{X}), diferența mediilor (D) și coeficienți ai dispersiei precum abaterea standard (AS) și coeficientul de variabilitate (CV).

Cercetarea de față s-a desfășurat asupra unui număr de 60 subiecți, cu vârsta cuprinsă între 20 – 25 ani de sex feminin și s-a desfășurat la sala de fitness City Gym din Bacău, pe parcursul a 10 luni.

În vederea verificării indicilor morfologici, am aplicat măsurători antropometrice precum: înălțimea, greutatea, perimetrul abdominal din stand și în culcat dorsal pe baza cărora s-au calculat: indicele de masă corporală (IMC), indicele Erissman (IE), și indicele tonicității musculaturii abdominale (Ta).

Timpul alocat unui program de gimnastică aerobică a fost de 50-60 minute, iar la sfârșitul fiecărei lecții s-au oferit informații cu privire la cunoașterea efectelor gimnasticii aerobice asupra organismului, despre alimentație și refacere. Astfel,

subiecții au participat de trei ori pe săptămână la programe de gimnastică aerobică, pe o perioadă de 10 luni, iar pregătirea a fost unitară pentru toate participantele, conform scopului și obiectivelor propuse în cercetare. În cadrul acestor programe de gimnastică aerobică, s-au folosit o mare diversitate de mijloace ale curentelor existente precum: aerobic classic, step, zumba, taebo, fittball și pilatess. În cadrul sesiunilor s-a folosit o gamă variată de exerciții individualizate în funcție de necesitatea fiecărei cursante, în special pentru zonele care necesitau tonifiere musculară în scopul unei dezvoltări fizice armonioase. De asemenea s-au folosit obiecte și aparate de gimnastică, toate acestea fiind corelate cu acompaniamentul musical folosit pentru a fi cât mai atractive.

3. Resultate și Discuții

Rezultatele demersului științific sunt relevante, înregistrându-se valori superioare la testările finale, acest fapt atestând eficiența mijloacelor gimnasticii aerobice folosite în cadrul cercetării și a metodologiei aplicate (tabelul 1).

Tabel nr.1. Valori statistice ale indicilor morfologici evaluare inițială și finală

Indicii morfologici	X		S		CV	
	3. T.I.	4. T.F.	T.I.	T.F.	T.I.	T.F.
Indice masă corporală (IMC)	24	20.9	1.15	1.86	4,81%	8.92%
Indicele Erissman (I.E.)	6,73	4.33	6,22	5.69	92,56%	131,2%
Indicele tonicității musc. Abd. (Ta.)	3,53	1.93	0,60	0.46	16,89%	23,68%

Legendă: X – media aritmetică; S – abaterea standard; Cv (%) – coeficient de variabilitate; T.I. – testare inițială; T.F. – testare finală.

Indicele de masă corporală (IMC) după cum se observă în figura 1, a înregistrat la testarea inițială o valoare medie de 24, raportând această medie la scala de evaluare dată de OMS observăm că aceasta este una satisfăcătoare. În urma testărilor finale s-a înregistrat o medie de 20,9, prin urmare diferența între mediile celor două testări s-au îmbunătățit cu o valoare de 3,1, iar coeficientul de variabilitate indică o omogenitate bună (tabel nr.1).

Indicele Erissman (IE) prin care se exprimă armonia corporală și reprezintă raportul dintre înălțime și perimetrul toracic, putem observa că în urma testărilor inițiale s-a înregistrat o medie de 6,73, iar la testarea finală 4,33 (figura 1). Și la acest indicator diferența între mediile celor două testări este evidentă (2,4), ceea ce denotă valoarea mijloacelor folosite în definirea corporală prin ajustarea proporțiilor perimetrului toracic în concordanță cu înălțimea subiecților cercetării. Coeficientul de variabilitate are valori peste 30%, ceea ce indică o lipsă de omogenitate la ambele testări (tabel nr.1).

La indicele tonicității musculaturii abdominale (Ta) media aritmetică la testarea inițială este de 3,53 cm, iar în urma testărilor finale am înregistrat o medie de 1,93 cm (figura 1). Diferențele între mediile celor două testări s-au îmbunătățit cu 1,60 cm, iar coeficientul de variabilitate indică o omogenitate medie la ambele

testări (tabel nr. 1).

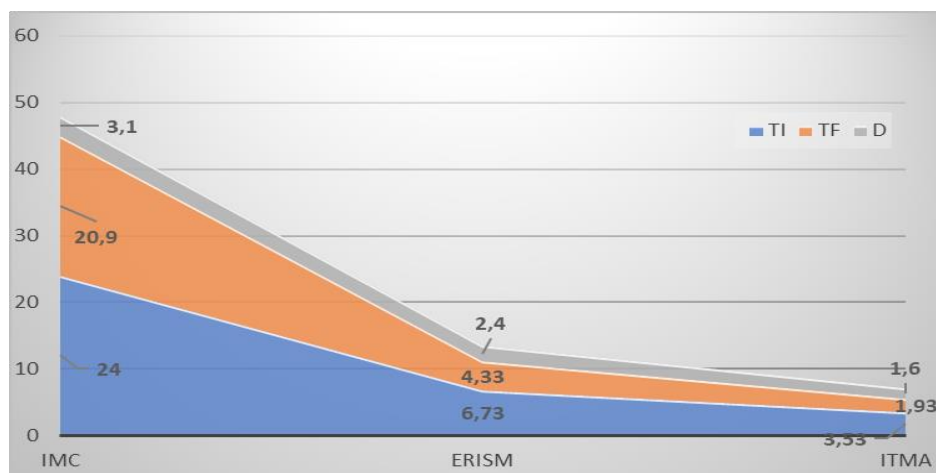


Figura nr.1. Rezultatele indicatorilor morfologici la testări inițiale, finale și diferența obținută

Rezultatele superioare obținute la testările finale atestă eficiența mijloacelor gimnasticii aerobice, utilizate în cadrul cercetării.

Având în vedere rezultatele semnificative care s-au înregistrat la finalul cercetării, evidențiate prin îmbunătățirea indicelui de masă corporală prin obținerea unei greutate optime în raport cu înălțimea și vârsta biologică, a indicelui tonicității abdominale prin mărirea tonicității musculaturii abdominale, putem afirma că mijloacele folosite în cadrul programelor pe parcursul celor 10 luni au fost eficiente.

Luând în calcul că indicele de masă corporală a fost calculat după o formulă ce a luat ca variabilă și vârsta și sexul putem afirma că valorile înregistrate se încadrează în intervalul de 18,50-25 corespunzător unei stări de sănătate bună.

Discussions

O serie de cercetări riguroase realizate atestă, de asemenea, influența pozitivă a exercițiilor fizice și a sportului asupra bunei dispoziții. S-a arătat că în cazul fitness-ului și aerobicii funcționează modelul „echilibrării”, în sensul că stările psihice negative (depresie, anxietate, confuzie, oboseală, proastă dispoziție în general) dinaintea exercițiilor se transformă în relaxare și bună dispoziție după terminarea acestora. Oricum, cercetările evidențiază faptul că pe termen lung toate genurile de activități de recreare prin sport au consecințe benefice asupra formării și întreținerii unui tonus psihic robust (Abele & Brehm, 1993).

Enache (2011, p. 33) consideră că, cele mai mari influențe ale practicării activităților gimnice, au repercusiuni asupra stării de sănătate a populației practice, și nu trebuie neglijate nici influențele în ceea ce privește educația, relațiile sociale, satisfacția față de viață și nici influențele asupra dezvoltării capacității motrice necesară în condițiile de muncă, în sensul că în orice domeniu de activitate este nevoie de o condiție fizică bună conform dictonului ”mens sana in

corpore sano”. Cum percepția diferă, doza de subiectivism va fi foarte mare în definirea conceptelor de a arăta bine și a se simți bine, motiv pentru care și sesiunile sunt diferențiate în funcție de caracteristicile individuale ale practicantilor: vârsta, sexul, greutatea, înălțimea, capacitatea de efort, sănătatea organismului, scopul urmărit, (Dobrescu, 2008b, p.5).

Dacă din punct de vedere psihologic, autoeducația constă în faptul că individul uman își ia soarta în propriile mâini, după expresia lui Vigotski (as cited in Epuran, 2006), din punctul de vedere al practicii activităților corporale, individul uman își modelează cu precădere ființa corporală.

Modelarea corporală provine din motivația individului, din intenția de a realiza o dezvoltare armonioasă a corpului propriu și, prin aceasta, de a dobândi o imagine superioară despre sine ca persoană. Activitățile corporale gimnice sunt orientate spre dezvoltare armonioasă, efectuate, de regulă, benevol, de multe ori cu scop de autoperfecționare, în care sunt cuprinse: gimnastica de bază, gimnastica aerobică, joggingul, exercițiile de condiție - fitness, exercițiile calisthenice, cu funcții de autodezvoltare și sanogeneză. Cele mai multe activități gimnice sunt analitice; ele prelucrează metodic și sistematic - cu orientare spre perfecționare - acele segmente corporale pe care jocul și sporturile le solicită integral și funcțional, (Popescu - Neveanu, 1978).

4. Concluzii

Dezvoltarea fizică armonioasă, este una din principalele finalități ale gimnasticii aerobice care prin mijloacele specifice influențează morfoplastia corporală. Lucrarea de față demonstrează evoluția dezvoltării fizice a tinerelor prin prisma legilor biologice dar și eficiența activității de modelare corporală desfășurate în sesiunile de gimnastică aerobică cu rol important în această perioadă de vârstă care trebuie efectuate rațional și constant în raport cu particularitățile morfo-funcționale individuale.

Din analiza indicilor somatici la finele cercetării, se constată o îmbunătățire a stării de sănătate evaluat prin indicii de masă corporală, Considerăm că valorile acestui indicator este în strânsă legătură cu respectarea unui regim de viață cât mai bine controlat.

Rezultatele cercetării confirmă ipoteza cercetării, constituind argumente pentru promovarea unor strategii privind petrecerea timpului liber prin practicarea programelor de gimnastică aerobică, în mod sistematic și constant, cu efecte favorabile asupra indicilor somatici la nivelul tinerelor.

