

## Original Article

## Comparative Study on Physical/Sports Activity at the Age of 19-30 Years

Vaida Marius<sup>1\*</sup><sup>1</sup> Petroleum - Gas University of Ploiești, Bdul Bucuresti 39, Ploiesti, Romania

DOI: 10.29081/gsjesh.2022.23.2.09

**Keywords:** physical activity, importance, young people**Abstract**

The comparative study I present was conducted in 2022 at the Petroleum-Gas University of Ploiesti on a sample of 52 students (boys and girls, girls having a percentage of more than 90% of the total subjects), the data being compared with a previous study (2019) in order to be able to compare the evolution or involution of young people's perception of different problems aimed at physical/sports activity. The age of the participants in this comparative study was in the range of 19-30 years, the method used was the survey, which was based on an anonymous standardized questionnaire with 8 questions that concerned the importance of sports activity in young people, but also their perception of the subject presented. From the study carried out, there is an increase in awareness of the importance of sports activities in everyday life, this is also understood as an activity through which young people can overcome different difficulties or social barriers.

### 1. Introduction

The passage of the population through the Covid-19 pandemic has somewhat altered the perception of physical activity in all its forms changing from 2019. Related to motor skills, to movement in general, a lot has been written in the literature. Epuran, & Stănescu (2010, p.46) recalled that "motor skills are the central notion for many sciences, such as biology, physiology, psychology and all those that deal with human movement".

Also Epuran and Stănescu (2010, p.46) quoting Bos and Mechling (1987) point out that "we will include in the concept of motor skills the neurocybernetic characteristics that incorporate, also subjective factors and the content of consciousness, while movement is characterized as a change in the place of human bodily mass in space and time, seen from the outside as an objective process".

---

\* E-mail: vaidamarius@yahoo.com

An important factor in achieving a healthy lifestyle is played by parents who should from an early age educate their children for a life based on physical movement/activity, because the healthy habits formed at young ages remain all their lives for the person concerned.

It is well known that daily stress, lack of a relaxation program, etc. have a negative influence on the state of health, combined with unhealthy diets and other harmful factors such as lack of sleep being a sure way to get sick.

Bota (2000, p. 356) recalled that "man, at birth, has a limited number of motor acts, and the genetically determined motor movements and acts are highlighted in the postnatal period. Based on them, through learning, man develops extremely complex motor reactions, characterized by simultaneous or successive coordination of a number of muscles or muscle groups".

Pietsch, Linder and Jansen (2022, p. 55) mentioned that "The motive of social function became less important because sport and physical activity in groups was not possible during the pandemic. In contrast, motives like relaxation fitness, health, boredom the different forms of physical activity have a positive perception of their own body, the confidence in their own forces increasing, the finality being a much improved self-image".

Lately we are facing the increase in sedentariness and even obesity in the young population, which has direct influences on health, both in terms of physical and even mental disorders, reducing the number of practitioners of different sports branches being the clear certainty of diminishing the interest of the population for movement.

Malm, Jakobsson, and Isaksson (2019, p.12) shows that the population is beginning to realize the importance of the movement by stating that "today, a higher proportion of the population, compared to 50 years ago, is engaged in organized sports, and to a lesser extent performs spontaneous sports, something that Engström showed in 2004 and is confirmed by data from The Swedish Sports Confederation".

## **2. Material and methods**

The *purpose of this study* was to determine the importance of physical activity in daily life, as well as to determine students' perceptions of the need for regular physical activity.

The *main objective* of the study was to identify the limiting factors in achieving regular physical activity.

The comparative study I present was conducted in 2022 at the Petroleum - Gas University of Ploiești on a sample of 52 students (boys and girls, girls having a percentage of over 90% of all subjects), the data being compared with a previous study (2019) to be able to compare the evolution or involution of young people's perception of different problems related to physical activity. The age of the participants in this comparative study was in the range of 19-30 years.

The *method* used was the survey, which was done with an anonymous standardized questionnaire with 8 questions based on information from Mazilu (n.d.); Stoicescu (2014); Sport 4 All (n.d.) and University Politehnica of Bucharest

(2017). The 8 questions had only one choice of answer that the subjects could choose. The questions are presented in the section results obtained.

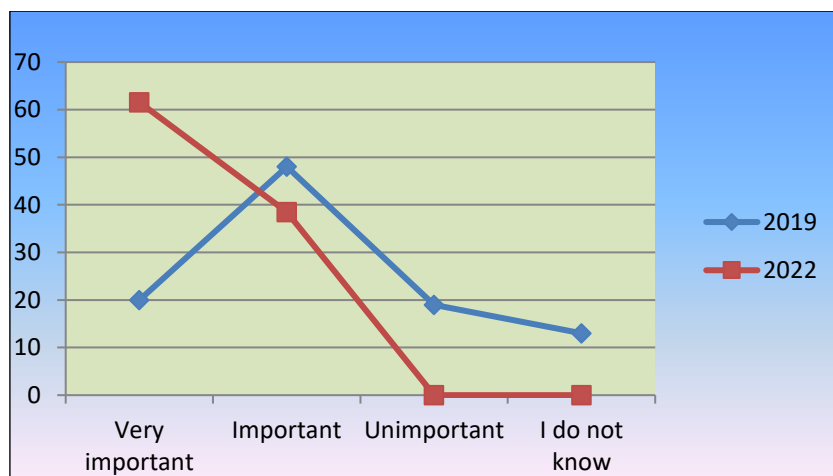
The *research methods* that were used in this comparative study were: the method of bibliographic study, statistical data processing and graphic method.

### 3. Results and Discussions

The first question the questionnaire had was: "How important is physical activity/sport in daily life?". The percentage results of the centralized data are presented in Table 1 and Graph 1. Students could choose an answer from the three presented, namely: very important, important, unimportant or do not know.

**Table 1.** Values resulted from the processing of item 1

Item 1.	Very important (%)		Important (%)		Unimportant (%)		I do not know (%)	
	2019	2022	2019	2022	2019	2022	2019	2022
	20	61.54	48	38.46	19	0	13	0

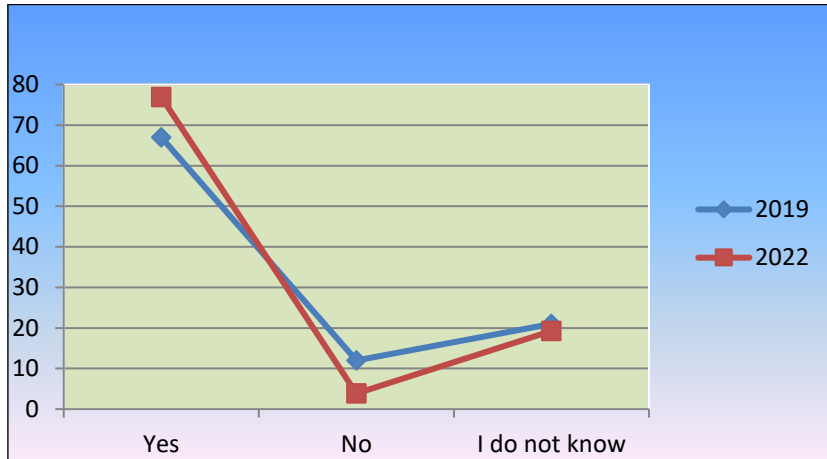


**Figure 1.** The percentage values of the data item 1

The second question in that questionnaire is: "Do you consider that physical activity/sport can overcome different social difficulties or barriers?". The percentage results of the centralized data characteristic of this question are presented in Table 2 and Graph 2, and the answer options that the subjects could choose were: yes, no or they do not know.

**Table 2.** Values resulted from the processing of item 2

Item	Yes (%)		No (%)		I do not know (%)	
	2019	2022	2019	2022	2019	2022
2.	67	76.92	12	3.85	21	19.23

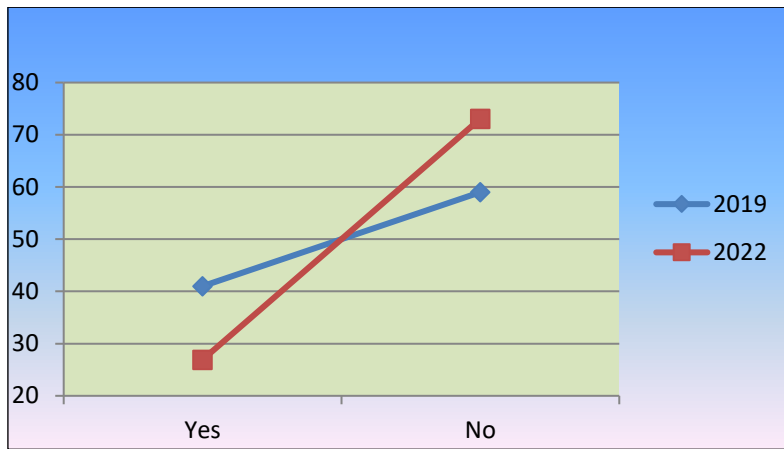


**Figure 2.** The percentage values of the data item 2

The third question of the questionnaire was: "Do you watch regularly on TV, live or on the internet sporting events considered important to you?". Respecting the previous presentation, the centralised data in the form of percentages are presented in Table 3 and Graph 3. The subjects had two variants of answer, namely: yes or no.

**Table 3.** Values resulted from the processing of item 3

Item	Yes (%)		No (%)	
	2019	2022	2019	2022
3.	41	26.92	59	73.08

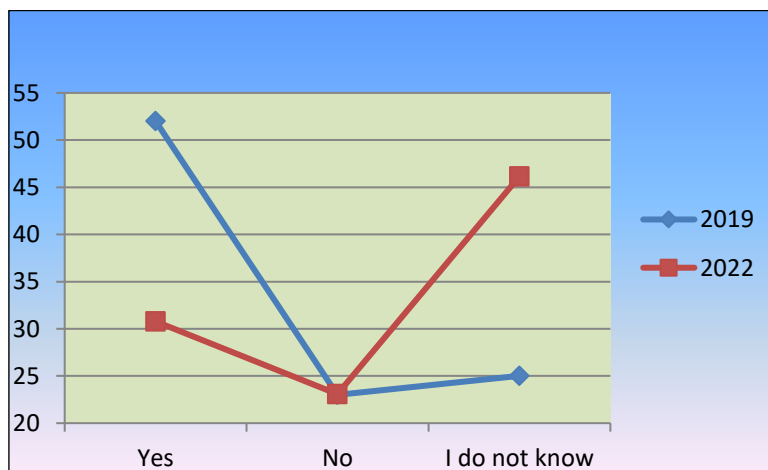


**Figure 3.** The percentage values of the data item 3

The fourth question corresponds to the conciliatory role of physical activity and takes the form of: "Do you consider that physical activity, sport in general, has a conciliatory role in certain conflicts that arise in daily life?", having as possible variants of answer: yes, no or I do not know. The percentage results of the centralized data are presented in the table and graph below.

**Table 4.** Values resulted from the processing of item 4

Item 4.	Yes (%)		No (%)		I do not know (%)	
	2019	2022	2019	2022	2019	2022
	52	30.77	23	23.08	25	46.15

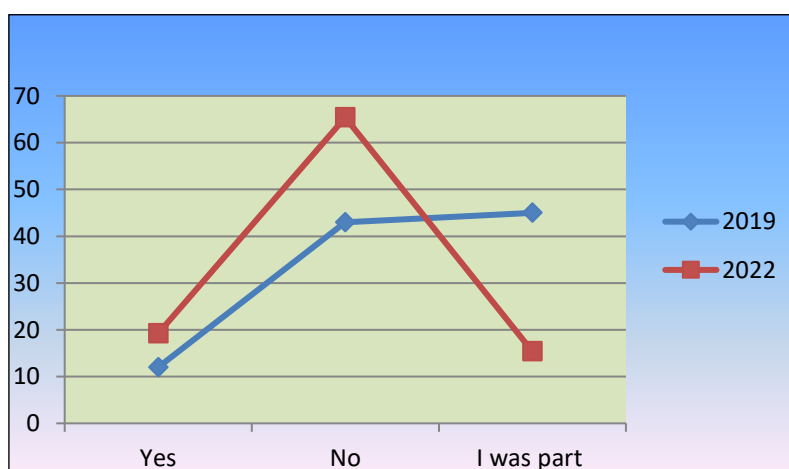


**Figure 4.** The percentage values of the data item 4

Question five of that questionnaire concerns whether the subjects were or are members of a sports team (regardless of the sports branch): "Are you members of a sports team or have you been part of a sports team?". The percentage results of the centralized data are presented in Table 5 and Graph 5, and the possible response options were: yes, no or I was part of a sports team.

**Table 5.** Values resulted from the processing of item 5

Item	Yes (%)		No (%)		I was part of a sports team (%)	
	2019	2022	2019	2022	2019	2022
5.	12	19.23	43	65.39	45	15.38

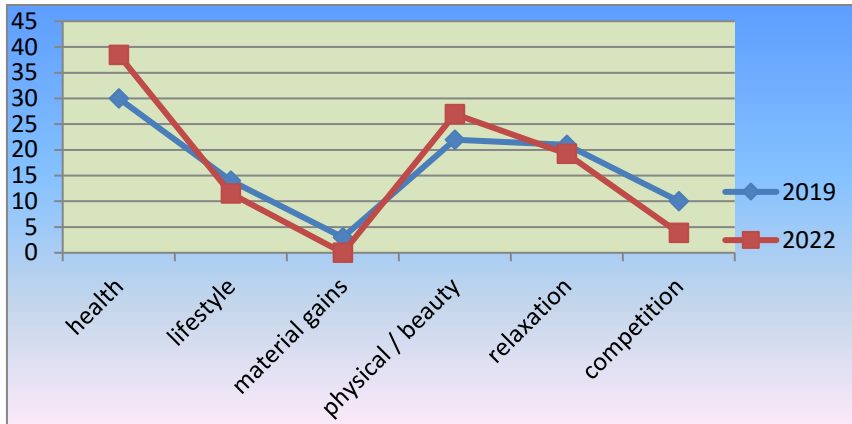


**Figure 5.** The percentage values of the data item 5

As regards item 6 of the questionnaire, it corresponds to the following question: "The main reason behind participating in the different physical/sports activities of your choice was:". Within this item there were six variants of answer, namely: health, lifestyle, material gains, physical form/ beauty, relaxation or competition. The results obtained on this item are presented in Table 6 and Graph 6, being presented in the form of the percentages obtained.

**Table 6.** Values resulted from the processing of item 6

Item	Health (%)		Lifestyle (%)		Material gains (%)		Physical/ beauty (%)		Relaxation (%)		Competition (%)	
	2019	2022	2019	2022	2019	2022	2019	2022	2019	2022	2019	2022
6.	30	38.46	14	11.54	3	0	22	26.92	21	19.23	10	3.85

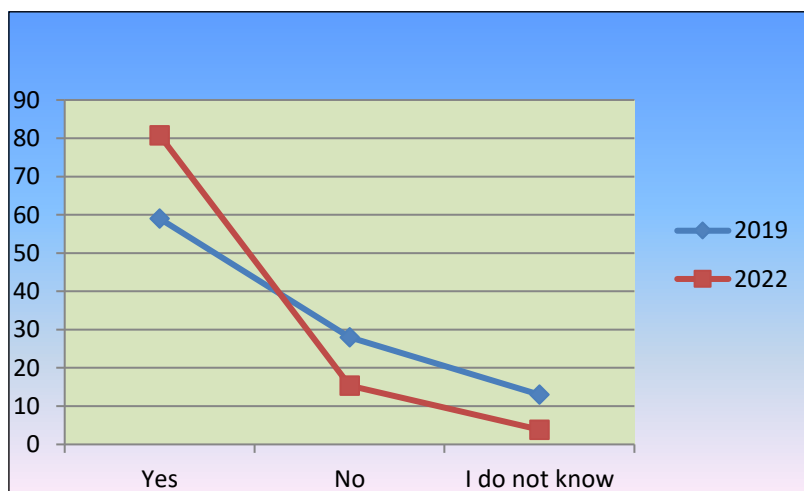


**Figure 6.** The percentage values of the data item 6

The penultimate question (item) of the questionnaire concerned the possibility of meeting new people through sports activities and was formulated: "By participating in the various physical/sports activities have you met new people?", having only three possible answers: yes, no or I don't know. The results obtained from the centralisation of the questionnaires are presented in percentage form in Table 7 and Graph 7.

**Table 7.** Values resulted from the processing of item 7

Item	Yes (%)		No (%)		I do not know (%)	
	2019	2022	2019	2022	2019	2022
7.	59	80.77	28	15.38	13	3.85

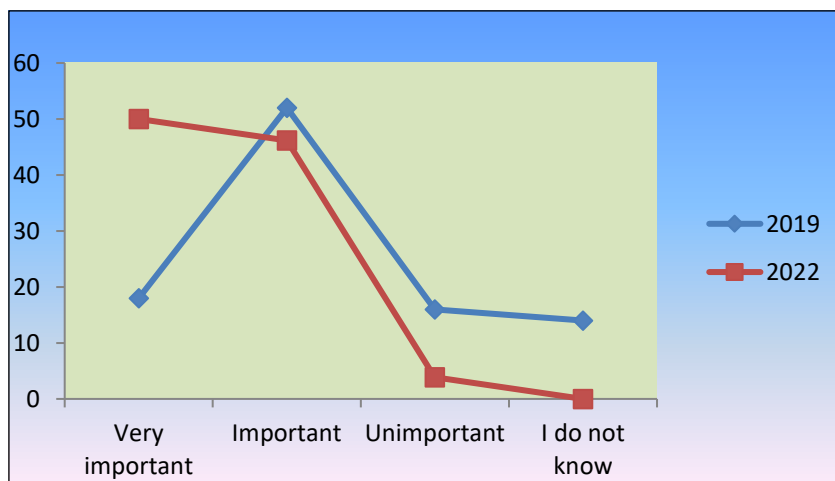


**Figure 7.** The percentage values of the data item 7

The last question in the questionnaire concerns the importance of physical activity in personal development and has been formulated as follows: "How important is regular physical activity as a factor that has as its purpose and personal development?". In this case we have four variants of answer: very important, important, unimportant or I do not know. The percentage results of the aggregated data are presented in Table 8 and Graph 8.

**Table 8.** Values resulted from the processing of item 8

Item 8.	Very important (%)		Important (%)		Unimportant (%)		I do not know (%)	
	2019	2022	2019	2022	2019	2022	2019	2022
	18	50	52	46.15	16	3.85	14	0



**Figure 8.** The percentage values of the data item 8

From the data presented above we can see that the data obtained in the year 2022 differs more or less from those in 2019, the first question regarding the importance of physical activity in daily life being characterized by various answers, in 2022 most subjects replied that this activity is very important (61.54%) compared to 2019 where the percentage is only 20%. Also, 38.46% considered the mentioned activity important, down from 2019 where a percentage value of 48% is observed. The unimportant and I don't know response options were 0% in 2022 compared to 2019 where they were as a percentage of 19% and 13%, respectively. Regarding the question of whether physical activity can overcome various difficulties or social barriers, we can see that most subjects answered "yes" (76.92% in 2022 compared to 67% in 2019), those who responded negatively were only 3.85%, and the undecided who responded with "I don't know" were 19.23%. The two values mentioned were lower than in 2019 where values of 12% for the negative answer and 21% for the last answer are observed.



At the same time, there is a decrease in the interest in watching sports events on TV, live or on the internet, the positive responses being of 26.92% in 2022 compared to 41% in 2019, while negative responses increased from 59% in 2019 to 73.08% in 2022. As regards the fact that physical activity, sport in general can have a conciliatory role in certain conflicts, it is found that in 2022, most of them chose the "I don't know" answer option (46.15%), followed by those who chose the "yes" option (30.77%) and by those who chose the negative response option with a percentage of 23.08%, compared to 2019 where the vast majority of subjects chose the positive response option (52%), followed by values close in value namely 25% the "I don't know" variant and 23% the negative answer.

It is found that in 2022, 65.39% are not members of a sports team (compared to 43% in 2019), 15.38% were part of a sports team (45% in 2019) and 19.23% are part of a sports team, compared to 12% in 2019.

In 2022, the subjects highlighted the fact that they participate in various physical/sports activities especially for maintaining health 38.46% (30% in 2019), but also to maintain their physical shape/beauty - 26.92% (22% in 2019), for relaxation 19.23% (21% in 2019), as a lifestyle 11.54% (14% in 2019) but also for the competition where a percentage of 3.85% is observed compared to 10% in 2019. In terms of material gains, the percentage in 2022 is 0% compared to 2019 where a percentage of 3% is observed.

It is also found that 80.77% of the subjects met new people through physical/sports activities, compared to 2019 where a percentage of 59% is observed, the percentage of negative responses being 15.38% compared to 28% in 2019. Those who chose the "I don't know" answer option were only 3.85% compared to 13% in 2019.

Regarding the importance of regular physical activity as a factor that has as its purpose personal development the vast majority answered that it is very important (50% in 2022 compared to 18% in 2019), 46.15% that it is important (52% in 2019), 3.85% that it is unimportant (16% in 2019) and 0% responded with "I don't know" compared to 2019 where the value is 14%.

On the subject proposed in this study, Malm et al (2019, p.12) point out that "of the surveyed individuals in 2001, 50%–60% of children and young people said they were active in a sports club. The trend has continued showing similar progression to 2011, with up to 70% of school students playing sports in a club. Furthermore, the study shows that those active in sport clubs also spontaneously do more sports. Similar data from the years 2007–2018, compiled from open sources at The Swedish Sports Confederation, confirm the trend with an even higher share of youths participating in organized sports, compared to 1968 and 2001".

Also, Raiola, & Domenico (2021, p.481) highlights that „the data show a greater preference for activities aimed at well-being, less demanding than sports activities, for various reasons that can be motivational, logistical and organizational. In fact, more low-impact activities are chosen without the use of tools such as Pilates and yoga, followed by freebody activities, running and walking, finally, athletic training activities for competitive and non-competitive sportsmen and women. cross

training. A further important fact that emerged in the research is the tendency of subjects, during the lock down, to prefer motor activities to the detriment of sports activities”.

#### 4. Conclusions

Regular practice of physical/sports activity should be one of the main activities of the young generation and not only, because maintaining physical, mental health, developing motor qualities, etc. should be not only a hobby and even a state policy by increasing the number of physical education classes and sports competitions. The construction of sports facilities should be a priority, this having as its purpose attracting children/young people to movement and indirectly to performance sports.

By practicing various physical activities (professional type or at amateur level) the vast majority of subjects highlight the fact that they have met new people, which is gratifying because socialization is one of the many pluses of sports activities. From the study, there is an increase in the awareness of the importance of sports activities in everyday life, this is also understood as an activity through which young people can overcome different difficulties or social barriers.

To the same extent, young people are aware that movement translates into health, maintaining physical shape/beauty, that it can be included in their lifestyle, that in addition to all this movement also means relaxation and even competition. In 2022, the material part related to sports activity is no longer considered a priority, the higher values obtained at the above mentioned being conclusive in this case.

The fact that the vast majority of young people no longer follow sports events shows us, however, the lack of interest in performance sports, nowadays the vast majority of young people are not active members of any sports team, most of those surveyed are not aware of the conciliatory role that sport plays in certain conflicts. Orientation of the population towards a lifestyle that also contains regular physical activity (at least three times a week) should become a priority of today's society, leaving kindergarten, school and up to state-funded programs.

In Romania, the level of performance sports is also decreasing due to the lack of children's interest in sports, this is also due to the lack of media coverage of the importance of regular physical activity on health and not only, but also the lack of sports bases or the poor funding of the sport.

#### References

1. BOMPA, T. (2001). *Dezvoltarea calităților biomotrice - Periodizarea*, Ediție și traducere în limba română, CNFPA, București: Ex Ponto;
2. BOTA, C. (2000). *Ergofiziologie*, București: Globus;
3. DUMITRU, GH. (1997). *Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia*, București: Federația Română Sportul pentru Toți;
4. EIME, R.M., HARVEY, J.T., CHARITY M.J., CASEY M.M., VAN UFFELEN JGZ., & PAYNE W.R. (2015). The contribution of sport participation to overall health enhancing physical activity levels in Australia:

- a population-based study, *BMC Public Health*, 15, 1-12, doi: 10.1186/s12889-015-2156-9;
5. EPURAN, M., & STĂNESCU, M. (2010). *Învățarea motrică – aplicații în activități corporale*, București: Discobolul;
  6. MALM, C., JAKOBSSON, J., & ISAKSSON, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden, *Sports*, 7, 12-13, doi:10.3390/sports7050127;
  7. MAZILU, V. (n.d.). *Chestionar sociologic despre sport / Chestionar sociologic-sportul in viata cotidiana*, Retrieved from <https://dokumen.tips/documents/chestionar-sociologic-despre-sport.html>;
  8. PIETSCH, S., LINDER, S., & JANSEN P. (2022). Well-being and its relationship with sports and physical activity of students during the coronavirus pandemic, *German Journal of Exercise and Sport Research* 1 · 2022 · 52, 55-56, <https://doi.org/10.1007/s12662-021-00750-6>;
  9. RAIOLA, G., & DOMENICO, F. (2021). Physical and sports activity during the COVID-19 pandemic, *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol 21 (Supplement issue 1), Art 49, 481 – 482, doi:10.7752/jpes.2021.s1049;
  10. STOICESCU, M. (2014). Cum iti schimbă sportul viața, *Semnele timpului*, Retrieved from <https://semneletimpului.ro/sanatate/stil-de-viata/sport/cum-iti-schimba-sportul-viata.html>;
  11. SPORT 4 ALL (n.d.). *Sport 4 All – Chestionar*, Retrieved from [http://www.bpe.biz.pl/kts-k/ro/sport-4-all\\_ro/](http://www.bpe.biz.pl/kts-k/ro/sport-4-all_ro/);
  12. VAIDA, M. (2019). The young people's perception on the need of an active life through regular sport activities, *Revista Marathon*, Volumul XI - Nr.2, 103-111, doi: 10.24818/mrt.20.11.02.04;
  13. UNIVERSITATEA "POLITEHNICA" DIN BUCUREȘTI, DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT – KINETOTERAPIE. (2017). *Model cercetare anchetă chestionar, Opinia studenților față de importanța și efectele unei vieții active*, Retrieved from [http://www.sport.pub.ro/activ\\_stiintifica\\_studenti/Sesii%20stud%202017/Model\\_cercetare\\_anchet%C4%83\\_chestionar.pdf](http://www.sport.pub.ro/activ_stiintifica_studenti/Sesii%20stud%202017/Model_cercetare_anchet%C4%83_chestionar.pdf).
-

## Studiu Comparativ Privind Activitatea Fizică/Sportivă la Vârsta de 19-30 Ani

Vaida Marius<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitatea Petrol - Gaze din Ploiești, Bdul Bucuresti 39, Ploiesti, Romania

**Keywords:** *physical activity, importance, young people*

### Abstract

Studiul comparativ pe care îl prezint a fost realizat în anul 2022 la U. P.G. din Ploiesti pe un eșantion de 52 de studenți (băieți și fete, fetele având un procent de peste 90% din totalul subiecților), datele fiind comparate cu un studiu realizat anterior (2019) pentru a putea compara evoluția sau involuția percepției tinerilor asupra diferitelor probleme care vizează activitatea fizică/sportivă. Vârsta participanților la acest studiu comparativ a fost cuprinsă în intervalul 19-30 ani, metoda folosită a fost ancheta, aceasta bazându-se pe un chestionar standardizat anonim cu 8 întrebări care au vizat importanța activității sportive la tineri, dar și percepția acestora legată de subiectul prezentat. Din studiul realizat se constată o creștere a conștientizării importanței activităților sportive în viața de zi cu zi, acest lucru fiind înțeles și ca o activitate prin care tinerii pot depăși diferitele dificultăți sau bariere sociale.

### 1. Introducere

Trecerea populației prin pandemia de Covid-19 a modificat oarecum percepția asupra activității fizice sub toate formele acesteia, modificându-se față de anul 2019. Legat de motricitate, de mișcare în general s-a scris foarte mult în literatura de specialitate. Epuran, & Stănescu (2010, p.46) amintea că ”motricitatea este noțiunea centrală pentru multe științe, cum ar fi biologia, fiziologia, psihologia și toate cele care se ocupă de mișcarea umană”.

Tot Epuran and Stănescu (2010, p.46) citându-i pe Bos and Mechling (1987) scot în evidență faptul că ”vom include în conceptul de motricitate caracteristicile neurocibernetice care înglobează, de asemenea, factorii subiectivi și ai conținutului conștiinței, în timp ce mișcarea este caracterizată ca o modificare a locului masei corporale umane în spațiu și timp, văzută din exterior ca un proces obiectiv”.

Un factor important în realizarea unui stil de viață sănătos îl au părinții care ar trebui încă de la vârste fragede să-și educe copiii pentru o viață care să aibă la bază mișcarea/activitatea fizică, deoarece deprinderile sănătoase formate la vârste mici rămân toată viața la persoana în cauză.

Se știe foarte bine că stresul cotidian, lipsa unui program de relaxare etc au o influență negativă asupra stării de sănătate, acestea combinate cu o alimentație nesănătoasă și alți factori nocivi cum ar fi lipsa somnului fiind o cale sigură spre îmbolnăvire.

Bota (2000, p. 356) amintea că ”omul, la naștere, are un număr limitat de acte motrice, iar mișcărilor și actele motrice determinate genetic se evidențiază în perioada postnatală. Pe baza lor, prin învățare, omul elaborează reacții motrice extrem de

complexe, caracterizate prin coordonare simultană sau succesivă a unui număr de mușchi sau grupe musculare”.

Pietsch, Linder and Jansen, (2022, p. 55) menționează că „motivul funcției sociale a devenit mai puțin important, deoarece sportul și activitatea fizică în grupuri nu au fost posibile în timpul pandemiei. În schimb, motive precum relaxarea fizică, sănătatea, plictiseala și singurătatea au câștigat în importanță”.

Trebuie scos în evidență faptul că activitatea sportivă, sub orice formă se realizează aceasta, pe lângă menținerea sănătății în limite normale crează și anumite emoții foarte plăcute de practicanți din care amintesc, amuzamentul sau chiar bucuria pe care aceștia o manifestă. Ca și o completare a celor spuse putem afirma că cei care practică diferitele forme ale activității fizice au o percepție pozitivă asupra corpului propriu, încrederea în forțele proprii crescând, finalitatea fiind o imagine de sine mult îmbunătățită.

În ultimul timp ne confruntăm cu creșterea sedentarismului și chiar a obezității la populația tânără, lucru ce are influențe directe asupra sănătății, atât din punct de vedere al afecțiunilor fizice dar chiar și psihice, diminuarea numărului de practicanți a diferitelor ramuri sportive fiind certitudinea clară a diminuării interesului populației pentru mișcare.

Malm, Jakobsson and Isaksson (2019, p.12) arată că populația începe să realizeze importanța mișcării afirmând că „astăzi, o proporție mai mare a populației, comparativ cu acum 50 de ani, este angajată în sport organizat, și într-o mai mică măsură realizează sporturi spontane, ceea ce Engström a arătat în 2004 și este confirmat de datele Confederației Sportive Suedeze”.

## **2. Materiale și metode**

*Scopul* acestui studiu a fost de a determina importanța activității fizice în viața de zi cu zi, precum și de a determina percepțiile studenților cu privire la nevoia de activitate fizică regulată. Obiectivul principal al studiului a fost de a identifica factorii limitativi în realizarea activității fizice regulate.

Studiul comparativ pe care îl prezint a fost realizat în anul 2022 la Universitatea Petrol - Gaze din Ploiesti pe un eșantion de 52 de studenți (băieți și fete, fetele având un procent de peste 90% din totalul subiecților), datele fiind comparate cu un studiu realizat anterior (2019) pentru a putea compara evoluția sau involuția percepției tinerilor asupra diferitelor probleme care vizează activitatea fizică. Vârsta participanților la acest studiu comparativ a fost cuprinsă în intervalul 19-30 ani. Metoda folosită a fost ancheta, care s-a realizat cu un chestionar standardizat anonim cu 8 întrebări, având la bază informații de la Mazilu (n.d.); Stoicescu (2014); Sport 4 All (n.d.) și Universitatea "Politehnica" din București (2017). Cele 8 întrebări au avut o singură variantă de răspuns pe care subiecții o puteau alege. Întrebările sunt prezentate în secțiunea rezultate obținute.

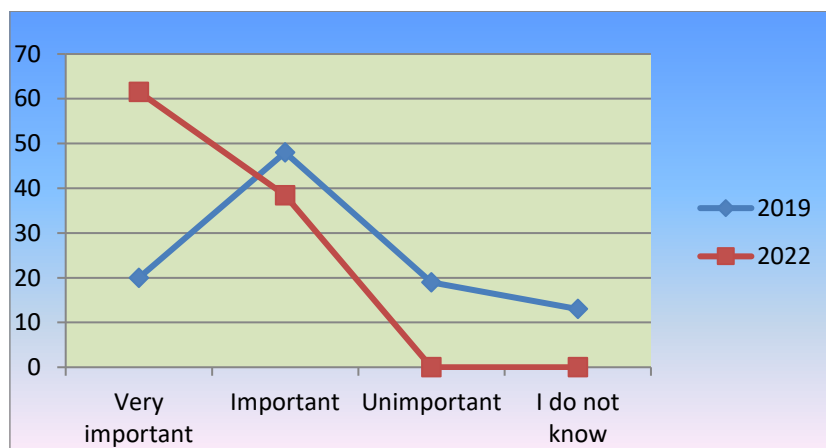
*Metodele de cercetare* care au fost folosite în cadrul acestui studiu comparativ au fost: metoda studiului bibliografic, prelucrarea statistică a datelor și metoda grafică.

### 3. Rezultate și Discuții

Prima întrebare pe care a avut-o chestionarul a fost: "Cât de importantă este activitatea fizică/sportul în viața zilnică?". Rezultatele procentuale ale datelor centralizate sunt prezentate în tabelul 1 și graficul 1. Studenții puteau alege un răspuns din cele trei prezentate, și anume: foarte important, important, neimportant ori nu știu.

**Tabelul 1.** Valori rezultate din prelucrarea itemului 1

Item	Very important (%)		Important (%)		Unimportant (%)		I do not know (%)	
	2019	2022	2019	2022	2019	2022	2019	2022
1.	20	61.54	48	38.46	19	0	13	0

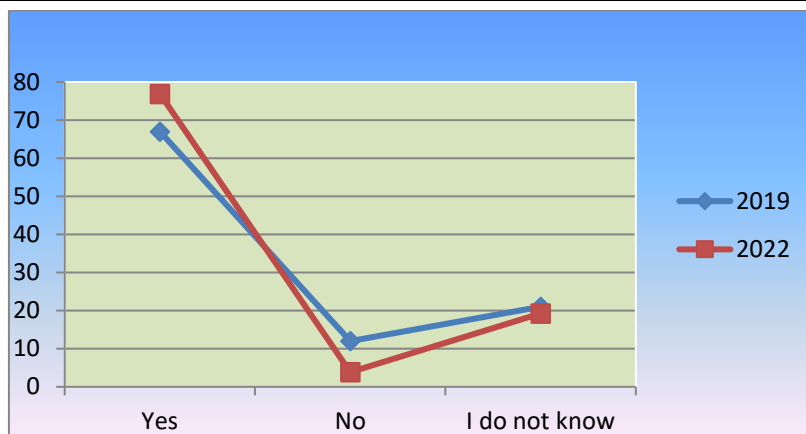


**Figura 1.** Evoluția valorilor procentuale ale itemului 1

Întrebarea a doua din cadrul chestionarului amintit este: "Consideri că prin activitate fizică/sport se pot depăși diferitele dificultăți sau bariere sociale?". Rezultatele procentuale ale datelor centralizate caracteristice acestei întrebări sunt prezentate în tabelul 2 și graficul 2, iar variantele de răspuns pe care subiecții le puteau alege au fost: da, nu sau nu știu.

**Tabelul 2.** Valori rezultate din prelucrarea itemului 2

Item	Yes (%)		No (%)		I do not know (%)	
	2019	2022	2019	2022	2019	2022
2.	67	76.92	12	3.85	21	19.23

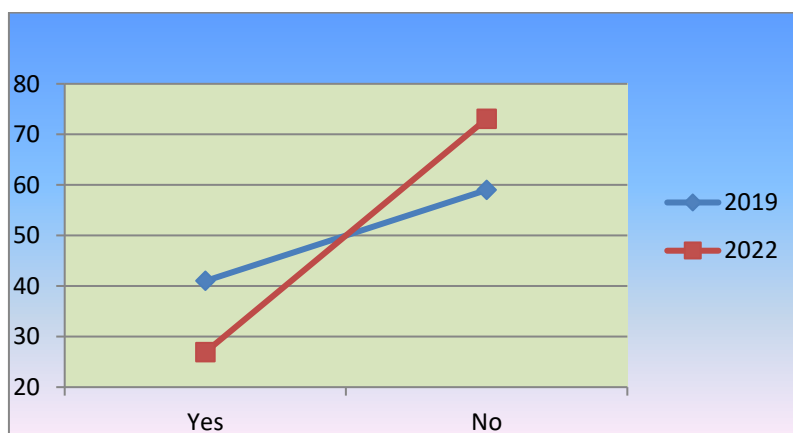


**Figura 2.** Evoluția valorilor procentuale ale itemului 2

A treia întrebare a chestionarului a fost: ”Urmăriți regulat la tv, live sau pe internet evenimentele sportive considerate importante pentru voi?”. Respectând prezentarea anterioară datele centralizate sub forma procentajelor sunt prezentate în tabelul 3 și graficul 3. Subiecții aveau două variante de răspuns, și anume: da sau nu.

**Tabelul 3.** Valori rezultate din prelucrarea itemului 3

Item	Yes (%)		No (%)	
	2019	2022	2019	2022
3.	41	26.92	59	73.08



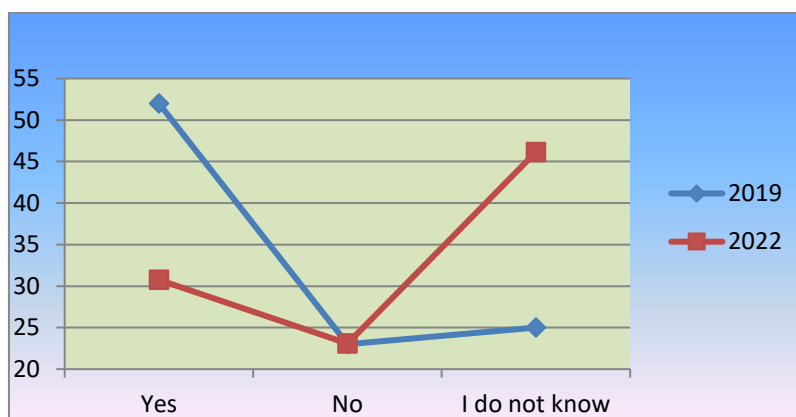
**Figura 3.** Evoluția valorilor procentuale ale itemului 3

Cea de-a patra întrebare corespunde rolului conciliator al activității fizice și se prezintă sub forma: ”Considerați că activitatea fizică, sportul în general are un rol conciliator în anumite conflicte ce apar în viața zilnică?” având ca variante de

răspuns posibile: da, nu sau nu știu. Rezultatele procentuale ale datelor centralizate sunt prezentate în tabelul și graficul de mai jos

**Tabelul 4.** Valori rezultate din prelucrarea itemului 4

Item	Yes (%)		No (%)		I do not know (%)	
	2019	2022	2019	2022	2019	2022
4.	52	30.77	23	23.08	25	46.15



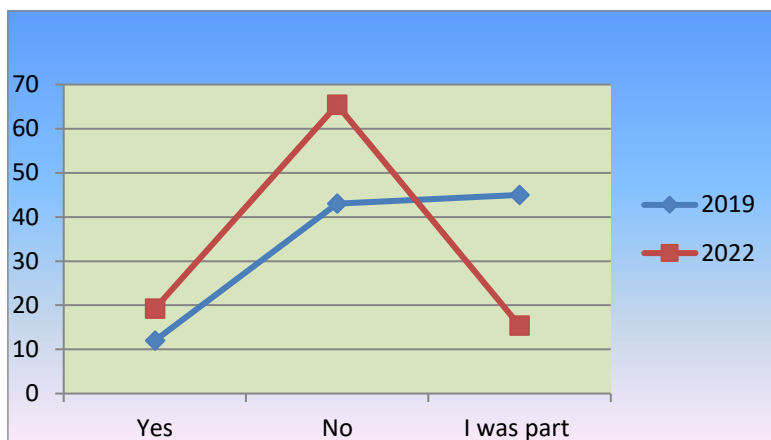
**Figura 4.** Evoluția valorilor procentuale ale itemului 4

Întrebarea a cincea a chestionarului amintit vizează dacă subiecții au fost sau sunt componenți ai unei echipe sportive (indiferent de ramura sportivă): "Sunteți componenți ai unei echipe sportive sau ați făcut parte dintr-o echipă sportivă?". Rezultatele procentuale ale datelor centralizate sunt prezentate în tabelul 5 și graficul 5, iar variantele de răspuns posibile au fost: da, nu sau am făcut parte dintr-o echipă sportivă.

**Tabelul 5.** Valori rezultate din prelucrarea itemului 5

Item	Yes (%)		No (%)		I was part of a sports team (%)	
	2019	2022	2019	2022	2019	2022
5.	12	19.23	43	65.39	45	15.38



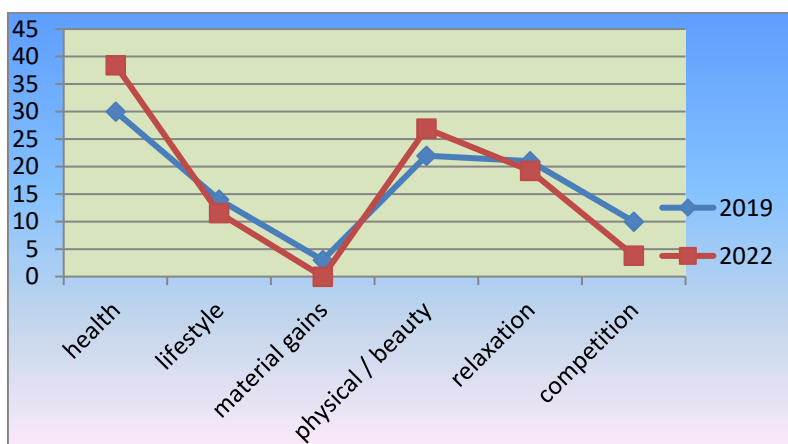


**Figura 5.** Evoluția valorilor procentuale ale itemului 5

În ceea ce privește itemul 6 al chestionarului acesta corespunde întrebării următoare: ”Motivul principal care stă la baza participării la diferitele activitățile fizice/sportive alese de voi a fost:”. În cadrul acestui item au fost șase variante de răspuns și anume: sănătate, stil de viață, câștiguri materiale, forma fizică/frumusețe, relaxare sau competiția. Rezultatele obținute la acest item sunt prezentate în tabelul 6 și graficul 6, fiind prezentate sub forma procentelor obținute.

**Tabelul 6.** Valori rezultate din prelucrarea itemului 6

Item	Health (%)		Lifestyle (%)		Material gains (%)		Physical/ beauty (%)		Relaxation (%)		Competition (%)	
	2019	2022	2019	2022	2019	2022	2019	2022	2019	2022	2019	2022
6.	30	38.46	14	11.54	3	0	22	26.92	21	19.23	10	3.85

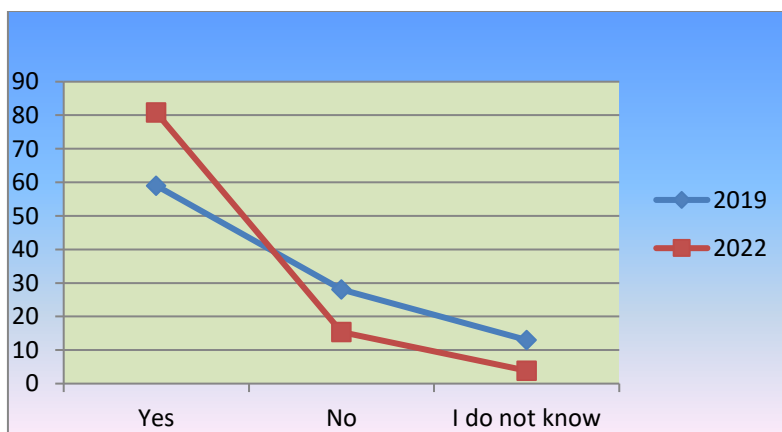


**Figura 6.** Evoluția valorilor procentuale ale itemului 6

Penultima întrebare (item) a chestionarului a vizat posibilitatea cunoașterii de persoane noi prin intermediul activităților sportive și a fost formulată: ”Prin participarea la diferitele activități fizice/sportive ați cunoscut persoane noi?”, având doar trei variante de răspuns posibile: da, nu sau nu știu. Rezultatele obținute din centralizarea chestionarelor sunt prezentate sub formă procentuală în tabelul 7 și graficul 7.

**Tabelul 7.** Valori rezultate din prelucrarea itemului 7

Item	Yes (%)		No (%)		I do not know (%)	
	2019	2022	2019	2022	2019	2022
7.	59	80.77	28	15.38	13	3.85

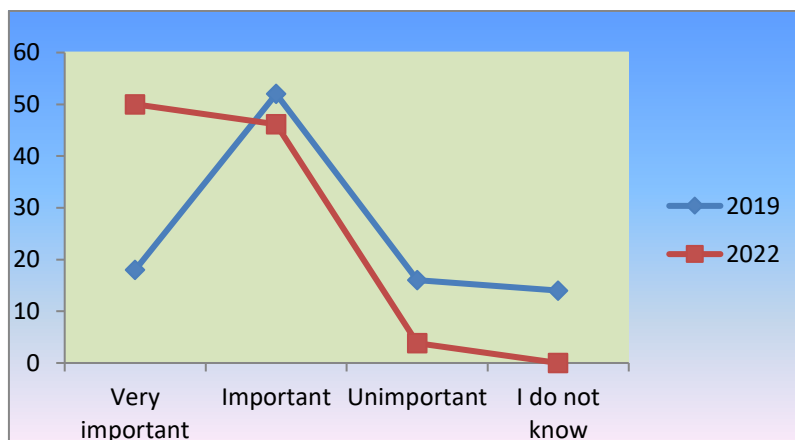


**Figura 7.** Evoluția valorilor procentuale ale itemului 7

Ultima întrebare din chestionar se referă la importanța activității fizice în dezvoltarea personală și a fost formulată după cum urmează: ”Cât de importantă este activitatea fizică regulată ca factor care are ca finalitate și dezvoltarea personală?”. În acest caz avem patru variante de răspuns: foarte important, important, neimportant sau nu știu. Rezultatele procentuale ale datelor centralizate sunt prezentate în tabelul 8 și graficul 8.

**Tabelul 8.** Valori rezultate din prelucrarea itemului 8

Item	Very important (%)		Important (%)		Unimportant (%)		I do not know (%)	
	2019	2022	2019	2022	2019	2022	2019	2022
8.	18	50	52	46.15	16	3.85	14	0



**Figura 8.** Evoluția valorilor procentuale ale itemului 8

Din datele prezentate anterior putem observa că datele obținute în anul 2022 diferă mai mult sau mai puțin de cele din 2019, prima întrebare care vizează importanța activității fizice în viața zilnică fiind caracterizată de răspunsuri variate, în 2022 cei mai mulți subiecți au răspuns că această activitate este foarte importantă (61,54%) comparativ cu anul 2019 unde procentul este de doar 20%. De asemenea, 38,46% au considerat importantă activitatea menționată, în scădere față de anul 2019 unde se observă o valoare procentuală de 48%. Variantele de răspuns neimportant și nu știu au fost de 0% în anul 2022 comparativ cu anul 2019 unde acestea au fost ca și procente de 19% respectiv 13%. Legat de întrebarea dacă prin activitatea fizică se pot depăși diferitele dificultăți sau bariere sociale putem observa că cei mai mulți subiecți au răspuns cu ”da” (76,92% în anul 2022 comparativ cu 67% în anul 2019), cei care au răspuns negativ au fost de doar 3,85%, iar cei nehotărâți care au răspuns cu ”nu știu” au fost de 19,23%. Cele două valori menționate au fost mai mici decât în anul 2019 unde se observă valori de 12% pentru răspunsul negativ și 21% pentru ultimul răspuns.

Totdată se observă o scădere a interesului de a urmări la tv, live sau pe internet evenimentele sportive, răspunsurile pozitive fiind de 26,92% în anul 2022 comparativ cu 41% în anul 2019, pe când răspunsurile negative au crescut de la un procent de 59% în anul 2019 la 73,08% în anul 2022. În ceea ce privește faptul că activitatea fizică, sportul în general, poate avea un rol conciliator în anumite conflicte se constată că în anul 2022 cei mai mulți au ales varianta de răspuns ”nu știu” (46,15%), fiind urmați de cei care au ales varianta ”da” (30,77%) și de cei care au ales varianta de răspuns negativă cu un procentaj de 23,08%, comparativ cu anul 2019 unde marea majoritate a subiecților au ales varianta de răspuns pozitivă (52%), fiind urmate de valori apropiate ca valoare și anume 25% varianta ”nu știu” și 23% varianta de răspuns negativă.

Se constată că în anul 2022, 65,39% nu sunt componenți ai unei echipe sportive (comparativ cu 43% în 2019), 15,38% au făcut parte dintr-o echipă sportivă (45% în 2019) și 19,23% fac parte dintr-o echipă sportivă, comparativ cu 12% în anul 2019.

În anul 2022 subiecții au scos în evidență faptul că ei participă la diferite activități fizice/sportive în special pentru menținerea sănătății 38,46% (30% în anul 2019), dar și pentru a-și menține forma fizică/frumusețea - 26,92% (22% în 2019), pentru relaxare 19,23% (21% în anul 2019), ca stil de viață 11,54% (14% în 2019) dar și pentru competiție unde se observă un procentaj de 3,85% comparativ cu 10% în anul 2019. În ceea ce privește câștigurile materiale procentul din 2022 este 0% comparativ cu 2019 unde se observă un procent de 3%.

De asemenea, se constată că 80,77% din subiecți au cunoscut persoane noi prin intermediul activităților fizice/sportive, comparativ cu anul 2019 unde se observă un procentaj de 59%, procentajul răspunsurilor negative fiind de 15,38% comparativ cu 28% în 2019. Cei care au ales varianta de răspuns "nu știu" au fost de doar 3,85% comparativ cu 13% în anul 2019.

În ceea ce privește importanța activității fizice regulate ca factor care are ca și finalitate dezvoltarea personală marea majoritate au răspuns că este foarte importantă (50% în anul 2022 comparativ cu 18% în 2019), 46,15% că este importantă (52% în 2019), 3,85% că este neimportantă (16% în 2019) și 0% au răspuns cu "nu știu" comparativ cu anul 2019 unde valoarea este de 14%.

Cu privire la subiectul propus în acest studiu, Malm, Jakobsson, & Isaksson (2019, p.12) subliniază că „dintre persoanele chestionate în 2001, 50-60% dintre copii și tineri au declarat că sunt activi într-un club sportiv. Tendința a continuat să arate o progresie similară cu cea din 2011, cu până la 70% dintre elevi practicând un sport într-un club. Mai mult, studiul arată că cei care sunt activi în cluburile sportive fac în mod spontan mai multe sporturi. Date similare din anii 2007-2018, compilate din surse deschise la Confederația Sportivă Suedeză, confirmă tendința cu o pondere și mai mare a tinerilor care participă la sporturile organizate, comparativ cu 1968 și 2001”.

De asemenea, Raiola, & Domenico, (2021, p.481) subliniază că „datele arată o preferință mai mare pentru activitățile care vizează bunăstarea, mai puțin solicitante decât activitățile sportive, din diverse motive care pot fi motivaționale, logistice și organizaționale. De fapt, activitățile cu impact redus sunt alese fără utilizarea unor instrumente precum Pilates sau yoga, urmate de activități libere, alergare și mers pe jos, în cele din urmă, activități de antrenament pentru bărbați și femei competitiv și necompetitiv, cross-training. Un alt fapt important care a apărut în cercetare este tendința subiecților, în timpul lock down-ului, de a prefera diferitele activități motrice în detrimentul activităților sportive”.

#### **4. Concluzii**

Practicarea regulată a activității fizice/sportive ar trebui să fie una dintre principalele activități a tinerei generații și nu numai, deoarece menținerea sănătății fizice, psihice, dezvoltarea calităților motrice etc ar trebui să fie nu numai un hobby și chiar o politică de stat prin creșterea numărului orelor de educație fizică și a

competițiilor sportive. Construirea de baze sportive ar trebui să fie o prioritate, acest lucru având ca finalitate atragerea copiilor/tinerilor spre mișcare și indirect spre sportul de performanță.

Prin practicarea diverselor activități fizice (de tip profesional sau la nivel de amatori) marea majoritate a subiecților scot în evidență faptul că au cunoscut persoane noi, fapt îmbucurător deoarece socializarea este una dintre multitudinea de plusuri ale activităților sportive. Din studiul realizat se constată o creștere a conștientizării importanței activităților sportive în viața de zi cu zi, acest lucru fiind înțeles și ca o activitate prin care tinerii pot depăși diferitele dificultăți sau bariere sociale.

În aceeași măsură, tinerii conștientizează faptul că mișcarea se traduce prin sănătate, menținerea formei fizice/frumuseții, că aceasta poate fi inclusă în stilul de viață al acestora, că pe lângă toate acestea mișcarea înseamnă și relaxare și chiar competiție. În anul 2022 partea materială legată de activitatea sportivă nu mai este considerată o prioritate, valorile superioare obținute la cele spuse anterior fiind concludente în acest caz.

Faptul că marea majoritate a tinerilor nu mai urmăresc evenimentele sportive ne arată totuși lipsa interesului spre sportul de performanță, în ziua de astăzi marea majoritate a tinerilor nu sunt componenți activi ai vreunei echipe sportive, cei mai mulți dintre cei chestionați nu conștientizează rolul conciliator pe care îl are sportul în anumite conflicte. Orientarea populației spre un stil de viață care să conțină și activitate fizică regulată (de cel puțin trei ori pe săptămână) ar trebui să devină o prioritate a societății de astăzi, plecând de la grădiniță, școală și până la programe finanțate de stat.

În România, nivelul sportului de performanță este în scădere și prin lipsa interesului copiilor pentru sport, acest lucru datorându-se și lipsei mediatizării importanței activităților fizice regulate asupra sănătății și nu numai, dar și a lipsei bazelor sportive sau slabei finanțări a sportului.



©2017 by the authors. Licensee „GYMNASIUM” - Scientific Journal of Education, Sports, and Health, „VasileAlecsandri” University of Bacău, Romania.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution ShareAlike 4.0 International (CC BY SA) license (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).