

**ANGEL-ALEX HĂISAN
PETRONELA-LĂCRĂMIOARA HĂISAN**
(coordonatori)

***DUPĂ 30 DE ANI.
TRENDURI ȘI REALITĂȚI CONTEMPORANE ÎN DOMENIUL
ACTIVITĂȚILOR FIZICE***

Reproducerea integrală sau parțială a textului cărții, prin orice mijloace, fără acordul autorilor și/sau al editurii, este interzisă.

Responsabilitatea pentru conținutul materialelor publicate le revine autorilor.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**După 30 de ani: trenduri și realități contemporane în domeniul
activităților fizice: lucrările conferinței naționale studențești:**

**ediția a IV-a, 29 mai 2020, Alba Iulia, online - Zoom / coord.: Angel-
Alex Hăisan, Petronela-Lăcrămioara Hăisan. - Alba Iulia: Aeternitas, 2020**

Conține bibliografie

ISBN 978-606-613-202-2

I. Hăisan, Angel-Alex (coord.)

II. Hăisan, Petronela-Lăcrămioara (coord.)

796

© Autorii, 2020

Tiparul a fost executat la

Tipografia Universității „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

Universitatea „1 Decembrie 1918”

Editura Aeternitas

Str. Gabriel Bethlen, Nr. 5

RO 510009, Alba Iulia

Tel: 0258811412/122

E-mail: editura_aeternitas@yahoo.com

www.editura-aeternitas.ro



Lucrările Conferinței Naționale Studențești

***DUPĂ 30 DE ANI.
TRENDURI ȘI REALITĂȚI CONTEMPORANE ÎN
DOMENIUL ACTIVITĂȚILOR FIZICE***

Ediția a IV-a
29 mai 2020 – Alba Iulia
Online – Zoom

Coordonatori:
Angel-Alex HĂISAN
Petronela-Lăcrămioara HĂISAN

EDITURA ÆTERNITAS
ALBA IULIA
2020

CUPRINS

INVITAȚI

REZISTENȚA DEZVOLTATĂ PRIN ȘTAFETE ȘI JOCURI APLICATIVE 7
GANERA Cătălin

LUCRĂRILE STUDENȚILOR

ENDURO, O EXPERIENȚĂ PLINĂ DE ADRENALINĂ 17
ACHIMESCU Octavian

SPORTUL ÎN TIMPUL SITUAȚIILOR CRITICE 25
BĂDEAȚĂ Alexandru Costel

DRAGOSTEA PENTRU MIȘCARE ÎN RÂNDUL COPIILOR 31
BRÎNDE Florin Ștefan

ACTIVITĂȚILE FIZICE, MIJLOC DE CREȘTERE A CALITĂȚII VIETII..... 39
BUCUR Claudiu-Iulian

CONSUMUL DE COFEINĂ ÎN RÂNDUL LICEENILOR DIN CÂMPENI 49
CIOAZA Claudia Maria

IMPACTUL COVID-19 ASUPRA SISTEMULUI MEDICAL DIN ROMANIA 57
CRĂCIUN Maria-Mihaela

DEFICIENȚE POSTURALE LA COPII 65
FAUR Florina-Maria

CARIERA PROFESIONALĂ DUPĂ TERMINAREA LICEULUI SPORTIV 71
GĂLDEAN Vlad-Sebastian

REALITATE VS. FICȚIUNE ÎN FILMELE CU TEMATICĂ SPORTIVĂ	75
HOREICIUC Mihai-Sergiu	

TEMELE DE CASĂ. CHIN SAU NECESITATE?	81
IONICESCU Ioan-Bogdan	

MOTIVAȚIA DE A PRACTICA FITNESS	91
LASLĂU Darius-Adrian	

SUBSTANȚELE ANABOLIZANTE ÎN SĂLILE DE FITNESS	95
POPESCU Laura-Maria	

IGIENA PERSONALĂ. MITURI ȘI REALITĂȚI	103
SPOREA Ionuț Rareș	

DE CE TAEKWONDO?	109
SUCIU Zorica-Delia	

ROLUL CONȘTIENTIZĂRII PREVENȚIEI ACCIDENTĂRIILOR ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ	115
ȚETCU Andreea-Ionela	

INVITAȚI

REZISTENȚA DEZVOLTATĂ PRIN ȘTAFETE ȘI JOCURI APLICATIVE

GANERA Cătălin^a

Abstract

Jocurile dinamice reprezintă o formă superioară de dezvoltare a aptitudinilor psiho-motrice, precum și de exersare a deprinderilor motrice învățate. În alcătuirea jocurilor dinamice trebuie să se țină cont de gradul de însușire a exercițiilor respective, de către toți elevii clasei, de vârstă, sex și de condițiile existente.

Combinarea deprinderilor motrice trebuie realizată în așa fel încât să se alterneze grupurile musculare angrenate în efort. Pentru a asigura o eficiență corespunzătoare jocurilor dinamice, acestea trebuie să fie planificate pe tot parcursul anului școlar, valorificând cunoștințele însușite de către elevi la probele de atletism (sărituri, alergări, aruncări), la probele de gimnastică (elemente de gimnastică acrobatică, sărituri), dar cu precădere în jocurile sportive.

Cuvinte cheie: jocuri dinamice, deprinderi motrice, mișcare.

Afilierarea autorilor

^a Profesor în cadrul Liceului cu program sportiv „Nicolae Rotaru”, Constanța.

INTRODUCERE

Termenul „joc de mișcare” (sau joc dinamic) provine din cuvântul latin „jocus” și cuvântul francez „dynamique”. Dicționarul Explicativ al Limbii Române explică cuvântul „joc” („joacă”) sau „a se juca” în felul următor: „acțiunea de a se juca și rezultatul ei”, „activitate distractivă (mai ales la copii)”, „distracție (copilărească)” sau „a-și petrece timpul liber, amuzându-se cu diferite jocuri sau jucării”, „a se distra” (DEX, 2016).

Tot aici găsim și o altă explicație: „competiție sportivă de echipă, căreia îi este proprie lupta sportivă (baschet, fotbal, etc.)”, „mod specific de a se comporta într-o întrecere sportivă”.

În același timp, cuvântul „dynamique” nu înseamnă altceva decât „plin de mișcare”, „de acțiune”, „activ”, „care este în continuă (și intensă) mișcare”, „evoluție”, „care se desfășoară rapid”.

Ca o primă concluzie, încercăm să definim „jocul dinamic” ca fiind: „o activitate distractivă, ce se caracterizează printr-o mișcare continuă și un activism intensiv”.

Cu toate acestea, cuvântul „joc”, așa cum este firesc, are și alte semnificații. Iacovlev, (1981), de exemplu, remarcă că acest termen este unul polisemantic și variabil din punct de vedere istoric. El servește

pentru a exprima idei despre diferite acțiuni, fenomene și, deseori, este utilizat convențional. Autorul aduce, drept exemplu, bine-cunoscutele expresii: „jocul prețurilor”, „jocul forțelor”, „joc de cuvinte”, etc.

Cuvântul „joc” are sensuri diferite și atunci când este vorba despre „Jocurile Olimpice”, „jocurile sportive”, etc.

Pe lângă varietatea de semnificații, jocul se aplică în diverse domenii: în medicină, în sociologie, în tehnică, iar în arta dramatică jocul este esența acesteia (Fediuc, 2002).

LITERATURA DE SPECIALITATE

Înainte de a defini noțiunea „joc de mișcare”, Iacovlev, (1981) propune, mai întâi de toate, explicații referitoare la expresia „joc ca element al culturii”, și anume: „fenomen social, constituit istoric, un mod deosebit de activitate, caracteristic omului”.

Dezvoltându-se în egală măsură cu cultura societății, „activitatea de joc” satisface diferite necesități ale oamenilor (odihnă, distracții, dezvoltarea unor capacități atât fizice, cât și intelectuale etc.).

La rândul său, „activitatea de joc”, după Iacovlev, (1981), reprezintă: „un anumit interes pentru societate și pentru persoane aparte, ce se caracterizează printr-o diversitate de obiective și acțiuni motivate,

manifestate prin liber consimțământ și emotivitate”.

În procesul activității de joc, spune autorul, nu se produc valori materiale și nu se însușesc bunuri naturale pentru satisfacerea necesităților vitale.

Makarenko, (1957) diviza jocurile de mișcare în trei grupe, corespunzător etapelor (perioadelor) de educație și instruire a copiilor și adolescenților:

- etapa I – jocuri pentru copiii cu vârsta până la 5-6 ani;
- etapa a II-a – de la 5-6 ani până la 11-12 ani;
- etapa a III-a – de la 11-12 ani și mai mari.

Deși Makarenko, (1957) recunoaște importanța vitală a jocurilor în educație și instruire, gruparea jocurilor după etapele de vârstă este una convențională. De exemplu, deseori copiii cu vârsta mai mare de 11-12 ani practică jocuri simple după caracterul de organizare a colectivului, dar complicate, din punctul de vedere al executării unor anumite procedee.

Mitra & Mogos, (1977), printre criteriile de clasificare a jocurilor de mișcare menționează, în special, conținutul, forma de organizare, numărul participanților și adoptă următoarea grupare, acceptată de majoritatea specialiștilor români:

- jocuri de mișcare (dinamice, elementare, de bază);
- jocuri pregătitoare pentru diferite ramuri de sport (pregătesc sau consolidează aplicarea diferitelor elemente și procedee tehnice);
- jocuri sportive (organizate pe baza regulamentelor adoptate pe plan internațional).

Jocurile dinamice reprezintă o formă superioară de dezvoltare a aptitudinilor psiho-motrice, precum și de exersare a deprinderilor motrice învățate. În alcătuirea jocurilor dinamice trebuie să se țină cont de gradul de însușire a exercițiilor respective, de către toți elevii clasei, de vârstă, sex și de condițiile existente.

Combinarea deprinderilor motrice trebuie realizată în așa fel încât să se alterneze grupurile musculare angrenate în efort. Pentru a asigura o eficiență corespunzătoare jocurilor dinamice, acestea trebuie să fie planificate pe tot parcursul anului școlar, valorificând cunoștințele însușite de către elevi la probele de atletism (sărituri, alergări, aruncări), la probele de gimnastică (elemente de gimnastică acrobatică, sărituri), dar cu precădere în jocurile sportive.

În ceea ce privește succesiunea jocurilor dinamice, se recomandă ca cele mai dificile să nu fie plasate la

începutul sau sfârșitul lecției, deoarece din cauza oboselii elevii nu mai au posibilitatea să execute corect. Efortul aerob – În cazul în care, durata efortului realizat de către sportivi este de 3-5 minute, se creează în organismul lor condiții favorabile producerii de energie necesară pentru efectuarea acestor eforturi prin intervenția oxigenului. Aceste tipuri de eforturi sunt cunoscute sub denumirea de eforturi aerobe (Alexe, 1993).

Principală caracteristică a acestor tipuri de efort o constituie atingerea, după o perioadă inițială de adaptare, cu o durată de 3-5 minute, a unui nivel constant al consumului de oxigen pe tot parcursul efortului.

Datoria de oxigen contractată numai în perioada de adaptare reprezintă un procentaj din consumul total de oxigen cu atât mai mic, cu cât efortul durează mai mult. În aceste eforturi, energia necesară se eliberează atât prin descompunerea glicogenului, cât și a acizilor grași liberi. Acoperirea de către acizii grași liberi a unei mari cantități de energie salvează depozitele de glicogen din mușchii care constituie factorul limitativ al acestui tip de efort și permite menținerea lui vreme îndelungată (Scarlat & Scarlat, 2011).

Dacă într-o cursă de alergare ușoară sau medie (efort aerob),

sportivul efectuează la un moment dat un sprint la viteză maximă, acest ultim efort este, de asemenea, anaerob, deoarece pentru menținerea aerobă a unei intensități maxime de efort ar fi nevoie de o cantitate de oxigen care depășește posibilitățile organismului. Intensitatea maximală este posibilă numai cu reimplicarea reacțiilor anaerobe. Și acest sprint însă poate fi susținut numai pe durata unui minut, după care continuarea cursei este posibilă doar prin scăderea intensității efortului, ceea ce corespunde înlocuirii efortului anaerob cu un efort aerob care are o intensitate mai mică, dar care poate fi menținut o perioadă lungă de timp.

O cursă de 100m plat alergată în concurs, cuprinde circa 85% efort fosfocreatinic și 15% efort glicolitic alactacid; o cursă de 400m cuprinde 85% efort glicolitic lactacid și 15 % aerob, iar o cursă de 800m mai cuprinde doar circa 55% efort glicolitic lactacid și 45% efort aerob. De la 1500m domină eforturile aerobe, iar de la cele mai lungi de 60 de minute, fără finis, eforturile sunt 100% aerobe.

Rezistența este calitatea motrică de bază ce poate fi definită astfel: „Capacitatea organismului de a face eforturi la o anumită intensitate, un timp mai îndelungat, fără a scădea eficiența activității depuse sau

capacitatea de a rezista la oboseală, în exercițiile de lungă durată. Unii specialiști definesc această calitate motrică ca fiind „Capacitatea psiho-fizică a organismului executantului, de a face față oboselii specifice activității depuse”, iar Cârstea o consideră „capacitatea organismului uman de a depune eforturi cu o durată relativ lungă și o intensitate relativ mare, menținând indicii constanți de eficacitate optimă. Deci, este capacitatea de a depune eforturi fără apariția stării de oboseală (senzorială, emoțională, fizică) sau prin „învingerea acestui fenomen” (Todea, 2011).

Rezistența numită și anduranță este capacitatea psiho-fizică a organismului uman de a depune efort de o anumită intensitate fără apariția stării de oboseală sau prin învingerea ei.

Organismul se restabilește rapid după efort intens, restabilirea fiind condiționată de starea funcțională a aparatelor respiratorii, circulatorii, cardiace și de activitate metabolică (Lupu, 2006).

Forme de manifestare a rezistenței (Cârstea, 2000):

- A. În funcție de ponderea participării grupelor musculare, majoritatea specialiștilor o clasifică în:
 - a) Rezistență generală: caracteristică efectuării, timp

îndelungat, a unor acte sau acțiuni motrice care angrenează principalele grupe musculare (aproximativ 70%).

- b) Rezistență specifică (specială): caracteristică depunerii eforturilor pe care le implică probele sau ramurile de sport și unele profesii, cu indici constanți și eficienți de randament. Această rezistență specifică (specială) poate să fie:
 - Locală, când în efort se angrenează mai puțin de 1/3 din musculatură.
 - Regională, când în efort se angrenează între 1/3 și 2/3 din musculatura organismului uman.

- B. În funcție de sursele energetice și durata efortului, rezistența se clasifică în:

- a) Rezistență anaerobă: specifică pentru eforturile cuprinse între 45 secunde și 2 minute (numite și eforturi de scurtă durată).
- b) Rezistență aerobă: specifică pentru eforturile care depășesc 8 minute (numite și eforturi de lungă durată).
- c) Rezistență mixtă: specifică pentru eforturi cuprinse între 2 și 6 minute (numite și eforturi de durată medie), în care pe fondul unor procese de tip aerob apar și unele anaerobe,

mai ales spre limita inferioară de efort.

C. În funcție de modul în care se combină cu alte calități motrice rezistența se clasifică în:

- a) Rezistență în regim de viteză;
- b) Rezistență în regim de forță (sau rezistență musculară locală);
- c) Rezistență în regim de detentă;
- d) Rezistență în regim de îndemânare.

D. În funcție de natura efortului, rezistența poate fi:

- a) Rezistență în efort constant;
- b) Rezistență în efort variabil.

- Fluier – pentru începerea și oprirea efortului;
- Cercuri, jaloane și bețe de ștafetă pentru jocuri.

Subiecții:

- Grupa experiment (G1) – Grupă mixtă:
10 fete și 10 băieți
- Grupa de control (G2) – Grupă mixtă:
7 băieți și 10 fete
- Vârsta 10-11 ani

Ștafetele și jocurile aplicative folosite în cercetare:

- Ștafetă în suveică
- Crabii și creveții
- Năvodul

MATERIALE ȘI METODE

Protocolul de cercetare a fost realizat în conformitate cu Declarația de la Helsinki, Protocolul de la Amsterdam și Directiva 86/609 / CEE și aprobat de Comisia de Etică privind cercetarea subiecților umani la Departamentul de Educație Fizică și Sport al Universității „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia, România. Procedurile de cercetare au fost complet explicate participanților la studiu și acordurile lor scrise au fost obținute înainte de începerea cercetării.

Materiale folosite:

- Cronometru – pentru a măsura durata efortului și a pauzelor;

REZULTATE

Testarea inițială

Testarea inițială a avut loc în data de 29 noiembrie 2019 și s-a realizat prin efectuarea probelor de control asupra ambelor grupe cercetate (martor și experiment).

Probele control constau în măsurarea distanței pe care fiecare elev o străbate alergând timp de 2 minute și 30 secunde, băieții și 2 minute și 15 secunde, fetele.

Pentru fiecare grupă testată s-au respectat condițiile și timpii stabiliți.

Fiecare elev a realizat înaintea testării încălzirea mușchilor și au fost pregătiți din punct de vedere fizic.

Rezultatele obținute la testul inițial sunt prezentate în tabelele 1 și 2

Tabelul 1. Rezultatele obținute de grupa experiment în testarea inițială

Nume	Distanța parcursă (m)	Sex	Timp alocat
B.A.	375	M	2'30"
B.I.	410		
D.D.	495		
L.M.	375		
M.D.	498		
M.R.	485		
N.D.	490		
S.L.	520		
S.A.	500		
T.L.	515		
B.B.	315	F	2'15"
B.A.M.	399		
G.B.	395		
G.C.	290		
I.R.	395		
P.I.	400		
S.L.	250		
Ș.D.	375		
T.A.	250		
Z.D.	438		
Media	466	M	
	350	F	

Tabelul 2. Rezultatele obținute de grupa martor în testarea inițială

Nume	Distanța parcursă (m)	Sex	Timp alocat
C.A.	270		
D.D.	410		

F.C.	397	M	2'30"
G.D.	485		
H.D.	310		
H.L.	340		
T.R.	438		
B.I.	405	F	2'15"
B.A.	375		
C.R.	333		
C.A.	350		
F.A.	378		
M.K.	335		
R.A.	350		
S.R.	470	M	
S.S.	375		
Media	378	M	
	337	F	

Testarea finală

Testarea finală a avut loc în data de 18 aprilie 2018 și s-a realizat prin efectuarea probelor de control asupra ambelor grupe cercetate (martor și experiment).

Probele control constau, la fel ca în testarea finală, în măsurarea distanței pe care fiecare elev o străbate alergând timp de 2 minute și 30 secunde, băieții și 2 minute și 15 secunde, fetele.

Pentru fiecare grupă testată s-au respectat condițiile și timpii stabiliți.

Fiecare elev a realizat înaintea testării încălzirea mușchilor și au fost pregătiți din punct de vedere fizic.

Rezultatele obținute la testul inițial sunt prezentate în tabelele 3 și 4.

Tabelul 3. Tabel centralizator cu rezultatele obținute de grupa experiment în testarea finală

Nume	Distanța parcursă (m)	Sex	Timp alocat
B.A.	390	M	2'30"
B.I.	430		
D.D.	520		
L.M.	396		
M.D.	490		
M.R.	510		
N.D.	497		
S.L.	525		
S.A.	515		
T.L.	525		
B.B.	320	F	2'15"
B.A.M.	402		
G.B.	400		
G.C.	320		
I.R.	410		
P.I.	415		
S.L.	300		
Ș.D.	390		
T.A.	260		
Z.D.	440		
Media	480	M	
	365	F	

Tabelul 4. Tabel centralizator cu rezultatele obținute de grupa martor în testarea finală

Nume	Distanța parcursă (m)	Sex	Timp alocat
C.A.	275		
D.D.	405		
F.C.	400		
G.D.	485		

H.D.	312	M	2'30"
H.L.	341		
T.R.	440		
B.I.	407	F	2'15"
B.A.	380		
C.R.	340		
C.A.	350		
F.A.	380		
M.K.	340		
R.A.	350		
S.R.	478		
S.S.	380		
	380	M	
Media	378	F	

După cum am precizat anterior, subiecții cercetării din ambele grupe, atât cea de control, cât și cea experiment, au fost testați printr-o probă de alergare de rezistență. Acestora li s-a măsurat distanța parcursă în alergare timp de 2 minute și 30 de secunde pentru băieți și 2 minute și 15 secunde, pentru fete.

Fiind diferențiat timpul probelor între fete și băieți, rezultatele acestora vor fi prezentate separat, pentru a nu afecta rezultatele obținute de către băieți.

În cele ce urmează, vor fi prezentate rezultatele obținute de subiecții ambelor grupe în ambele etape de testare.

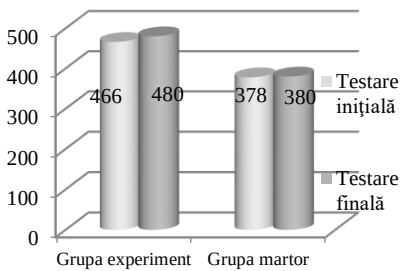


Figura 1. Mediile rezultatelor obținute de către băieți în testările inițiale și finale

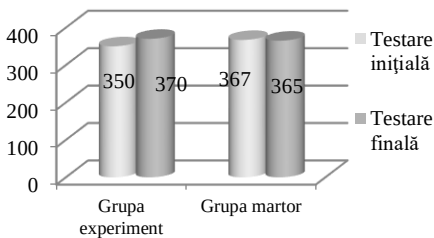


Figura 2. Mediile rezultatelor obținute de către fete în testările inițiale și finale

În urma testărilor finale a rezultat faptul că la grupa experiment de băieți s-a înregistrat un progres de 3.004% față de testarea inițială, iar pentru grupa de fete un progres de 5,71%.

La grupele G2, care nu au folosit jocurile și ștafetele utilitar aplicative, ca mijloc de dezvoltare a rezistenței progresia este nesemnificativă atât la fete, cât și la băieți.

Grupele inițial formate au fost echilibrate atât din punct de vedere fizico-morfologic, dar și din punctul

de vedere al pregătirii sportive.

Se pot observa diferențe mici ale rezultatelor obținute la testele inițiale de către cele două grupe, ceea ce poate confirma faptul că aceste două grupe sunt inițial aproximativ egale ca și pregătire, iar prezentul studiu va avea rezultate concrete;

După aplicarea metodelor asupra grupei experiment timp de 4 luni, în fiecare oră de educație fizică și sport, se observă diferențe vizibile la rezultatele obținute de aceștia în testul final.

Rezultatele grupei martor, nefiind inclusă în aplicarea metodelor, au stagnat sau au scăzut în unele cazuri.

Diferențele mai mari sunt observabile în cazul băieților, fiind mai mari de la grupa experiment la cea martor, decât în cazul fetelor.

CONCLUZII

Experimentul a condus la concluzia că elevii a căror activitate se bazează pe o motivație profundă obțin cele mai bune rezultate. Dintre motivele directe amintim: satisfacția și plăcerea, dorința de a obține performanțe și de a câștiga întrecerea.

În selecționarea mijloacelor de acționare asupra dezvoltării rezistenței trebuie respectate principiile consacrate: de la simplu la complex, de la ușor la greu, de la cunoscut la necunoscut.

Pe parcursul derulării procesului de instruire trebuie să acționeze pentru dezvoltarea necesară și prezența ei în toate conținuturile, crescându-se în mod treptat complexitatea și dificultatea de execuție a diferitelor categorii de deprinderi motrice.

BIBLIOGRAFIE

1. N. Alexe, Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București, 1993.
2. E. Scarlat, B. Scarlat, Tratat de educație fizică, Editura Didactică și pedagogică, București, 2011.
3. Florian Todea, Metodica educației fizice și sportive, Editura Fundației România de Măine, București, 2001.
4. Elena Lupu, Metodica predării educației fizice și sportului, Institutul European, Iași, 2006.
5. Gheorghe Cârstea, Teoria și Metodica Educației fizice și Sportului, Editura AN-DA, București, 2000.
6. DEX – Dicționarul explicativ al limbii romane, Editura Univers Enciclopedic – București, 2016.
7. V. Iacovlev, Jocuri pentru copii, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1981.
8. Gh. Mitra, A. Mogoș, Dezvoltarea calităților motrice, Editura Sport Turism, București, 1977.
9. Cârstea Gh. Educația fizică – fundamente teoretice și metodice, Casa de editură Petru Maior, București, 1999.
10. Dragnea A. și colab., Educație fizică și sport – teorie și didactică, Ed. FEST, București, 2006.
11. Stănescu M., Ciolcă C. și Urzeală C., Jocul de mișcare – metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport, Ed. Cartea Universitară, București, 2004.

LUCRĂRILE STUDENȚILOR

ENDURO, O EXPERIENȚĂ PLINĂ DE ADRENALINĂ

ACHIMESCU Octavian^a

Abstract

Enduro este un sport dur, dar potrivit pentru oricine, acest sport neținând cont de gen sau vârstă. Pentru a te descurca în cadrul acestui sport, ai nevoie de tehnică, rezistență fizică, curaj și, nu în ultimul rând, o pasiune uriașă, deoarece, pentru a cunoaște roadele muncii tale, ai nevoie de o implicare susținută și constantă.

Enduro este considerat și un sport extrem, complex, de maximă adrenalină și care necesită o implicare uriașă, din acest motiv, mulți oameni au nevoie să își satisfacă curiozitatea, care mai apoi se poate transforma în pasiune, dar există și persoane care se îndrăgostesc de el de la „prima pedală”.

Cuvinte cheie: enduro, sport extrem, adrenalină.

Afilierarea autorilor

^a student în anul III, la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.

INTRODUCERE

Enduro este un sport dur, dar potrivit pentru oricine, acest sport neținând cont de gen sau vârstă. Pentru a te descurca în cadrul acestui sport, ai nevoie de tehnică, rezistență fizică, curaj și, nu în ultimul rând, o pasiune uriașă, deoarece, pentru a cunoaște roadele muncii tale, ai nevoie de o implicare susținută și constantă.

Enduro este considerat și un sport extrem, complex, de maximă adrenalină și care necesită o implicare uriașă, din acest motiv, mulți oameni au nevoie să își satisfacă curiozitatea, care, mai apoi, se poate transforma în pasiune, dar există și persoane care se îndrăgostesc de el de la „prima pedală”.

Acest sport este o bună direcție în turism, deoarece ne oferă oportunitatea de a păși pe un tărâm încă neexplorat, munții noștri fiind considerați adevărate comori. Dacă tânjești după sentimentul de libertate deplină și dacă vrei să ajungi în locuri despre care nu credeai că există, acest sport îți poate îndeplini dorința. Odată cu nașterea pasiunii, enduro devine o adicție datorită senzației de adrenalină trăită pe trasee, de frumusețea naturii și de multe experiențe petrecute cu oameni pe care nu îi cunoșteai, dar care într-un final îți pot deveni adevărați prieteni.

În cadrul acestui sport este foarte importantă solidaritatea, deoarece pe traseu se pot întâmpla o mulțime de lucruri nedorite, accidente etc., iar participanții întotdeauna se ajută și se sprijină.

Dacă acest sport va deveni o pasiune se va naște și spiritul de competiție. Este imposibil ca enduro să nu îți trezească interesul în ziua de azi datorită celui mai cunoscut concurs din România „Red Bull Romanics”. Părerea mea este că mulți oameni au descoperit pasiunea pentru motociclism montan, datorită curiozității, după ce au văzut traseele din cadrul concursului și cu dorința de a putea, într-o zi, să participe și ei.

Am ales această temă cu scopul de a expune experiențele frumoase pe care le trăiești în timpul parcurgerii unor trasee, dar și după terminarea lor, alături de oameni minunați. Chiar dacă nu este un sport ușor de învățat, unul în care nu există să nu cazi de cel puțin 3-4 ori pe zi dacă mergi prin locuri greu accesibile, odată ce i-ai prins „gustul”, nu o să îți mai fie ușor să renunți. Totodată, datorită senzațiilor trăite, te ajută să devii o persoană mai deschisă, mai sociabilă și să descoperi o mulțime de oameni, cu care ai putea construi prietenii frumoase.

MĂRTURII ALE PRACTICANȚILOR

Dacă îți place natura, dacă îți plac motoarele și capacitatea de a te autodepăși, dacă vrei să descoperi un alt fel de libertate, multe provocări și multă, multă adrenalină, înseamnă că ești pregătit să te apuci de enduro (Iliescu, 2019).

Enduro este un sport cu o curbă lentă de învățare, așa că trebuie să fii într-un grup care se aseamănă cu tine, care are stilul tău (Oțil, 2018).

La început, acest sport era pentru mine un mod de a-mi petrece timpul liber și de a mă distra, dar în momentul de față am ajuns să-l practic la un nivel competitiv (Babici, 2013).

Cel mai important lucru, atunci când vrei să te apuci de enduro, este să nu te apuci singur. Ai nevoie de un om care să îți ofere informații, să-ți fie un fel de mentor, pentru că enduro este un sport off-road. El trebuie să știe foarte bine traseul, pentru ca tu să-ți poți îndrepta atenția către ceea ce faci cu mâinile, cu picioarele, cu suspensia și ambreiajul, dar și cum să se descurce în situațiile limită – accidentări, probleme tehnice. Nu poți să stai în mijlocul pustietății așteptând pe cineva să te salveze, ai nevoie de cineva care poată să o facă (Oțil, 2018).

„Nu mi se pare ciudat să am un asemenea hobby. Pentru enduro, ai

nevoie de multă concentrare și trebuie să stai bine cu psihicul. Însă, când te urci pe motocicletă, simți ceva deosebit, ceva ce nu se poate explica în cuvinte” (Butuza, 2007).

În primul rând, trebuie să încerce să își dezvolte aptitudinile rulând la viteză foarte mică. Să învețe să controleze accelerația și ambreiajul la viteze reduse. Este nevoie de mult antrenament pe motocicletă și să nu uite că în acest sport condiția fizică joacă un rol foarte important. Înainte de o drumeție trebuie să te pregătești foarte bine și din punct de vedere fizic. Ajută foarte mult dacă ai făcut trial înainte, însă poți să iei pur și simplu motocicleta de enduro și să te antrenezi pe ea (Graham, 2014).

De când eram mic am fost pasionat de motociclete, totul a început când am fost spectator la un concurs de enduro. Acest sport este practic viața mea. În fiecare zi fac ceva să fiu cât mai bun. Merg la sală în fiecare zi, condiția fizică este foarte importantă în hard enduro, în fiecare weekend mă dau cu motorul, câteodată și în timpul săptămânii. (Varga, 2017).

Enduro a început în joacă, iar apoi lucrurile au devenit din ce în ce mai serioase. Pentru mine este un stil de viață, este sportul care m-a disciplinat, m-a învățat să pierd și să câștig, să îmi stabilesc obiective și să

muncesc pentru a le atinge (Răduță, 2018).

METODOLOGIE

Cercetarea de față s-a desfășurat în perioada 07-17 mai 2020, pe perioada pandemiei. Din cauza acestei situații s-a produs o distanțare fizică și astfel am luat decizia că instrumentul cel mai potrivit pentru colectarea datelor este chestionarul.

Acest chestionar a avut ca scop obținerea informațiilor asupra percepției persoanelor despre activitatea fizică.

Chestionarul pe care l-am propus a avut 18 întrebări și s-a adresat persoanelor cu vârsta cuprinsă între 20-50 ani, fiind distribuit online, cât și pe aplicația WhatsApp.

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

Prima parte a studiului a fost alcătuită din întrebări utile încadrării persoanelor în funcție de gen, vârstă, mediul de reședință, nivelul studiilor și ocupația.

În figura 1 putem observa faptul că majoritatea celor care au răspuns sunt reprezentanți ai genului masculin, într-un procent de 82,8%, iar persoanele de gen feminin sunt într-un procent mai mic, de doar 17,2%.

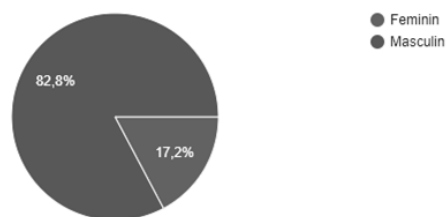


Figura 1. Genul respondenților

Mediul de proveniență al respondenților este preponderent rural, cu un procentaj de 53,4%, dar nu este o diferență semnificativă între cele două medii, mediul urban fiind într-un procent apropiat (46,6%).

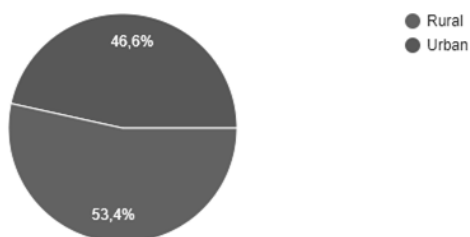


Figura 2. Mediul de reședință al respondenților

Majoritatea participanților la studiu au vârste cuprinse între 20 și 40 de ani, având diverse ocupații profesionale, precum muncitori în construcții, mecanici, piloți. De asemenea, conform figurilor 3 și 4, majoritatea celor care au răspuns acestui chestionar sunt necăsătoriți și absolvenți ai studiilor liceale sau

licențiați într-un anumit domeniu, într-un procent egal, de 36.2%. Un număr mai mic de persoane sunt căsătorite și au absolvit școala profesională sau un master.

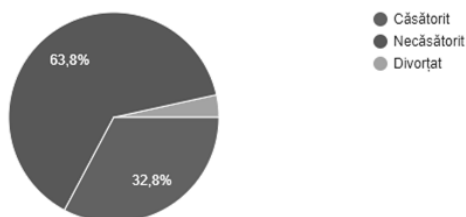


Figura 3. Starea civilă a respondenților

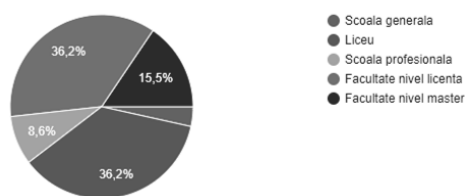


Figura 4. Nivelul studiilor absolvite

În a doua parte a chestionarului, întrebările au avut ca scop cuantificarea numărului respondenților care practică acest sport, să observăm motivele pentru care îl practică și satisfacțiile aduse.

În figura 5 și figura 6, putem observa faptul că, majoritatea respondenților practică enduro, aceștia fiind într-un procentaj aproape total și, de asemenea, este îmbucurător faptul că un număr foarte mare de practicanți dețin și

permis de conducere pentru motocicletă.



Figura 5. Procentul celor care practică enduro

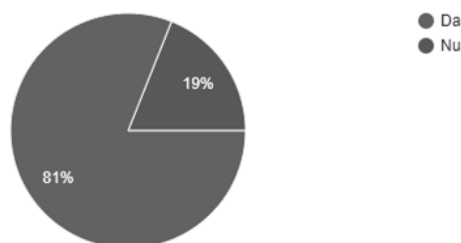


Figura 6. Câți dintre respondenți au permis

Majoritatea celor care au completat acest chestionar preferă anotimpul cald pentru desfășurarea acestei activități, după cum se poate observa în figura 7. Observăm că foarte mulți practicanți de enduro preferă ieșirile în grup, arătând astfel că socializarea și cunoașterea altor oameni sunt factori importanți pentru ei.

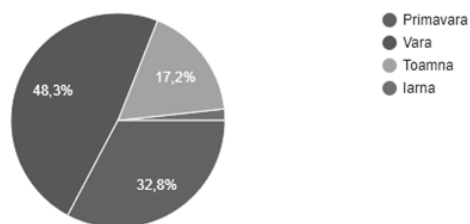


Figura 7. Anotimpul preferat de respondenți

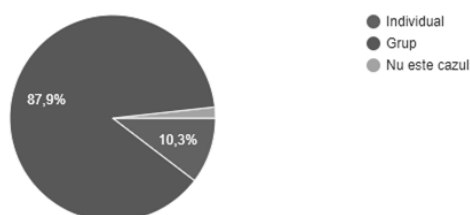


Figura 8. Ce fel de ieșiri preferă respondenți

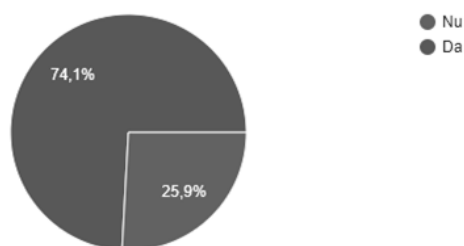


Figura 9. Câți urmăresc enduro la TV

În figura 9 putem observa că enduro este urmărit la televizor de un număr semnificativ de respondenți, iar figura 10 ne arată că majoritatea practicanților de enduro optează pentru folosirea

echipamentului complet, punând pe primul loc siguranța.

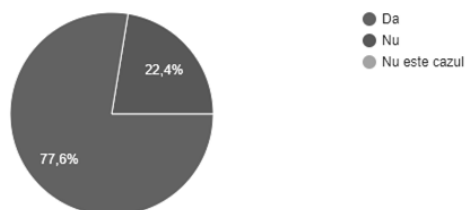


Figura 10. Folosirea echipamentului complet

Un procent de 39,7% dintre respondenți consideră necesară consumarea băuturilor energizante în timpul activității, majoritatea alegând să nu consume aceste băuturi. O observație importantă a acestui studiu este faptul că majoritatea practicanților de enduro nu consumă băuturi alcoolice înainte de drumeții, arătând un grad ridicat de responsabilitate și profesionalism.

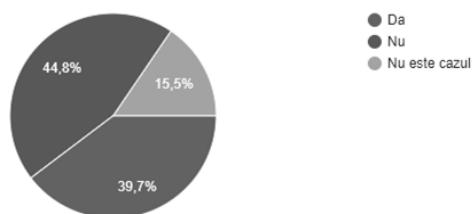


Figura 11. Nivelul consumului de băuturi energizante

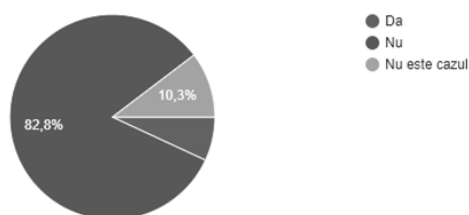


Figura 12. Gradul consumului de băuturi alcoolice

Cei mai mulți respondenți preferă acest sport datorită adrenalinei simțite, alții pentru că îi relaxează sau de plăcere.

La întrebarea „credeți că oricine ar putea practica acest sport?”, 55.2% dintre subiecți au fost de părere că această activitate nu este destinată oricui, cel mai probabil datorită faptului că este un sport extrem, preferat de persoane care simt nevoia de adrenalină.

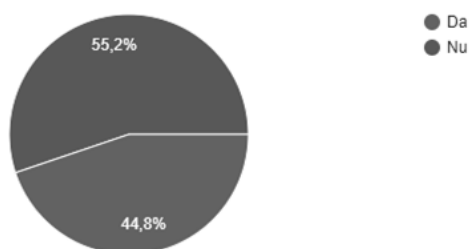


Figura 13. Poate practica oricine acest sport?

CONCLUZII

Sportul și, în general, mișcarea ar trebui să reprezinte o verigă importantă a vieții pentru fiecare dintre noi. Prin urmare, fiecare poate să își găsească o pasiune care să îi aducă satisfacție pe mai multe planuri.

Multe persoane care au luat parte în acest studiu, simt nevoia de pericol și de „senzații tari”, adrenalina pentru ei neputând lipsi din viața de zi cu zi, acești oameni fiind extremi în tot ceea ce fac. Când ne referim la trăiri extreme, Enduro este sportul care se încadrează perfect, de aceea un număr tot mai mare de oameni apelează la acest sport pentru experiențele trăite la maxim și pentru adrenalina care, desigur, este nelipsită.

Un alt motiv pentru care oamenii fac din Enduro o adevărată pasiune, îl constituie traseele pe care se desfășoară cursele sau plimbările. Mersul cu motocicletă poate fi o bună alternativă a drumețiilor obișnuite, alternativă care oferă, în același timp, bucuria de a explora pădurile noastre, dar și șansa de a ieși din viața cotidiană. Pădurile României sunt adevărate comori, peisajele de care te poți bucura fiind unice și variate, iar acest sport oferă șansa unor expediții inedite pe potecile care o străbat.

Majoritatea practicanților de Enduro sunt bărbați necăsătoriți, cu vârste cuprinse între 20 și 40 de ani, cu ocupația în diverse domenii. În general, pentru ei Enduro a devenit o pasiune reală, investind timp, dar și financiar pentru a deveni cei mai buni. Majoritatea celor care practică Enduro folosesc echipamentul complet, acest fapt însemnând că pentru ei este importantă siguranța și că își doresc să facă totul la nivel de profesionist. Totodată, ei preferă ieșirile cu grupul, acesta fiind un alt factor care arată dezinvoltura și dorința lor de cunoaștere a noului.

BIBLIOGRAFIE

1. <https://www.redbull.com/ro-ro/jarvis-si-letti-despre-enduro-extrem>
2. <https://www.libertatea.ro/entertainment/dani-otil-s-a-indragostit-la-prima-vedere-de-motoare-2233495>
3. <https://coltisorderomania.ro/2019/04/20/turism-de-aventura-sau-cum-poti-sa-cunosti-locuri-minunate-din-natura-intr-un-mod-provocator/>
4. <https://www.capital.ro/enduro-mania-icirci-duce-pe-manageri-icircn-px103duri-103140.html>
5. <http://heca.ro/tag/hard-enduro-club-arad/>
6. <https://www.redbull.com/ro-ro/zsolt-varga-speranta-romaneasca-din-hard-enduro>
7. <https://life.ro/adrian-raduta-multiplu-campion-de-motocross-cand-eram-mic-tatal-meu-mi-a-facut-cadou-o-motocicleta-de-enduro-de-50-cc-mi-a-dat-o-dezasamblata-intr-o-cutie-si-mi-a-spus-daca-vrei/>
8. <https://adventurenduro.ro>
9. <https://offroadmania.ro/ro/pagina-de-inceput/>

SPORTUL ÎN TIMPUL SITUAȚIILOR CRITICE

BĂDEAȚĂ Alexandru Costel^a

Abstract

Practicarea unui sport de plăcere nu este doar un hobby, ci reprezintă un stil de viață sănătos, având o importanță deosebită în viața fiecărui om.

Pandemia generată de COVID-19 a pus pe stop sportul din întreaga lume în această perioadă, dar se pare că pe mulți oameni acest virus nu i-a oprit din a alege varianta sportului în carantină. Aceasta varianta pare a fi una benefică pentru fiecare om, pentru a evita kilogramele în plus, pentru a-ți menține în continuare stilul de viață, iar fiecare om ar trebui să practice sportul acasă în asemenea situații de urgență.

Zeci de evenimente sportive au fost anulate sau amânate, sportivii încep să își piardă antrenamentul și condiția fizică, fiind nevoiți să se adapteze la această situație de criză și să își regândească antrenamentele.

Cuvinte cheie: antrenament la domiciliu, situații critice, sport.

Afilierarea autorilor

^a student în anul III, la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia

INTRODUCERE

Toată lumea știe că mișcarea aduce o gamă variată de beneficii organismului uman, astfel recomandându-se să practicăm o activitate fizică zilnic, indiferent de vârsta pe care o avem.

Practicarea unui sport de plăcere nu este doar un hobby, ci reprezintă și un stil de viață sănătos, având o importanță deosebită în viața fiecărui om. Acest tip de activitate comportă cu sine o mulțime de beneficii: o viață mult mai sănătoasă, o educație exemplară, o viață mai lungă etc.

Pandemia generată de COVID-19 a pus pe stop sportul din întreaga lume în aceasta perioadă, dar se pare că pe mulți oameni acest virus nu i-a oprit din a alege varianta sportului în carantină. Aceasta variantă pare a fi una benefică pentru fiecare om, pentru a evita kilogramele în plus, pentru a-ți menține, în continuare, stilul de viață, iar fiecare om ar trebui să practice sportul acasă în asemenea situații de urgență.

Zeci de evenimente sportive au fost anulate sau amânate, sportivii încep să își piardă antrenamentul și condiția fizică, fiind nevoiți să se adapteze la această situație de criză și să își regândească antrenamentele.

Odată cu trecerea acestei perioade ne vom putea da seama de modul în care fiecare sportiv a reușit să se

antreneze la domiciliu în funcție de rezultatele pe care le vor obține.

SITUAȚII CRITICE DE-A LUNGUL ISTORIEI

Până acum câteva săptămâni, toată lumea practica diverse sporturi în mod normal, pasiunea pentru acest tip de activitate fiind una evidentă.

Multe concursuri sportive, precum Campionate Mondiale, Europene, până și Olimpiada au fost amânate din cauza acestei pandemii, dar asta nu îi oprește pe sportivii noștri din a-și continua activitățile cotidiene legate de sport. Antrenamentele continuă chiar și în carantină.

Acest virus a dat lumea peste cap, nimeni nu știe cum să reacționeze în asemenea situații, deoarece este ceva nou pentru fiecare dintre noi. Mulți sunt speriați, iar această frică îi determină să nu mai facă absolut nimic, se lasă copleșiți de acest virus, renunțând până și la condiția fizică. Unii înainte de această pandemie aveau activități, precum: alergatul pe stadioane, exercițiile în aer liber și multe altele, iar în asemenea situații unii nu știu cum să reacționeze, așa că renunță la a mai practica acele activități, ceea ce este foarte rău, pentru ca soluții există. Unii dintre sportivii noștri cer sfaturi antrenorilor lor, care îi ajută cu drag și le oferă multe sfaturi cu scopul de

a-i ajuta să depășească cu bine această situație.

Un dezastru care a șocat lumea sportului și a pus pe pauză pentru câteva zile evenimentele sportive s-a produs în septembrie 1972, la Jocurile Olimpice de la Munchen.

Camerele sportivilor israelieni din Satul Olimpic au fost atacate de un comando autointitulat „Septembrie Negru”, format din opt teroriști palestinieni, incident soldându-se cu 11 victime.

O altă situație care a afectat desfășurarea activităților sportive a fost generat[de marele dezastru nuclear ce s-a produs în data de 26 aprilie 1986 la Cernobîl.

Se pare că și în perioada respectiva sportul a fost oprit pentru o perioadă scurtă. În România o singură echipă avea dreptul la antrenament, Steaua București, jucătorii fiind bine supravegheați de armată cu aparatura necesară monitorizării radiațiilor.

Principalul motiv pentru care acestei echipe i-a fost permis să se antreneze a fost acela că avea să dispute o finală foarte importantă pentru România cu echipa Barcelona, ce avea să se desfășoare la Sevilla (Duckadam, 2020)

METODOLOGIE

Colectarea datelor a fost realizată cu ajutorul unui chestionar, începând

cu data de 02.05.2020 până în 06.05.2020. La crearea și distribuirea acestui chestionar menționez că nu am întâmpinat niciun fel de problemă.

Prin realizarea acestui chestionar scopul meu a fost descoperirea comportamentului sportivilor într-o situație destul de delicată. Am urmărit ca acest chestionar să fie distribuit atât persoanelor de gen masculin, cât și celor de gen feminin, cu vârsta cuprinsă între 18 și 26 de ani care practică diverse sporturi, înot, dans sportiv, fotbal, atletism etc.

Modalitatea prin care am distribuit chestionarul creat pe platforma Google Forms, către sportivi a fost prin intermediul unor mesaje pe care le-am trimis fiecăruia pe Facebook.

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

În realizarea chestionarului am urmărit identificarea următoarelor aspecte: din ce mediu de reședință provin aceștia (rurală sau urbană), dacă sportivii au luat în greutate pe perioada acestei pandemii, dacă condiția fizică a fost afectată și o întrebare destul de importantă din acest chestionar a fost dacă cariera lor va avea de suferit.

Am observat că unii sportivi nu au ținut legătura cu antrenorul și acest lucru, din punctul meu de vedere, nu

Lucrările Conferinței Naționale Studențești

După 30 de ani. Trenduri și realități contemporane în domeniul activităților fizice

este ok, comunicarea antrenor-sportiv fiind foarte importantă.

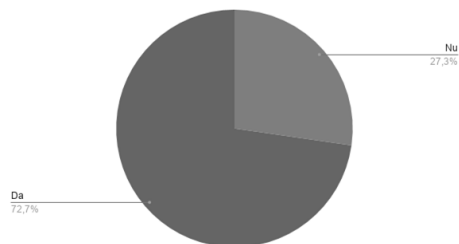


Figura 1. Păstrarea legăturii cu antrenorul

În ciuda faptului că în această perioadă, mai toate sporturile și-au încetat activitatea, unii sportivi pot încă practica antrenamentul la domiciliu, chiar dacă nu la aceeași intensitate.

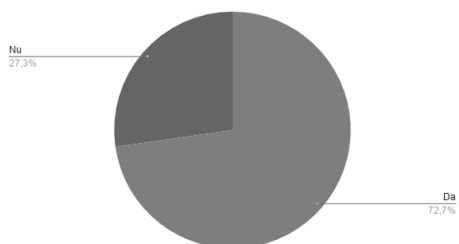


Figura 2. Posibilitatea de a se antrena la domiciliu

În figura 3, putem observa cât timp acordă sportivii unui antrenament în funcție de sportul pe care îl practică și asta ne arată diferența între sporturi.

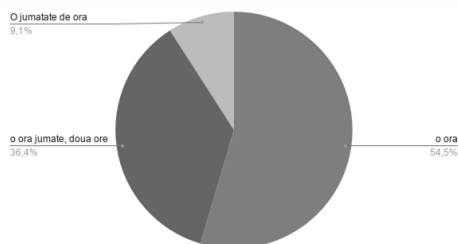


Figura 3. Timpul acordat unui antrenament

Răspunsurile sportivilor referitoare la luarea în greutate, în această perioadă, au fost în procent de 100% da, fiind destul de îngrijorător.

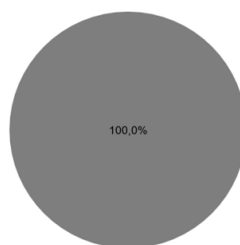


Figura 4. Modificarea greutății corporale

O altă întrebare ce mi-a atras atenția a fost dacă condiția lor fizică a avut de suferit. Ei au răspuns „Da”, chiar dacă au confirmat că s-au antrenat.

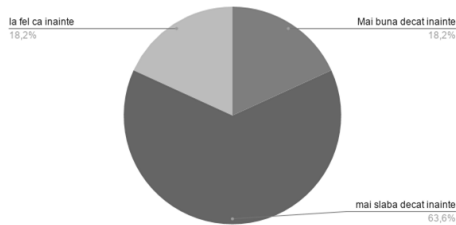


Figura 5. Evaluarea condiției fizice

Referitor la modul în care aceasta perioada le-a afectat cariera sportivă, au răspuns în proporție de 90%, că această perioadă îi afectează negativ din toate punctele de vedere. Chiar dacă practică sportul acasă, acesta nu este îndeajuns, deoarece nu este la același nivel la care se pregăteau înainte de începerea pandemiei.

CONCLUZII

În urma acestui studiu am realizat cât de greu este pentru un sportiv să se antreneze în casă și să stea izolat, deoarece oricât ai face acasă tot nu vei avea aceleași rezultate.

În opinia mea, aspectul negativ al acestei situații este faptul că nu ne mai putem desfășura activitățile ca și

BIBLIOGRAFIE

1. <https://www.zf.ro/business-international/liber-la-inot-cercetatorii-americani-au-descoperit-ca-covid-19-nu-se-19184363>
2. https://sporturi/alte/sport-sub-lacat-sportul-care-are-cel-mai-mult-de-suferit-din-cauza-pandemiei-de-covid-19-599820.html?utm_source=facebook&utm_medium=social&utm_campaign=share-button
3. [https://books.google.ro/books?id=npPSDwAAQBAJ&pg=PA372&lpg=PA372&dq=The+Cyber+Effect,+Mary+Aiken\)+sports+1972&source=bl&ots=WzAzpVASeb&sig=ACfU3U152U_55NiBi9uKYq0J3LsI23ypPg&hl=ro&sa=X&ved=2ahUKEwjgm9Wd0tHpAhWIHHcKHazmBpwQ6AEwCnoECAoQAQ#v=onepage&q=The%20Cyber%20Effect%2C%20Mary%20Aiken\)%20sports%201972&f=false](https://books.google.ro/books?id=npPSDwAAQBAJ&pg=PA372&lpg=PA372&dq=The+Cyber+Effect,+Mary+Aiken)+sports+1972&source=bl&ots=WzAzpVASeb&sig=ACfU3U152U_55NiBi9uKYq0J3LsI23ypPg&hl=ro&sa=X&ved=2ahUKEwjgm9Wd0tHpAhWIHHcKHazmBpwQ6AEwCnoECAoQAQ#v=onepage&q=The%20Cyber%20Effect%2C%20Mary%20Aiken)%20sports%201972&f=false)

DRAGOSTEA PENTRU MIȘCARE ÎN RÂNDUL COPIILOR

BRÎNDE Florin Ștefan^a

Abstract

Activitatea fizică joacă un rol important în bunăstarea unui copil. Aceasta ajută la dezvoltarea fizică, a activității psihomotrice și a capacității intelectuale.

Încrederea copilului poate crește într-un mod constructiv datorită sportului, deoarece acesta participând la competiții, câștigă premii, medalii care îl ajută să își formeze un stil cognitiv bine dezvoltat, să trăiască într-o lume cu o concurență sănătoasă.

Structura familială poate influența participarea copiilor la activități sportive. Acest lucru se poate datora faptului că părinții nu au posibilități financiare pentru a susține copilul să practice un sport de performanță, sau consideră că prin practicarea unui sport, acesta poate neglija școala

Cuvinte cheie: adolescenți, copii, mișcare, sport, motivație.

Afilierarea autorilor

^a student în anul III, la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.

INTRODUCERE

Pentru dezvoltarea fizica și mentală a copiilor este foarte important ca aceștia să practice activități sportive.

Sportul este practicat în rândul copiilor, încă de la vârste fragede, incipient prin jocuri, urmând ca aceștia să fie îndrumați de părinți către un sport specific. Acesta este practicat în scoli, cluburi sportive, poate fi individual sau de echipa, contribuind la dezvoltarea inteligenței și atenției copilului, la creșterea încrederii în sine și, nu în ultimul rând, îi ajută să aibă un stil de viață sănătos.

Am activat ca antrenor de fotbal în orașul în care locuiesc, având două grupe de copii: 15-17 ani, juniori B și 17-19 ani, juniori A. Problemele cu care m-am confruntat la început au fost lipsa copiilor la antrenamente și lipsa disciplinei sportive din partea acestora, ambele afectând rezultatele sportive. Din discuțiile avute cu alți antrenori și profesori de sport, am constatat că și ei se confruntă cu aceleași probleme. Am luat decizia de a face ceva în legătură cu aceasta problema deoarece îmi doream să învăț copiii să iubească din nou fotbalul și să vină cu plăcere la antrenamente. Am luat legătură cu diriginții și directorii școlilor unde învățau, pentru a obține o colaborare

și, totodată, un ajutor din partea lor. Am vorbit cu părinții acestora explicându-le și lor cât de important este sportul pentru sănătatea și armonia copiilor și este mai benefic pentru dezvoltarea intelectuală decât petrecerea timpului în fața calculatorului sau a telefonului, probleme regăsite frecvent în rândul adolescenților din zilele noastre.

LITERATURA DE SPECIALITATE

Activitatea fizica joaca un rol important în bunăstarea unui copil. Aceasta ajuta la dezvoltarea fizica, a activității psihomotrice și a capacității intelectuale. La o vârstă fragedă, sportul în rândul copiilor este considerat o joacă, aceștia practicându-l prin diverse jocuri. La aceasta vârstă, mișcarea este necesară pentru a stabili corpul, pe viitor aceștia având o mai bună stabilitate și avantajul de a se dezvolta într-un mod armonios și sănătos. (Shanmugam, & Maffulli, 2008).

Încrederea copilului poate crește într-un mod constructiv datorită sportului, deoarece acesta participând la competiții, câștigă premii, medalii care îl ajută să își formeze un stil cognitiv bine dezvoltat, să trăiască într-o lume cu o concurență sănătoasă, acestea ajutând pe viitor în viață (Shanmugam, & Maffulli, 2008).

Potrivit cercetătorilor, exercițiile practicate în cadrul unei organizații au importante efecte benefice asupra stării mentale a copiilor. Copiii care participa la sporturi de echipă în mod frecvent se vor dezvolta armonios, fără a avea probleme cu greutatea, lucru cu care se confruntă o multitudine de adolescenți în zilele noastre. De asemenea, sportul contribuie la reducerea stărilor de insomnie sau lipsei de încredere și le oferă copiilor posibilitatea de a socializa, lucru recomandat celor introvertiți (Cools et al., 2009).

Conform unui studiu din 2005, prezența copiilor la activități sportive a scăzut semnificativ raportat la 1992. În 2005 prezența acestora era de 51%, iar în 1992 era de 66%. Pe plan european România se situează în plutonul țărilor care au aproximativ 60 de ore anual, ceea ce înseamnă 2 ore pe săptămână, observându-se o diferență semnificativă față de alte țări din Europa care pun mult mai mult accent pe sport în rândul copiilor și adolescenților (Clark, 2008).

Cercetările privind socializarea și sportul au fost făcute în psihologie, antropologie și sociologie. Studiile psihologice s-au axat pe efectele socializării asupra participării la activități sportive având în vedere caracteristicile de personalitate, de

dezvoltare morală, sentiment de competitivitate, stimă de sine și imagine asupra propriului corp. Studiile antropologice s-au concentrat pe formarea valorilor culturale prin jocuri, în special cele din societățile preindustriale. Studiile sociologice, publicate, mai ales, de către oamenii de știință din America de Nord, s-au axat pe trei teme principale (Coakley, 2007):

- a) socializarea în sport, ocupându-se de inițierea și continuarea participării sportive;
- b) socializarea în afara sportului care influențează participarea la activitățile sportive;
- c) socializarea prin sport, care se ocupa cu participarea și dezvoltarea socială.

Cercetările bazate pe o abordare a sistemelor de internalizare și socializare în sport sunt legate de 3 factori (Ohl et al., 2013):

- a) abilitățile și caracteristicile unei persoane;
- b) influența familiei, a profesorilor și a colegilor;
- c) posibilitatea practicării unui sport și experimentarea succesului.

Participarea copiilor la activitățile sportive depinde de procesele de luare a deciziilor care implică auto-reflecție, sprijin social, accesul la resurse, existența barierelor,

acceptarea socială și culturală bazate pe ideile despre sport (Pike, 2011).

Structura familială poate influența participarea copiilor la activități sportive. Acest lucru se poate datora faptului că părinții nu au posibilități financiare pentru a susține copilul să practice un sport de performanță, sau consideră că prin practicarea unui sport, acesta poate neglija școala. O altă cauză studiată de cercetători, este faptul că în zilele noastre tehnologia este mult mai prezentă în rândul copiilor și adolescenților, față de anii trecuți. Aceștia petrec în medie de 5 ore pe zi, pe telefoane sau calculatoare (Clark, 2008).

METODOLOGIE

Obiectivele studiului de față sunt de a cunoaște impactul practicării exercițiilor fizice și sportului asupra procesului de socializare a adolescentului, dezvoltării personalității sale în ansamblu și cunoașterea modalităților de petrecere a timpului liber la vârsta adolescenței.

Ipoteza studiului pornește de la premisa că prin practicarea unui sport sau a activităților sportive adolescenții se pot dezvolta într-un mod armonios, și aceste activități au impact asupra integrării sociale a copilului.

Grupul de studiu va fi reprezentat de elevi de la școală generală și liceu, media de vârstă fiind între 12-19 ani. Principala metoda de investigație va fi ancheta, utilizând chestionarul ca instrument de colectare a datelor, timpul de colectare a datelor fiind de 7 zile.

Chestionarul este format din 12 itemi, primii 3 reflectă vârsta, genul și mediul de proveniență a subiecților, iar următorii 9 mă ajută să descopăr dacă decizia de a practica un sport le aparține sau poate fi influențată de cineva din exterior, ce preferă să facă în timpul liber, dacă gândul de a participa la orele de sport le generează o stare de stres sau îi relaxează etc.

Chestionarul se va completa de către elevii din școală generală și liceu, fiind complet anonim, iar datele vor fi folosite doar în format agregat. Timpul de completat este de aproximativ 5-8 minute.

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

Am început prin a analiza vârsta subiecților și după cum se poate observa în figura 1, intervalele de vârstă care predomina sunt între 15-17 ani.

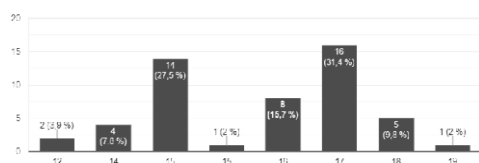


Figura 1. Vârsta respondenților

În funcție de sex, 76% dintre subiecți sunt de genul masculin, iar rezultatul este în conformitate cu așteptările mele, potrivit cărora băieții sunt mult mai interesați de activitățile sportive decât fetele. Majoritatea subiecților provin din mediul urban.

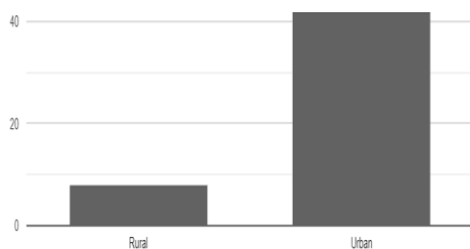


Figura 2. Genul respondenților

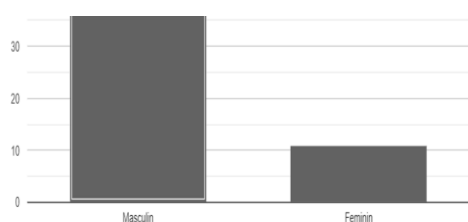


Figura 3. Mediul de proveniență

Prin acest studiu, am dorit să aflu în ce măsură copiii practică sau nu un sport și care ar fi factorii ce pot

influența determinarea acestora de a se implica sau nu în activități sportive. Din cei 51 de subiecți, majoritatea au răspuns că practică sportul din plăcere și nu pentru performanță. Am putut observa din răspunsurile acestora că în mare parte decizia de a practica un sport le aparține, dar aceasta este influențată și de familie, prieteni și, într-o mică măsură, de școală/profesori.

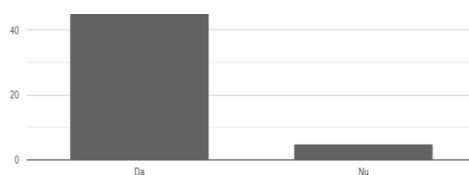


Figura 4. Motivația de a practica activități fizice

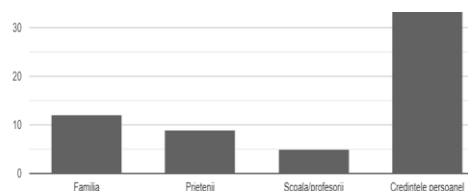


Figura 5. Factori de influență

În continuare, am dorit să observ care sunt activitățile practicate în timpul liber de către subiecți. Din 51 de copii, 40% au răspuns că preferă să practice diverse sporturi sau activități fizice, 18% jocuri pe calculator/telefon, 10% socializare pe internet, 19% socializare în parc sau oraș, 8% cititul, 5% divertismentul media.

Lucrările Conferinței Naționale Studențești

După 30 de ani. Trenduri și realități contemporane în domeniul activităților fizice

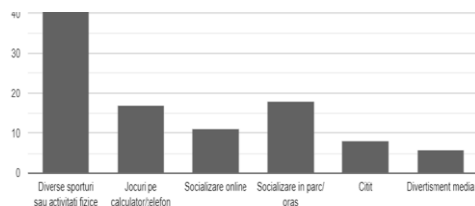


Figura 6. Activitățile preferate de subiecți

La întrebarea: „Care credeți că sunt beneficiile practicării unui sport din plăcere și nu pentru performanță?”, 42% au răspuns că sportul ajută la formarea unui corp sănătos, 32% consideră că sportul crește încrederea în sine, 20% că stimulează ambiția și 8% că facilitează interacțiunea socială. În finalul chestionarului am dorit să observ sentimentele copiilor față de orele de educație fizică. Aceștia au răspuns, în proporție de 40% că simt relaxare, 30% simt bucurie, 20% disconfort și 10% indiferență.

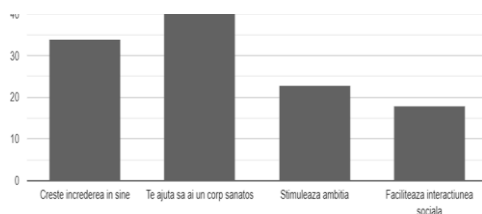


Figura 7. Beneficiile practicării activităților fizice

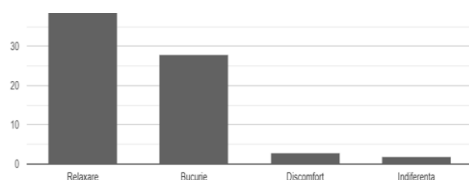


Figura 8. Sentimentele față de orele de educație fizică

CONCLUZII

Obiectivul lucrării de față a fost de a cunoaște impactul practicării exercițiilor fizice și a sportului asupra procesului de socializare a adolescentului, dezvoltării personalității sale în ansamblu și cunoașterea modalităților de petrecere a timpului liber la vârsta adolescenței.

În urma rezultatelor obținute, prin completarea chestionarului, am ajuns la concluzia că majoritatea subiecților sunt de genul masculin, cu vârsta cuprinsă între 15-17 ani, provenind din mediul urban.

Conform rezultatelor obținute, decizia subiecților de a participa la activități sportive le aparține, dar aceasta este influențată și de familie, prieteni și profesori, ceea ce ne arată că structura familială poate juca un rol important în factorul decizional al adolescentului de a practica un sport, acest lucru datorându-se probabil faptului că părinții nu au posibilitatea de a-i susține financiar sau consideră ca neglijează școala.

Participanții studiului au o viziune clară asupra cunoașterii modalității de petrecere a timpului liber, în urma rezultatelor înregistrate demonstrându-se faptul că un procent de 41% preferă activitățile sportive, restul axându-se pe alte activități care implică mediul online, cititul sau socializarea în parc.

În legătură cu opinia subiecților referitor la beneficiile practicării unui sport, am observat faptul că majoritatea celor care au răspuns, preferă activitățile sportive în timpul liber, consideră că acestea ajută la formarea unui corp sănătos. Restul sunt de părere că sportul îi ajută să își dezvolte încrederea în sine, să le stimuleze ambiția și, nu în ultimul rând, îi ajută să socializeze și să învețe să lucreze în echipă.

În concluzie, se confirmă ipoteza studiului de față, adolescenții sunt conștienți de faptul că practicarea unui sport ajută la dezvoltarea unui corp sănătos, crescându-le stima de sine, le dezvoltă personalitatea și îi ajută să socializeze și să se integreze social.

BIBLIOGRAFIE

1. Clark, W. (2008). Kids' sports. *Canadian social trends*, 85, 54-61.
2. Shanmugam, C., & Maffulli, N. (2008). Sports injuries in children. *British medical bulletin*, 86 (1), 33-57.
3. Cools, W., De Martelaer, K., Samaey, C., & Andries, C. (2009). Movement skill assessment of typically developing preschool children: A review of seven movement skill assessment tools. *Journal of sports science & medicine*, 8 (2), 154.
4. Dionigi, R.A., Horton, S., and Baker, J. (2013) Negotiations of the ageing process: older adults' stories of sports participation. *Sport, Education and Society*, 18 (3), 370-387.
5. Mc Cormack, J.B. and Chalip, L. (1988) Sport as socialization: A critique of methodological premises. *The Social Science Journal*, 25 (1), 83-92.
6. Ohl, F., Fincoeur, B., Lentillon-Kaestner, V. et al. (2013) The socialization of young cyclists and the culture of doping. *International Review for the Sociology of Sport*. doi: 10.1177/1012690213495534.
7. Pike, E.C.J. (2011) The Active Ageing agenda, old folk devils and a new moral panic. *Sociology of Sport Journal*, 28 (2), 209-225.
8. Coakley, J. (2007). Socialization and sport. *The Blackwell encyclopedia of sociology*.

ACTIVITĂȚILE FIZICE, MIJLOC DE CREȘTERE A CALITĂȚII VIEȚII

BUCUR Claudiu-Iulian^a

Abstract

Calitatea vieții pentru fiecare dintre noi are un înțeles sau o anumită percepție. Dacă pentru un individ calitatea vieții înseamnă stabilitatea financiară pentru altă persoană este mai importantă activitatea fizică.

De-a lungul timpului s-au realizat numeroase cercetări, toate având același scop, de a descoperi ce legături există între condițiile de existență și calitatea vieții. Dacă unii vor haine de firmă sau excursii în țări exotice, alții nu-și doresc decât să știe că au suficienți bani pentru a-și plăti cheltuielile lunare, rata la bancă, grădinița sau școala copilului, pentru ei fiind cea mai mare realizare.

Cuvinte cheie: activități fizice, calitatea vieții, bunăstare.

Afilierarea autorilor

^a student în anul III, la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.

INTRODUCERE

Calitatea vieții pentru fiecare dintre noi are un înțeles sau o anumită percepție. Dacă pentru un individ calitatea vieții înseamnă stabilitatea financiară, pentru alta persoană este mai importantă activitatea fizică.

De-a lungul timpului s-au realizat numeroase cercetări, toate având același scop, de a descoperi ce legături exista între condițiile de existență și calitatea vieții. Dacă uni vor haine de firmă sau excursii în țări exotice, alții nu-și doresc decât să știe că au suficienți bani pentru a-și plăti cheltuielile lunare, rata la bancă, grădinița sau școala copilului, pentru ei fiind cea mai mare realizare.

Pentru unii oameni un punct foarte important în viață îl reprezintă sportul, activitățile fizice. Modul de viață tot mai sedentar al populației reprezintă un factor de risc major pentru o gamă largă de boli cronice, de la afecțiuni cardiovasculare, până la diabet. Activitatea fizică ne ajută astfel să avem o viață mai lungă, mai sănătoasă, plină de beneficii. Mersul la sală, alergarea în aer liber, înotul, fotbalul sau oricare altă activitate sportivă, preferată de către noi, nu face decât să ne îmbunătățească viața, acest aspect fiind demonstrat prin mii de studii de către cercetători. Practicarea sportului și a exercițiilor

fizice îmbunătățește semnificativ starea de sănătate fizică și psihică a omului, previne apariția bolilor și a stărilor depresive, toate având un rol direct asupra calității vieții. Efectele exercițiilor fizice asupra sănătății mintale trec de multe ori neobservate. Printre beneficii se numără: buna dispoziție, îmbunătățirea stimei de sine, senzația de bunăstare și reducerea semnificativă a stresului. În plus, dacă practicăm sportul în cadrul unui club sau a unei săli, ne îmbunătățim și relațiile sociale.

În concluzie, sportul ne ajută să fim sănătoși, mai încrezători și fericiți. După cum vedem practicarea cu regularitate a sportului, fie că îl facem într-o formă organizată sau pe cont propriu aduce o serie de beneficii asupra vieții noastre.

LITERATURA DE SPECIALITATE

Nevoile de bază, bunăstarea și oportunitățile sunt trei dimensiuni de bază ce trebuie să le luăm în considerare în reliefarea unui tablou cât mai fidel asupra calității vieții în România (Radu, 2019).

Un raport din 2019, realizat de organizația nonprofit Social Progres Imperativ cu sprijinul Doloitte, ne arată că România ocupă un loc rușinos în ierarhia mondială, situându-se în a treia categorie din

clasament, iar la nivel European fiind pe ultimul loc.

Salubritatea, serviciile de apă, accesul la educație de bază, sănătatea și bunăstarea sunt serviciile cu cele mai mari probleme raportate la nivelul României (Radu, 2019).

Având în vedere nivelul de bunăstare financiară, un procent mare a populației din țara noastră, aproximativ 66% dintre persoane, dezvoltă probleme în a face față nevoilor fundamentale cu veniturile pe care le au (Andrei, 2019). Acest procent situează România pe un loc codaș din Uniunea Europeană, urmată fiind doar de către Slovacia, Bulgaria și Ungaria. La polul opus situându-se țări, cum ar fi: Anglia, Germania, Spania, care au procente reduse în aceasta privință (ICCV, 2018; Mărginean, 2020).

În cazul în care ne raportăm la Produsul Intern Brut (PIB-ul) pe cap de locuitor raportat la standardul puterii de cumpărare (SPC), România ocupa locul 3, fapt care ne arată nivelul scăzut față de celelalte state europene. De unde reiese un standard coborât al calității vieții (Eurostat, 2020).

Analizând cu atenție datele, realizăm cu ușurință problemele sistemului medical de bază, problemele infrastructuri, utilităților, educației, etc. (Lupu, 2006).

La polul opus, relațiile interpersonale, un factor bun în creșterea calității vieții, sunt bine reprezentate la nivelul poporului roman (Larsson, 2006). România este una dintre cele mai primitive și sociabile popoare din lume, fapt ce denotă că cetățenilor acestei țări le face plăcere să socializeze des (Sabina, 2019). Fie că se întâlnesc cu familia, organizează diferite activități sportive sau își vizitează prietenii, românii o fac cu mare bucurie.

Stilul de viață sănătos bazat cu precădere pe activitățile fizice, mâncarea sănătoasă, oarecum ușor de accesat în zonele rurale, susține sănătatea și starea de bine a fiecăruia.

Persoanele care obișnuiesc să facă mișcare zilnică sau frecvent își pot prelungi viața fără a suferi îmbolnăviri specifice înaintării în vârstă, cum ar fi: afecțiunile cardiace, scăderea densității musculare, scăderea rezistenței și a forței. Menținerea greutății optime, întărirea sistemului osos, scăderea nivelului de colesterol, menținerea sănătății pulmonare cresc sub influența exercițiilor fizice (Simona, 2015).

METODOLOGIE

Colectarea datelor s-a desfășurat în perioada 07.05.2020-14.05.2020, perioadă în care s-a pus un mare accent pe distanțarea socială, fapt ce

m-a determinat ca pentru obținerea rezultatelor să utilizez un chestionar realizat pe platforma Google Forms și distribuit online, în grupuri închise create pe rețeaua de socializare WhatsApp.

Chestionarul a avut ca scop obținerea informațiilor asupra percepției persoanelor despre calitatea vieții și modul în care ea poate fi influențată prin practicarea activităților fizice.

Chestionarul propus a avut 12 întrebări și a fost structurat în 3 grupe. Prima grupă, cu întrebările 1-4, a vizat date de identificare a persoanelor chestionate. A doua grupă cu întrebările 5-9 a avut ca scop obținerea informațiilor despre nivelul și modul pregătirii fizice a celor chestionați. Iar, în a treia grupă de întrebări s-a urmărit percepția persoanelor chestionate asupra calității vieții percepute.

Chestionarul de față s-a adresat persoanelor de vârstă a doua, persoane angajate, independente financiar. Am obținut în final 108 răspunsuri.

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

Am început cu o grupă de 4 întrebări care au vizat date de identificare ale persoanelor, după cum urmează: gen, mediul de

proveniență, vârsta și întrebarea dacă persoanele sunt angajate.

După cum se vede în figura 1, un procent mai mare de respondenți au fost de gen feminin.

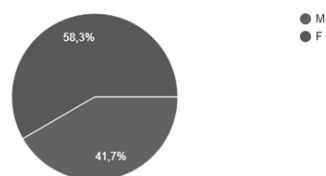


Figura 1. Genul respondenților

Mediul de proveniență al respondenților a fost preponderent urban

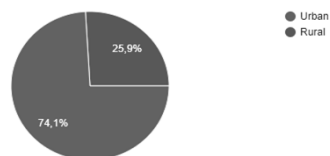


Figura 2. Mediul de proveniență al respondenților

Vârsta respondenților a variat între 20 și 60 ani, cu o distribuție accentuată în zona 27-40 de ani. În această zonă situându-se 83 dintre aceștia, procentul persoanelor angajate fiind de 87%, doi indicatori ce ne arată faptul că au fost îndeplinite cerințele urmărite în realizarea studiului, acelea că persoanele interviewate să se situeze în zona vârstei a doua, să fie persoane angajate și independente financiar.

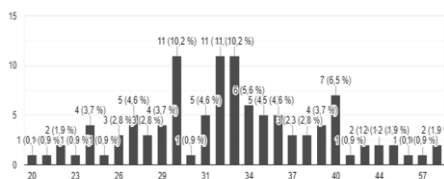


Figura 3. Distribuția în funcție de vârstă a respondenților



Figura 5. Plăcerea de a practica activități fizice

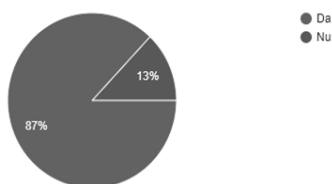


Figura 4. Statutul profesional al respondenților

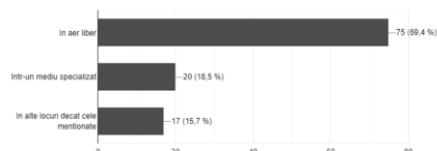


Figura 6. Locul desfășurării activităților fizice

În partea a doua a chestionarului am urmărit să aflăm dacă respondenții practică activități fizice, ce tip de activități, cu cine și mai ales cât de des se întâmplă aceasta. Un lucru îmbucurător este că un număr tot mai mare al populației practică sport în general. Un număr mare practică activități sportive în aer liber, singuri sau însoțiți atât de prieteni, cât și de membrii de familie. Folosind tabelul de contingenta am observat faptul că respondenților din mediul rural le place să desfășoare activități fizice, acestea desfășurându-se cu preponderență în aer liber.



Figura 7. Compania preferată în practicarea exercițiilor fizice

Dacă ne raportăm la modul de desfășurare al activităților fizice, un procent consistent declară că preferă activitățile fizice executate individual, la polul opus aflându-se activitățile fizice executate în compania colegilor de școală. Acest lucru se datorează cel mai probabil faptului că după terminarea studiilor un număr relativ mic mai țin legătura.

Lucrările Conferinței Naționale Studențești

După 30 de ani. Trenduri și realități contemporane în domeniul activităților fizice

Un procent de peste 80% declară că practică cel puțin o dată pe săptămână activități fizice atât individual, cât și activități de echipă, ceea ce denotă că pentru mulți sportul este un mod de viață.

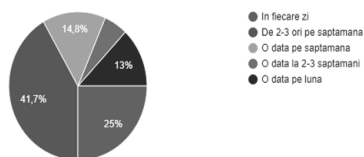


Figura 8. Frecvența practicării activităților fizice

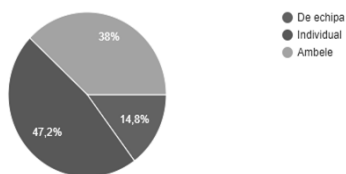


Figura 9. Tipul activităților fizice practicate

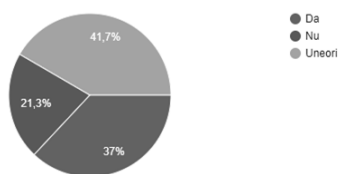


Figura 10. Practicarea sportului preferat

Un procent de 98,1% declară că exercițiul fizic este un factor pozitiv în viața unui adult, fapt întărit de cei 97% dintre respondenți care declară că după terminarea activităților fizice au o stare bună, foarte bună sau chiar extrem de bună.

Întrebarea cu privire la starea respondenților după terminarea activităților fizice se referă la starea psihică a acestora. Persoanele incluse în acest studiu au declarat că după terminarea activităților sportive au o stare între „nu foarte rea” și „extrem de bună”, după cum urmează, 2,8% au o stare nu prea rea, 31,5% bună, 47,2% foarte bună, iar 18,55 extrem de bună, acest lucru arătându-ne beneficiile activităților fizice.

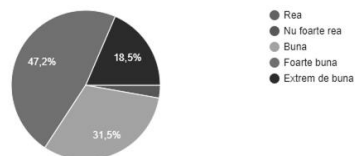


Figura 11. Starea respondenților după finalizarea activităților fizice



Figura 12. Exercițiul fizic factor pozitiv în viața unui adult

Ultimul grup de indicatori ne arată percepția respondenților asupra calității vieții și dacă exercițiile fizice o pot influența.

Toți subiecții intervievați consideră că activitățile fizice au influență asupra calității vieții, aceasta fiind una pozitivă din moment ce ei susțin că activitățile fizice cresc acest factor. 32,4% consideră influența activităților fizice ca fiind una extrem de mare, 39,8% percep acest lucru ca fiind foarte mare, iar 25,9% mare. Doar un număr de 2 respondenți consideră acest lucru ca nu fiind foarte mare.



Figura 13. Influența activităților fizice asupra calității vieții

Persoanele care au declarat că activitățile fizice au o foarte mare sau extrem de mare influență asupra calității vieții consideră că exercițiul fizic este un factor pozitiv în viața unui adult, și practică în fiecare zi sau de 2-3 ori pe săptămână activități fizice, excepție făcând doar 10 dintre aceștia care practică o dată pe săptămână activități fizice.

Majoritatea respondenților care au declarat că practică sportul preferat în mod activ și constant consideră că nivelul calității vieții la care se situează este unul foarte bun sau extrem de bun.

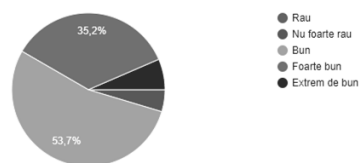


Figura 14. Nivelul calității vieții perceput

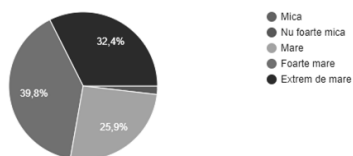


Figura 15. Influența activităților fizice asupra calității vieții

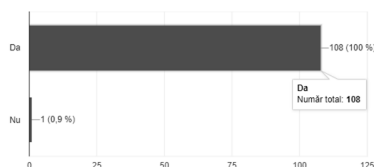


Figura 16. Activitățile fizice ajută la creșterea calității vieții

CONCLUZII

Pe baza rezultatelor obținute în urma cercetării de față, putem susține că sportul este o componentă

esențială în viața celor chestionați. În urma prelucrării datelor reiese că majoritatea persoanelor chestionate practică sportul în mod frecvent atât individual, cât și în grupuri. De asemenea, atât respondenții de gen feminin, cât și cei de gen masculin și-au arătat un interes mare față de activitățile fizice.

Cercetarea efectuată a scos în evidență informații utile în ceea ce privește legătura dintre activitățile fizice și calitatea vieții, și anume: activitățile fizice contribuie esențial la creșterea calității vieții. Majoritatea celor chestionați răspunzând că au o stare fizică vizibil îmbunătățită după practicarea exercițiilor fizice.

La final putem concluziona că sportul practicat la orice vârstă joacă un rol major în viața noastră atât în ceea ce privește bunăstarea personală, cât și în ceea ce privește relațiile cu semenii noștri.

BIBLIOGRAFIE

1. Andrei, T. (2019). Tendințe sociale. Preluat pe 05 2020, de pe https://insse.ro:https://insse.ro/cms/sites/default/files/field/publicatii/tendinte_social.pdf
2. Dragomir, S. (2020, 01 14). Studiu Booking.com: România este una dintre cele mai primitive țări din lume. Preluat pe 05 01, 2020, de pe [https://editiadedimineata.ro:https://editiadedimineata.ro/studiu-booking-com-romania-este-una-](https://editiadedimineata.ro:https://editiadedimineata.ro/studiu-booking-com-romania-este-una-dintre-cele-mai-primitive-tari-din-lume/)
3. Institutul de Cercetare a Calității & Vieții: (2020, feb 26). Raport de activitate pentru anul 2019. Preluat pe 2020, de pe <http://www.iccv.ro:https://www.iccv.ro/despre-noi/rapoarte-anuale/raport-anual-2019/>
4. Iuliana Precupețu (coordonator), F. M. (2018). Calitatea vieții în România . Preluat pe 04 20, 2020, de pe <http://www.iccv.ro:https://www.iccv.ro/wp-content/uploads/2018/03/Raport-Calitatea-Vietii.pdf>
5. Iustin, L. (2006). Calitatea vieții în sănătate Definiții și instrumente de evaluare. pg. 73-91.
6. Larsson, Y. (2006, 05 16). Lecția mea despre România. Preluat pe 2020, de pe <https://republica.ro:https://republica.ro/daca-un-roman-are-doua-mere-iti-va-oferi-unul-dintre-ele-sau-pe-amandoua>
7. Lupu, I. (10, 07 2006). Calitatea vieții în sănătate. Definiții și instrumente de evaluare. Preluat pe 2020, de pe <https://www.ceeol.com:https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=145046>
8. Mărginean, I. (2010, feb 13). Calitatea vieții în România:. Preluat pe 2020, de pe <https://www.revistacalitateavietii.ro:https://www.revistacalitateavietii.ro/2010/CV-3-4-2010/CV-3-4-2010.pdf>
9. Neagu, G. (2004, 5 10). Educație, inserție și mobilizare profesională. Preluat pe 2020, de pe <https://www.ceeol.com:https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=73045>

10. Pop, C.-E. (2008). Calitatea vieții. Preluat pe 2020, de pe <https://www.revistacalitateavietii.ro/>: <https://www.revistacalitateavietii.ro/2008/CV-3-4-2008/CV-3-4-2008.pdf>
11. RADU, A. (2019, 11 12). Studiu privind calitatea vieții și bunăstarea socială: Cum se poziționează România în clasamentul mondial? Preluat pe 2020, de pe <https://www.1asig.ro/>: <https://www.1asig.ro/Studiu-privind-calitatea-vietii-si-bunastarea-sociala-Cum-se-pozitioneaza-Romania-in-clasamentul-mondial-articol-3,102-62256.htm>
12. Reff, A. (2019, nov 12). Studiu privind calitatea vieții și bunăstarea socială: România coboară pe locul 45 în clasamentul mondial. Preluat pe 2020, de pe <https://www2.deloitte.com/>: <https://www2.deloitte.com/ro/ro/pages/about-deloitte/articles/studiu-privind-calitatea-vietii-si-bunastarea-sociala-romania-coboara-pe-locul-45-in-clasamentul-mondial.html>
13. Simona, C. (2015, mar 24). Cum vă ajută activitatea fizică regulată să trăiți mai mult. Preluat pe 2020, de pe <http://www.sfatulmedicului.ro/>: http://www.sfatulmedicului.ro/Sanatate-prin-sport/cum-va-ajuta-activitatea-fizica-regulata-sa-traiti-mai-mult_14378

CONSUMUL DE COFEINĂ ÎN RÂNDUL LICEENILOR DIN CÂMPENI

CIOAZA Claudia Maria^a

Abstract

Tema acestei cercetări este consumul de cofeină în rândul adolescenților, precum și efectele sale asupra acestora.

Privind retrospectiv, o experiență proprie m-a determinat să abordez acest aspect. Când eram în liceu directorul a hotărât excluderea automatelor de cafea din instituție, deoarece profesorii atribuiau acestora cauza pentru comportamentul prea energic al elevilor, împiedicând buna desfășurare a orelor.

Acest efect pe care îl avea cafeaua s-a demonstrat a fi unul real, având în vedere modul în care s-au desfășurat orele după această decizie.

Cuvinte cheie: cofeină, adolescenți, insomnie, irascibilitate.

Afilierarea autorilor

^a studentă în anul III, la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.

INTRODUCERE

Tema acestei cercetări este consumul de cofeină în rândul adolescenților, precum și efectele sale asupra acestora.

Privind retrospectiv, o experiență proprie m-a determinat să abordez acest aspect. Când eram în liceu directorul a hotărât excluderea automatelor de cafea din instituție, deoarece profesorii atribuiău acestora cauza pentru comportamentul prea energic al elevilor, împiedicând buna desfășurare a orelor.

Acest efect pe care îl avea cafeaua s-a demonstrat a fi unul real, având în vedere modul în care s-au desfășurat orele după această decizie. Elevii veneau la ore mai liniștiți ca de obicei, mai ales dimineața, la primele ore. Hiperactivitatea devenise mai constrânsă datorită lipsei de cofeină din organismul acestora.

Pe parcursul lucrării vom discuta și alte aspecte, respectiv efecte ale cofeinei care au în prim plan adolescentul. Vom vedea, de altfel, unde întâlnim cofeina, în ce produse o mai găsim și vom încerca să-i dăm o definiție, pentru ca mai apoi să abordăm pe larg această temă.

LITERATURA DE SPECIALITATE

Cofeina este o substanță extrasă din boabe de cafea, în general, dar mai poate fi extrasă și din frunze de ceai

sau nuci de cola (Shinde, 2017) care poate fi consumată atât în regim alimentar (Whitbread, 2020), dar poate fi folosită și în scop medical deoarece poate fi un stimulent al inimii, precum și un întăritor pentru sistemul nervos (Cherney, 2017).

Există o mulțime de alimente și băuturi care conțin cofeină, cum ar fi: ciocolata, cacao, energizante, sucuri din gama Coca Cola, ciocolata caldă, batoane proteice, ceai.

Datorită proprietăților sale, cofeina dispune de o serie de avantaje, dar și dezavantaje. Sporirea atenției și vigilenței, focusarea pe un lucru sau scop, îmbunătățirea memoriei, pierderea în greutate, toate acestea pot fi catalogate ca avantaje ale consumului de cofeină. Cofeina ajută la îmbunătățirea memoriei de scurtă durată, de aceea este important ca adolescenții înainte de a-și începe studiul să consume o ceașcă de cafea pentru a-și stimula mai mult memoria (Psychol, 2016). Au fost făcute și studii meite să demonstreze că, cofeina ajută la dezvoltarea memoriei de lungă durată, însă nu s-a putut demonstra acest lucru, fiind încă un mister (Borota, 2014).

Pe de altă parte, prezintă și o serie de dezavantaje, cum ar fi: creșterea ritmului cardiac, palpitații și agitație, stări de irascibilitate, insomnii, mai ales în cazul adolescenților care

folosesc cofeina ca stimulent al concentrării pentru a rămâne treji.

Cofeina este una dintre cele mai consumate substanțe și are efecte intense asupra somnului. Cofeina poate provoca tulburări de somn în timpul nopții. Riscurile dintre a dormi și a încerca să rămâi treaz cu ajutorul cafelei sunt deseori neglijate atât de populație, în general, cât și de oamenii de știință (Roth, 2008).

De multe ori, adolescenții nu au parte de un somn odihnitor din cauza noilor produse apărute pe piață, cunoscutele băuturi energizante care ar putea fi cauze ale deficitului de somn. Adolescenții consuma băuturi energizante atunci când se află la petreceri, dar și când sunt la școală invocând că sunt prea obosiți și că au nevoie de energie (Alsunni, 2015). Consumul exagerat de băuturi energizante poate să producă atacuri de panică sau poate produce apariția anumitor boli, cum sunt cele cardiovasculare, bolile de ficat, accidente vasculare ischemice care mai apoi pot produce convulsii epileptice (Kallmyer, 2020).

O altă cale prin care cofeina ajunge în metabolismul adolescenților într-o cantitate mare se datorează consumului excesiv de cafea, pe care adolescenții o consumă în mod regulat la școală, la întâlniri, dar și acasă. Cafeaua este o băutură care se

obține din boabe de cafea, care poate avea gust și aromă diferită în funcție de modul de preparare, de calitatea și felul boabelor de cafea, dar și de regiunea de producție (Sfetcu, 2015).

Atât adolescenții, cât și adulții pot să ajungă la supradozaj de cofeină, deoarece aceștia consumă multe alimente în care se regăsește cofeina. Contează foarte mult organismul omului, cât de bine este adaptat la cofeină, deoarece sunt cazuri în care adolescenții chiar dacă au consumat cofeină mai mult de cât ar avea voie la vârsta lor, nu au ajuns la supradozaj. Organismul acestora este obișnuit cu cofeina, față de un organism căruia îi este străină această substanță. Este important ca adolescenții să înțeleagă că, aceasta este totuși o substanță care provoacă dependență și că trebuie consumată în limite normale.

Cofeina sub formă de cafea, este consumată foarte des, deoarece cafeaua reprezintă doza zilnică de energie pentru majoritatea oamenilor, în special dimineața. Așadar, putem spune că se consumă din obișnuință, sau din plăcere. Chiar dacă cafeaua este considerată o substanță care creează dependență, s-a dovedit că are și o mulțime de beneficii, cum ar fi: accelerează metabolismul, conține vitamina B2, B3, B5, reduce riscul depresiei și riscul de suicid, cafeaua

produce o stare de bine etc. (Gunnars, 2018)

Pe lângă beneficiile precizate mai sus, cafeaua ajută și la reducerea apariției anumitor boli, cum sunt: Parkinson și Alzheimer. Există studii în care s-a demonstrat că un consum regulat de cafea de-a lungul vieții poate ajuta la reducerea apariției bolii Parkinson (Ascherio, 2004). De asemenea, există studii care demonstrează că este important ca de-a lungul vieții să se consume cafea în mod regulat pentru a reduce apariția diferitelor boli cum este și boala Alzheimer.

Cafeaua reprezintă băutura cea mai consumată la ora actuală, fiind al doilea cel mai comercializat produs din lume. Cafeaua este consumată în toate localurile, chiar și în cele care se consumă mâncare, nu doar în cafenele. În ultimii ani, exportul cât și consumul cafelei a crescut foarte mult.

Majoritatea cafelei se cultivă în zonele calde, cum este Brazilia, care este principalul producător mondial de cafea. Brazilia asigură exportul cafelei mai mult de 30% din consumul mondial și exportă în fiecare an 1 milion de tone. De asemenea, există câteva țări care exportă o cantitate foarte mare de cafea, acestea fiind: *Columbia – 8,7%, Elveția – 8,3%, Vietnam – 8%, Germania – 7,9%, Italia*

– 5,8%, Franța – 4,1%, Honduras – 3,5%, Indonezia – 2,9%, Belgia – 2,8%, Etiopia – 2,8%, Statele Unite – 2,7%, Olanda – 2,7%, Guatemala – 2,2%, Peru – 2,1% (Workman, 2020).

Consumul de cafea în România este destul de modest, fiind de 2kg în fiecare an pe cap de locuitor.

Este de știut faptul că cele mai multe discuții, planuri de viitor, întâlniri etc se desfășoară la o ceașcă de cafea. Întâlnirile de acest gen, oferă posibilitatea oamenilor să-și creeze noi prietenii și relații sociale apropiate, stimulând o stare de bine, relaxare și compasiune cu cei cu care o împart.

METODOLOGIE

Având în vedere aspectele cercetării noastre, am dorit să obținem date concrete, așa că am recurs la chestionarea liceenilor din Câmpeni.

Am creat un chestionar cu 18 întrebări prin care am încercat să aflăm particularități ale consumului de cofeină la vârsta adolescenței. Am luat legătura cu profesorii și le-am explicat în ce constă această cercetare și le-am propus să-l distribuie elevilor online. Modalitatea de distribuire și, mai apoi, de colectare a datelor s-a efectuat online prin distribuirea chestionarului pe grupurile de pe WhatsApp și Facebook Messenger.

Timpul alocat distribuirii și colectării datelor a fost de o săptămână jumate, decurs în care am primit 101 răspunsuri, iar ceea ce am dedus este că, cofeina este prezentă în mediul lor de viață, fie că este vorba de cafea sau energizante, sucuri sau dulciuri.

Putem spune despre chestionarul nostru că s-a bucurat de interes, prin multitudinea de răspunsuri înregistrate. Chestionarul a fost transmis elevilor de la diferite profile și am observat că cei de la profilul de real au fost mult mai activi în completarea sondajului.

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

Deși aproape jumătate, 49%, nu cunosc aspecte despre cofeină, admit diversitatea alimentelor bogate în cofeină, iar mulți cred în efectele ei benefice 68%. Chiar dacă o consideră benefică, cei mai mulți dintre ei nu o recomandă.

Un procent însemnat a dezvoltat o obișnuință de consum a cafelei, aceasta oferindu-le o stare plăcută 36%, iar mai apoi vedem tot aici o dependență în creștere (33%).

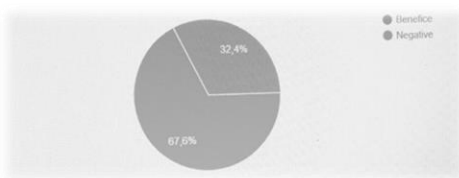


Figura 1. Părerea respondenților despre efectele cafelei

Din datele colectate, putem observa că 85% dintre liceeni cu vârsta cuprinsă între 16-18 ani, sunt cei mai interesați despre subiectul cercetării de față. Iar, în ceea ce privește genul acestora, putem observa că fetele sunt în topul acestei liste, fiind prezente în proporție de aproximativ 70%.

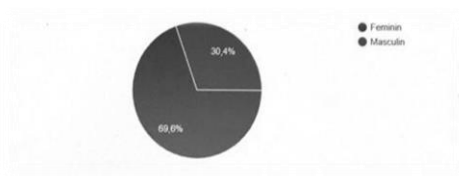


Figura 2. Genul respondenților

Cei mai mulți subiecți provin din mediul rural, fiind navetiști, de aici și trezitul de dimineață creează o nevoie de cofeină. Dacă analizăm tipul profilului din care fac parte, vedem că cei de la profilul uman sunt mai puțin consumatori de cafea, față de cei de la profilul real.

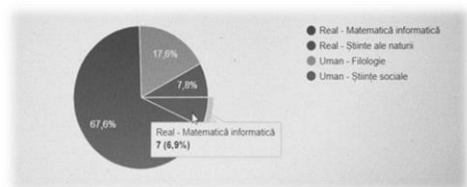


Figura 3. Profilul liceului

Calculând procentajul fiecărui tip de profil, cel uman reprezintă 25,4%, față de profilul real care reprezintă 74,5%. Liceenii care consumă cafea sunt în proporție de 71,6 %, față de cei care nu consumă 28,4%.

Cei mai mulți liceeni preferă să consume cafea în prima parte a zilei, aproximativ 47,1% au răspuns că își servesc cafeaua dimineața pentru a putea începe ziua în forță, la amiază doar 5,9%, iar oricând 18,6%. Se poate observa că cei mai mulți dintre liceeni consumă doar o cafea pe zi, în proporție de 41,2%, mai sunt unii care consumă 2 cafele pe zi – 19,6%, 3 cafele pe zi – 2,9%, iar 4 sau mai multe cafele – 2,9% și mai sunt liceeni care au răspuns ca nu este cazul, în proporție de 33,3%.

În momentul când aceștia au fost întrebați cum preferă cafeaua, majoritatea au răspuns că o servesc cu lapte – 52%, cu zahăr – 38,2%, fără zahăr – 5,9%, tare – 6,9%, normală – 26,5%, însă există care au răspuns nu e cazul, în proporție de 23,5%.

Am mai observat că liceenii nu sunt foarte informați despre cofeină,

deoarece cei mai mulți au răspuns că știu puține despre cofeină – 48%, însă există și unii care știu multe despre acest subiect – 41,2%. Foarte multe despre cofeină știu doar 4,9%, iar deloc 5,9%.

Pe lângă consumul de cafea, liceenii au fost întrebați dacă consumă băuturi energizante, iar cei mai mulți au răspuns că nu 60,8%, însă 39,2% au răspuns pozitiv. Dintre liceenii care consumă băuturi energizante 25,5 % consumă la petreceri, 16,7% la școală, 19,6% în oraș.

CONCLUZII

În cercetarea noastră am încercat să evidențiem aspectele pozitive și negative ale cofeinei, în special în cazul liceenilor, oferindu-ne posibilitatea de a ne familiariza cu modul de consum al acestora.

Putem spune că majoritatea consumă într-un mod sau altul cofeină zilnic; fie prin cafea, sucuri, energizante sau dulciuri. Cu privire la aspectele cofeinei părerile lor sunt contradictorii, prin faptul că afirmă că nu recomandă consumul de cafea, deși o consideră benefică.

Acest studiu a reprezentat o oportunitate atât pentru noi ca temă de cercetare, cât și pentru elevi, oferindu-le posibilitatea de a se autoevalua cu privire la consumul de cofeină.

Am dorit să facem această cercetare întocmai pentru că, elevii consumă cafea, deși nu ar trebui, iar acest subiect nu este destul de dezbătut în cancelarie, clasă sau acasă.

Liceenii trebuie să cunoască atât avantajele, cât și riscurile consumului excesiv de cofeină, deoarece și această băutură dă dependență.

Așadar, am ajuns la concluzia că liceeni consumă cafea regulat din diferite motive sau, până la urmă, își fac o obișnuință în a o consuma.

BIBLIOGRAFIE

1. Alsunni, A. A. (2015). Energy Drink Consumption: Beneficial and Adverse Health Effects.
2. Ascherio, A. (2004). Coffee Consumption, Gender, and Parkinson's Disease Mortality in the Cancer Prevention Study II Cohort: The Modifying Effects of Estrogen.
3. Borota, D. (2014). Post-study caffeine administration enhances memory consolidation in humans.
4. Cherney, N. O. (2017). The Effects of Caffeine on Your Body. Medical review.
5. Coffee, I. t. (2020). Coffee and Alzheimer's Disease.
6. Gunnars, K. (2018). 13 Health Benefits of Coffee, Based on Science.
7. Kallmyer, T. (2020). 20+ Harmful Effects of Caffeine.
8. Psychol, F. (2016). Caffeine Enhances Memory Performance in Young Adults during Their Non-optimal Time of Day.
9. Roth, T. R. (2008). Caffeine: sleep nd daytime sleepiness. Sleep medicine reviews, 153-162.
10. Sfetcu, N. (2015). Totul despre cafea.
11. Shinde, M. S. (2017). Extraction of Caffeine from Coffee and preparation of Anacin drug.
12. Whitbread, D. (2020). Top 10 Foods and Drinks High in Caffeine.
13. Workman, D. (2020). Coffee Exports by Country.

IMPACTUL COVID-19 ASUPRA SISTEMULUI MEDICAL DIN ROMÂNIA

CRĂCIUN Maria-Mihaela^a

Abstract

26 februarie, pentru omul din afara sistemului medical o zi obișnuită, pentru noi cadrele medicale un glonț surd. Nu vreau să cred că e adevărat, dar mass-media îmi demonstrează contrariul prin raportările din țările din restul Europei.

Primul caz la noi în țară. Nu știu cum să descriu sentimentul, dar panica s-a instalat în interiorul meu, dar nu vreau să arăt acest lucru, încurajând în același timp fiecare persoană care suna și întreba ce știu despre asta. Eram mereu optimistă și cu un entuziasm pe buze zicând mereu că va fi bine, liniștindu-mi persoanele dragi.

În interiorul meu e o continuă frământare, punându-mi o sumedenie de întrebări. Una dintre ele mă frământă și nu vreau să cred că acest subiect este real.

Cuvinte cheie: sistem medical, COVID-19, cadre medicale.

Afilierarea autorilor

^a studentă în anul III, la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.

INTRODUCERE

De apariția acestui virus am auzit încă din luna decembrie a anului 2019. Am luat totul ca pe o simplă informație, e bine de știut că exista undeva departe, dar nu la noi, tratând informația fără o foarte mare importanță, pot spune chiar cu o foarte mare indiferență. Probabil acest aspect s-a datorat și puținilor mei ani de experiență în domeniu. Totuși, ceva din interior mi-a stârnit curiozitatea de a afla mai mult despre acest virus ca urmare a înmulțirii numărului de cazuri în China. Am început să mă gândesc cu mai multă seriozitate abia după ce am observat că virusul ia cu asalt Europa, spulberându-mi idea preconcepută cum că există undeva departe fără a ne amenința în mod direct. Aspectele negative referitoare la acest virus au început să prindă și mai mult contur în momentul în care am relaționat cu colegile din breaslă care își desfășoară activitatea în Italia sau Germania. Ele mi-au relatat că lucrurile sunt cât se poate de serioase, amenințarea fiind din ce în ce mai reală.

26 februarie, pentru omul din afara sistemului medical o zi obișnuită, pentru noi cadrele medicale un glonț surd. Nu vreau să cred că e adevărat, dar mass-media îmi demonstrează contrariul prin

raportările din țările din restul Europei.

Primul caz la noi în țară. Nu știu cum să descriu sentimentul, dar panica s-a instalat în interiorul meu, da nu vreau să arăt acest lucru, încurajând, în același timp, fiecare persoană care sună și întreabă ce știu despre asta. Eram mereu optimistă și cu un entuziasm pe buze zicând mereu că va fi bine, liniștindu-mi persoanele dragi.

În interiorul meu e o continuă frământare, punându-mi o sumedenie de întrebări. Una dintre ele mă frământă și nu vreau să cred ca acest subiect este real.

Înainte apariției acestui virus, în cadrul spitalului unde îmi desfășor activitatea totul decurgea normal, eu îndeplinind activități pe diverse ramuri medicale și satisfacând toate problemele pacienților indiferent de natura lor. Această situație critică, apărută brusc, ne ia prin surprindere. Nu pot spune că suntem cei mai pregătiți, fiind realistă că viața oricărui cetățean poate fi amenințată la un moment dat de această suferință.

Toate pot fi depășite prin formarea unor echipe de cadre medicale responsabile, cu o pregătire temeinică teoretică și practică, iar prin folosirea întregului arsenal terapeutic poate fi

ridicată o barieră în această luptă cu moartea.

CONSIDERAȚII PERSONALE

Privind retrospectiv asupra istoriei noastre putem observa că și în trecut sistemul medical s-a confruntat cu tot felul de provocări.

Cadrele medicale au fost prezente alături de trupele noastre în cele două conflagrații mondiale, luptându-se cu epidemii, precum tifosul sau holera, însă în principal au fost implicate în tratarea răniților aduși de pe câmpurile de luptă. Aici putem aminti personaje celebre, cu un impact profund asupra sistemului medical care răsună până în zilele noastre. Personaje ca Regina Maria și Ecaterina Teodorescu reprezintă eroine ale Primului Război Mondial. În ciuda greutăților sistemul medical, al acelor vremuri, nu au făcut nici un pas înapoi, luptând cu vitejie până la reușită.

Revenind în zilele noastre, sistemul medical este pus din nou la încercare, fiind vorba despre un virus nevăzut numit COVID-19. De această dată situația în sine, cât și modul de abordare este diferit de cele menționate anterior.

Lipsa echipamentelor din instituțiile sanitare, precum și starea psihică a unor cadre medicale au creat un adevărat haos. Au urmat o serie

întreagă de acte de lașitate și într-un final demisii, refuzând să mai lupte cu situația actuală.

Știm cu toții că virusul a apărut în China, iar apoi s-a răspândit în peste 176 de țări, cauzând numeroase victime. Informații de cercetători, în prezent știm că virusul se găsește atât la om, cât și la animale. Formele clinice de manifestare sunt diferite de la o persoană la alta, cele mai predispuse fiind persoanele vârstnice și sugarii. Chiar dacă știința medicală a avansat nu s-a găsit până în prezent nici un tratament împotriva acestui virus (Ahmed et al., 2019; Kampf et al., 2020).

Cercetările de specialitate continuă, părerile fiind împărțite. Toate acestea creează dezechilibru în rândul cadrelor medicale, fiind greu să dăm sfaturi referitoare la această situație. Frica este un sentiment normal, dar important este să nu o lăsăm să ne controleze. Trebuie să ne amintim de sacrul jurământ prin care ne-am asumat anumite responsabilități, să promovăm sănătatea, să prevenim răspândirea bolilor și să îngrijim persoanele bolnave indiferent de vârstă din toate unitățile sanitare.

Deși am o experiență limitată în sistem, cred că nu neapărat echipamentele sunt principala problemă, chiar dacă acestea aduc o

contribuție substanțială în ceea ce privește succesul în tratarea pacienților, ci mai degrabă resursa umană, care din punct de vedere psihologic nu este pregătită pentru astfel de situații. Panica creează o cale de pătrundere a negativismului, umbrind cu desăvârșire optimismul și empatia față de pacienți.

În școală se învață numeroase tehnici și proceduri referitoare la îngrijirea pacienților, însă lipsește cu desăvârșire o bună pregătire psihologică, care ar fi trebuit să ne învețe cum să acționăm în situații de criză și cum să ne stăpânim anumite emoții și frici interioare.

METODOLOGIE

Pentru realizarea acestui studiu privind impactul COVID-19 asupra sistemului medical din România, am conceput un chestionar care cuprinde un set de 18 întrebări.

Acesta a fost conceput astfel încât să-mi permită atât colectarea unor date cu caracter personal, cât și a unor opinii personale.

A fost aplicat în perioada 05.05.2020-06.05.2020, grupul țintă fiind o serie de cadre medicale atât asistenți, cât și medici care activează în sistemul sanitar și care au avut de a face, mai mult sau mai puțin, cu această situație. Am încercat să obțin păreri atât din partea cadrelor

medicale care au luat contact cu pacienți infectați cu COVID-19, cât și din partea celor care sunt în așteptare.

Chestionarul a fost distribuit online prin intermediul aplicației WhatsApp în cadrul mai multor grupuri de cadre medicale.

În urma aplicării chestionarului am obținut răspunsuri din partea a 91 de persoane.

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

Vârsta celor chestionați variază între 20 și 65 de ani, intervalul 25-44 ani reprezentând o pondere mai ridicată.

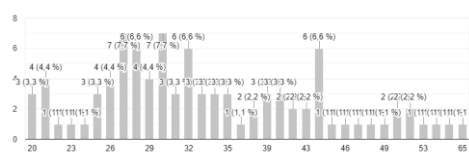


Figura 1. Vârsta respondenților

Referitor la genul persoanelor chestionate, un procent de 53,3% au fost femei, iar 46,7 % au fost bărbați. Mediul de reședință al acestora este preponderent urban, cu un procent de 73,3 %. Starea civilă ne arată faptul că predomină cei necăsătoriți, cu un procent de 55,6 %.

În continuare am analizat nivelul studiilor absolvite din care reiese că un procent de 37,8 % au absolvit

facultate, nivel licență, urmat de un procent de 31,1% cu facultate nivel master, precum și de un procent de aproximativ 20% nivel studii postliceale, iar în cele din urmă un procent de 10% de nivel liceu.

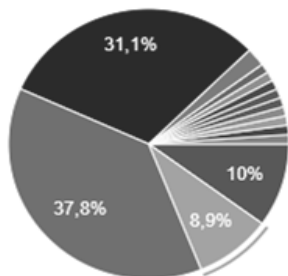


Figura 2. Nivelul studiilor absolvite de respondenți

Meseria celor chestionați variază de la medic, până la îngrijitor în cadrul spitalului. Am încercat ca să aplic chestionarul unui număr cât mai mare și mai diversificat în ceea ce privește meseriile practicate în domeniul sanitar.

Un procent de 55,6% prezintă o stare de sănătate foarte bună, 38,6 % prezintă o stare bună, 4 % o stare de sănătate nici bună nici rea, iar 1 % din cei chestionați susțin că au o stare rea de sănătate.

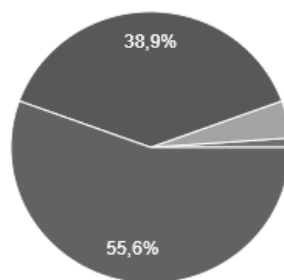


Figura 3. Starea de sănătate

În ceea ce privește îngrijorarea respondenților față de pandemie, datele obținute arată că un procent de 40 % nu ar fi foarte îngrijorați, 36,7 % se arată ca fiind foarte îngrijorați, iar un procent de aproximativ 20% sunt nici mult, nici puțin îngrijorați.

Cei mai mulți dintre cei chestionați se simt mult mai în siguranță acasă, respectiv 40%. Un procent de 25,6% arată că s-ar simți cel mai în siguranță acasă, iar 16,7% sunt nehotărâți în ceea ce privește siguranța.

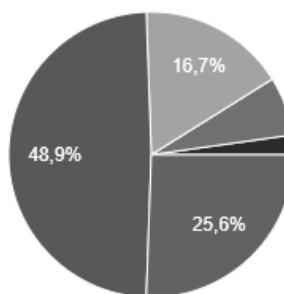


Figura 4. Siguranța de acasă a celor chestionați

Majoritatea susțin faptul că sunt capabili a se adapta la o nouă schimbare, respectiv 43,3%, la fel și cei care cred că fac față foarte bine stresului în ceea ce privește o posibilă infectare cu noul virus, respectiv 58,9%. Cel mai probabil datorită pregătirii lor profesionale, un procent de 47,8% susțin faptul că pot gândi clar în această perioadă, dar sunt și persoane mai puțin hotărâte, respectiv 24,4 %.

În ceea ce privește îngrijorarea referitoare la familie, un procent de 35,6% cred că viața propriei familii este pusă în pericol de amenințarea acestui virus, în timp ce 40% dintre aceștia sunt oarecum sceptici. În mare parte, cei chestionați au încredere în autoritățile locale, respectiv 31,4% și sunt foarte încrezători că autoritățile locale vor face față cu brio acestei situații dificile.

Îngrijorarea față de țara noastră este destul de ridicată, un procent de 53,3% afirmă faptul că sunt foarte îngrijorați de ceea ce se va întâmpla cu România în urma acestei pandemii, dar sunt și persoane, respectiv 26,7% care încă nu știu ce să creadă.

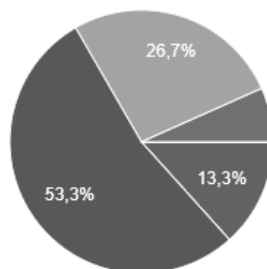


Figura 5. Îngrijorarea referitoare la România

În ceea ce privește încrederea în sistemul medical din România, părerile sunt împărțite, procentele arată o egalitate între cei care au multă încredere în sistemul de sănătate Românesc și cei care sunt mai puțin încrezători. Cei mai mulți dintre ei susțin că după trecerea acestei pandemii, spitalele din România vor fi mult mai pregătite și mai apte de a face față unei crize.

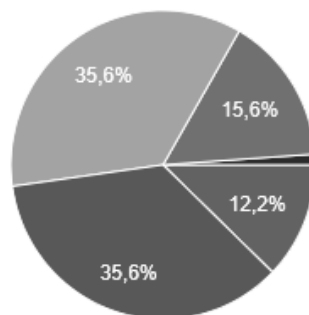


Figura 6. Încredere în sistemul medical românesc

Procentul referitor la moralul cadrelor medicale, în aceasta perioadă de pandemie, se dovedește ridicat, respectiv 50 % dintre acestea, iar un procent de 4% au un nivel mai scăzut.

CONCLUZII

În urma studiului efectuat am realizat faptul că sistemul medical din țara noastră a fost în mare parte pregătit să facă față acestei pandemii de COVID-19, care a luat prin surprindere o lume întreagă.

O mare parte dintre respondenți au susținut faptul că au o stare de sănătate foarte bună, ceea ce reprezintă un aspect important și pentru starea lor psihică, care în aceste situații de criză este în mare măsură la fel de importantă. Majoritatea celor care au fost supuși studiului sunt îngrijorați referitor la această pandemie, principala teamă a acestora fiind legată de familiile lor.

Un alt aspect rezultat în urma studiului este faptul că există o încredere destul de ridicată în autoritățile locale, ceea ce este un lucru foarte bun, deoarece doar prin unirea forțelor se poate trece cu bine peste astfel de situații. În mare parte, personalul sanitar a fost și este pregătit să facă față unor astfel de provocări, sunt oameni cu un moral suficient de ridicat, dispuși să se adapteze oricărei situații de acest gen, chiar și mai dificile.

BIBLIOGRAFIE

1. Núñez-Delgado, Science of the Total Environment (2020).
2. Ahmed, W., Hamilton, K., Toze, S., Cook, S., Page, D., 2019. A review on microbial contaminants in stormwater runoff and outfalls: potential health risks and mitigation strategies.
3. Kampf, G., Todt, D., Pfaender, S., Steinmann, E., 2020. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents.

DEFICIENȚE POSTURALE LA COPII

FAUR Florina-Maria^a

Abstract

Știindu-se că principala caracteristică a perioadei școlare o constituie faptul că organismul se află într-un proces de creștere continuă, neglijarea acestui aspect poate să aducă foarte multe dezavantaje din punctul de vedere al sănătății fizice și psihice a copiilor, cu repercusiuni ireversibile la vârstă adultă.

Responsabilitatea evitării degradării sănătății copiilor ne revine nouă, adulților. Creșterea organismului copiilor trebuie monitorizată, deoarece ne dorim o dezvoltare armonioasă a organismului tinerelor generații. Abaterile de la normal se monitorizează prin măsurători specifice. Astfel, se pot determina diferite și diverse atitudini deficitare ale organismului copilului antepubertar și stabilirea unor cauze ale apariției lor.

Cuvinte cheie: deficiențe, coloană, recuperare, kinetoterapie.

Afilierarea autorilor

^a studentă în anul III, la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.

INTRODUCERE

Această temă ne poate contura o imagine legată de sănătatea motrică a viitoarelor generații.

Astăzi când copiii au la îndemână o sumedenie de „capcane” care îi tentează și îi blochează în fața unor ecrane, furându-le dorința de a mai face mișcare în aer liber, trebuie mai mult ca oricând să avem grijă de sănătate lor posturală.

Știindu-se că principala caracteristică a perioadei școlare o constituie faptul că organismul se află într-un proces de creștere continuă, neglijarea acestui aspect poate să aducă foarte multe dezavantaje din punctul de vedere al sănătății fizice și psihice a copiilor, cu repercusiuni ireversibile la vârstă adultă.

Responsabilitatea evitării degradării sănătății copiilor ne revine nouă, adulților. Creșterea organismului copiilor trebuie monitorizată, deoarece ne dorim o dezvoltare armonioasă a organismului tinerelor generații. Abaterile de la normal se monitorizează prin măsurători specifice. Astfel, se pot determina diferite și diverse atitudini deficitare ale organismului copilului antepubertar și stabilirea unor cauze ale apariției lor.

S-a demonstrat că ignorarea unor atitudini posturale deficitare ale

copiilor din partea școlii și a părinților la care se mai adaugă și lipsa exercițiilor fizice specifice la vârstă fragedă, pot duce la suferință mai târziu în viață. Există mai mulți factori care pot influența și schimba această tendință.

Descrierea factorilor care influențează, în sens pozitiv sau negativ sănătatea posturală a copiilor, are scopul de a contura o imagine asupra importanței depistării și combaterii la timp a factorilor care influențează apariția abaterilor posturale.

LITERATURA DE SPECIALITATE

Când vorbim de postură, vorbim în primul rând de coloana vertebrală. Este un indicator al sănătății posturale, fiind cea care se opune gravitației și ne menține bipezi, ajutându-se de musculatura scheletică.

Importanța pe care trebuie să o dăm posturii este aceeași cu importanța dată nutriției și somnului, deoarece se susțin reciproc.

Creșterea rapidă a corpului copilului, așa numitele „pusee” de creștere, influențează postura datorită faptului că musculatura are o dezvoltare mai lentă. (John et al., 2019).

O musculatură slab dezvoltată în perioada de creștere are ca rezultat o

hipotrofie musculară și copii cu probleme posturale. Exercițiul fizic joacă un rol major în dezvoltarea musculaturii scheletice de susținere a corpului fiind indispensabil unei bune funcționări (Rusek et al., 2018). Acest lucru este în egală măsură valabil atât pentru băieți, cât și pentru fete. (Hazell et al., 2014). Deși se dovedește faptul că fetele sunt mai predispuse dezvoltării deviațiilor de coloană vertebrală, deci implicit și apariției abaterilor de postură, în comparație cu băieții (Ramfu, 2010).

Foarte important este să depistăm și să prevenim la timp debutul abaterilor posturale, datorită faptului că pe parcursul perioadei de creștere, și în unele cazuri și mai târziu, o parte dintre scolioze au tendința de a progresa. Este necesar să urmărim oprirea evoluției acestora pentru a combate efectele nedorite ale apariției disfuncțiilor posturale (Asher & Burton, 2006).

Părinții sau tutorele legal joacă un rol important în prevenția și depistarea abaterilor posturale ale copiilor. Aceștia trebuie să fie atenți la alimentația copiilor, care este foarte importantă pentru o dezvoltare sănătoasă, iar plimbările în aer liber și expunerea la soare a acestora trebuie să reprezinte o prioritate. Prin acest obicei benefic din mai multe puncte de vedere se aduce un aport de

vitamina D, responsabilă pentru rezistența osoasă, împiedicându-se astfel deformările coloanei vertebrale. (Kusturova, 2016).

Pe lângă acestea în perioada de creștere a copiilor, purtarea unui ghiozdan care depășește 10% din greutatea sa, le va solicita coloana vertebrală dându-le dureri localizate la nivelul umerilor, coloanei vertebrale și a genunchilor. Din cauza acestui fapt, 5% dintre liceeni și 60% dintre elevii de gimnaziu suferă de dureri cauzate de purtarea ghiozdanului care depășește această greutate. (INSSE, 2020). La acestea se mai adaugă și timpul lung pe care copilul îl petrece în băncile școlii și apoi când copiii ajung acasă, reiau poziția șezând pentru efectuarea temelor de casă sau pentru statul în fața diferitelor ecrane. Aceste practici pot, de asemenea, să favorizeze apariția unor diferite forme de deviații ale coloanei vertebrale. Datorită acestui fapt, copiii trebuie să aibă o poziție corectă la masa de studiu.

Pentru eficiența terapiei fizice în devierile coloanei vertebrale (cifoze, scolioze, cifoscolioze) este necesar să cunoaștem etiologia bolii, deoarece aceste afecțiuni afectează atât sănătatea, aspectul fizic al copilului, cât și latura psihică a acestuia. (Lehnert & Schorolth, 2007).

În cazul deformărilor coloanei vertebrale, cu debut la vârstă mică, dacă diagnosticarea se face târziu, după vârsta de 10 ani când copilul prezintă deja modificări structurale, pot apărea modificări ale funcției respiratorii și cardiace. De aceea este importantă atenția și depistarea precoce (Tutunaru, 2018).

Unii copii, între 8 și 15 ani, dezvoltă diverse deformări posturale (cifoze, scolioze, etc.). În cazurile mai grave, când aspectul fizic este afectat, aceștia prezintă complexe de inferioritate, devin neîncredători, apar conflicte interioare și de obicei nu sunt foarte sociabili (Lazar, 2018).

Copiii adoptă o postură viciată și atunci când dezvoltă probleme de vedere. (Pádua et al., 2018). Și în acest caz, părinții sau tutorele copiilor trebuie să depisteze motivul posturii incorecte, pentru a putea fi corectat. Pentru ca să fie echilibrați și fericiți, copiii au nevoie de un corp sănătos și armonios deoarece acesta reprezintă „elementul de bază indispensabil pentru construcția personalității copilului” (Wallon, 1968).

Copiii a căror părinți sunt atenți la creșterea și dezvoltarea lor, fiind preocupați de odihna, alimentație rațională, bogată în proteine și vitamine (A, D2, B complex), având grijă să depisteze și să corecteze anumite deficiențe de postură, au mai

mari șanse să nu dezvolte deficiențe ale coloanei.

Deoarece copiii petrec o mare parte din zi la școală sub supravegherea profesorilor, aceștia pot să-i ajute să-și îmbunătățească postura, printr-o simplă atenționare verbală. Profesorul de educație fizică, trebuie să faciliteze formarea unei ținute corecte atât stând, cât și șezând, în timpul orelor de educație fizică, acordând o atenție mai mare dezvoltării musculaturii extensoare a gâtului și a spatelui, deoarece aceștia favorizează echilibrul între marile grupe musculare antagoniste și o postură corectă. Pentru ca să se obțină rezultate pozitive în postura copiilor, părinții și profesorii trebuie să colaboreze și să aibă încredere reciproc, spre binele copiilor (Nishida, 2017).

METODOLOGIE

Din dorința de a reuși într-un timp scurt să colectez cât mai multe date și din nevoia de adaptare într-o perioadă de pandemie, culegerea datelor referitoare la cauzele abaterilor posturale în rândul copiilor s-a realizat prin întocmirea unui chestionar. Acesta a fost trimis prin WhatsApp și email doar părinților cu copii sub vârsta de 20 ani, proveniți din diverse medii sociale. Răspunsurile cele mai prompte au

fost cele de pe WhatsApp, email dovedindu-se a fi un canal de comunicare mai anevoios în această situație.

Întrebările au fost adresate părinților deoarece aceștia cunosc și sunt responsabili de sănătatea celor mici, chiar dacă copiii mai mari pot avea propriile răspunsuri. S-a urmărit cunoașterea anamnezei copiilor prin depistarea unor practici și obiceiuri comune care pot genera și influența postura copiilor, identificarea unor afecțiuni de sănătate, precum și implicarea celor apropiați copiilor, în depistarea la timp a deviațiilor posturale.

Colectarea datelor s-a realizat în luna mai 2020, înregistrându-se într-un final 50 de răspunsuri valide.

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

Media de vârstă este sub 16 ani, între 11 și 16 ani regăsindu-se 60% dintre copiii chestionați. În ceea ce privește genul subiecților există o diferență foarte mică, numărul de fete fiind cu 6% mai mare decât numărul băieților chestionați. 24% dintre copiii chestionați au sau au avut probleme de vedere, procent identic cu cel obținut pentru cei care au platfus.

Răspunsurile arată că 56% dintre copii au avut sau au abateri posturale,

Acest procent reprezintă un număr de 28 de copii, din 50 chestionați.

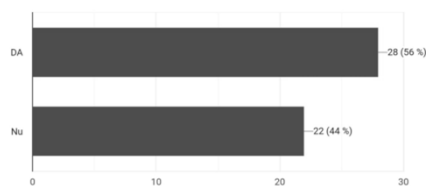


Figura 1. Abateri posturale

Abaterile posturale au fost depistate în principal de părinți, iar în cazul a 5 copii de medic. 23 dintre copiii depistați cu probleme posturale au urmat un program de gimnastică medicală.

Toți copiii au frecventat orele de educație fizică, iar un număr de 42 de au primit supliment de vitamină D3 pe perioada iernii.

CONCLUZII

În urma analizei acestui chestionar se poate concluziona faptul că orele de educație fizică, din programa școlară, nu sunt suficiente pentru a avea copii cu o sănătate posturală bună.

Părinții joacă un rol important în depistarea abaterilor posturale în rândul copiilor, iar corsetul aduce îmbunătățiri posturale.

Deficiențele de vedere și platfusul influențează postura copiilor, iar numărul mare de ore pe zi în care copiii stau în poziția șezând, poate să influențeze postura copiilor.

BIBLIOGRAFIE

1. D, A. M. (2006). Adolescent idiopathic scoliosis: natural history and long term treatment effects.
2. I.D. (1994). *Medicina Sportiva Aplicata*, București.
3. John C., R. (2019). Influence of biological maturity on static and dynamic postural control among male youth soccer players.
4. K, A. (2018). Teza Doctorat.
5. L.A, G. (2018). Teza Doctorat.
6. *Med Sci Sports Exerc.* Nov; 46(11): 2184-90. doi: 10.1249/mss.
7. Nishida M, N. F. (2017). The shape of the column influences the gait.
8. Padua M, S. (2018). Postural deficiency is influenced by visual impairment.
9. R.G., M. Teza Doctorat.
10. Rusek W, B. (2018). The influence of boy mass composition on the postural characterization of school – age children and adolescents. *Biomed Res Int*.
11. S.A, H.T. (2014). Muscle development is very important in controlling posture in both sexes.
12. Tutunaru, R. (2018). Teza Doctorat.
13. Vasile, M. (1997). *Bazele teoretice ale exercițiilor fizice*, Oradea.

CARIERA PROFESIONALĂ DUPĂ TERMINAREA LICEULUI SPORTIV

GĂLDEAN Vlad-Sebastian^a

Abstract

Perioada liceului este una de continuă dezvoltare, iar finalizarea acestuia pune fiecare elev în fața unor decizii: Ce fac după terminarea liceului? Ce facultate este potrivită pentru mine?

Aceste întrebări cu siguranță frământă toți elevii de liceu și în special pe cei care au urmat unul cu program sportiv. Elevii care optează pentru admiterea la un liceu sportiv sunt fie pasionați de diferite sporturi, visul lor fiind să performeze pe acest plan, fie interesați să urmeze un liceu care însă să nu-i solicite prea tare.

Cuvinte cheie: liceu, sport, carieră, performanță.

Afilierarea autorilor

^a student în anul III, la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.

INTRODUCERE

Perioada liceului este una de continuă dezvoltare, iar finalizarea acestuia pune fiecare elev în fața unor decizii: Ce fac după terminarea liceului? Ce facultate este potrivită pentru mine?

Aceste întrebări, cu siguranță, frământă toți elevii de liceu și, în special, pe cei care au urmat unul cu program sportiv. Elevii care optează pentru admiterea la un liceu sportiv sunt fie pasionați de diferite sporturi, visul lor fiind să performeze pe acest plan, fie interesați să urmeze un liceu care însă să nu-i solicite prea tare.

Am practicat fotbal și privind retrospectiv, prin intermediul propriei experiențe liceale, consider că alegerea a fost una potrivită și că această perioadă m-a ajutat în dezvoltarea personală.

Pentru mine fotbalul a fost o pasiune și m-am visat profesând în acest domeniu. Frecventam antrenamentele zilnice, mergeam în cantonamente și încercam să mă îndrept către marea performanță.

Odată cu terminarea clasei a XI-a, nu am reușit să fac saltul către marea performanță, iar fotbalul a rămas pentru mine doar o metodă de relaxare.

Nici după ce am conștientizat acest lucru nu am regretat alegerea făcută în privința liceului deoarece am

considerat că am câștigat pe alte planuri.

Este un domeniu care necesită un efort constant și de amploare pentru a reuși, afirmație susținută și prin faptul că doar o persoană din colectivul de 32 de colegi a reușit să facă saltul către mare performanță.

LITERATURA DE SPECIALITATE

În cele mai multe cazuri, sportul de performanță poate fi practicat până la vârsta de maxim 40 de ani. Atingerea acestei vârste depinde foarte mult și de accidentări, care în funcție de gravitatea lor pot să-ți scurteze cariera sau chiar să o încheie.

Există și sporturi precum gimnastica, mai ales cea feminină, unde viața sportivă se termină chiar mai rapid. Ce fac persoanele pentru care ziua era organizată în jurul antrenamentelor zilnice? Ce fac sportivii care stăteau în cantonament mai bine de 300 de zile pe an?

Suz Koch, (2019) a identificat 4 mari domenii în care foștii sportivi activează după sfârșitul carierei.

- Antrenorat – federație de specialitate, arbitraj (în unele sporturi);
- Media – comentatori, editorialiști, consultanți de specialitate în mass-media;
- Business;

- Inițiative comunitare – fundații caritabile, activități de promovare a sportului.

METODOLOGIE

În vederea obținerii informațiilor de care am avut nevoie m-am folosit de un chestionar realizat pe Google Forms, pe baza cunoștințelor acumulate prin propria experiență de viață, la care am adăugat întrebări cheie în vederea identificării aspectelor de interes.

Chestionarul a fost format din 12 întrebări, majoritatea având scopul de a-mi răspunde la principala întrebare a studiului, și anume: pentru câți dintre absolvenții de licee sportive sportul mai este prezent viața fiecăruia?

Perioada în care a fost activ și a putut fi completat a fost 07.05.2020-15.05.2020, fiind distribuit unor persoane de diferite vârste și profesii, care au absolvit un liceu sportiv. Într-un final am obținut 40 de răspunsuri valide.

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

30% dintre respondenți au avut vârsta de 21 de ani, iar majoritatea au fost de gen masculin, 77,5%. În ceea ce privește mediul de proveniență, cei mai mulți provin din zone urbane.

Doar 7 respondenți au rămas în domeniu după terminarea liceului sportiv, restul practicând diverse meserii, cum ar fi chelner, frizer, mecanic, tehnician etc.



Figura 1. Motivul pentru care respondenții au ales un liceu sportiv

Liceul sportiv a fost ales în mare parte de participanții la acest chestionar pentru a ajunge un sportiv de performanță sau doar pentru a practica un sport de plăcere.

Majoritatea nu regretă urmarea cursurilor unui liceu sportiv și ar recomanda aceasta experiență.

CONCLUZII

În urma demersului de față pot afirma că deși mulți aleg să frecventeze cursurile unui liceu sportiv, puțini ajung, după finalizarea acestuia, să facă saltul către marea performanță sau chiar să rămână și să profeseze în domeniu.

Cu toate acestea majoritatea respondenților declară că experimentează un confort financiar ridicat, lucru ce indică că unele achiziții din timpul liceului își

demonstrează eficacitatea în viața reală.

BIBLIOGRAFIE

1. <https://www.info-sud-est.ro/studentii-de-la-sport-vor-deveni-antrenori-imediat-dupa-terminarea-studiilor/>
2. <https://www.mariusmatache.ro/ce-se-intampla-cu-sportivii-dupa-ce-renunta-la-cariera/>
3. <https://www.info-sud-est.ro/studentii-de-la-sport-vor-deveni-antrenori-imediat-dupa-terminarea-studiilor/>
4. <https://www.mariusmatache.ro/ce-se-intampla-cu-sportivii-dupa-ce-renunta-la-cariera/>

REALITATE VS. FICȚIUNE ÎN FILMELE CU TEMATICĂ SPORTIVĂ

HOREICIUC Mihai-Sergiu^a

Abstract

Putem spune că filmele sunt un mod de a privi realitatea în mod obiectiv. Uneori ne identificăm cu personajele fără voia noastră deoarece ne regăsim în acestea prin comportamentul și emoțiile lor. Astfel, nu putem sesiza tot timpul bariera dintre ficțiune și realitate.

Filmele ne pun în contact cu realitatea și irealitatea din fața noastră și scot la iveală fața autentică din fiecare persoană, vizionarea fiind și o sursă de autodezvoltare, cum reiese și din spusele dramaturgului Jean Cocteau: „filmul este un izvor pietrificat al gândirii, un film reînvie fapte neînsuflăte. Un film permite cuiva să dea aparența realității la ceea ce este ireal”.

Cuvinte cheie: sport, film, ficțiune, realitate.

Afilierarea autorilor

^a student în anul III, la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.

INTRODUCERE

Întâlnim deseori în filme scene pe care le trăim în viața de zi cu zi. Aceste scene reflectă în mare parte realitatea, dar de multe ori personajelor principale, și nu numai, le sunt atribuite puteri și abilitați care nu sunt posibile realității umane. Aceste abilitați atribuite personajelor au scopul de a atrage publicul și pentru a da o structură dinamică și interesantă acțiunii filmelor. În urma vizionării mai multor filme, care au ca temă principală un anumit sport, am dedus că majoritatea au scop motivațional.

Putem spune ca filmele sunt un mod de a privi realitatea în mod obiectiv. Uneori ne identificăm cu personajele fără voia noastră deoarece ne regăsim în acestea prin comportamentul și emoțiile lor. Astfel, nu putem sesiza tot timpul bariera dintre ficțiune și realitate.

Filmele ne pun în contact cu realitatea și irealitatea din fața noastră și scot la iveală fața autentică din fiecare persoană, vizionarea fiind și o sursă de autodezvoltare, cum reiese și din spusele dramaturgului Jean Cocteau: „filmul este un izvor pietrificat al gândirii, un film reînvie fapte neînsușite. Un film permite cuiva să dea aparența realității la ceea ce este ireal.”

În majoritatea filmelor personajul principal este construit pe modelul tipului inferior celorlalți din punctul de vedere al vieții sociale, dar prin calitățile sale sportive deosebite se face imediat remarcat. La fel ca în viața de zi cu zi, acesta este dat la o parte înainte să își arate calitățile. Din păcate, de cele ai multe ori în realitate nu ai norocul să te poți face remarcat.

REALITATE VS. FICȚIUNE

În urma vizionării unor filme am încercat să fac unele comparații între cele doua direcții.

Mulți sportivi trebuie să facă foarte multe sacrificii pentru a ajunge să dobândească faima. Pe drum întâlnim fel și fel de obstacole care ne aduc dezamăgiri și stări care ne fac să renunțăm la visul pentru care am luptat. E adevărat că aceleași scene le întâlnim și în filme, dar acolo mereu se găsește câte o portiță pentru a ajunge în top, însă realitatea ne spune deseori altă poveste.

În viața de zi cu zi întâlnim mulți oameni care ne pun bețe în roate și încearcă să ne descurajeze. Practicând fotbalul am întâlnit în acest domeniu mulți colegi talentați, tineri cu potențial de afirmare la nivel înalt, dar s-au pierdut pe drum, însă acest subiect nu face obiectivul demersului de față.

Ca să pot înțelege mai bine și să pot face această paralelă, am făcut apel la mai multe filme, toate însă fiind inspirate din fapte reale.

În urma vizionării filmelor, „Antrenorul Carter”, „Moneyball” și „The fighter”, am ajuns să îmi confirm realitatea trăită despre ce se întâmplă în sport. Piedici apărute la tot pasul, sacrificii multe pentru a putea realiza ceva și succes negarantat. Majoritatea scenelor din aceste filme le-am întâlnit și în viața de zi cu zi, acest lucru făcând și mai mult să empatizez cu personajele din peliculă.

Aceste filme bazate pe fapte reale ne pot ajuta să revenim cu picioarele pe pământ, să ne punem întrebări despre ce putem să întâmpinăm în viitor, despre lucrurile trăite până în momentul de față, dar uitând de multe ori să jucăm scena prezentului. Unele din situațiile vizionate în filme ne pot ajuta să procedăm corect în viața reală, din scene primim emoții și asta ne schimbă starea de spirit și ne face să privim puțin diferit lucrurile, chiar dacă de cele mai multe ori pentru puțin timp.

Trebuie să înțelegem că în realitate noi suntem personajul principal și trebuie să ne adaptăm tuturor situațiilor, să ne construim în așa fel încât să nu ne așteptăm ca o să jucăm mereu în scenariul perfect. Într-adevăr, sunt multe persoane care par

că trăiesc ca după un scenariu de film, au o poveste interesantă, dar nu putem generaliza.

Mulți sportivi și-au scris autobiografiile, s-au scos filme cu aceștia, ca „Povestea lui Jackie Robinson” sau „Tyson”, arătând toate etapele prin care au trecut pentru a putea atinge succesul.

Cei mai mulți dintre ei provin din medii ostile, dar muncind foarte mult au ajuns unde și-au dorit și poate un lucru esențial în reușită este că norocul nu i-a ocolit.

Făcând o mică întoarcere în timp, am observat că și în trecut multe dintre filme prezintă un personaj principal care este desconsiderat și inferior din multe puncte de vedere. Un exemplu bun aș putea spune că este filmul „Rocky Balboa” sau „Girlfight”. Referindu-mă la personajul Rocky, constat că a avut o viață grea, fiind un sportiv care nu și-a propus să realizeze prea multe. În cazul acesta, putem spune că deznodământul poveștii este similar cu multe alte filme care au un final fericit. El primește șansa de a se face cunoscut, de a ajunge în vârf și profită de acest lucru.

Încercând să fac această trecere în timp prin filmele din trecut și cele din prezent, am observat că majoritatea se bazează pe aceeași poveste de viață, doar că scenariile sunt compuse

diferit. Fiind alcătuite cam pe aceeași poveste de bază, am observat că interesele din spatele competițiilor dinamizează acțiunea filmelor, cum se întâmplă în filmele „Tonya” sau „Ali”.

Interesele pot să fie diferite, dar de cele mai multe ori totul se rezumă la partea financiară.

Unul dintre avantajele filmelor este că ne prezintă viața din spatele succesului, adevărata față a sportivilor, marile rivalități din sport cum ne arată filmul „Borg-McEnroe” sau „The Wrestler”, viața din spatele cortinei și asta ne poate motiva, dar totuși de multe ori trebuie să rămânem realiști.

Chiar dacă ne raportăm la scenariile filmelor, majoritatea fiind povești cu final frumos, de multe ori trăim dezamăgiri în viața reală pentru că nu suntem noi cei care scriem scenariile propriilor vieți. Din asemenea filme trebuie să „furam” munca și ambiția personajelor pentru a putea reuși.

Pentru a putea compara mai bine viața reală și ficțiunea pe care o regăsim în filme, am încercat să mă ajut de un chestionar.

METODOLOGIE

În vederea colectării datelor am apelat la un chestionar care a fost creat în format electronic și distribuit online.

Am ales pentru completarea acestui chestionar nu doar persoane care au practicat sau practică sport de performanță. Chestionarul conține 16 întrebări, fiecare având 3 variante de răspuns.

Cu ajutorul acestui chestionar voi încerca să observ problemele pe care le întâmpină sportivii în procesul de reușită în acest domeniu.

Majoritatea întrebărilor din chestionar privesc partea financiară, interesele din spatele domeniului sau piedicile întâlnite în formarea sportivilor.

Chestionarul a fost activ între 06.05.2020 și 14.05.2020, primind într-un final 58 de răspunsuri valide.

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

Cei mai mulți respondenți au fost de gen feminin, cu vârsta de 18 ani, majoritatea, 65,5%, provenind din mediu rural.

Având în vedere vârsta predominantă, studiile absolvite până în momentul de față sunt cele liceale, iar ocupația în cazul majorității respondenților e cea de student.

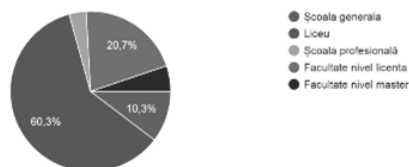


Figura 1. Studiile absolvite

27,6% dintre persoanele care au completat chestionarul au practicat sau practică sport de performanță și 20,7 % au reușit să câștige bani de pe urma sportului practicat.

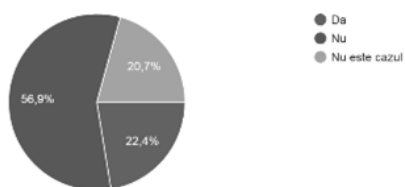


Figura 2. Capacitatea de a câștiga bani din sportul practicat

Un aspect interesant este acela că aproape 40% dintre respondenți s-au simțit nedreptățiți, într-un anumit punct în carieră, de deciziile luate de antrenori sau conducătorii cluburilor. Dintre persoanele care s-au simțit neîndreptățite 36,2% și-au susținut punctul de vedere, iar 29,3% au ales să se supună, lucru care nu e tocmai bun, sperând ca sportivii să își poată exprima fără frică punctele de vedere.

Deși majoritatea celor care au practicat sport au fost sprijiniți moral de părinți și au avut o situație financiară bună – 70%, totuși 25% au fost împiedicați de motive financiare să participe la evenimente sportive.

În cazul diferenței de calitate și de aspect al echipamentelor sportive, mulți au resimțit o stare incomfortabilă legată de această situație.

Prin intermediul întrebării de final am vrut să aflăm care este părerea respondenților în legătură cu motivația de a ajunge un mare sportiv, și anume: dacă marii sportivi se nasc din lupta pentru depășirea neajunsurilor din punct de vedere financiar sau nu. Părerile au fost împărțite în mod egal.

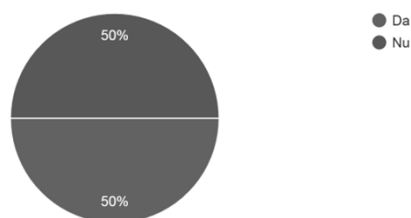


Figura 3. Depășirea neajunsurilor materiale

CONCLUZII

În urma demersului de față, consider că am reușit să răspund la unele întrebări privitoare la tema pe care mi-am ales-o.

Am întâlnit asemănări legate de viețile sportivilor, dar și multe diferențe. Viețile actorilor erau foarte asemănătoare cu a sportivilor cum a fost cazul în „Tonya” sau „Ali”, doar că așa putea spune că finalurile sunt diferite.

Majoritatea filmelor au finaluri fericite „Brian Banks ”, „Rocky Balboa”, „Girlfight”, acestea fiind construite pe ideea realității, dar

mereu biruind personajul principal. Am vizionat și filme în care erau prezentate mari rivalități ca „Borg McEnroe” sau „The Wrestler”.

Un film care a fost construit pe fapte reale și din acest motiv este și foarte aproape de realitate, ficțiunea negăsindu-i locul este „Antrenorul Carter”, pe aceeași linie a realității fiind și „Povestea lui Jackie Robinson”.

Urmărind lucrurile care fac diferența între realitate și ficțiune, am realizat un chestionar bazat în mare parte pe problemele întâlnite de sportivi pe drumul lor către succes.

Am descoperit ca majoritatea au întâlnit probleme legate de partea financiară, iar undeva pe drum s-au răătăcit. Am observat la cei care chiar dacă au avut o situație materială bună, totuși acest fapt nu le-a garantat succesul. Am descoperit ca aceleași interese din spatele cortinei le-au trăit și ei, de multe ori fiind neîndreptățiți de antrenor, dar mulți neavând curajul să își exprime

problemele din cauza efectelor care ar fi urmat.

Aș putea spune că realitatea se aseamnă cu ficțiunea din filme, doar că de cele mai multe ori finalul nu e același pe care îl întâlnim în filme, iar acest lucru ne aduce de cele mai multe ori mari dezamăgiri.

Cu toate acestea, filmele ne pot motiva și de multe ori ne ajută să trecem peste multe bariere și peste problemele întâlnite pentru a încerca să performăm.

BIBLIOGRAFIE

1. Ali (2001).
2. Antrenorul Carter (2005).
3. Brian Banks(2018).
4. Borg vs. McEnroe(2017).
5. Girlfight (2000).
6. Moneyball (2004).
7. Jackie Robinson Story (1950).
8. Rocky Balboa (2006).
9. The Fighter(2010).
- 10.The Wrestler (2008).
- 11.Tonya (2017).
- 12.Tyson (2008).

TEMELE DE CASĂ. CHIN SAU NECESITATE?

IONICESCU Ioan-Bogdan^a

Abstract

Tema de casă împarte elevii în două categorii: Cei care le consideră utile, fiind o muncă în plus pentru atingerea obiectivelor, cum ar fi o universitate bună care aduce și un job bun și cei care le consideră inutile, mulțumindu-se cu puțin, adică cu orele de la școală.

Pentru a le acorda atenție, temele de casă trebuie să vină într-un volum potrivit pentru orarul fiecărui elev. Există elevi care au parte de activități extrașcolare, cum ar fi sportul de performanță, moment în care timpul lor este limitat. Aceștia sunt nevoiți să se autodepășească, fiind conștienți că este nevoie de școală pentru a realiza ceva în viață.

Părinții și profesorii trebuie să se consulte cu elevii pentru a înțelege dorințele acestuia și pentru a observa minusurile sale și unde este nevoie de mai multă muncă. Sistemul de învățământ din România cuprinde foarte multe materii, de aceea, elevii împreună cu profesorii trebuie să analizeze bine unde mai au de muncit.

Cuvinte cheie: teme, utilitate, sistem educațional.

Afilierarea autorilor

^a student în anul III la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.

INTRODUCERE

Tema de casă împarte elevii în două categorii: Cei care le consideră utile, fiind o muncă în plus pentru atingerea obiectivelor, cum ar fi o universitate bună care aduce și un job bun și cei care le consideră inutile, mulțumindu-se cu puțin, adică cu orele de la școală.

Pentru a le acorda atenție, temele de casă trebuie să vina într-un volum potrivit pentru orarul fiecărui elev. Există elevi care au parte de activități extrașcolare, cum ar fi sportul de performanță, moment în care timpul lor este limitat. Aceștia sunt nevoiți să se autodepășească, fiind conștienți că este nevoie de școală pentru a realiza ceva în viață.

Există și elevi care au tot timpul din lume la dispoziție pentru a rezolva aceste teme însă nu alocă deloc timp pentru ele, preferând alte activități, școala nefiind pe primul loc. Temele de casă trebuie să conțină exerciții la nivelul la care se află elevul în momentul respectiv. Elevul dacă este dornic de rezultate foarte bune la învățătură, acesta singur va munci în plus, chiar și peste temele date de către profesor.

Părinții și profesorii trebuie să se consulte cu elevii pentru a înțelege dorințele acestuia și pentru a observa minusurile sale și unde este nevoie de mai multă muncă. Sistemul de

învățământ din România cuprinde foarte multe materii, de aceea, elevii împreună cu profesorii trebuie să analizeze bine unde mai au de muncit.

Pentru a nu crea un stres în plus, temele de casă trebuie să vină în momentul în care elevul reușește să rezolve cu ușurință exercițiile de la clasă. Când elevul este capabil de mai mult, temele de casă vor reuși să-l facă pe elev să-și dorească să muncească mai mult, fiind conștient că poate să devină un om de succes.

Ca în viața unui sportiv de performanță unde este nevoie de exerciții suplimentare, viața elevului arată asemănător prin temele de casă. Temele de casă nu ne pot da un răspuns dacă sunt un chin sau o necesitate, deoarece acest răspuns vine în funcție de gândirea elevilor. În momentul în care îți dorești mai mult, muncești mai mult, în momentul în care te mulțumești cu puțin, te plafonezi.

Profesorii mereu vor încerca ca aceste teme să fie cât mai atractive, să-i atragă pe elevi spre rezolvarea lor, totul depinde de ce-și doresc ei de la viață. Munca în plus a fost benefică de când lumea. În contextul nostru, ea dezvoltă atenția, gândirea critică, fiind utile în examenele viitoare. Elevii se vor confrunta cu fel de fel de situații în cele mai importante examene,

moment în care temele suplimentare vor da roade.

Cum menționam anterior, temele de casă pot fi și un chin și o necesitate în funcție de dorințele elevilor. Fiecare elev își poate face timp pentru rezolvarea lor atâta timp cât ele vin într-un volum potrivit, însă pentru a ajunge un om de succes, mereu va fi nevoie de muncă suplimentară, școala fiind unul din lucrurile care ajută la devenirea unui om mare.

LITERATURA DE SPECIALITATE

Temele de casă sunt considerate o muncă în plus benefică, deoarece cresc capacitatea de gândire. Această situație este valabilă elevilor din liceu și studenților, deoarece cei din școala primară și gimnazială nu le consideră foarte utile, alocând foarte puțin timp rezolvării lor. Liceeni și studenții sunt conștienți în mare parte de importanța temelor, alocând mai mult timp pentru ele (Cooper, 2006; Marzano & Pickering, 2007).

Este important ca volumul temelor să fie unul foarte potrivit pentru a nu crea stres pentru elevi, deoarece aceștia trebuie să conștientizeze singuri necesitatea temelor în dezvoltarea personală și importanța unor rezultate academice foarte bune. Această conștientizare atrage cu sine dorința puternică de a munci în plus (Nye, 2010).

Este foarte greu să convingi un elev că temele de casă îl pot duce pe un drum plin de succes atât din punct de vedere academic, cât și în viața personală, deoarece profesorii în mare parte nu sunt conștienți de faptul că elevul nu este interesat de școală și de temele respective, cu atât mai mult când acestea vin într-un volum mare. Însă există categorii de elevi, care din dorința de afirmare muncesc în plus, rezolvând temele oferite de către profesor, adăugându-și singur exerciții în plus, conștientizând importanța muncii suplimentare și faptul că aceasta îi poate oferi un viitor bun, într-o universitate bună care aduce de asemenea și un job bun (Cooper, 2010; Lindsay, 2010; Greathouse, 1998).

Cu toate acestea, stresul acumulat nu se datorează dificultății temelor, ci volumului mare în care sunt oferite, deoarece elevii care sunt atrași de munca suplimentară au nevoie de timp pentru a le rezolva. Volumul imens de teme ocupă foarte mult timp, atrăgând un nivel de stres ridicat și probleme în relațiile cu prietenii, părinții sau profesorii (Galloway, 2013; Conner, 2013; Pope, 2013).

Alt lucru foarte important, este faptul că elevii trebuie obișnuiți încă din primii ani de școală cu cititul și

rezolvarea temelor, chiar dacă nu le acordă un interes imens. Trebuie să fie familiarizați cu subiectul, deoarece în momentul în care ajung la liceu sau universitate, să fie deja conștienți că doar prin muncă suplimentară poți ajunge la rezultate foarte bune pe toate planurile (Fiester, 2013).

Pentru ca temele de casă să-i atragă pe elevi spre rezolvarea lor și să le considere o necesitate, aceștia au nevoie de un calculator, de ajutor de la părinți, de liniște, lipsa acestora ducând uneori la nerezolvarea lor (OCDE, 2014).

Implicarea părinților în viața școlară a elevului este foarte importantă, iar temele de casă pot crea o legătură între elev și părinte. Legătura poate duce la rezultate bune ale elevului, având un ajutor în momentele mai dificile (Walker, 2004).

Este foarte important ca părinții să nu rezolve ei toate temele pentru a nu-i lua din motivație și oferindu-i autonomie propriului copil, deoarece aceștia nu vor fi acolo în cele mai importante momente, cum ar fi un examen (Wolf, 2017).

Ca urmare, temele de casă reprezintă un foarte bun exercițiu pentru momentele mai grele din anii de studii, motivează elevul pentru a-și continua studiile, îi dezvoltă gândirea critică. În momentul în care se

bazează pe cantitate și nu pe calitate, temele de casă sunt rezolvate de elevi din dorință și nu din obligație (Darling-Hammond, 2006).

METODOLOGIE

În perioada 06.05.2020-20.05.2020 am încercat să adun date cu privire la tema cercetării mele. Pe parcursul acestei perioade, dat fiind faptul că ne aflăm într-o izolare, a fost puțin mai greu să adun datele respective, deoarece persoanele vizate au fost greu de găsit prin prisma faptului că legătura mea cu ei se făcea online și nu am putut discuta cu ei față în față.

Am încercat să abordez persoane aflate în ciclul gimnazial și cel liceal, deoarece în aceste 2 etape ale sistemului de învățământ, temele de casă au un rol aparte în dezvoltarea lor pe plan educativ, ei descoperind dacă sunt importante sau nu aceste teme. Am urmărit anumite aspecte cum ar fi timpul alocat de ei pentru temele de casă, dacă consideră munca suplimentară utilă în dezvoltarea proprie, dacă temele de casă îi pot ajuta în obținerea succesului pe plan academic și care este nivelul de stres adunat în rezolvarea acestor teme care sunt uneori calitative alteori cantitative.

Pentru colectarea datelor am folosit un chestionar online, creat cu

ajutorul platformei Google Forms. Acest chestionar cuprinde cincisprezece întrebări, cu răspunsuri multiple, dar și cu variante de răspuns dihotomice. Pentru a observa importanța temelor în funcție de vârstă, profilul instituției unde își desfășoară elevii activitatea, am pus în chestionar întrebări legate de acestea. Astfel că, prin răspunsurile lor voi putea observa cât de importante sunt temele de casă în funcție de vârsta acestora, de profilul instituției, chiar și de gen. Chestionarul a fost distribuit online, prin link-ul de accesare al acestuia.

Unii elevi sunt influențați de cei din jurul lor, cum ar fi părinții sau prietenii ceea ce poate dăuna pozitiv sau negativ în rezolvarea temelor. Întrebările din chestionar cu privire la acest aspect mă vor ajuta să urmăresc cât de importantă este implicarea celor din jur în rezolvarea exercițiilor oferite ca temă și dacă această implicare are sau a avut urmări pozitive sau negative în decizia elevului de a cataloga drept chin sau necesitate temele de casă.

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

Chestionarul a fost distribuit elevilor din toate ciclurile, însă cel mai mare interes l-am primit din partea elevilor de liceu. Un interes major l-au

reprezentat cei care se află deja spre terminarea acestui ciclu, adică cei cu vârste cuprinse între 17-19 ani.

Un factor foarte interesant pe care l-am descoperit în cercetarea mea, este reprezentat de faptul că genul feminin a fost mai atras de acest subiect decât genul masculin, 60% din răspunsuri sunt din partea genului feminin.

În cercetarea mea am descoperit că mediul de proveniență este foarte important în a concluziona care este rolul temelor pentru acasă, deoarece răspunsurile la acest chestionar au provenit în procent de 87,8% din mediul urban, ceea ce înseamnă că cei din mediul rural au acces mai puțin la mediul online, acest chestionar fiind distribuit online.

Interesul cel mai mare pentru acest chestionar a fost din partea elevilor de liceu. Cei de la profilul uman, reprezentând 45.6% din răspunsurile totale, fiind un profil care se axează pe vocabularul copiilor, pe cultura generală, lucruri care se dobândesc prin exerciții suplimentare. Aceștia au fost urmați de cei de la mate-info, apoi științe sociale și științe ale naturii.

Părerile elevilor la contribuția temelor de casă pentru succesul academic au fost împărțite, aceștia considerând că temele de casă nu sunt un factor major la contribuția

succesului academic, considerând mult mai importante alte aspecte.

În opinia elevilor, temele de casă reprezintă un chin într-o mare măsură, aceștia nu consideră a fi o necesitate în a efectua teme pentru acasă. Acest lucru poate însemna că profesorul nu se consultă cu elevii în privința volumului temelor pentru acasă și calitatea acestora, având în vedere că 27,8% susțin într-o mică măsură că temele de casă sunt o necesitate, iar pentru 25,6% temele reprezintă un chin într-o mare măsură.

Se cunoaște faptul că elevii se axează cel mai mult pe materiile care îi atrag cel mai tare, iar la celelalte întâmpină dificultăți și au nevoie de a efectua exerciții suplimentare sub forma unor teme pentru acasă. Într-un procent de 47,8% elevii consideră, într-o mare măsură, că temele de casă ar trebui să se axeze mai mult la materiile unde ei prezintă probleme, aceștia nelăsând de izbeliște celelalte materiile unde se descurcă mai bine.

Deși temele de casă sunt considerate de către mulți specialiști într-o mare măsură foarte importante pentru dezvoltarea gândirii critice, care poate ajuta în momente foarte importante, cum ar fi cele ale unui examen, nu de aceeași părere sunt și elevii care în proporție de 42,2% au fost destul de indeciși în a-și exprima

părerea despre lucrul acesta, considerând că pentru dezvoltarea gândirii critice, temele de casă nu sunt atât de importante pe cât par, dar nici nu trebuie neglijate în privința acestui aspect, răspunsurile lor aflându-se undeva pe la jumătate.

Când vine vorba despre calitatea sau cantitatea temelor, se pare că elevii împart aceeași părere și cu ceilalți specialiști și anume că, calitatea temelor este mult mai importantă decât cantitatea acestora, deoarece este foarte important ca elevii să lucreze ceva de care au nevoie și ceva care le place într-un volum potrivit nevoilor lor, nu într-un volum foarte mare care să atragă și un nivel de stres ridicat.

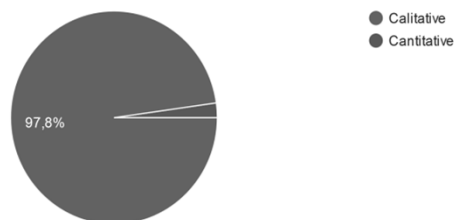


Figura 1. Teme calitative sau cantitative

După răspunsurile elevilor, ne putem da seama că deși primesc teme pentru acasă din partea profesorilor, o parte dintre aceștia și anume 65,6% fac exerciții în plus din propria inițiativă fiind conștienți într-o

oarecare măsură că pot fi importante și aceste exerciții suplimentare.

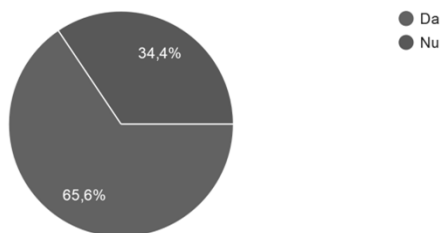


Figura 2. Rezolvare exerciții în plus față de temele date de profesori

Răspunsurile elevilor sunt foarte interesante, deoarece se pare că termenul de „temă pentru acasă” nu prea este pe placul lor. 73,3% dintre aceștia fiind mult mai atrași de a face exerciții suplimentare din propria inițiativă, fără a avea un oarecare număr de exerciții sau termen limită de predare din partea profesorilor.

Implicarea părinților în rezolvarea temelor pentru acasă este un factor foarte important în dezvoltarea elevilor pe plan școlar. Părerile elevilor sunt împărțite în privința importanței implicării părinților în rezolvarea temelor pentru acasă, însă majoritatea dintre ei consideră că implicarea părinților ar trebui să fie una potrivită nevoile lor, să nu se implice în totalitate pentru rezolvarea temelor, dar nici să fie foarte distanți și să nu ofere ajutor în momentul în care copilul o cere.

Cum menționam și mai sus, se pare că volumul mare de teme este un factor foarte important în nivelul de stres acumulat de către elevi, aceștia dorind ca volumul să fie potrivit nevoilor proprii, neavând uneori timpul necesar rezolvării tuturor temelor, moment în care apare stresul, care duce la nerezolvarea temelor sau rezolvarea lor într-o grabă din care nu tot timpul poate ieși ceva bun.

Având în vedere nivelul de stres acumulat de elevi prin temele de casă, relațiile de prietenie sau de familie pot fi afectate, prin a se ivi anumite certuri din diferite motive. Elevii și-au exprimat părerea, iar 62,2% dintre aceștia considerând că aceste relații pot fi afectate.

CONCLUZII

În urma cercetării mele asupra temelor de casă pentru a vedea dacă acestea reprezintă un chin sau o necesitate pentru elevi, am ajuns la anumite concluzii. Având în vedere că pentru colectarea datelor am folosit un chestionar online și totul s-a desfășurat online datorită situației în care ne aflăm în urma pandemiei de COVID-19, datele colectate au fost puțin mai greu de obținut.

Cercetarea s-a desfășurat în mare parte pe elevi de la diferite licee, pentru că aceștia au arătat cel mai

mare interes pentru tema mea, ceea ce dovedește că elevii conștientizează sau nu conștientizează importanța muncii suplimentare, fie ea temă pentru acasă sau muncă suplimentară din propria inițiativă în perioada liceului.

Având în vedere situația în care ne aflăm, aria de cercetare a fost una mai restrânsă, majoritatea răspunsurilor provenind din mediul urban. Genul feminin a arătat un interes mai mare decât genul masculin, însă nimeni nu a susținut cu adevărat că temele de casă reprezintă o necesitate maximă. Răspunsurile au variat, iar în final am concluzionat că pentru elevii de liceu datorită volumului mare de teme pe care le primesc, acestea se transformă într-un chin și nu într-o necesitate.

Aceștia preferă să facă exerciții acasă din propria inițiativă fără să aibă o temă impusă de la școală ceea ce arată că termenele limită reprezintă o problemă pentru ei. Calitatea este foarte importantă pentru aceștia, deoarece în proporție de 97,8% dintre aceștia preferă ca temele de casă să fie calitative și nu cantitative pentru a-i atrage spre rezolvarea lor.

Nivelul de stres acumulat în timpul rezolvării lor este unul foarte mare, având în vedere răspunsurile elevilor, deoarece 97,8% dintre aceștia consideră temele de casă un factor

foarte important în creșterea nivelului de stres, influențându-le relațiile de familie, de prietenie.

Datorită răspunsurilor elevilor, temele de casă reprezintă pentru ei un chin datorită volumului mare în care acestea vin. Elevii au nevoie ca aceste teme să se axeze mai mult în locurile unde ei prezintă probleme și nu acolo unde aceștia se descurcă de minune și pot rezolva exerciții cu ușurință. Aceștia își doresc mai mult timp pentru rezolvarea lor, deoarece pe lângă școală, elevii au și viață personală, au nevoie de timp liber, temele de casă ocupându-le uneori și timpul liber rămas.

BIBLIOGRAFIE

1. Connor. (2013). Nonacademic effects of homework in privileged, high performing high schools. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00220973.2012.745469>.
2. Cooper. (2006). Does Homework Improve Academic Achievement? <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.3102/00346543076001001>.
3. Cooper. (2010). A Model of Homework's Influence on the Performance Evaluations of Elementary School Students. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00220970109600655>.
4. Darling-Hammond. (2006). What is effective homework? <https://eric.ed.gov/?id=EJ745485>.
5. Fiester. (2013). Early warning confirmed. <http://www.aecf.org/m/resourcedo>

- c/AECF-EarlyWarningConfirmed-2013.pdf.
6. Galloway. (2013). Nonacademic Effects of Homework in Privileged, High-Performing High Schools. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00220973.2012.745469>.
7. Greathouse. (1998). Relationships among attitudes about homework, amount of homework assigned and completed, and student achievement. <https://psycnet.apa.org/record/1998-00166-006>.
8. Lyndsay. (2010). A model of homework. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00220970109600655>.
9. Marzano. (2007). Error and Allegations: About research of Homework. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00317217070880070?journalCode=pdka>.
10. Marzano. (2007). The Case Forand Against Homework. <https://www.lincnet.org/cms/lib05/MA01001239/Centricity/Domain/108/Homework.pdf>.
11. Nye. (2010). A model of homework. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00220970109600655>.
12. OCDE. (2014). Does homework perpetuate inequities in education? <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/5jxrhqhtx2xt-en.pdf?expires=1589982636&id=id&accname=guest&checksum=5C568710D7547899CB3B6BFF36F32F41>.
13. Pickering. (2007). Error and Allegations; About research of Homework. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00317217070880070?journalCode=pdka>.
14. Pickering. (2007). The case Forand Against Homework. <https://www.lincnet.org/cms/lib05/MA01001239/Centricity/Domain/108/Homework.pdf>.
15. Pope. (2013). Nonacademic effect of homework in privileged, high-performing high schools. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00220973.2012.745469>.
16. Walker. (2004). Parental Involvement in Homework. <https://inside.sou.edu/assets/ed-health/education/docs/ecd/ParentInvolveHomework.pdf>.
17. Wolf. (2017). How Parental Support During Homework Contributes to Helpless Behaviors Among Struggling Readers. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02702711.2017.1299822>.

MOTIVAȚIA DE A PRACTICA FITNESS

LASLĂU Darius-Adrian^a

Abstract

Fitnessul este practicat în zilele noastre pe tot globul de foarte multe persoane atât de cei tineri, cât și de persoanele în vârstă.

Este un sport plăcut, care te dezvoltă atât fizic, cât și psihic. Practicându-l te autodisciplinezi și totodată te maturizezi. Fitness-ul te ajută să fii în formă deoarece creează o stare de bine, o încredere în sine și o ușurință în a-ți îndeplini următoarele obiective propuse atât pe plan sportiv, cât și în viața de zi cu zi.

Fiecare om care se gândește cu adevărat la sănătate și la prosperitatea organismului o să înceapă să practice într-un mod echilibrat exercițiile. Odată cu apariția rezultatelor, va deveni mult mai motivat.

Cuvinte cheie: fitness , motivație, sănătate, mișcare.

Afilierarea autorilor

^a student în anul III, la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.

INTRODUCERE

Fitnessul este practicat în zilele noastre pe tot globul de foarte multe persoane atât de cei tineri, cât și de persoanele în vârstă.

Din punctul meu de vedere este un sport foarte plăcut, care te dezvoltă atât fizic, cât și psihic. Practicându-l te autodisciplinezi și, totodată, te maturizezi. Cu alte cuvinte, fitness-ul te ajută să fii în formă deoarece creează o stare de bine, o încredere în sine și o ușurință în a-ți îndeplini următoarele obiective propuse atât pe plan sportiv, cât și în viața de zi cu zi.

În urma celor minim două ore/zi timp de un an petrecute în sala de fitness am reușit să-mi formez un mod de viață. Pot spune că de atunci dieta mea a luat cu totul o altă întorsătură, astfel sunt mai atent ce mănânc, ce beau cât și ce odihnesc necesară am nevoie pentru a da randament maxim în ceea ce îmi doresc să obțin.

În tot acest an de zile am avut parte de un antrenor personal de fitness, nu credeam că am să ajung la un an de sală, cu antrenamente în fiecare zi și cu mese regulate. Pot spune că având un antrenor personal, este un avantaj mare, deoarece acesta nu este doar instructorul tău, ci și motivatorul tău, ajutându-te atât în sală, cât și-n afara ei. De multe ori când simt că puterile îmi sunt pe

sfârșite în urma unor antrenamente epuizante, instructorul meu este acolo și nu-mi dă voie să renunț până nu atingem împreună obiectivul propus în acea zi pentru antrenamentul respectiv.

DIRECȚII ÎN DOMENIU

Fitnessul este precizat ca fiind însușirea indivizilor de a fi în formă.

La ora actuală fitnessul este practicat de cei care:

- au înțeles importanța exercițiului fizic pentru sănătatea organismului;
- sunt obligați oarecum prin natura meseriei, ca să-și mențină forma și structura corporală în anumite limite impuse;
- sunt motivați de reclamele prezente în mass-media promovată de producătorii de aparatură specială, echipament sportiv, suplimente nutritive, alimentare;
- persoane care doresc să țină pas cu moda, fitnessul fiind în acest moment un element al acestui fenomen social.

Din punctul meu de vedere atracția tuturor oamenilor pentru fitness este din ce în ce mai mare, astfel încât fitness-ul este unul dintre cele mai cunoscute sporturi atât în afară, cât și în România. Fie că sunt sportivi de

performanță, fie că sunt începători, toți cei care pășesc în sala de fitness și-au propus niște obiective. Prin urmare, toți doresc să fie mai buni, să se autodepășească și să dea totul la fiecare antrenament.

Fiecare om care se gândește cu adevărat la sănătate și la prosperitatea organismului, o să înceapă să practice într-un mod echilibrat exercițiile. Odată cu apariția rezultatelor, va deveni mult mai motivat.

METODOLOGIE

Studiul de față s-a desfășurat în perioada 06.05.2020-18.05.2020. În vederea colectării datelor am realizat un chestionar care urmărește identificarea motivațiilor tinerilor de a practica fitness. Chestionarul, format din 20 de întrebări, a fost creat pe platforma Google Forms și a fost distribuit online.

Am obținut în final 91 de răspunsuri valide.

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

Vârsta respondenților a fost cuprinsă între 17-58 de ani, iar distribuția în funcție de gen a fost echilibrată. Sunt persoane care provin cu precădere din mediul urban, iar în privința studiilor mai mult de jumătate au finalizat studii superioare

de lungă durată, fie la nivel de licență, fie master.

Aspectul principal care-i motivează pe subiecți să practice fitness-ul este pentru a experimenta un stil de viață sănătos, 58,9% declarând aceasta.

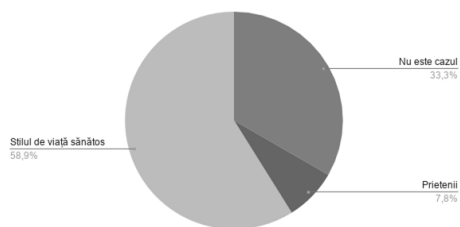


Figura 1. Motivul pentru care respondenții practică fitness

Un aspect interesant este acela că foarte puține persoane dintre cele chestionate, 7,6%, sunt mulțumite de aspectul lor fizic.

Majoritatea persoanelor care practică acest sport preferă să meargă singuri la sală, 36,6% sau cu un prieten, 23,1%.

Procentul persoanelor care utilizează suplimente nutritive este redus, 88,8% declarând că nu folosesc. Intervalul orar preferat în vederea desfășurării acestui tip de activitate fizică îl reprezintă cel cuprins între 19:00-23:00, cei mai mulți petrecând între 1 oră și 1 oră și jumătate în sală.

98,9% dintre respondenți recomandă practicarea acestui sport

atât în vederea obținerii unei stări de sănătate optimă, cât și pentru îmbunătățirea aspectului fizic.

CONCLUZII

În urma realizării acestei cercetări, mi-am dat seama cât de mult înseamnă practicarea fitnessului pentru mine, cât și pentru celelalte persoane din jurul meu. Am observat că cei care îl practică nu conștientizează toate beneficiile aduse.

Motivația variază, unii aleg să practice acest sport pentru a-și îmbunătăți aspectul fizic, iar alții pentru a practica un tip de activitate

fizica în vederea obținerii unei stări de sănătate mai bună

BIBLIOGRAFIE

1. <http://autori.citatepedia.ro/de.php?a=Jess+C.+Scott>
2. <https://armurabody.com/succes-antrenor-personal-fitness-bucuresti/>
3. <http://www.profitness.ro/fitness-ul-ca-motivatie-si-efecte-in-viziunea-unui-antrenor-personal/451#.Xs7JBGhKjIW>
4. <http://clujarenafitness.ro/motive-importante-pentru-a-practica-fitness-ul/>
5. <http://www.healthandfitness.ro/fitness-ul-este-o-arta-si-o-stiinta-interviu-cu-andrei-chermeleu/>

SUBSTANȚELE ANABOLIZANTE ÎN SĂLILE DE FITNESS

POPESCU Laura-Maria^a

Abstract

Steroizii anabolizanți sunt derivați sintetici ai testosteronului, care este un hormon masculin secretat în mod natural de către corpul uman. Testosteronul este prezent atât în organismul femeilor, cât și al bărbaților, stimulând direct mușchii, precum și arderea grăsimilor.

O cantitate mai mare de testosteron în organism, decât cea secretată în condiții naturale, determină construcția de masă musculară, dezvoltă putere și îmbunătățește rezistența. Deci, cu cât cantitatea de testosteron în organism este mai mare, cu atât rezultatele vor fi mai spectaculoase.

Efectele steroizilor depind foarte mult de doza administrată, perioada de administrare, factorii genetici, medicamentele luate în paralel sau prezența unei boli. Se crede că efectele negative ale steroizilor injectabili sunt mai reduse prin comparație cu cei administrați oral.

Cuvinte cheie: steroizi, substanțe anabolizante, fitness.

Afilierarea autorilor

^a studentă în anul III, la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.

INTRODUCERE

În copilărie am practicat atletismul la nivel de performanță, iar după o pauză de 26 de ani, ca adult am început să cochetez cu fitnessul, ca mai apoi să trec la body building.

Prima dată am intrat într-o sală de fitness la 40 de ani. Timp de 12 luni, nu am lipsit de la nicio clasă de grup și, în același timp, am început să cochetez cu aparatele de forță din sală. Mă simțeam excelent, țesutul adipos devenise aproape inexistent, începuseră să se reliefeze ușor cam toate grupele mari de mușchi. Eram mândră de mine ca reușeam să mă țin de sport, dar am început să-mi pun întrebarea de ce unele persoane arată normal sau maxim ca mine și altele parcă erau desprinse din reviste.

Am început să discut cu una dintre acele persoane și prima întrebare a fost: „Eu când o să arăt ca tine?”. Țin minte că persoana respectivă s-a uitat la mine și a început să râdă, răspunzându-mi: „Niciodată!”. Nu am înțeles pe deplin ce vrea să zică decât în momentul în care a menționat cuvântul steroizi.

Am început să mă informez și să citesc despre acest subiect – substanțe anabolizante. Timp de câteva luni, persoana respectivă mi-a transferat cam toate informațiile pe care le deținea referitoare la acest subiect. Astfel, prin intermediul ei am

făcut cunoștință și cu alte persoane care utilizau astfel de produse, marea majoritate fiind persoane cu vârsta cuprinsă între 25-40 ani.

Totuși, după doi ani și jumătate de sală, am decis să frecventez un curs pentru a deveni instructor de fitness și a învăța cum trebuie să mă antrenez pentru a obține corpul mult dorit fără a apela la steroizi.

În mintea mea încă există ideea că voi reuși acest lucru fără a recurge vreodată la substanțele „magice”.

LITERATURA DE SPECIALITATE

Steroizii anabolizanți sunt derivați sintetici ai testosteronului, care este un hormon masculin secretat în mod natural de către corpul uman. Testosteronul este prezent atât în organismul femeilor, cât și al bărbaților, stimulând direct mușchii, cât și arderea grăsimilor (Perry et al., 2005).

O cantitate mai mare de testosteron în organism, decât cea secretată în condiții naturale, determină construcția de masă musculară, dezvoltă putere și îmbunătățește rezistența. Deci, cu cât cantitatea de testosteron în organism este mai mare, cu atât rezultatele vor fi mai spectaculoase.

Primul chimist din lume care reușește să sintetizeze testosteronul din colesterol este Leopold Ruzicka.

Testosteronul este primul steroid anabolizant și rămâne baza tuturor derivaților folosiți astăzi în medicină. Rolul steroizilor anabolizanți este acela de a trata diferite afecțiuni și boli.

Aceste substanțe sunt folosite atât în medicina umană, cât și în cea veterinară. Ca orice medicament, pe lângă beneficii poate provoca o serie de reacții adverse. Steroizii sunt recomandați în cazurile de pubertate întârziată sau în cazurile de pierderi musculare (de exemplu, în cazul bolnavilor de cancer sau SIDA), în cazurile de artrită, în afecțiuni ale pielii precum eczeme, dermatită sau psoriazis, mai ales sub formă de creme și alifii. Steroizii orali sunt recomandați în boala Crohn, lupus și scleroză multiplă, în afecțiuni ale ochilor, în unele tipuri de cancer, având rolul de a reduce simptomele care apar după chimioterapie sau pentru a reduce din reacțiile adverse care apar în cazul unor transfuzii de sânge.

Efectele steroizilor depind foarte mult de doza administrată, perioada de administrare, factorii genetici, medicamentele luate în paralel sau prezența unei boli. Se crede că efectele negative ale steroizilor injectabili sunt mai reduse prin comparație cu cei administrați oral. Dintre acestea amintim: efecte asupra

prostatai, ficatului, sistemului osos și a cartilajelor, sistemului cardio vascular, rinichilor, pielii, etc. De asemenea, pot avea efecte psihologice grave, cum ar fi un grad de nervozitate ridicat, agresivitate, iritabilitate, instabilitate emoțională și dependență. Consumul excesiv și pe termen lung poate duce la pierderea apetitului, oboseală, insomnie și impotență, efecte care pot persista luni la rând. În cazul femeilor, pe lângă efectele enumerate mai sus, consumul de steroizi anabolizanți are o serie de consecințe specifice printre care: îngroșarea vocii, dezvoltarea anormală a părului facial sau corporal, micșorarea sânilor, dezechilibre menstruale.

Utilizare steroizilor anabolizanți în alt scop decât cel medical, a apărut din dorința de a arăta cât mai bine, atât femeile, cât și bărbații fiind nemulțumiți de felul în care arată. În baza unor studii s-a arătat că bărbații în special, pot suferi de probleme de imagine – complexul Adonis (Harrison et al., 2000).

În baza unui studiu de specialitate s-a demonstrat cum factorii socio-culturali influențează foarte mult dorința de a arăta cât mai bine, plecând din țările cu o cultură occidentală și ajungând în țările cu o cultură mai tradițională (Forbes & Jung, 2008; Gray & Ginsberg, 2007).

Steroizii anabolizanți sunt substanțe folosite în mod frecvent și în cantități mari, atât de sportivi de performanță, cât și de sportivi amatori sau practicanți individuali în vederea creșterii performanțelor sportive, dar trebuie menționat că utilizarea acestor substanțe, în alt scop decât cel medical, este interzisă prin lege în marea majoritate a statelor lumii (WADA, 2020).

Trebuie să înțelegem ce anume a stat la baza alegerilor făcute de anumite persoane în utilizarea substanțelor anabolizante.

Utilizarea steroizilor în sălile de fitness are la bază dorința de a deveni mai puternici, mai mari, mai musculoși și mai bine definiți. Toți luptă pentru a atinge corpul ideal (Kline, 1993).

Ideea își are originea în cultura americană, o influență foarte mare având televiziunea, filmele, reclama care promovează ideea de stil de viață sănătos prin modelele de sex masculin pe jumătate dezbrăcate, cu o musculatură dezvoltată și bine reliefată. De asemenea, și personaje ca Superman, Batman, G.I. Joe, Wonder Woman, Catwoman arată cum într-o perioadă de 30 de ani, corpul a suferit o metamorfoză, de la aspectul inițial de corp athletic bine construit, până la afișarea unei musculaturi de invidiat chiar și de culturiști. În același timp,

tineretul asociază ideea de putere și popularitate cu ideea de a avea un corp cât mai musculos.

Să nu uităm de criza masculină, apărută odată cu emanciparea femeii. Bărbații s-au simțit amenințați, femeile începând să ocupe posturi de polițiști, pompieri, piloți, profesori și antrenori etc. Acestea, în încercarea lor de a-i depăși pe bărbați, au început să acorde o mai mare atenție corpului, lucrându-l tot mai mult în sala de fitness. Același lucru s-a întâmplat și cu bărbații. De aici și până la utilizarea substanțelor anabolizante, nu a mai fost decât un pas (Kline, 1993).

Accesul tot mai crescut al publicului larg la sportul profesionist prin intermediul televiziunii și astfel, la sportivi care se antrenează tot mai mult, în ultimii 40 de ani a dus la schimbarea percepției modelului pentru corpul ideal. Un sportiv marcant este Arnold Schwarzenegger, care a devenit în scurt timp simbolul masculinității, iar pentru unii chiar un idol (Butler & Fiore, 2010). În încercarea lor de a-l copia, tinerii au apelat la utilizarea substanțelor anabolizante.

De asemenea, accesul la internet a influențat foarte mult comportamentul tinerilor în sălile de fitness vis-à-vis de utilizarea substanțelor anabolizante. Piața

neagră este singura sursă de obținere a acestora, iar accesul tinerilor și nu numai, la aceste substanțe este foarte facil datorită internetului. Aceștia își comandă produsele online, fiindu-le livrate la domiciliu (Paoli & Donati, 2013).

Toate acestea au dus la creșterea alarmantă a consumului de substanțe dopante în sălile de fitness în ultimele decenii (Donati, 2007; Paoli & Donati, 2013).

METODOLOGIE

Prin acest studiu dorim să identificăm gradul de utilizare al steroizilor anabolizanți în sălile de fitness.

Ca metodă de cercetare vom utiliza metoda cantitativă deoarece ne permite obținerea unui volum mare de date din mediul social pentru o ulterioară prelucrare și analiză statistică. Metoda de bază este ancheta sociologică, iar instrumentul principal de culegere a datelor este chestionarul.

Instrumentul de cercetare – chestionarul cu completare individuală este administrat și aplicat online, iar culegerea și centralizarea datelor se face automat și securizat. Această metoda prezintă unele avantaje (relativ ieftină, se pot utiliza chestionare mai lungi, exclude gradul de influențare), dar și unele

dezavantaje (date de o calitate mai slabă, rata răspunsului mai scăzută).

În baza celor menționate anterior, am conceput un chestionar clar, ușor de completat și a cărui completare să nu dureze mai mult de 3-5 minute. Cele 18 întrebări ale chestionarului au fost structurate în 3 categorii: date identitare, (vârsta, sex, mediu reședință, stare civilă); calitatea vieții, (sănătate, educație, profesie, timp liber, satisfacție personală) și 7 întrebări despre steroizii anabolizanți.

Ca platformă s-a utilizat Google Forms cu titlu gratuit, ușor de utilizat și de distribuit. În mediul online, chestionarul a fost distribuit pe contul personal de Facebook, cu acces public la peste 4500+ de persoane, începând cu data de 02/05/2020 și fiind activ până în 06/05/2020, cu un feedback pozitiv de 146 respondenți.

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

În continuare vom analiza rezultatele obținute pentru fiecare întrebare/domeniu de interes în parte. Primul grup de indicatori fiind datele identitare.

Am început prin a analiza vârsta respondenților și după cum se poate vedea în figura 1, intervalele de vârstă au nivel aproape uniform cu o ușoară creștere pe intervalul de vârstă 36-50

ani și o scădere pe intervalul 51-60 ani. Acest lucru ne confirmă interesul crescut al persoanelor tinere pentru acest subiect.

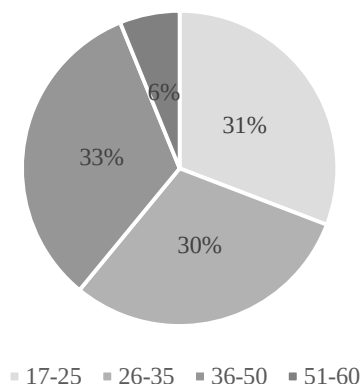


Figura 1. Distribuția respondenților în funcție de vârstă

După gen, 67% din totalul respondenților sunt femei, iar 33% sunt bărbați, conform figurii 2, lucru ce confirmă faptul că acest subiect interesează mai mult pe bărbați.

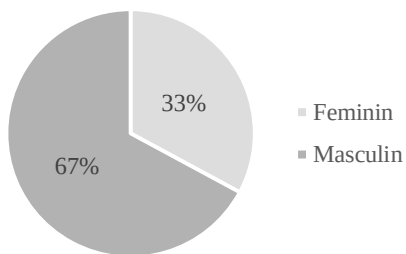


Figura 2. Distribuția respondenților în funcție de gen

Analizând mediul de proveniență al respondenților, am constatat că 80% provin din mediu urban, restul de 20% fiind din mediul rural, acest lucru fiind justificat de faptul că în mediul rural accesul la internet și existența sălilor de fitness este redusă. Jumătate dintre respondenți sunt necăsătoriți, pe când 39% sunt căsătoriți și numai 11% sunt divorțați.

Al doilea grup de indicatori cuprinde referințe educaționale, profesionale, stare de sănătate. Observăm că 47 de persoane, din totalul respondenților, lucrează sau au tangență cu sportul. Din punctul de vedere al educației profesionale, mai mult de jumătate au studii superioare, 53%, aceștia fiind urmași de cei cu pregătire liceală, 32%. Un lucru îmbucurător este starea de sănătate, 51% foarte bună, 44% foarte bună și doar 1% stare foarte proastă.

În continuare vom analiza interesul respondenților pentru sport și fitness. Este încurajator să descoperim interesul crescut al populației pentru fitness, 79% dintre ei merg la sală și doar 21% nu practică acest sport. Un număr foarte mare se antrenează de minim 5 ori pe săptămână – 39%.

Interesant este și faptul că 32% din totalul persoanelor chestionate practică sportul la nivel profesionist.

La întrebarea dacă folosesc steroizi anabolizanți, 23% au răspuns pozitiv, 3% dintre ei în scop medical, iar 20% pentru îmbunătățirea performanțelor sportive.

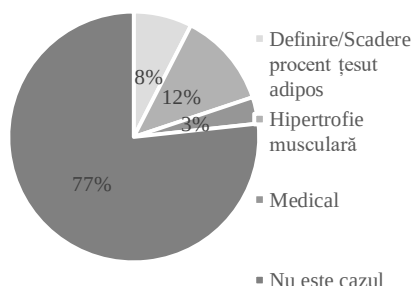


Figura 3. Distribuția respondenților după scopul utilizării steroizilor

Întrebați cum au aflat de existența acestor substanțe, marea majoritate au răspuns: mass media – 29%, un procent de doar 19% au aflat din sala de fitness și 16% de la prieteni.

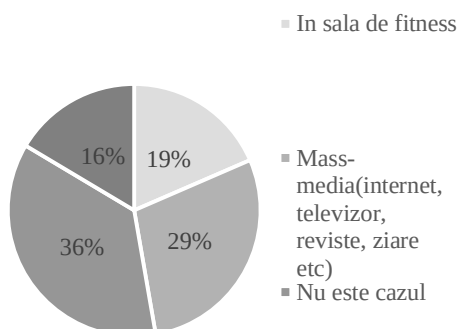


Figura 4. Distribuția respondenților după sursă de informare

La întrebarea dacă cunosc riscurile utilizării steroizilor anabolizanți, 53% sunt conștienți de faptul că utilizarea acestor substanțe provoacă probleme de sănătate, 10% cunosc riscul utilizării acestora în sălile de fitness.

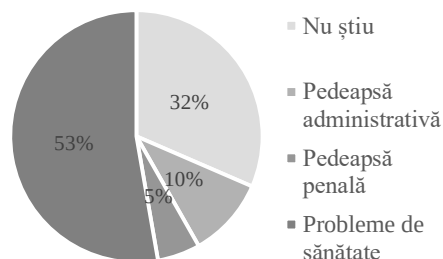


Figura 5. Gradul de cunoaștere al riscurilor utilizării steroizilor anabolizanți

La întrebarea de unde-și achiziționează steroizii, 10% au răspuns de pe piață neagră, 7% din mediul online și doar 5% din farmacie.

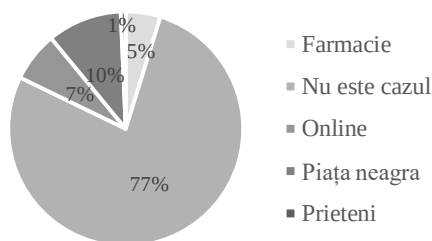


Figura 6. Sursa de achiziție a steroizilor anabolizanți

Din totalul respondenților un procent de 22% nu regretă utilizarea acestor substanțe. Ceea ce este îmbucurător, că 84% dintre respondenți nu ar încuraja utilizarea steroizilor anabolizanți, în timp ce 16% sunt de acord să-i recomande.

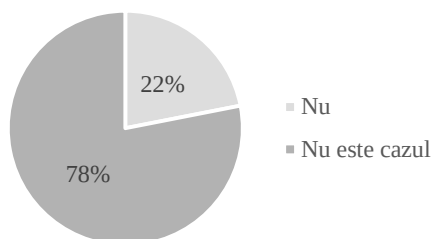


Figura 7. Distribuția respondenților după gradul de recomandare al steroizilor

CONCLUZII

Considerăm că am reușit să conturăm un profil al sportivului consumator de substanțe anabolizante care merge în mod frecvent la sala de fitness. Mai jos vă prezentăm caracteristicile grupului vizat.

Sunt în marea majoritate bărbați necăsătoriți, cu studii superioare, care provin din mediul urban, având vârsta cuprinsă între 17-50 ani. Marea majoritate au un loc de muncă, predominând cei care prin natura meseriei au tangență cu sportul. Din punctul de vedere al sănătății, starea

lor este foarte bună, fiind mulțumiți de aspectul fizic. Practică un sport de performanță, merg la sala de fitness de minim 5 ori pe săptămână. Sunt utilizatori de substanțe anabolizante, pe care le achiziționează de pe piața neagră în vederea modificării structurii și compoziției corporale, cunosc riscurile utilizării acestor substanțe și sunt conștienți de faptul că acestea au un impact negativ asupra sănătății organismului.

Majoritatea au aflat despre existența acestor substanțe din mediul online, nu regretă utilizarea lor, dar nu le-ar recomanda și altor persoane.

BIBLIOGRAFIE

1. Donati, 2007; Paoli and Donati, 2013.
2. Harrison G. Pope, Jr., M.D., Katherine A. Phillips, M.D., and Roberto Olivardia, Ph.D.; New York, The Free Press, 2000.
3. Kline, P. (1993).
4. Paoli and Donati. (2013:19).
5. Perry PJ, Lund BC, Deninger MJ, Kutscher EC, Schneider J. Anabolic steroid use in weightlifters and bodybuilders: an internet survey of drug utilization. Clin J Sport Med. 2005; 15(5):326-330, Forbes, G. B., & Jung, J. (2008)/ Gray, J. J., & Ginsberg, R. L. (2007).
6. World Anti-Doping Agency <http://www.wada-ama.org/>.

IGIENA PERSONALĂ. MITURI ȘI REALITĂȚI

SPOREA Ionuț Rareș^a

Abstract

Igiena personală face parte din viața fiecăruia, din clipa în care ne naștem până în momentul când nu vom mai fi pe pământ. Până la o anumită vârstă suntem ajutați de persoanele din jurul nostru (părinți, frați, bunici), însă când putem avea grijă singuri de noi trebuie să devină responsabilitatea noastră și nu trebuie neglijată. Riscul unei igiene neglijente poate duce la piele aspră, răspândirea microbilor, diverse afecțiuni dermatologice sau chiar la boli cu reacții severe.

De asemenea, utilizarea în exces a unor produse, în special cosmetice, poate deveni o mare problemă. Utilizarea acestora ajută la îmbunătățirea înfățișării, însă pe termen lung pot genera reacții adverse care afectează tenul și pot duce la apariția unor eczeme. Corectarea acestor probleme poate necesita vizita la un doctor dermatolog, urmarea unor tratamente costisitoare etc.

Cuvinte cheie: igiena, sănătate, spălat, produse cosmetice.

Afilierarea autorilor

^a student în anul III, la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.

INTRODUCERE

Igiena personala face parte din viața fiecăruia, din clipa în care ne naștem până în momentul când nu vom mai fi pe pământ. Până la o anumită vârstă suntem ajutați de persoanele din jurul nostru (părinți, frați, bunici), însă când putem avea grija singuri de noi trebuie să devină responsabilitatea noastră și nu trebuie neglijată. Riscul unei igiene neglijente poate duce la piele aspră, răspândirea microbilor, diverse afecțiuni dermatologice sau chiar la boli cu reacții severe.

Deseori ajungem acasă seara obosiți și uităm să facem duș, în timpul zilei uităm să ne spălăm pe mâini, avem grijă de tenul nostru doar atunci când avem o întâlnire importantă și multe alte exemple asemănătoare.

De asemenea, utilizarea în exces a unor produse, în special cosmetice, poate deveni o mare problemă. Utilizarea acestora ajută la îmbunătățirea înfățișării, însă pe termen lung pot genera reacții adverse care afectează tenul și pot duce la apariția unor eczeme. Corectarea acestor probleme poate necesita vizita la un doctor dermatolog, urmarea unor tratamente costisitoare etc.

Motivul alegerii acestei teme este faptul că mulți dintre noi nu avem

grijă de igiena corporală și personală atât cât ar trebui, ajungând deseori să cheltuim o sumă exorbitantă pe diverse produse făcătoare de „minuni”, în timp ce aceste probleme s-ar fi rezolvat dacă am fi avut grijă la timp de corpul nostru.

LITERATURA DE SPECIALITATE

Conform cercetărilor, starea sănătății populației, în special a copiilor, reprezintă un indice integral al dezvoltării sociale a unei țări, o reflectare a bunăstării socio-economice (Habasescu, 2009).

Educația igienică a copilului este destul de greu de format având în vedere ca aceasta nu îi aduce nici o satisfacție imediată, fiind lucruri neinteresante pentru specificul vârstei. Cu ajutor din partea profesorilor, cu susținerea în totalitate și cu deprinderile învățate până în momentul respectiv, se poate forma o bază a igienei personale. Odată ce deprinderile motrice sunt formate, acestea trebuie repetate copilului pentru a deveni pentru acesta un lucru formal și instinctiv.

În efectuarea educației sanitare se parcurg trei stadii succesive, independente, dar absolut obligatorii în formarea unei concepții și a unui comportament igienic corespunzător:

- teoretic – cognitiv (informarea copilului cu noțiuni despre fenomenele sănătății și bolii);
- afectiv – emoțional (formarea dorinței acestuia de a respecta și a pune în practică învățăturile dobândite la primul stadiu);
- practic (urmărește formarea deprinderilor igienice în folosul propriei sănătăți și a sănătății colective).

Un studiu clinico-științific recent ne reliefează faptul că una dintre principalele cauze ale infecțiilor și ale invaziilor intestinale printre copiii cu vârsta cuprinsă între 0-14 ani este lipsa obișnuinței de a se spăla pe mâini cu săpun, cauzând circa 70% din totalul infecțiilor intestinale și 91,4% din totalul invaziilor intestinale la aceasta vârstă (Maximenco, 2008).

Organizația Mondială a Sănătății a derulat un program pentru respectarea igienei mâinilor în cadrul angajaților din domeniul sănătății numit „Cele 5 momente pentru igiena mâinilor”.

Prin acest proiect, personalul medical este învățat cum să-și igienizeze mâinile astfel încât să nu reprezinte nici un pericol pentru pacientul cu care lucrează.

Cele cinci momente pentru igiena mâinilor sunt:

- înainte de a atinge un pacient;

- înainte de procedurile aseptice;
- după expunerea la lichidele corporale;
- după atingerea unui pacient;
- după atingerea împrejurimilor pacientului.

Această metoda a fost testată în numere unități din întreaga lume și a avut un impact pozitiv pentru siguranța și sănătatea celor îngrijiți, însă personalul medical a întâmpinat diverse probleme legate de spălarea prea frecventă (WHO, 2009).

O igienă personală corectă face parte din cuprinsul unui mod sănătos de viață, acesta valorificându-se printr-o stare de bine și prin vizite cât mai rare la doctor, prevenind boala și ajutând la funcționarea organismului într-un mod firesc și plăcut.

METODOLOGIE

În urma consultării literaturii de specialitate atât la nivel național, cât și internațional, am descoperit diverse studii corelate cu importanța igienei personale. Acestea m-au ajutat în formularea unui chestionar bazat pe întrebări de interes pentru acest studiu.

Chestionarul a fost întocmit cu ajutorul platformei Google Forms și cuprinde o serie de 18 întrebări. Pe prima pagină se află o scurtă descriere a chestionarului și o

mulțumire pentru completarea acestuia.

Perioada în care s-a desfășurat acest studiu a fost între 06.05.2020 – 16.05.2020.

Grupul țintă a fost reprezentat din oameni de toate vârstele, indiferent de nivelul studiilor absolvite sau mediul de proveniență.

Timpul alocat completării chestionarului a fost de aproximativ 3-5 minute, fiind distribuit online. Am obținut într-un final 40 de răspunsuri valide.

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

Respondenții au vârsta cuprinsă între 18- 53, 72,5% fiind de genul feminin și provenind din mediul urban.

În ceea ce privește nivelul studiilor absolvite, puțin peste 50% declară că au terminat o facultate la nivel de licență, starea de sănătate fiind una foarte bună.

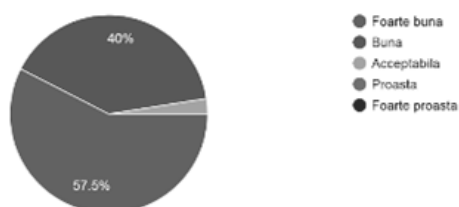


Figura 1. Starea de sănătate a respondenților

30% dintre persoanele care au răspuns chestionarului au declarat că meseria pe care o practică nu necesită des spălatul pe mâini. Un procent de 17,5 % au mărturisit faptul că din cauza neatenției la igiena personală au avut de suferit, existând diverse boli ale pielii și probleme în general cu starea de sănătate.

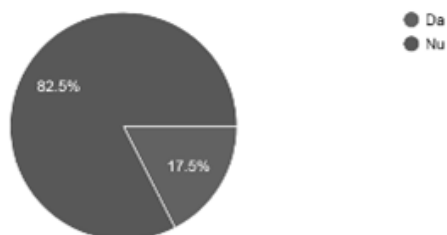


Figura 2. Probleme de sănătate generate de neatenția la igiena personală

În final, 67,5% au mărturisit că igiena personală influențează alegerea prietenilor.

CONCLUZII

Spălatul pe mâini este într-adevăr o rutină sănătoasă în viața oamenilor, peste 90% din respondenți confirmând faptul că se spală pe mâini minim de 5 ori pe zi, iar peste 97% au mărturisit că acest obicei are legătură cu sănătatea proprie.

Peste 90% din persoanele care au răspuns au declarat că se spală pe mâini după utilizarea toaletei, după atingerea obiectelor străine cât și

după igienizarea casei cu soluții dezinfectante, chiar dacă folosesc mănuși. Un alt aspect îmbucurător este faptul că 85% dintre persoane acordă cel puțin 30 de minute igienei personale în fiecare zi.

Neatenția la îngrijirea pielii a făcut ca 17,5% să sufere de diverse boli ale pielii și, de asemenea, 22,5% au declarat că au avut de suferit din cauza produselor de igiena. Peste 65% dintre cei care au răspuns, au mărturisit că igiena personală influențează în alegerea prietenilor și un procent de 87,5% afirmă că această pandemie globală i-a făcut să înțeleagă că spălătul pe mâini este într-adevăr necesar.

În final, consider că majoritatea persoanelor au grijă într-un mod corect de igiena personala și alocă destul timp îngrijirii acesteia.

BIBLIOGRAFIE

1. Nnamdi A. . (2002, 05). The Nigerian Postgraduate Medical Journal. Retrieved 04 2020, from <https://europepmc.org/https://europepmc.org/article/med/12163878>
2. Cowdell, F. (2011, Octomber). Older People, Personal Hygiene, And Skin Care. Retrieved 04 2020, from <https://search.proquest.com/https://search.proquest.com/openview/f2a66b442fba8317e86d60e3fdb853aa/1?pq-origsite=gscholar&cbl=30764>
3. DebMed. (2018, November 13). Deb Group. Retrieved 05 08, 2020, from <https://info.debgroupp.com/https://info.debgroupp.com/blog/protecting-patients-with-the-5-moments-of-hand-hygiene>
4. Franco, L. (1999, 04). Personal hygiene implement construction. Retrieved 04 2020, from <https://patents.google.com/>.
5. NHHI. (2020, 02). Australian Commission On Safety And Quality In Health Care. Retrieved 05 2020, from <https://www.safetyandquality.gov.au/https://www.safetyandquality.gov.au/our-work/infection-prevention-and-control/national-hand-hygiene-initiative-nhhi/what-hand-hygiene/5-moments-hand-hygiene>
6. S., G. C., & L, D. J. (1986, 06). Google Patents. Retrieved 04 2020, from <https://patents.google.com/https://patents.google.com/patent/US4680817A/en>
7. Sax, H., & Allegranzi, B. (2007, September). Retrieved 05 2020, from Science Direct: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195670107001909>
8. W., W. K., & Pierre, S. (1998, 12). Personal hygiene appliance. Retrieved 04 2020, from <https://patents.google.com/https://patents.google.com/patent/US6158077A/en>

DE CE TAEKWONDO?

SUCIU Zorica-Delia^a

Abstract

Realitatea de zi cu zi ne dezvăluie lipsa de mișcare, alimentație dezechilibrată, regim de viață dezordonat. Odată cu tehnologia tot mai sofisticată, care ne răpește timpul, apar și problemele sociale legate de agresiune în toate formele ei de manifestare.

Beneficiile îndrumării de specialitate în domeniul auto-apărării, manifestă atitudini pozitive și dezvoltă dorința de cunoaștere.

Când vine vorba de istoria acestui sport, există nenumărate documente care atestă originile și prețioasele valori încă din cele mai vechi timpuri.

Cuvinte cheie: scolioza, evaluare, corecție, recuperare, kinetoterapie.

Afilierarea autorilor

^a studentă în anul III, la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.

INTRODUCERE

Încă de la început vreau să menționez că acest sport minunat, contribuie la o dezvoltare corectă și armonioasă de la vârste fragede și nu numai.

Cea mai importanta necesitate a oamenilor este comunicarea în vederea schimbului diferitelor idei și pentru a analiza rezultatele.

Realitatea de zi cu zi ne dezvăluie lipsa de mișcare, alimentație dezechilibrată, regim de viață dezordonat. Odată cu tehnologia tot mai sofisticată care ne răpește timpul, apar și problemele sociale legate de agresiune în toate formele ei de manifestare.

Beneficiile îndrumări de specialitate în domeniul auto-apărării, manifestă atitudini pozitive și dezvoltă dorința de cunoaștere.

Când vine vorba de istoria acestui sport, există nenumărate documente care atestă originile și prețioasele valori încă din cele mai vechi timpuri.

Luând în considerare faptul că educația fizică este departe de perfecțiune, impune necesitatea schimbării prin motivare și nevoia de activitate motrică pentru un stil de viață sănătos.

LITERATURA DE SPECIALITATE

Taekwondo reprezintă o disciplină sportivă practică de peste 2000 de

ani, iar în ultimii ani a câștigat popularitate și adepți, devenind sport olimpic.

O mare parte din cercetările efectuate de oamenii de știință din domeniul sporturilor de contact vizează pregătirea motrică, tehnica-tactica etc. Deși o mare importanță revine motivației de a practica acest sport, care este un mecanism foarte puternic.

Viau (1997) definește motivația ca fiind un concept dinamic, care are originea în percepția persoanei, a propriei personalități și a mediului înconjurător și care îl incită să aleagă activitatea, să se angajeze și să persevereze în realizarea ei pentru atingerea unui obiectiv. În viziunea acestui autor, indicatorii motivației se manifestă prin: angajamentul, perseverența și performanța de care dă dovadă cel care este instruit în soluționarea unor situații de muncă sau de învățare.

Din perspectivă științifică, detectarea talentelor în sporturile de contact și auto-apărare necesită o abordare caracteristica (Borms, 1996).

Caracteristicile talentului trebuie să îndeplinească trei cerințe:

- să fie stabile în perioada de predicție;
- să fie măsurabile;

- să fie relevante pentru performanță.

Științific s-a demonstrat faptul că pregătirea motrică reprezintă un factor decisiv în cadrul unei pregătiri. Calitățile de forță și viteză dețin un rol important în Taekwondo-ului (Perfilov, 2006).

Cercetând aspectul de forță la sportivii de performanță din Taekwondo WTF, acesta ajunge la concluzia că capacitatea de forță-viteză deține un înalt grad de corelare pentru proba dată de sport. Totodată, un grad înalt de corelare, autorul îl obține în urma analizei corelației capacității de forță-viteză cu exercițiile de pregătire fizică specială și competiționale.

Platonov, (2004) definește forța-viteza drept capacitatea sistemului neuromuscular de a mobiliza potențialul funcțional, cu scopul de a obține un grad înalt de forță într-un timp cât mai scurt.

Introducerea unor activități fizice suplimentare, prin intermediul activităților extracurriculare, poate crește atașamentul față de școală și stima de sine, care, indirect, sunt factori importanți în obținerea unor rezultate academice superioare.

Părinții îngrijorați în legătură cu timpul petrecut pentru studiu, de efectuare a temelor și tehnologie, trebuie să le limiteze și să aloce mai

mult timp pentru activitățile fizice și sportive. Astfel, există o corelație negativă între timpul petrecut în fața televizorului și rezultatele academice (Sharif & Sargant, 2006).

Modificarea stilului de viață, cu scopul creșterii stării de sănătate are un impact major asupra individului.

Pe plan național și internațional creșterea numărului de persoane cu grad de obezitate este îngrijorător. Stilul de viață este responsabil pentru sănătate. Dumitru (2008) trage un semnal de alarmă constatând că printre multele lucruri pe care România le are de rezolvat, trebuie inclusă, cu regim prioritar, și problema activității fizice pentru sănătate.

METODOLOGIE

În vederea colectării datelor, am realizat un chestionar care a fost distribuit între 28.04.2020-05.05.2020 în mediul online, către sportivi legitimați, persoane implicate în învățământul primar, gimnazial și liceal. Întrebările au fost adaptate acestei cercetări, fiind formulate în scopul identificării practicanților de Taekwondo, media de vârstă, motivul alegerii acestui sport, efectul asupra sănătății etc.

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

După centralizarea datelor, am observat că vârsta respondenților este cuprinsă între 9-19 ani și că majoritatea sunt de gen feminin.

Cei mai mulți provin din mediul urban, 75% și 44,4% urmează cursurile din învățământul gimnazial, 22,2% din ciclul primar, iar alții 22,2% provin din învățământul liceal.

Starea de sănătate a respondenților este una foarte bună, 83,3% din cei chestionați declarând acest lucru.

Un aspect îmbucurător îl reprezintă faptul că 77,8% preferă activitățile fizice în detrimentul celor care nu implică mișcare.

Datele obținute relevă că 61,1% dintre practicanții de Taekwondo acordă în medie 2 ore pentru un antrenament, timp de 2-3 ori pe săptămână, 27,8%, iar 8,3% o oră.

Motivația pentru cei mai mulți de a practica acest sport rezidă în dorința de a se putea apăra, 38,9% și pentru a avea un corp sănătos și armonios – 33,3%.



Figura 1. Motivația pentru a practica Taekwondo

Un aspect interesant este acela că majoritatea celor care practică acest sport au declarat că preferă să participe la antrenamente împreună cu prietenii – 22,2% sau cu cel mai bun prieten – 30,6%, și doar 11,1% preferă să se antreneze singuri.

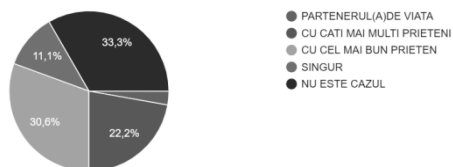


Figura 2. Preferința în legătură cu participarea la antrenamente

Jumatate dintre respondenți consideră că prin practicarea Taekwondo-ului le crește încrederea în sine 50%, în timp ce 27,8% cred că-i ajută la menținerea unui corp sănătos și 22,2% cred că le stimulează ambiția.



Figura 3. Arii în care îi ajută pe respondenți practicarea Taekwondo-ului

CONCLUZII

În urma analizării datelor, putem concluziona că Taekwondo este practicat, în general, pentru că ajută la

menținerea stării de sănătate, creșterea încrederii în sine și auto-apărare.

BIBLIOGRAFIE

1. Almășan, 2005.
2. Borms, 1996.
3. Cynarski, 2014.
4. Dumitru, 2008.
5. Foundation of Taekwondo Interests, 2010.
6. Jasinski, 2008.
7. Lipovetsky, 2007.
8. Perfilov, 2006
9. Platonov V., 2004.
10. Szmyd 2010.
11. Sharif & Sargant, 2006.
12. Viau, 1997.

ROLUL CONȘTIENTIZĂRII PREVENȚIEI ACCIDENTĂRIILOR ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ*

ȚETCU Andreea-Ionela^a

Abstract

Activitatea fizică aduce beneficii indiferent de grupa în care te încadrezi atunci când o practici. Accidentările pot fi provocate din diverse cauze, cum ar fi suprasolicitarea corpului, dar și neatenția urmată de un pas greșit. Obiectivul meu este ca rezultatele obținute să ajute deopotrivă practicanții atât amatorii, cât și profesioniștii, cadrele didactice, studenții și absolvenții domeniului de educație fizică și sport, dar și antrenorii în luarea celor mai bune decizii legate de rolul conștientizării accidentărilor în activitățile sportive. Pentru realizarea proiectului am folosit metoda anchetei printr-un chestionar care cuprinde 17 întrebări și se adresează tuturor persoanelor începând cu vârsta de 7 ani. Ca urmare a proiectului meu, rezultatele sunt pozitive, marea majoritate din subiecții chestionați de mine au afirmat conștientizarea tuturor riscurilor și necesitatea prevenției accidentărilor.

Cuvinte cheie: accidentări, conștientizare, activități sportive.

Afilierarea autorilor

^a studentă în anul II, la specializarea Educație Fizică și Sportivă din cadrul Departamentului de Educație Fizică și Sport al Facultății de Drept și Științe Sociale, Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.

*Această lucrare a fost realizată cu sprijinul finanțării obținute în urma câștigării bursei de performanță științifică studențească, oferită de Departamentul de Educație Fizică și Sport a Facultății de Drept și Științe Sociale din cadrul Universității „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia.

INTRODUCERE

Activitatea fizica aduce beneficii indiferent de grupa în care te încadrezi atunci când o practici, dar presupune, totodată, și multe sacrificii. În fiecare zi, fiecare oră, minut sau secundă, sportivii, în special cei de performanță, riscă câte o accidentare care le poate sfârși cariera cu mult înainte de termen. Spun în special deoarece aceștia cel mai probabil asta au făcut toată viața lor, au investit în ei tot pentru a ajunge să trăiască din practicarea respectivei activități sportive și este extrem de greu, după nenumărate îngrijiri medicale, plus perioade de recuperare, să te aduni atât fizic, cât și psihic și să trebuiască să te reprofilezi rapid. Dar, asta nu înseamnă că o accidentare pentru un practicant amator nu aduce urmări drastice și demoralizatoare.

Accidentările pot fi provocate din diverse cauze, cum ar putea fi suprasolicitarea corpului din pricina programului încărcat sau chiar și neatenția urmată de o alunecare sau o greșeală minimă a pașilor, să nu uităm în sporturile care necesită contact fizic apar accidentările în urma intervențiilor dure ale adversarilor.

Obiectivul este acela ca rezultatele obținute în cadrul proiectului să ajute deopotrivă practicanții amatori și profesioniști, cadrele didactice din domeniul educației fizice, antrenorii, studenții și absolvenții acestei specializări în luarea celor mai bune decizii legate de acest subiect privind rolul conștientizării prevenției accidentărilor în activitățile sportive.

Cu acest proiect îmi propun să deslușesc diferența statistică între persoanele care conștientizează, mai mult sau mai puțin, rolul prevenirii accidentărilor în activitățile sportive, dar și felul în care aceștia acționează sau tratează acest aspect din perspectiva proprie.

LITERATURA DE SPECIALITATE

Situația actuală la nivel internațional, conform unui studiu realizat în America, scoate în evidență diferențele de gen în ceea ce privește ratele de accidentări în baschetul din școli și colegii. Din acest studiu, rezultă că femeile sunt mai predispuse la accidentări decât bărbații și a fost realizat în decursul a 6 sezoane, examinând 1145 de sportivi ai Asociației Naționale de Baschet. (Deitch et al., 2015). Un alt

studiu arată că jucătorii de baschet dintr-un liceu american, au suferit 1518 de leziuni în decursul a 780651 de expuneri atletice. Rata accidentărilor pentru 1000 de expuneri, ale fiecărui atlet, este mai mare în timpul competițiilor, decât în timpul antrenamentelor, respectiv 3.27 la 1.40 și se regăsește mai des în rândul persoanelor de gen feminin (2.08), decât în rândul subiecților masculini (1.83) (Borowski et al., 2008).

Un studiu prospectiv din America își propune să evalueze incidența generală a leziunilor acute și excesive de baschet și identifică factorii de risc asociați cu entorsele de gleznă și leziunile de uz excesiv la genunchi. În total, 164 de jucători seniori de la toate nivelurile, inclusiv femei și bărbați, au participat voluntar pe parcursul unui singur sezon. Au fost raportate un număr total de 139 leziuni acute și 87 de uz excesiv, ceea ce a dus la o incidență totală a vătămarilor de 9,8 la 1.000 de ore (Cumps et al., 2007).

Examinând 100 de licee din Statele Unite ale Americii, pentru a afla rata incidentelor de accidentări în funcție de genul persoanelor, de sportul practicat și de tipurile de expunere a sportivilor, cercetătorii au estimat că 326 396 de leziuni la gleznă au avut loc la nivel național în 2005-2006,

producând o rată de vătămare de 5,23 la 10.000 de expuneri ale sportivilor. Acestea au predominat în timpul competițiilor (9,35 la 10.000 de expuneri), mai mult decât în rândul antrenamentelor (3,63 la 10.000 de expuneri). Baschetul de băieți a avut cea mai mare rată, și anume de 7,74 la 10.000, urmat de baschetul de fete cu 6,93 și fotbalul de băieți, 6,52 (Nelson et al., 2007)

Un jucător de performanță care are la activ zilnic antrenamente, este conceput diferit față de un om care practică un sport în timpul liber. De aceea un studiu, care vizează accidentările baschetbaliștilor, care au activat timp de 17 ani în NBA, arată că sportivii profesioniști experimentează o rată mai crescută a accidentărilor, un total de 1094 de jucători au apărut în baza de date de 3843 ori, cea mai frecventă accidentare fiind entorsele laterale ale gleznei (Drakos et al., 2010).

În China, din 1715 de cazuri de vătămări sportive care au participat la un departament de A&E în perioada 1 Ianuarie 2005 și 31 Decembrie 2005, au fost înregistrate 240 de accidentări legate doar de gleznă, majoritatea fiind entorse și fracturi, patru cincimi au fost subiecți de gen masculin, vârsta a variat între 24 și 25 de ani, cele mai frecvente cazuri fiind cele

care necesită îngrijiri ortopedice (Fong et al., 2008).

În ceea ce privește Epidemiologia Leziunilor Pediatrică de Baschet prezentate Departamentelor de Urgență din SUA, numărul mediu anual de indivizi prezentați din 2000 până în 2006, pentru leziuni a fost de 9690. Categoria între 7 și 11 ani a reprezentat 18,9%, iar categoria de 12 și 17 ani a reprezentat 81,1%. Băieții au reprezentat 67,7% din leziunile din categoria de 7-11 ani și 72,3% din categoria de vârstă 12-17 ani, pe când fetele în prima categorie au format un procent de 33,3% și respectiv în a doua 27,7%. Statistic vorbind, băieții au o rată mai mare de accidentare decât fetele (Pappas et al., 2011).

La Academia Militară din Statele Unite ale Americii a fost realizat un studiu pentru a determina efectul factorilor de risc pentru entorse la gleznă în perioada 2005 și 2007. Din 614 de cadeți, femeile comparativ cu bărbații sunt mai predispuse la majoritatea accidentărilor, iar bărbații accidentați cel mai des, conform statisticilor, sunt cei care dețin mai multe rezultate, fiind cei mai expuși (Waterman et al., 2010).

METODOLOGIE

În vederea realizării acestui proiect de cercetare, desfășurat în

perioada ianuarie 2020-februarie 2020, am folosit metoda anchetei, printr-un chestionar care cuprinde 17 întrebări, unele fiind închise, iar altele deschise. Chestionarul meu a fost trimis prin intermediul internetului, mai precis pe rețeaua de socializare Facebook, Messenger și WhatsApp, fiind completat de 118 de persoane. Vârsta subiecților chestionați a trebuit să nu fie mai mică de 7 ani, iar desigur, pentru copiii aflați sub vârsta de 10 ani, chestionarul a fost completat sub supravegherea unui părinte/tutore sau cu ajutorul acestuia. Menționez că nu există răspunsuri corecte sau greșite, iar subiecții chestionați vor rămâne anonimi.

ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR

Potrivit cerinței: „Vă rog specificați vârsta dumneavoastră:” în categoria 13-18 ani regăsim cel mai mic procent, 9.3%, mai apoi subiecții care se încadrează în intervalul de vârstă 7-12 ani s-au adunat într-un procent de 15.3%, fiind urmați de persoanele peste 25 de ani care au format un procent de 19.5%, iar vârsta predominantă a persoanelor chestionate a fost cuprinsă între 19 și 24 de ani cu procentajul de 55.9%.

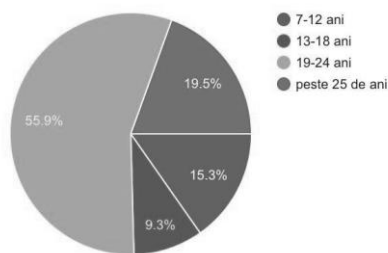


Figura 1. Vârsta respondenților

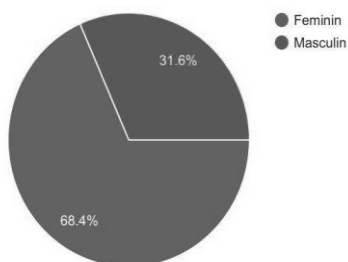


Figura 2. Genul respondenților

În diagrama de mai sus, este cerută menționarea genului fiecăruia, țin să precizez că procentul persoanelor de gen feminin este de 2 ori mai mare decât procentul subiecților de gen masculin. Diferența statistică a procentajelor este de 68.4%, la 31.6%, mai exact avem 80 de persoane de gen feminin și 37 de persoane care aparțin genului masculin.

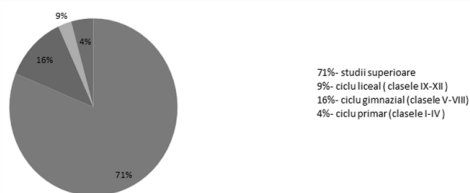


Figura 3. Studiile respondenților

Cu ajutorul diagramei de mai sus, am împărțit subiecții chestionați în funcție de studiile absolvite. Astfel, am obținut următoarele: 85 de dintre persoane se încadrează în categoria studiilor superioare, 21 de persoane fac parte dintr-un ciclu gimnazial, care cuprinde clasele V-VIII, 8 persoane sunt într-un ciclu liceal, iar 4 aparțin unui ciclu primar, care cuprinde clasele I-IV.

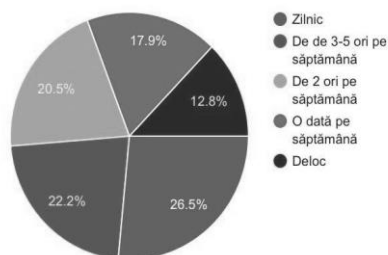


Figura 4. Repetitivitatea practicării activităților fizice de către respondenți

Potrivit diagramei anterioare, a cărei întrebare a sunat astfel: „În timpul liber, cât de des participați la activități fizice?” avem un procent de 26.5%, care scoate în evidență faptul că predomină cei care practică zilnic activități sportive, un procent de

Lucrările Conferinței Naționale Studentești

După 30 de ani. Trenduri și realități contemporane în domeniul activităților fizice

22.2% de subiecți chestionați au răspuns că de 3-5 ori pe săptămână participă la activități în cadrul sportului, ceea ce este la fel de îmbucurător. 20.5% practică de 2 ori pe săptămână, iar 17.9% o singură dată pe săptămână. Deși, spre surprinderea mea, se pare că încă mai există persoane care nu practică deloc și nu au niciun fel de contact cu activitățile sportive, procentajul acestora ajungând la 12.8%.

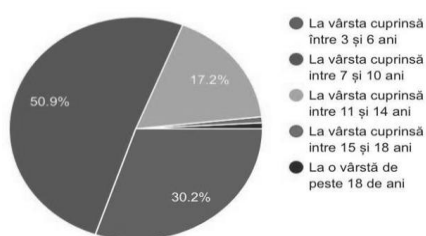


Figura 5. Vârsta primului contact cu sportul

Pe baza răspunsurilor la întrebarea: „La ce vârstă ați participat prima oară la o activitate sportivă”, rezultă faptul că puțin peste jumătate din subiecții examinați de mine în acest proiect, și anume 50.9%, au răspuns că au avut prima tangență cu lumea sportului la o vârstă fragedă, cuprinsă între 7 și 10 ani. Luând în considerare și următoarele rezultate, 30.2% clasificându-se în categoria cuprinsă între 3 și 6 ani, iar 17,2% în categoria de 11 și 14 ani, pot afirma

că sportul își face simțită prezența, fără doar și poate, de la vârstele potrivite pentru începerea oricărei activități sportive.

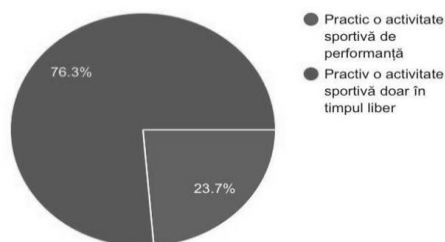


Figura 6. Nivelul sportului practicat de către respondenți

Diagrama anterioară referitoare la întrebarea: „Practicați o activitate sportivă de performanță sau doar în timpul liber?” ne confirmă faptul că între cele 2 răspunsuri, predomină cu desăvârșire, într-un procentaj de 76.3%, persoanele care practică o activitate sportivă doar în timpul liber. Acesta nu este un lucru rău, ci dimpotrivă, trebuie și este necesar ca oamenii să facă mișcare, indiferent de nivelul de intensitate al activității pe care o practică.

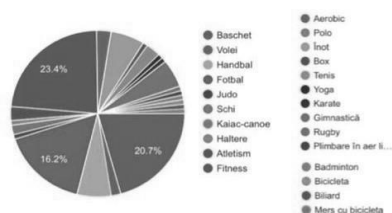


Figura 7. Activitățile sportive practicate de către respondenți

Potrivit întrebării: „Ce activități sportive practicați?”, unde am folosit o paletă largă de activități sportive, aș putea remarca cele 3 mari ramuri sportive care au predominat în cazul acestui chestionar. Și anume pe primul loc, în urma răspunsurilor subiecților, a fost clasat fitnessul cu un procentaj de 23.4%, urmat de baschet care are un procentaj de 20.7%, ca mai apoi să urmeze așa-zisul „sport rege” cu un procentaj de 16,2% regăsit sub numele de fotbal.

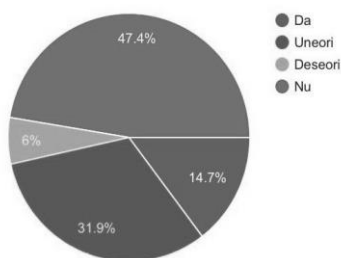


Figura 8. Gradul de distragere al respondenților de la activități sportive

Scopul meu cu această întrebare: „Vă captivează telefonul sau calculatorul astfel încât să amânați sau să anulați activități sportive?”, a fost să văd influența gadgeturilor asupra persoanelor, în viața acestora de zi cu zi, iar dacă ar trebui să aleagă între acestea și sport, care ar fi alegerea. Am aflat că aproape jumătate din subiecții chestionarului meu nu sunt captivați atât de puternic

încât să amâne sau să anuleze o activitate în cadrul sportului, dar desigur că există o parte care uneori sau chiar deseori ar opta mai degrabă pentru telefoane sau calculatoare în detrimentul sportului.

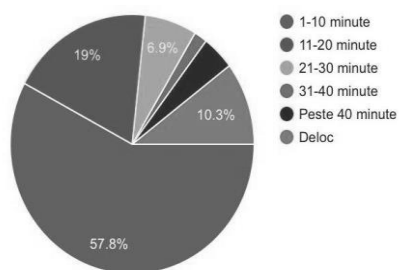


Figura 9. Durata pregătirii segmentelor corpului ale fiecărui respondent înaintea unei activități sportive

Această întrebare a fost una dintre întrebările mele cheie, și anume: „Cât de mult timp acordați pregătirii organismului pentru efort, înainte de fiecare activitate sportivă?”, prin care observ conștiința subiecților mei, cât de precauți și de atenți sunt atunci când vine vorba de pregătirea organismului înainte de efort. Examinând rezultatele obținute, am extras următoarele concluzii: 57.8% spun că pregătirea organismului lor înainte de efort necesită între 1-10 minute, 19% bifează intervalul de 11-20 de minute, iar în măsură ce numărul minutelor crește, procentajul

subiecților scade. Observ însă, că 10.3% s-au diferențiat de restul, răspunzând că ei nu acordă deloc atenție pregătirii organismului înaintea unui efort fizic, ceea ce mă duce cu gândul direct la faptul că aceste persoane nu conștientizează gravitatea lipsei de pregătire, dar mai ales gravitatea accidentărilor severe la care pot deveni oricând o pradă ușoară.

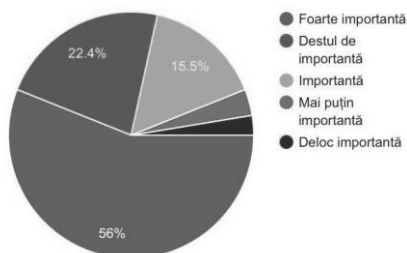


Figura 10. Importanța pregătirii organismului pentru efort din perspectiva respondenților

La întrebarea „Cât de importantă vi se pare pregătirea tuturor segmentelor corpului înainte de efort?”, doar 56% au considerat că este foarte importantă, din păcate a existat și un procent mai scăzut de oameni care consideră că nu este importantă deloc pregătirea segmentelor înainte de efort, ceea ce argumentează riscul crescut de accidentări, practicanții nefiind conștienți că o pregătire incorectă și

incompletă îi poate transforma cel mai rapid în victime sigure ale accidentărilor.

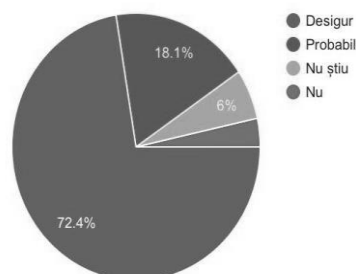


Figura 11. Gradul de conștientizare al respondenților în cazul unei accidentări grave suferite

Potrivit cerinței de mai sus: „În cazul în care ați suferi o accidentare din pricina nepregătirii tuturor segmentelor corpului înainte de efort, ați trata cu mai multă seriozitate pregătirea întregului corp înainte de fiecare activitate sportivă?” și cu ajutorul diagramei, am aflat că 72.4%, respectiv 84 de indivizi, spun că, în cazul în care aceștia vor avea de suferit o accidentare, se vor conforma și vor trata cu o mai mare seriozitate pregătirea organismului înainte de orice activități fizice. La rândul lor, alți 18.1%, mai exact 21 de persoane, afirmă spunând că este probabil ca ei să devină conștienți în legătura cu importanța pregătirii mai accentuate a tuturor segmentelor corpului înainte de a practica un sport, 6%

respectiv 7 subiecți, răspund că nu știu dacă vor proceda astfel, iar cei 4 rămași, fiind într-un procentaj de 3,5%, răspund că nu ar trata cu seriozitate această problemă nici măcar în urma unei accidentări.

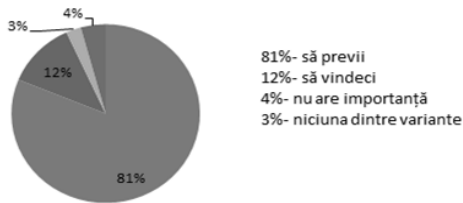


Figura 12. Procentajul respondenților cu privire la vindecarea sau prevenirea accidentărilor

În ceea ce privește diagrama de mai sus, cu privire la întrebarea: „Credeti că este mai ușor să vindeci decât să previi o accidentare în cadrul unei activități sportive?” putem observa din start că 82% consideră că este mai ușor să previi, iar 12,1% susțin că este mai ușor să vindeci. Desigur, după cum vedem, a existat un procent mic de oameni care au avut opinii diferite, respectiv 4% care nu acordă importanță acestui aspect și 3% care au răspuns că nu sunt de acord cu variantele anterioare, alegând „niciuna dintre variante”.

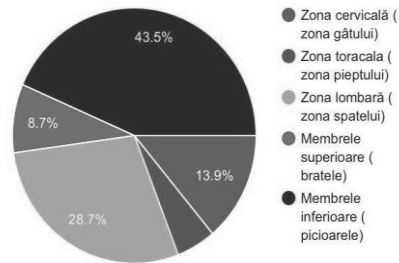


Figura 13. Pregătirea mai accentuată a segmentelor corpului în funcție de fiecare respondent

Cu întrebarea: „Care parte a corpului dumneavoastră necesită o pregătire mai atentă și mai îndelungată înaintea începerii unei activități fizice?” am avut curiozitatea de a afla care parte a corpului este cea mai predispusă accidentărilor. Întrebând peste 100 de persoane, fiecare răspunzându-mi în funcție de activitatea pe care o practică, am obținut următoarele: 43.5% din totalul subiecților, mai precis 50 de persoane au răspuns că partea cea mai expusă accidentărilor ar fi membrele inferioare, 28.7% spun că ar fi zona lombară, și anume zona spatelui, 13.9% vorbesc despre zona cervicală, mai numită altfel și zona gâtului, 8.7% se referă la membrele superioare și doar 6 persoane bifează zona toracală.

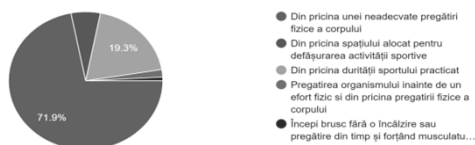


Figura 14. Cauzele producerii de accidentări în opinia respondenților

În urma acestei întrebării: „Din perspectiva dumneavoastră, din ce pricină credeți că apar cel mai des accidentările?” rezultă că 82 dintre persoanele chestionate au afirmat că accidentările apar cel mai des din pricina unei neadecvate pregătiri fizice, aici intrând desigur pregătirea tuturor segmentelor corpului dinaintea unui efort. Ulterior, observ că 22 de persoane învinuiesc duritatea sportului practicat, iar 7 spun că ar fi vorba despre spațiul alocat pentru desfășurarea activităților sportive. Această întrebare a fost una deschisă, prin urmare am colectat și răspunsuri noi. Două persoane spunând că lipsa unei pregătiri adecvate sau incomplete a organismului înaintea efortului ar fi un factor determinant, iar o altă persoană aducând în discuție absența totală a pregătirii fizice care implică forțarea musculaturii și a ligamentelor, ducând inevitabil la apariția accidentărilor.

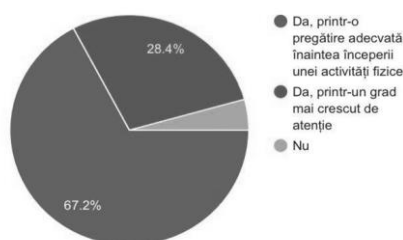


Figura 15. Evitarea accidentărilor din perspectiva respondenților

În această diagramă, referitor la întrebarea „Din perspectiva dumneavoastră, credeți că putem evita accidentările?”, 78 de persoane spun că da, se poate, printr-o pregătire adecvată înaintea începerii unei activități sportive, 33 răspund de asemenea că se poate, dar printr-un grad crescut de atenție, iar 5 au părerea că accidentările nu pot fi evitate sub nici o formă. Obținând aceste răspunsuri, pot spune că 95.6% din subiecții examinați de mine în acest proiect de cercetare consideră că este posibilă evitarea și prevenirea accidentărilor.

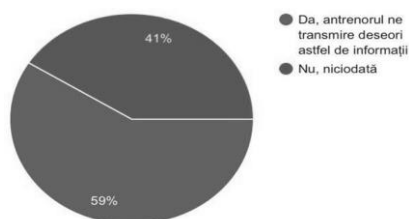


Figura 16. Cunoștințele acumulate până în momentul de față de către respondenți

Cu ajutorul întrebării următoare: „Ați participat vreodată la o pregătire specializată, efectuată de către antrenorul dumneavoastră sau altă persoană instruită în acest sens, cu privire la conștientizarea accidentărilor în activitățile sportive?” am vrut să aflăm dacă mai există pregătiri specializate sau oameni instruiți de așa natură, încât să dea mai departe celorlalți indivizi informații referitoare la importanța conștientizării riscului de accidentări în orice activitate sportivă. După cum se observă chiar din diagramă, într-un procentaj de 59%, respectiv 69 de persoane, au răspuns că au acces la asemenea informații, iar 41% respectiv 48 de persoane, au afirmat că nu au avut prilejul de a beneficia de pregătiri în acest sens.

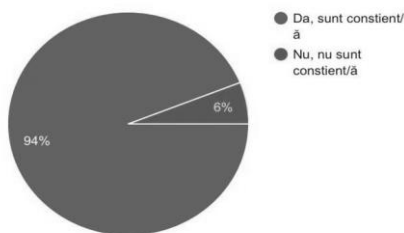


Figura 17. Gradul de conștientizare al respondenților

Din rezultatele obținute la întrebarea: „Sunteți conștient/ă de gravitatea posibilelor accidentări din timpul unei activități fizice?” prin

diagrama de mai sus, putem concluziona, faptul că majoritatea oamenilor conștientizează pericolele la care sunt expuși atunci când efectuează activități sportive, indiferent că sunt executate la nivel profesionist sau doar pentru întreținerea personală, chiar dacă nu au fost preveniți în mod expres de către un personal calificat cu privire la riscurile acestor activități, ca dovadă fiind majoritatea covârșitoare rezultată din această diagramă, respectiv 94%. Putem face afirmația potrivit căreia avertizarea asupra pericolelor existente în cadrul unor activități fizice, se regăsește în procesul de educație al copiilor de către părinți, de la cea mai fragedă vârstă.

CONCLUZII

Concluzionez prin a spune că în decursul acestei cercetări am obținut opinii diferite din care rezultă că majoritatea respondenților sunt conștienți de gravitatea accidentărilor din timpul activităților fizice. Statisticile arată că 94% au confirmat că sunt conștienți, pe când doar 6% au răspuns contrariul. Totodată, mai mult de jumătate din subiecții examinați au confirmat faptul că au recepționat informații referitoare la rolul prevenției accidentărilor.

BIBLIOGRAFIE

1. Borowski L, Yard E, Fields S, Comstock R (2005-2007) *The epidemiology of US high school basketball injuries* (2008), *The American Journal of Sports Medicine*; 36(12): 2328-2335
2. Cumps E, Verhagen E, Meeusen R. (2007) *Prospective epidemiological study of basketball injuries during one competitive season: Ankle sprains and overuse knee injuries*. *Journal of Sports Science and Medicine*; 6(2): 204-211
3. Deitch J, Starkey C, Walters S, Moseley B (2015) *Injury risk in professional basketball players. A comparison of women's national basketball association and national basketball association athletes*. *American Journal of Sports Medicine*; 43(7)
4. Drakos M, Domb B, Starkey C, Callahan L, Allen A. (2010) *Injury in the national basketball association: A 17-year overview*. *Sports Health*; 2(4): 284-290
5. Fong D, Man C, Yung P, Cheung S, Chan K (2008) *Sport-related ankle injuries attending an accident and emergency department*. *Injury*. Oct; 39(10): 1222-1227
6. Nelson A, Collins C, Yard E, Fields S, Comstock R. (2005-2006) *Ankle injuries among United States high school sports athletes*. (2007) *Journal of Athletic Training*; 42(3): 381-387
7. Pappas E, Zazulak B, Yard E, Hewett T. (2011) *The epidemiology of pediatric basketball injuries presenting to US emergency departments*. *Sports Health*; 3(4): 331-335
8. Waterman B, Belmont P, Cameron K, Deberardino T, Owens B. (2010) *Epidemiology of ankle sprain at the United States military academy*. *The American Journal of Sports Medicine*; 38(4): 797-803
9. <https://www.healthline.com/health/sports-injuries#treatment>
10. <https://www.stanfordchildrens.org/>

