

**Universitatea “Babeş-Bolyai” Cluj-Napoca**

**Facultatea de Sociologie și Asistență Socială**

**Secția Sociologie**

Rezumatul tezei de doctorat

Dimensiuni sociale ale practicării activităților fizice sportive la  
populația studențească - cu privire specială la Universitatea  
Tehnică din Cluj-Napoca

**Coordonator:**  
**Prof.univ.dr. Petru Iluț**

**Doctorand:**  
**Olănescu Mihai-Adrian**

# Cuprins

|  |           |
|--|-----------|
| <b>INTRODUCERE.....</b>  | <b>7</b>  |
| <b>1. CLARIFICĂRI CONCEPTUALE.....</b>   | <b>11</b> |
| 1.1. Activitatea fizică .....  | 11        |
| 1.2. Sportul.....  | 13        |
| 1.2.1. Funcțiile activităților fizice sportive .....   | 18        |
| 1.3. Educația fizică și sportul.....   | 19        |
| 1.4. Sportul recreativ și timpul liber .....   | 20        |
| <b>2. TEORII ȘI MODELE PRIVIND PRACTICAREA ACTIVITĂȚILOR FIZICE<br/>SPORTIVE.....</b>  | <b>29</b> |
| 2.1. Teorii privind practicarea activităților fizice sportive .....  | 29        |
| 2.1.1. Teoria motivației bazată pe nevoi .....   | 30        |
| 2.1.2. Teoria motivației bazată pe cele 16 dorințe de bază din Reiss (2004) .....  | 31        |
| 2.1.3. Teoria motivației pentru realizare (Theory of Achievement Motivation).....  | 32        |
| 2.1.4. Teoria autodeterminării (Theory of self-determination, Deci și Ryan, 2000).....   | 37        |
| 2.1.5. Teoria învățării sociale (Social Learning Theory, Bandura, 1977).....   | 38        |
| 2.1.6. Teoriile psihologice privind diferențele interpersonale în adoptarea comportamentelor.....  | 41        |
| 2.1.7. Teoria echității și accesibilității (Figuroa's Framework) .....   | 49        |
| 2.2. Modele privind practicarea activităților fizice sportive .....  | 52        |
| 2.2.1. Modelul convingerilor despre sănătate (Health Belief Model).....  | 52        |
| 2.2.2. Modelul dualist al pasiunii (The Dualistic Model of Passion).....   | 53        |
| 2.2.3. Modelul McClelland-Atkinson (Achievement Motivation).....   | 54        |
| 2.2.4. Modelul adoptării activităților recreative .....  | 55        |
| 2.2.5. Modelul angajamentului față de sport.....   | 55        |
| 2.2.6. Modelul retragerii din sport .....  | 56        |
| <b>3. MOTIVAȚIA IMPLICĂRII ÎN ACTIVITĂȚI FIZICE SPORTIVE .....</b>   | <b>57</b> |
| 3.1. Factorii principali care încurajează participarea la activități fizice sportive .....   | 66        |
| 3.2. Factori motivaționali care descurajează participarea la activități fizice sportive .....  | 68        |
| 3.3. Aderarea la un program de exerciții fizice .....  | 70        |
| <b>4. STUDII PRIVIND AMPLOAREA FENOMENULUI DE INACTIVITATE<br/>FIZICĂ .....</b>  | <b>81</b> |
| <b>5. STUDIU CANTITATIV PRIVIND MODUL ÎN CARE STUDENȚII ÎNSCRIȘI<br/>LA UNIVERSITATEA TEHNICĂ DIN CLUJ-NAPOCA PRACTICĂ<br/>ACTIVITĂȚI FIZICE SPORTIVE.....</b> | <b>87</b> |
| 5.1. Metodologia cercetării.....   | 87        |

|  |            |
|--|------------|
| 5.2. Analiza rezultatelor .....  | 91         |
| 5.3. Limitele cercetării.....  | 137        |
| 5.4. Concluzii.....  | 138        |
| <b>6. STUDIU CALITATIV PRIVIND EXPERIENȚELE ȘI MOTIVAȚIILE<br/>SOCIALE ALE STUDENȚILOR DE LA UNIVERSITATEA TEHNICĂ DIN<br/>CLUJ-NAPOCA ÎN PRACTICAREA REGULATĂ A UNOR ACTIVITĂȚI<br/>SPORTIVE.....</b>       | <b>143</b> |
| 6.1. Metodologia cercetării.....   | 143        |
| 6.2. Analiza rezultatelor .....  | 145        |
| 6.3. Limitele cercetării.....  | 151        |
| 6.4. Concluzii.....  | 151        |
| <b>7. CONCLUZII GENERALE ȘI SUGESTII PENTRU VIITOARELE<br/>CERCETĂRI ȘI PROGRAME EDUCAȚIONALE .....</b>  | <b>153</b> |
| <b>BIBLIOGRAFIE: .....</b>   | <b>161</b> |
| <b>ANEXE: .....</b>  | <b>171</b> |
| Anexa nr. 1 Chestionar privind practicarea de activități fizice sportive de către studenții înscriși la Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca .....  | 171        |
| Anexa nr. 2 Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre sexul studenților și măsura în care aceștia consideră că au suficient timp liber:.....   | 180        |
| Anexa nr. 3 Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre facultatea la care studiază studenții chestionați și măsura în care aceștia consideră că au suficient timp liber:.....                       | 180        |
| Anexa nr. 4 Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre anul de studiu și măsura în care studenții consideră că au suficient timp liber .....  | 181        |
| Anexa nr. 5 Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre anul de studiu și motivele pentru care unii studenți se simt „prea ocupați” pentru a putea practica activități fizice sportive: .....        | 181        |
| Anexa nr. 6 Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre anul de studiu și modul în care studenții își petrec timpul liber: .....   | 182        |
| Anexa nr. 7 Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre sexul studenților și măsura în care au făcut activități sportive în trecut:.....   | 182        |
| Anexa nr. 8 Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre sexul studenților și motivele pentru care unii dintre aceștia au redus timpul alocat pentru practicarea unor activități sportive: .....      | 183        |
| Anexa nr. 9 Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre anul de studiu și motivele pentru care unii dintre studenți au redus timpul petrecut pentru practicarea activităților fizice sportive: ..... | 184        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Anexa nr. 10</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre sexul studenților și posibilitatea ca în trecut, unii dintre aceștia, să fi practicat mai rar activități fizice sportive: .....   | <b>185</b> |
| <b>Anexa nr. 11</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre sexul studenților și motivele pentru care unii dintre aceștia practicau mai rar activități sportive, în trecut: .....   | <b>185</b> |
| <b>Anexa nr. 12</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre sexul studenților și motivele care i-au determinat pe unii dintre aceștia să practice mai multe activități fizice sportive în prezent: .....  | <b>186</b> |
| <b>Anexa nr.13</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre sexul studenților și frecvența cu care aceștia participă la activități fizice sportive: .....  | <b>186</b> |
| <b>Anexa nr. 14</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre anul de studiu și frecvența cu care studenții participă la activități fizice sportive: .....  | <b>187</b> |
| <b>Anexa nr. 15</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere privind măsura în care studenții consideră că au suficient timp liber și frecvența cu care aceștia participă la activități fizice sportive: .....  | <b>187</b> |
| <b>Anexa nr. 16</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre statutul studenților pe piața muncii și frecvența cu care aceștia participă la activități fizice sportive: .....  | <b>188</b> |
| <b>Anexa nr. 17</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre frecvența cu care studenții practică activități sportive și partenerii cu care aceștia participă, de regulă, la aceste activități: .....  | <b>189</b> |
| <b>Anexa nr. 18</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre frecvența participării studenților la activități fizice sportive și principalele motive care îi determină pe aceștia să participe la activități fizice sportive: .....  | <b>190</b> |
| <b>Anexa nr. 19</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre anul de studiu și momentul în care studenții au făcut ultima dată activități sportive în afara orelor de educație fizică: .....   | <b>190</b> |
| <b>Anexa nr. 20</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre anul de studiu și opinia studenților privind ideea de a participa mai mult decât în prezent la diverse activități fizice sportive în timpul liber: .....  | <b>191</b> |
| <b>Anexa nr. 21</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre frecvența cu care studenții participă la activități fizice sportive și modul în care aceștia se raportează la posibilitatea de a participa mai mult decât în prezent la diverse astfel de activități în timpul liber: ..... | <b>192</b> |
| <b>Anexa nr. 22</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre frecvența participării studenților la activități fizice sportive și factorii care i-ar determina pe aceștia să facă sport mai des: .....  | <b>193</b> |
| <b>Anexa nr. 23</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre modalitatea în care studenții se raportează la posibilitatea de a practica mai des activități sportive și motivele care i-ar determina să facă astfel: .....  | <b>194</b> |
| <b>Anexa nr. 24</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre partenerii cu care studenții obișnuiesc să facă sport și părerea acestora privind posibilitatea de a practica mai des activități fizice sportive pe viitor: .....   | <b>195</b> |
| <b>Anexa nr. 25</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre statutul de membru într-o echipă sportivă și modul în care studenții se raportează la posibilitatea de a participa mai mult în timpul liber la activități fizice sportive: .....  | <b>196</b> |
| <b>Anexa nr. 26</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre sexul studenților și opinia lor privind numărul orelor de educație fizică din programa de învățământ superior: .....  | <b>197</b> |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Anexa nr. 27</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre sexul studenților și gradul de satisfacție al acestora privind modul în care se desfășoară orele de educație fizică din facultate: .....  | <b>197</b> |
| <b>Anexa nr. 28</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre anul de studiu și opinia privind numărul orelor de educație fizică din programa de învățământ superior: .....   | <b>198</b> |
| <b>Anexa nr. 29</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre facultatea la care studiază studenții chestionați și gradul de satisfacție privind modul în care se desfășoară orele de educație fizică: .....  | <b>198</b> |
| <b>Anexa nr. 30</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre opiniile studenților privind numărul orelor de educație fizică din programa de învățământ superior și gradul de satisfacție al acestora față de modul în care se desfășoară acestea: .....                                    | <b>199</b> |
| <b>Anexa nr. 31</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre opiniile studenților privind orele de educație fizică din programa de învățământ superior și modul în care aceștia se raportează la posibilitatea de a participa mai des la activități fizice sportive în timpul liber: ..... | <b>200</b> |
| <b>Anexa nr. 32</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre locul în care studenții au ales să desfășoare orele de educație fizică și gradul de satisfacție privind dotările acestor săli: .....  | <b>201</b> |
| <b>Anexa nr. 33</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre locul în care studenții au ales să facă sport în timpul liber și gradul de satisfacție privind condițiile în care îl pot practica: .....  | <b>201</b> |
| <b>Anexa nr. 34</b> Reprezentarea grafică a relației de asociere dintre locul în care studenții au ales să practice activități sportive în timpul liber și frecvența cu care aceștia practică sport: .....  | <b>202</b> |
| <b>Anexa nr. 35</b> Reprezentarea grafică a modalității de raportare în funcție de sexul respondenților la sporturile practicate de aceștia: .....  | <b>203</b> |
| <b>Anexa nr. 36</b> Reprezentarea grafică a sporturilor pe care studenții le-au practicat:.....   | <b>204</b> |
| <b>Anexa nr. 37</b> Reprezentarea grafică a sporturilor pe care studenții și-ar dori să le practice: ....   | <b>205</b> |
| <b>Anexa nr. 38</b> Reprezentarea grafică a sporturilor pe care studenții nu sunt siguri că și-ar dori să le practice: .....  | <b>205</b> |
| <b>Anexa nr. 39</b> Reprezentarea grafică a sporturilor pe care studenții nu vor să le practice: .....  | <b>206</b> |
| <b>Anexa nr. 40</b> Ghid de interviu privind experiențele și motivațiile sociale ale studenților de la Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca în practicarea unor activități fizice sportive .....   | <b>207</b> |

**Cuvinte cheie:** educație fizică, activitate fizică sportivă, sport, timp liber, populație studențească, motivație, factori motivaționali.

**Abstract:**

Lucrarea este axată pe studierea dimensiunilor sociale ale practicării activităților fizice sportive la populația studențească din cadrul Universității Tehnice din Cluj-Napoca și este structurată pe 7 capitole.

Lucrarea face parte dintr-o cercetare amplă realizată la nivelul Universității Tehnice din Cluj-Napoca în perioada aprilie – iunie 2012 și pornește de la argumente teoretice privind motivația de a practica activități sportive, analizează factorii care îi determină pe studenții de la universitatea amintită să practice activități fizice sportive, după ce această disciplină nu mai este una obligatorie, începând cu anul 2 de studiu.

**1. Clarificări conceptuale**

Este un capitol introductiv care își propune să ofere o clarificare a conceptelor care sunt importante pentru tema lucrării și pentru a putea înțelege mai bine problema socială cercetată și discutată. Sunt clarificate următoarele concepte: activitatea fizică; sportul și funcțiile activității sportive; sportul și educația fizică. Capitolul se încheie cu o comparație între semnificația pe care o are educația fizică și cea pe care o are activitatea sportivă.

**2. Teorii și modele privind practicarea activităților fizice sportive**

Este un capitol care cu ajutorul celor mai importante teorii și modele, explică aderarea indivizilor la un program de exerciții fizice și felul în care sunt adoptate aceste comportamente, implicarea în activitățile fizice sportive, motivația pentru aceste activități, necesitatea de a practica un sport. Aceste informații pot constitui un mod de a răspunde la întrebarea: Cum se face că cei care încep un program de exerciții fizice nu reușesc să îl păstreze? (Culos-Reed, Gyurcsik și Brawley, 2001 apud Weinberg și Gould, 2003, p. 404).

Sunt discutate următoarele teorii și modele:

- Teoria motivației bazate pe nevoi, Teoria motivației bazată pe cele 16 dorințe de bază, Teoria motivației pentru realizare, Teoria autodeterminării, Teoria învățării sociale, Teoriile psihologice privind diferențele interpersonale în adoptarea comportamentelor, Teoria echității și accesibilității.

- Modelul convingerilor despre sănătate, Modelul dualist al pasiunii, Modelul McClelland-Atkinson, Modelul adoptării activităților recreaționale, Modelul angajamentului față de sport, care prezintă principalele motive pentru care tinerii participă la diverse activități sportive sau abandonează sportul și modelul retragerii din sport.

### **3. Motivația implicării în activități fizice sportive**

Este un capitol care oferă o dezbatere privind motivațiile indivizilor de a practica regulat activități fizice sportive și după discutarea demotivației, a motivației intrinseci și extrinseci, precum și direcția și intensitatea acesteia, analizează factorii care determină comportamentul și mecanismele care le explică efectele.

Pentru a explica în ce măsură motivația reprezintă factorul activ în decizia unei persoane de a se implica într-o activitate și de a depune efort pentru aceasta sunt discutați atât factorii principali care încurajează participarea la activități fizice sportive, cât și factori motivaționali care descurajează participarea la acest tip de exerciții.

Pentru a înțelege mai bine aderarea la un program de exerciții fizice în rândul tinerilor, elevilor și studenților în special, sunt analizați determinanții aderării la un program de exerciții fizice și factorii personali asociați cu participarea la activități fizice sportive, respectiv, factorii de mediu asociați cu participarea la activitățile fizice sportive.

### **4. Studii privind amploarea fenomenului de inactivitate fizică**

Acest capitol aduce în discuție cercetările anterioare relevante pentru problema studiată, cu scopul de a sprijini elaborarea unui studiu cantitativ care are ca subiecți studenții Universității Tehnice din Cluj-Napoca.

Cercetări realizate în majoritatea țărilor puternic industrializate (Canadian Fitness and Lifestyle Institute, 1996; Caspersen, Merritt și Stephens, 1994; King et al.,

2000; Sallis și Owen, 1999; Gauvin, Levesque, și Richard, 2001; Higgins, 2004 apud Weinberg și Gould, 2011, p. 415), evidențiază consecințele unui mod de viață lipsit de activități fizice sportive regulate, cum ar fi: sedentarismul în rândul populației adulte, creșterea continuă a numărului de persoane supraponderale și obeze, procentul extrem de scăzut al tinerilor care practică regulat activități fizice sportive și scăderea nivelului de activitate fizică odată cu înaintarea în vârstă, etc.

Un studiu la nivel european privind sportul și activitatea fizică, bazat pe interviuarea a aproape 27 000 de cetățeni spre finalul anului 2009, din cele 27 de state membre ale UE, dezvăluie procentele îngrijorătoare privind practicarea unor activități fizice. Aproape jumătate din cei intervievați au declarat că nu fac sport niciodată, aproape un sfert că practică foarte rar un sport și foarte puțini că practică cu regularitate astfel de activități. (Special Eurobarometer 334/Wave 72.3 – TNS Opinion & Social, Sport and Physical Activity, European Commission, 2010).

Un studiu realizat în 2006 în Scoția a reconfirmat rezultatele unor studii anterioare și anume că, cea mai frecventă scuză pentru inactivitatea fizică sportivă este lipsa de timp liber, în timp ce, dorința de a include această activitate în rutina zilnică reprezintă schimbarea pe care cei mai mulți dintre respondenți ar dori să o facă.

Vello Hein, Maret Müür și Andre Koka (2004) studiind relațiile dintre motivația intrinsecă și intenția elevilor de a fi activi fizic după ce au absolvit liceul, au realizat o cercetare la care au participat 400 de elevi cu vârsta cuprinsă între 14-18 ani, din orașe diferite de pe teritoriul Estoniei.

Rezultatele acestui studiu au indicat că motivația intrinsecă de a experimenta activitatea fizică a fost cel mai puternic predictor al intenției de a fi activ fizic după absolvirea liceului, dincolo de motivația intrinsecă de realizare.

Toate aceste studii au un rol important pentru lucrarea de față, care își propune să studieze modalitatea în care se raportează studenții la practicarea regulată a activităților fizice sportive și a lucrurilor care îi influențează pe aceștia să se implice în practicarea unor astfel de activități, având în vedere schimbările comportamentale din ultimele decenii, programele la nivel național și campaniile de încurajare pentru practicarea activităților sportive cu regularitate.



## **5. Studiu cantitativ privind modul în care studenții înscriși la Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca practică activități fizice sportive**

### **Metodologia cercetării**

Scopul cercetării:

Analiza modului în care studenții înscriși la Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca practică activități fizice sportive, a motivelor care îi determină să continue sau să întrerupă participarea la diverse activități sportive, după ce disciplina educație fizică și sport nu mai este una obligatorie, începând cu anul 2 de studiu.

Ipoteze:

1. Studenții care nu au în programa educațională ore de educație fizică și sport, practică tot mai puține activități sportive odată cu înaintarea în anii de studiu;
2. Interesul tot mai scăzut pentru practicarea activităților sportive este justificat prin reducerea bugetului de timp liber și obligațiile educaționale tot mai mari;
3. Satisfacția față de condițiile în care studenții pot practica activități sportive, atât în cadrul universității, cât și în timpul liber, influențează intențiile acestora privind frecvența cu care își propun să facă sport în viitor;
4. Experiența practicării unor activități sportive îi determină pe studenți să facă sport și în viitor;
5. Gradul de satisfacție față de modalitatea de desfășurare a orelor de educație fizică influențează frecvența cu care aceștia aleg să practice activități sportive;
6. Posibilitatea de a practica sporturile preferate reprezintă un factor decisiv în frecvența cu care studenții practică astfel de activități în prezent.

Obiective:

- Identificarea modului în care studenții preferă să își petreacă timpul liber;
- Determinarea modului în care studenții se raportează la activitățile sportive;
- Identificarea modului în care studenții apreciază existența unor posibilități pentru practicarea de activități sportive;
- Determinarea frecvenței cu care studenții practică activități sportive;
- Identificarea principalelor motive care îi determină pe studenți să practice activități sportive;

- Identificarea eventualelor motive pentru care studenții nu mai practică activități sportive în aceeași măsură ca în trecut;
- Identificarea eventualelor motive pentru care studenții practică activități sportive într-o măsură mai mare decât în trecut;
- Identificarea principalelor lucruri care i-ar putea motiva pe studenți să practice mai des activități sportive;
- Identificarea tipurilor de relații preferate de către studenți în practicarea activităților sportive;
- Determinarea gradului de satisfacție a studenților față de condițiile în care practică sport;
- Analiza modului de raportare a studenților la sporturile care pot fi practicate în cadrul Universității Tehnice din Cluj-Napoca;
- Identificarea tipurilor de activități sportive practicate și preferate;

În vederea atingerii scopului și realizării obiectivelor am stabilit următoarele concepte cheie:

- timpul liber, analizat prin următorii indicatori: măsura în care studenții consideră că au suficient timp liber, bugetul de timp liber pe săptămână, statutul pe piața muncii, modalitățile de petrecere a timpului liber;
- modalitatea în care studenții se raportează la activitățile sportive, analizat prin următorii indicatori: percepția privind beneficiile fizice și psihice, surplusul de energie obținut, efectul plăcut, modalitatea de raportare la partea competitivă a sportului și la sentimentul provocat de cuvântul sport, posibilitățile de a practica sport și felul în care studenții profită de ele, interesul manifestat pentru practicarea unor activități sportive, gradul de implicare din partea autorităților locale pentru a crea condiții favorabile practicării unor activități sportive;
- frecvența cu care studenții obișnuiesc să practice activități sportive în prezent, analizat prin următorii indicatori: momentul în care au făcut sport ultima dată în afara orelor de educație fizică, frecvența cu care practică activități sportive;
- frecvența cu care studenții au practicat activități sportive în trecut și felul în care aceștia își motivează răspunsurile, analizat prin următorii indicatori:
  - probabilitatea ca în trecut să fi practicat mai rar activități sportive, motivele pentru care în trecut au practicat rar astfel de activități, motivele pentru care în prezent practică mai des activități sportive;

- probabilitatea ca în trecut să fi practicat mai des activități sportive, motivele pentru care în prezent au redus timpul alocat acestor activități, motivele pentru care sunt prea ocupați în prezent pentru a putea practica activități sportive, motivele pentru care în prezent practică foarte rar sau niciodată activități sportive;

- participarea la activități fizice sportive în viitor, analizat prin următorii indicatori: opinia privind idea de a participa în viitor mai des la activități sportive, lucrurile care i-ar ajuta să participe mai des la astfel de activități;

- practicarea activităților sportive în timpul liber, analizat prin următorii indicatori: partenerii cu care practică de regulă activități sportive, experiența ca membru al unei echipe sportive, locul în care obișnuiesc să practice activități sportive în timpul liber, gradul de satisfacție față de condițiile în care pot practica activități sportive în timpul liber, activitatea/activitățile sportive practicate în timpul liber, activitatea/activitățile sportive pe care ar dori să le practice în timpul liber,

- practicarea activităților sportive în timpul orelor de educație fizică, analizat prin următorii indicatori: opinia privind numărul orelor de educație fizică din programa de învățământ superior, gradul de satisfacție privind modul în care se desfășoară orele de educație fizică din cadrul facultății la care studiază, locul în care au ales să își desfășoare orele de educație fizică în cadrul universității, gradul de satisfacție față de dotarea sălii în care au ales să își desfășoare orele de educație fizică, modalitatea în care studenții se raportează la sporturile care pot fi practicate în cadrul Universității Tehnice din Cluj-Napoca;

- pentru variabilele independente am stabilit următorii indicatori: zona de rezidență, componența familiei, nivelul de pregătire a mamei, nivelul de pregătire a tatălui, sexul, vârsta, facultatea la care studiază în cadrul Universității Tehnice din Cluj-Napoca, anul de studiu.

Metoda, tehnica și instrumentul cercetării:

În cercetarea de față se va utiliza metoda cercetării cantitative, tehnica administrării de chestionare prin ancheta sociologică.

Instrumentul cercetării:

Ca și instrument de cercetare se va utiliza chestionarul, pentru elaborarea căruia am preluat și adaptat instrumentul de cercetare utilizat în studiul “Sport,

Exercise and Physical Activity: Public participation, barriers and attitudes” Lorraine Murray, Ipsos Mori, Scottish Executive Social Research, October 2006.

Eșantionul investigat:

Este format din 880 de studenți, reprezentând aproape 10% din numărul total de persoane înscrise, în anul universitar 2011-2012, la una din următoarele facultăți din cadrul Universității Tehnice din Cluj-Napoca: Arhitectură și Urbanism, Automatică și Calculatoare, Construcții, Electronică, Telecomunicații și Tehnologia Informației, Știința și Ingineria Materialelor.

Eșantionarea s-a realizat la aceste 5 facultăți pentru a include în acest studiu, atât studenții a căror programă este foarte încărcată, cât și studenți a căror programă este mai puțin încărcată.

Eșantionarea a fost realizată cu ajutorul listelor nominale ale cataloagelor. Selecția a fost efectuată aleator, prin metoda pasului 10, alegând tot al zecelea student de pe lista nominală și urmărind ca proporția subiecților din eșantion pe sexe să fie aceeași cu proporția studenților înscriși la fiecare facultate, specializare, secție, an de studiu.

Universitatea Tehnică are în structura sa 13 facultăți grupate în două centre universitare, Cluj-Napoca și Baia Mare, la care se adaugă extensiile din orașe importante ale regiunii: Alba-Iulia, Bistrița, Satu-Mare și Zalău. Însă eșantionarea s-a realizat doar în rândul studenților care urmează cursurile Centrului Universitar din Cluj-Napoca.

Populația cercetată:

Este reprezentată de toți studenții care urmează cursurile la zi cu frecvență la una din facultățile Universității Tehnice din Cluj-Napoca, indiferent de anul de studiu, vârstă, secție, specializare.

În anul universitar 2011-2012, Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca a avut încadrați la forma de învățământ cu frecvență, din Centrul Universitar Cluj-Napoca un număr de 8913 studenți.

## **Concluzii:**

Rezultatele acestui studiu cantitativ evidențiază faptul că studenții care consideră că au mai mult timp liber sunt de sex masculin, urmează cursurile Facultății de Construcții și sunt în primul an de studiu.

Prototipul studentului care se consideră foarte ocupat, este de sex feminin, urmează cursurile Facultății de Arhitectură și Urbanism și nu mai este în primul an de studiu.

Interesant este faptul că studenții de anul III se declară mai preocupați, într-un procent cu 10 % mai mare, decât cei din anul I de viața socială (petreceri, întâlniri, ieșiri în oraș, etc.), chiar dacă cei din anul III de studiu consideră, tot într-un procent cu 10% mai mare, că nu au suficient timp liber.

Pe o scală care cuprinde: utilizând computerul, urmărind emisiuni la televizor/radio, ascultând muzică, citind, participând la activități culturale (teatru, operă, cinema, concerte, etc), ieșiri în oraș cu prietenii, practicând activități sportive (în afara orelor de educație fizică), **sportul ocupă doar locul patru între preferințele studenților de anul I și doar locul trei între preferințele celor de anul III de studiu.**

Programul prea încărcat este cauza principală pentru care unii dintre studenți au redus timpul alocat activităților sportive sau pentru care, aproape 20% dintre cei chestionați, au practicat în trecut mai rar un sport.

Interesul tot mai scăzut pentru practicarea activităților sportive este justificat într-adevăr prin reducerea bugetului de timp liber și obligațiile educaționale tot mai mari, cu toate că motivele reale pentru care studenții par să facă sport sunt altele.

În sprijinul acestei ipoteze este și motivul pentru care studenții au declarat că au reînceput să practice mai des activități sportive, dorința de a avea o formă fizică bună (80% studentele și 65% studenții).

Aceste date arată că timpul liber este invocat ca și cauză principală pentru care studenții fie fac în prezent rar activități sportive, fie pentru care în trecut au făcut rar astfel de activități, însă forma fizică bună este motivul care i-a făcut pe aproape toți să

acorde în prezent mai multă atenție acestor activități, indiferent de anul de studiu și de sexul studenților.

Atât în prezent, cât și în trecut, studentele au fost mai puțin implicate în practicarea activităților sportive, considerând sportul o activitate mai potrivită pentru băieți. Studenții de sex masculin sunt cei care practică mai des activități sportive, așa cum a evidențiat și regresia logistică și testul de asociere, iar în funcție de anii de studiu, cei din primul an au declarat că practică mai des un sport, lucru datorat și orelor obligatorii de educație fizică din programă.

Cu toate că cei care consideră că au suficient timp liber sunt și cei care practică mai des un sport, totuși, mai mult de jumătate dintre cei care declară că nu au suficient timp liber și cei care au un loc de muncă, practică cel puțin o dată pe săptămână activități sportive, lucru care demonstrează că nu timpul liber, ci conștientizarea și experiența sunt factorii decisivi pentru frecvența cu care chestionații practică un sport.

O treime dintre studenții din primul an și un sfert dintre cei de anul III de studiu au declarat că ultima dată au făcut sport în ziua chestionării sau în urmă cu o zi, ceea ce înseamnă că, frecvența cu care studenții practică activități sportive scade ușor odată cu trecerea anilor de studiu.

Nu există diferențe semnificative între anii I și III de studiu în ceea ce privește dorința acestora de a face mai mult sport în timpul liber decât fac în prezent;

Experiența practicării unor activități sportive se dovedește a fi cel mai important predictor al probabilității ca și în viitor studenții să practice mai des astfel de activități.

Aproape jumătate dintre toți cei care au declarat că fac sport în prezent sunt și cei care își doresc să facă mai mult sport în viitor. La polul opus se află cei care nu au făcut niciodată sport și nici nu își propun acest lucru în viitorul apropiat.

De asemenea, pe mai mult de jumătate dintre cei care au experimentat statutul de membru într-o echipă sportivă îi determină să își propună ca în viitorul apropiat să facă și mai mult sport, ceea ce demonstrează încă o dată faptul că, experiența este cel mai important predictor al probabilității ca pe viitor studenții să facă mai des activități sportive.

Cei mai puțin interesați de acest lucru sunt studenții care nu au făcut niciodată parte dintr-o echipă sportivă.

Costurile mai reduse i-ar determina pe cei mai mulți dintre studenți să facă mai des activități sportive, în timp ce, problema costurilor ocupă doar locul patru pentru aproape jumătate dintre cei care fac sport foarte rar sau niciodată și pe care cel mai mult i-ar ajuta să facă mai des sport, dacă ar putea include această activitate în rutina zilnică.

Partenerii cu care pot practica activități sportive s-au dovedit a fi importanți pentru cei care au reînceput să practice mai des un sport și mai puțin importanți pentru cei care au redus frecvența cu care practică astfel de activități. În prezent, doar aproximativ 6% fac sport alături de prieteni și colegi, ceea ce înseamnă că rețeaua de colegi din facultate nu a răspuns acestor nevoi.

De asemenea, doar în jur de 5% au fost cei care au declarat că practică un sport pentru că le place să socializeze.

Acest lucru ne arată faptul că, chiar dacă pentru studenții de anul III motivul pentru care sunt mai ocupați îl reprezintă viața socială (petreceri, întâlniri, ieșiri în oraș, etc.), practicarea unui sport nu este un mod de socializare dorit de foarte mulți dintre studenții Universității Tehnice din Cluj-Napoca.

Aproape toți studenții, indiferent de sexul acestora și anul de studiu, consideră că sunt prea puține ore de educație fizică în programa de învățământ superior. Studenții care își doresc cel mai mult ca numărul acestor ore să crească, sunt cei care intenționează să facă mai mult sport pe viitor și cei care sunt foarte mulțumiți de modul în care se desfășoară aceste ore.

Prin urmare, cu cât studenții sunt mai mulțumiți de orele de educație fizică, își propun să facă mai des activități sportive, ceea ce înseamnă că, modalitatea în care se desfășoară aceste ore are un rol important, poate chiar determinant în practicarea unui sport și în combaterea sedentarismului.

În general, băieții sunt mai mulțumiți de modul de desfășurare a acestor ore deși, mai mult de jumătate dintre cei chestionați se declară mulțumiți.

Cei mai nemulțumiți de modul în care se desfășoară orele de educație fizică sunt studenții de la Facultatea de Arhitectură și Urbanism 30.2%, urmași de cei de la Facultatea de Automatică și Calculatoare 22.3%.

Cei mai mulțumiți de modul în care se desfășoară orele de educație fizică sunt

studenții de la Facultatea de Știința și Ingineria Materialelor 65.3%, urmați de cei de la Facultatea de Electronică, Telecomunicații și Tehnologia Informației 64.1% și de cei de la Facultatea de Construcții 61.1%.

Respectarea regulamentului și devotamentul profesorilor au fost menționate ca fiind cele mai mulțumitoare lucruri. Cele mai mari nemulțumiri au fost: organizarea îndelungată, disciplina exagerată impusă de anumiți profesori, urmate de problema sălilor prea aglomerate și îndepărtate, lipsa posibilității de a practica sporturile preferate în timpul orelor de educație fizică.

Acestea fiind și motivele pentru care, printre sugestiile făcute de cei chestionați, în sprijinul tinerilor în general și a studenților în special, în vederea practicării mai frecvente a unor activități sportive, respondenții au declarat, în primul rând, că aceste activități trebuie să se desfășoare într-un cadru plăcut, fără nici un fel de presiuni și obligații și fiind stimulați doar de condiții optime pentru a putea practica sportul preferat, un profesor deschis și interesat să îi ajute, competiții organizate și alte mici stimulente.

Aproape toți studenții chestionați s-au declarat mulțumiți sau foarte mulțumiți de dotările sălilor în care au ales să își desfășoare orele de educație fizică, ceea ce înseamnă că, aceștia au posibilitatea de a face sport în condițiile dorite, în timpul acestor ore.

Privind locurile în care studenții au ales să practice sport în timpul liber:

Studenții care fac sport foarte des au optat pentru săli de forță, fitness, aerobic sau terenuri de sport amenajate, comparativ cu cei care practică activități fizice sportive foarte rar și preferă să facă acest lucru acasă.

Indiferent de locul în care au ales să facă acest lucru, în proporție de peste 70% se declară mulțumiți de condițiile în care pot face sport în timpul liber.

În ceea ce privește sporturile practicate și preferate:

Cel mai important aspect este acela că majoritatea studenților practică și își doresc ca și pe viitor să practice cel puțin un sport individual și un sport de echipă și puțini au fost cei care au declarat că practică doar sporturi de echipă sau doar sporturi individuale.



În topul preferințelor se află fotbalul pentru băieți și aerobicul pentru fete, în timp ce tenisul de câmp sau de masă este preferat aproximativ în aceeași măsură de ambele sexe. Sportul individual preferat în aceeași măsură de studenți și studente este joggingul.

Foarte puțini au fost cei care ar dori să practice alte sporturi decât cele practicate în prezent, ceea ce înseamnă că majoritatea dintre cei chestionați practică sportul preferat.

## **6. Studiu calitativ privind experiențele și motivațiile sociale ale studenților de la Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca în practicarea regulată a unor activități sportive**

### **Metodologia cercetării:**

Scopul cercetării:

Analiza modului în care studenții înscriși la Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca sunt influențați în practicarea unui sport de: semnificația acestei activități, a orelor de educație fizică, a experiențelor din trecut și a eventualelor costuri.

Întrebări de cercetare:

- Frecvența cu care studenții practică activități sportive și gradul lor de implicare în aceste activități sunt influențate de semnificația pe care o au orele de educație fizică pentru ei?

- Schimbările dorite de studenți în ceea ce privește modalitatea de desfășurare a orelor de educație fizică sunt determinate de experiențele din trecut ale acestora?

- Experiențele semnificative dobândite prin practicarea unui sport influențează motivația studenților de a continua?

- Factorii motivaționali externi au o influență decisivă în practicarea unui sport?

- Dorința de a socializa îi determină pe studenți să practice anumite sporturi?

Obiective:

- Identificarea semnificației pe care o au activitățile sportive și orele de educație fizică pentru studenții Universității Tehnice din Cluj-Napoca;

- Identificarea schimbărilor dorite de studenți în modul de desfășurare a orelor de educație fizică din școală și facultate plecând de la experiențele anterioare;
- Determinarea modului în care experiențele semnificative au influențat practicarea unui sport;
- Identificarea factorilor motivaționali, atât pentru studenții care practică frecvent activități sportive, cât și pentru cei care practică foarte rar astfel de activități;
- Identificarea activităților sportive preferate pentru a fi practicate în timpul liber și a motivelor pentru care ar opta pentru aceste sporturi;

#### Itemii cercetați:

- Semnificația activităților sportive;
- Semnificația orelor de educație fizică;
- Modul de desfășurare a orelor de educație fizică din școală și facultate;
- Modul în care ar dori studenții să se desfășoare orele de educație fizică în facultate;
- Schimbările dorite de studenți în modalitatea de desfășurare a orelor de educație fizică;
- Experiențele cele mai plăcute din timpul practicării unor sporturi;
- Experiențele cele mai neplăcute din timpul practicării unor sporturi;
- Modul în care experiențele semnificative au influențat practicarea unor activități sportive;
- Bugetul de timp care ar trebui alocat practicării unor activități sportive;
- Suma necesară practicării unui sport;
- Factorii externi care i-ar motiva pe studenți să practice mai des activități sportive;
- Modalitatea prin care anumiți factori externi i-ar ajuta să facă sport mai des;
- Activitățile sportive preferate pentru a fi practicate în timpul liber;
- Motivul alegerii anumitor sporturi;

#### Metoda, tehnica și instrumentul cercetării:

În cercetarea de față s-a utilizat metoda cercetării calitative, tehnica interviului individual semistructurat, având ca instrument de cercetare ghidul de interviu.

Subiecții investigați:

La acest studiu calitativ au participat 72 de studenți din anii I și III de studiu înscriși la una din următoarele facultăți din cadrul Universității Tehnice din Cluj-Napoca: Facultatea de Arhitectură și Urbanism, Facultatea de Automatică și Calculatoare, Facultatea de Construcții, Facultatea de Electronică, Telecomunicații și Tehnologia Informației și Facultatea de Știința și Ingineria Materialelor.

Selecția subiecților s-a realizat prin metoda bulgărelui, din aproape în aproape.

În selecția subiecților s-a reușit cooptarea unui număr de 27 de studenți și 45 de studenți. Această participare scăzută din partea studenților de sex feminin se explică prin faptul că populația studentescă a Universității este într-un procent foarte ridicat de sex masculin. În acest sens, putem susține faptul că rata de participare a studenților de sex feminin la acest studiu calitativ este proporțională cu populația studentescă de același sex din cadrul Universității.

Rezultatele obținute pot avea o reprezentativitate teoretică pentru populația studentescă din cadrul Universității Tehnice din Cluj-Napoca, indiferent de anul de studiu, vârstă, formă de învățământ, secție, specializare.

### **Concluzii:**

Studenții care au declarat sincer ce înseamnă pentru ei activitățile sportive și orele de educație fizică, sunt și cei care practică frecvent un sport. Aceste corelații dintre răspunsuri nu ne permit însă să putem afirma că între cele două aspecte există o legătură de cauzalitate, deoarece subiecții studiului au fost doar în număr de 42, neexistând o semnificație statistică în acest caz.

Putem afirma totuși, că studenții care practică frecvent un sport, acordă acestuia o importanță sporită, pentru ei, sportul având astfel, o semnificație diferită, comparativ cu cei care practică mai rar un sport.

Experiențele privind modalitatea de desfășurare a orelor de educație fizică i-au ajutat pe intervievați să descrie schimbările pe care ar dori să le facă, dacă ei ar fi profesori. Toate aceste modificări au indicat eliminarea presiunilor care se fac pentru a practica un sport, a obligativității de a participa la orele de educație fizică la facultate și mai ales, ca această disciplină să nu le condiționeze promovarea unui an universitar, iar în sens pozitiv foarte multe metode și tehnici de încurajare și condiții pentru a putea practica sporturile preferate.

În general, experiențele semnificative, indiferent dacă au fost pozitive sau negative, i-au determinat pe cei intervievați să se implice și mai mult în practicarea unui sport.

Chiar dacă multe dintre studiile pe această temă arată că accidentările reprezintă cauza majoră pentru care cei mai mulți sportivi renunță la practicarea unui sport de performanță, în cazul studenților intervievați, aceste experiențe nu i-au făcut pe nici unul dintre ei să întrerupă practicarea activităților fizice. Dimpotrivă, pe cei mai mulți i-au făcut mai atenți, mai implicați.

Răspunsurile privind resursele financiare necesare și timpul care ar trebui alocat practicării unui sport au corelat din nou. Mai precis, cei care ar aloca mai mulți bani pentru a putea practica un sport sunt și cei care alocă mai mult timp acestor activități.

Importanța pe care o poate avea socializarea prin practicarea unui sport diferă în funcție de frecvența și modul în care acest lucru a fost experimentat.

Socializarea prin practicarea unor sporturi s-a dovedit a fi una cu amprente pozitive asupra studenților în situațiile în care profesorii de educație fizică au încurajat și sprijinit acest aspect, prin organizarea unor echipe, a unor atitudini pozitive față de jocul în echipă.

Preferințele pentru sporturile de echipă sunt un argument în plus, în sprijinul ideii conform căreia sportul reprezintă cel mai bun mod de socializare, chiar dacă în prezent, în rândul studenților chestionați, această modalitate de a socializa nu este în topul preferințelor.

## **7. Concluzii generale și sugestii pentru viitoarele cercetări și programe educaționale**

Rezultatele obținute în urma cercetării cantitative au evidențiat că studenții care practică activități fizice sportive fac acest lucru din plăcere, pentru că își doresc să arate mai bine din punct de vedere fizic, să aibă o formă fizică bună și/sau sunt obișnuiți să practice astfel de activități, considerând că prin practicarea acestora se pot

relaxa, destinde, distra. Aceștia au făcut sport din copilărie și găsesc timp și în prezent pentru sport, chiar dacă și-au găsit un loc de muncă și în afara programului încărcat de la facultate au și obligații profesionale.

De asemenea, cei care practică mai des activități sportive, consideră că această activitate merită investiții financiare și să i se dedice mai mult timp.

Mai mult, aproape toți studenții apreciază beneficiile practicării sportului, fiind de acord că practicarea activităților fizice sportive este benefică atât pentru sănătatea fizică, cât și pentru sănătatea psihică, îi ajută să-și mențină greutatea corporală în limitele normale și să obțină o formă fizică bună, le dă mai multă energie și le oferă plăcere.

Cu toate că aceste beneficii sunt cunoscute de studenți, indiferent dacă fac sau nu sport, există anumite bariere care îi împiedică pe aceștia să practice diverse activități fizice sportive.

Cea mai importantă barieră este lipsa timpului liber, aceasta fiind mai accentuată în rândul studentelor, al studenților din anul III de studiu și al studenților de la Facultatea de Arhitectură și Urbanism.

Indiferent de frecvența cu care studenții participă la activități sportive, dacă fac sau nu sport, aceștia au declarat că includerea activității fizice în rutina zilnică i-ar ajuta cel mai mult să facă sport. Acest lucru dovedește faptul că “a fi prea ocupat”, reprezintă o așa zisă “scuză”, iar dacă studenții ar fi mai motivați, ar putea să găsească timp și pentru practicarea sportului, prin includerea acestuia în lista de priorități și printr-o organizare mai eficientă a bugetului de timp liber.

În ceea ce privește modalitățile de petrecere a timpului liber a studenților de la Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca, practicarea activităților fizice sportive ocupă locul patru între preferințele studenților din anul I și locul trei între preferințele celor din anul III de studiu.

Activitatea fizică este un element important al unui stil de viață sănătos, care contribuie la prevenirea a numeroase boli cronice. Cu toate acestea, rezultatele studiului arată că peste 70% dintre studenții Universității Tehnice din Cluj-Napoca nu respectă recomandările Organizației Mondiale a Sănătății privind activitatea fizică,

adică nu fac minimum de 30 de minute de activitate fizică de cel puțin 3-5 ori pe săptămână.

Similar altor studii din alte țări, studiul nostru arată faptul că practicarea activităților fizice sportive scade odată cu înaintarea în vârstă. În funcție de anii de studiu, cei din primul an au declarat că practică mai des un sport, lucru datorat și orelor obligatorii de educație fizică din programa de învățământ.

Această diminuare a practicării de activități fizice sportive este prezentă atât în rândul băieților, cât și al fetelor, însă procentul celor care practică activități fizice sportive de cel puțin 3-5 ori pe săptămână este mai mare în rândul băieților.

De asemenea, rezultatele studiului indică o asociere pozitivă între frecvența implicării în activități fizice și durata implicării în aceste activități. Pe de altă parte, studenții care fac mai mult sport sunt și cei care intenționează să facă mai mult sport decât fac în prezent.

Distribuția pe sexe a evidențiat că studenții de sex masculin sunt mai activi în privința practicării unor sporturi și sunt cei care depășesc mai ușor nemulțumirile, acceptă să practice un sport în mod regulat, chiar dacă condițiile în care pot face acest lucru nu sunt cele mai satisfăcătoare. Atât în prezent, cât și în trecut, studentele au fost mai puțin implicate în practicarea activităților sportive, considerând sportul o activitate mai potrivită pentru băieți. Studenții de sex masculin sunt cei care practică mai des activități sportive, așa cum a evidențiat și regresia logistică și testul de asociere.

Posibilitatea de a practica un sport împreună cu partenerii, îi încurajează pozitiv să facă acest lucru, chiar dacă tipul de parteneri cu care pot face sport nu are o influență semnificativă, la fel cum această activitate nu reprezintă un mod de petrecere a timpului liber pentru majoritatea studenților, cu toate că odată cu înaintarea în anii de studiu aceștia se declară tot mai preocupați de viața socială (petreceri, ieșiri în oraș cu prietenii/colegii).

Implicarea pozitivă a profesorilor de educație fizică în organizarea unor echipe sportive a avut amprente pozitive în stimularea studenților pentru a socializa în acest

mod. Astfel, jocurile de echipă s-au dovedit a fi modalitățile preferate de practicare a sportului în timpul orelor de educație fizică și de a socializa în acest fel, chiar dacă practicarea acestora, nu este în topul preferințelor de socializare sau de petrecerea timpului liber.

Activitățile fizice sportive cel mai des practicate de studente sunt: jogging, aerobic, fitness și înot, iar de studenți: fotbal, jogging, tenis de masă și înot. Numărul studenților care practică sporturi de echipă este extrem de scăzut, cu precădere în rândul fetelor. Cel mai practicat sport de echipă de către studente este voleiul, urmat de baschet. În rândul studenților cel mai practicat sport de echipă este fotbalul, urmat de baschet. Numărul redus al studenților care practică sporturi de echipă se răsfrânge și asupra constituirii formațiilor reprezentative ale universității, baza de selecție fiind foarte redusă. Tenisul de câmp și înotul se află pe primele locuri, atât la studente, cât și la studenți, într-un top al sporturilor pe care aceștia ar dori să le practice.

În alte țări europene, sportul universitar se bazează pe alegerea unor activități fizice sportive la care studenții vor să participe de bună voie, din plăcere, iar oferta în ceea ce privește aceste activități este foarte diversificată. Din păcate, la Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca această ofertă este destul de redusă. Diversificarea ofertei, precum și crearea unui program mai flexibil, vor duce la creșterea gradului de atractivitate al orelor de educație fizică. De asemenea, curricula disciplinei educație fizică poate fi adaptată în conformitate cu activitățile fizice sportive preferate de studenți. În opinia studenților oferta activităților fizice sportive extracurriculare este puțin atractivă. Programa școlară aglomerată, numărul insuficient al orelor de educație fizică, limitarea accesului la bazele sportive îndepărtează în mod real tineretul de activitățile fizice sportive.

Atât studiul cantitativ, cât și cel calitativ, au evidențiat faptul că gradul de satisfacție față de modalitatea de desfășurare a orelor de educație fizică are un rol determinant pentru frecvența cu care studenții vor practica un sport în viitor. Astfel, cei care sunt nemulțumiți de orele de educație fizică din școală sau facultate, se vor implica tot mai puțin în astfel de activități. Acelaș rol decisiv îl va avea și gradul de satisfacție față de condițiile în care pot practica activități sportive în timpul orelor de educație fizică și în timpul liber.

Extrem de importantă s-a dovedit a fi posibilitatea de a practica activități fizice sportive într-un cadru mai relaxant, lipsit de presiuni și condiționări, fiind încurajați doar de condiții bune în care să poată practica un sport și stimulați doar de sfaturile unor profesori sau antrenori bine pregătiți, de competiții și recompense.

Prezența orelor de educație fizică și sport în învățământul superior reflectă importanța care trebuie acordată sănătății și dezvoltării fizice armonioase a tinerei generații, tot mai preocupată de tehnologia digitală, în detrimentul sportului și mișcării în aer liber. În ceea ce privește numărul orelor de educație fizică din programa de învățământ superior, aproape toți studenții, indiferent de sexul acestora și de anul de studiu, consideră că numărul acestora este insuficient. Studenții care își doresc cel mai mult ca numărul acestor ore să crească, sunt cei care sunt foarte mulțumiți de modul de desfășurare a acestor ore. Prin urmare, cu cât studenții sunt mai mulțumiți de orele de educație fizică, își propun să facă mai des activități sportive, ceea ce înseamnă că, modalitatea în care se desfășoară aceste ore are un rol important, poate chiar determinant, în practicarea unui sport și în combaterea sedentarismului.

Cercetarea cantitativă a evidențiat faptul că pentru a practica activități fizice sportive, importante sunt experiența, intenția și consecvența, care fie sunt întărite, fie diminuate de alte motive de a practica sau a nu practica activități sportive: timpul liber, facilitățile pentru a practica un sport, accesibilitatea la bazele sportive, anturajul și influența pe care acesta îl are. Participarea anterioară la diverse activități fizice sportive s-a dovedit a fi cel mai important predictor al probabilității ca și pe viitor studenții să practice mai des astfel de activități.

Ambele cercetări au evidențiat faptul că, în general, există două tipuri de studenți în ceea ce privește relațiile acestora cu activitățile sportive și două direcții de acțiune în care s-au colectat și răspunsurile.

Studentul demotivat, inactiv, care își justifică dezinteresul față de activitățile sportive și ora de educația fizică prin lipsa condițiilor necesare pentru a putea practica activități sportive, absența anturajului care să-l motiveze și să-l încurajeze permanent, lipsa unui sfat avizat, al unui antrenor, existența unor probleme financiare, lipsa de timp liber, etc. Acesta va găsi întotdeauna scuze și justificări pentru faptul că nu



practică activități sportive în timpul liber și/sau recunoaște că nu îi place sportul și nici nu intenționează să facă sport. Pentru acesta, sportul și orele de educație fizică nu reprezintă o modalitate de relaxare, posibilitatea de a face și altceva în afara cursurilor, laboratoarelor, etc. Acesta participă la orele de educație fizică, mai mult motivat de programa de învățământ și condiționat de promovarea anului universitar, decât din plăcere.

Studentul motivat, activ din punct de vedere fizic, interesat să practice diferite sporturi, dispus să cheltuiască mai mulți bani pentru a face sport în condiții adecvate, cu un bun management al timpului liber. Acesta fie va declara întotdeauna că are timp și pentru sport, fie își va face timp și pentru aceste activități, chiar și atunci când este perioada de examene și evaluări, sau chiar dacă și-a găsit deja un loc de muncă și are alte obligații profesionale în afara programului de la facultate. Aceștia sunt și cei care cunosc mai bine beneficiile practicării activităților sportive. Pentru ei sportul și orele de educație fizică înseamnă mult, conform declarațiilor, aduc numeroase beneficii: sănătate, stare psihică foarte bună, aspect fizic mai plăcut, un excelent mod de socializare, etc.

Astfel, putem spune că, programa și metodologia la fiecare nivel educațional, sunt mult inferioare celor specifice unui sistem eficient, tocmai datorită faptului că, așa cum demonstrează aceste cercetări, nu este îndeplinit obiectivul de formare și educare pe lângă cel de învățare.

Lipsește așadar, principiile după care cei aflați într-o etapă de dezvoltare trebuie să se ghideze și auto-modeleze, motiv pentru care tinerii tentați de a urma anumite trenduri, ajung în final să se orienteze spre cluburile sportive și cele de fitness, dacă, în cel mai optimist caz, vor continua să practice cu o oarecare regularitate un sport și după primii ani de studiu.

Este dificil de înțeles de ce în țara noastră, dincolo de o educație sănătoasă, lipsesc programele de promovare a wellness-ului, înțelegând prin acesta efortul fizic regulat combinat cu o nutriție sănătoasă, principiu care s-a dezvoltat tot mai mult în alte țări în ultimii zece de ani și care se bucură în continuare de promovarea multor personalități atât din sfera politică (campania susținută de soția președintelui american Barack Obama), precum și de numeroase vedete din lumea showbizului.

Trebuie să sprijinim copiii și tinerii să dobândească și să pună în practică priceperile și deprinderile necesare practicării sportului pe toată durata vieții. Din primii ani de viață și până la absolvirea facultății, toți cei care se ocupă de educarea generațiilor tinere (părinți, educatori, profesori, antrenori) trebuie să fie preocupați să le formeze și dezvolte acestora deprinderile de practicare independentă a diverselor forme de activități fizice sportive în timpul liber.

Viitoarele cercetări în acest domeniu ar trebui să ofere un răspuns la următoarele întrebări:

Studentii care invocă lipsa timpului liber, ca motiv principal pentru care nu se implică suficient sau deloc în practicarea unor activități fizice sportive, preferând să se dedice cu prioritate activităților școlare, reușesc mai târziu să se realizeze mai bine din punct de vedere profesional?

Care este motivul pentru care studenții, din rândul cărora majoritatea vin din alte localități și au o nevoie mai mare în primii ani să socializeze și să își construiască grupuri noi de prieteni, nu se folosesc de activitățile sportive de grup, ca de o metodă de socializare?

Propunerii pentru optimizarea activității de educație fizică și sport la populația studențească din Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca:

- creșterea numărului de ore de educație fizică și sport este absolut necesară pentru a stimula mișcarea în rândul studenților;
- introducerea obligatorie a Disciplinei Educație Fizică și Sport și la anul II de studiu;
- pentru a crește interesul studenților față de Disciplina Educație Fizică, consider că este necesară generalizarea evaluării cu notă la toate facultățile, în prezent, din cele 9 facultăți ale Universității Tehnice din Cluj-Napoca, doar Facultatea de Știința și Ingineria Materialelor are în planul de învățământ acest sistem de evaluare;
- creșterea numărului de credite acordate disciplinei;
- în atenția factorilor de decizie din cadrul universității, se impune găsirea unor modalități eficiente pentru angrenarea studenților din anii II, III și IV, care nu au în programa școlară ore de educație fizică, în practicarea

activităților fizice sportive (accesul liber sau la un preț rezonabil la bazele sportive proprii, închirierea materialului sportiv, etc.);

- mărirea bazei materiale destinate educației fizice și sportului la facultăți și la căminele studențești (în prezent suprafața utilă pentru un student fiind insuficientă);
- intensificarea colaborării cu celelalte universități din Centrul Universitar Cluj-Napoca și din țară, precum și cu organizațiile studențești, în vederea creșterii numărului de competiții sportive pe plan local și național;

De asemenea, viitoarele programe în acest domeniu ar trebui să ofere soluții pentru următoarele probleme:

- practicarea activităților sportive să devină modalități preferate de petrecere a timpului liber în rândul elevilor, studenților și a tinerilor în general.

- găsirea unor modalități și a unor specialiști care să îi ajute pe tineri să practice activități sportive într-un mod mai relaxant.

- parteneriatul public – privat să ofere soluții privind accesul la spațiile destinate practicării sportului și activităților de loisir, pentru a spori posibilitățile tinerilor de a practica activitățile sportive dorite.

## **Bibliografie:**

- Ajzen, I. and Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behaviour*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Ajzen, I. and Madden, T.J. (1986). *Prediction of goal-directed behaviour: Attitudes, intentions, and perceived behavioural control*. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 453-474.
- Ajzen, I. (1991). *The theory of planned behavior*. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Allender, S., Cowburn, G. and Foster, C. (2006). *Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A review of qualitative studies*. *Health Education Research*, 21, 826-835.
- Baci, A. (2008). *Aspecte sociologice și psihologice ale fenomenului sportiv*, Cluj-Napoca: Editura Napoca Star.
- Balint, G. (2007). *Activități sportiv-recreative și de timp liber: paintball, mountain bike, și escaladă*, Iași: Editura PIM.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and actions: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Băban, A. (2002). *Psihologia sănătății: an II, curs semestrul II*, Cluj-Napoca.
- Biddle, S. J. H. and Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. (2nd Edition). London: Routledge.
- Bota, A. (2006). *Activități fizice pentru o viață activă*, București: Editura Cartea Universitară.
- Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. (1996). *Progress in prevention*. Ottawa: Ontario.
- Cardinal, B. J. (1997). *Construct validity of stages of change for exercise behavior*. *American Journal of Health Promotion*, 12, 68-74.
- Cartea albă privind sportul, Comisia Europeană (2007). Luxemburg: Oficiul pentru Publicații Oficiale ale Comunităților Europene. Disponibil la [http://ec.europa.eu/sport/documents/white-paper/whitepaper-short\\_ro.pdf](http://ec.europa.eu/sport/documents/white-paper/whitepaper-short_ro.pdf), ultima accesare în noiembrie 2013.

- Caspersen, C. J., Powell, K. E. and Christenson, G. M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research* [abstract]. *Public Health Report*. 1985; 100(2): 126-131. Disponibil la <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=1424733>, ultima accesare în aprilie 2013.
- Caspersen, C.J., Merritt, R.K. and Stephens, T. (1994). *International activity pattern: A methodological perspective*. In R.K. Dishman (Ed.), *Advances in exercise adherence* (pp. 73-110). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cârstea, G. (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București: Editura Anda.
- Chelcea, S., Mihalache, V. (2003). „Atribuire”. În S. Chelcea și P. Iluț (coord.). *Enciclopedia de psihosociologie*. București: Editura Economică.
- Coakley, J. (2007). *Sports in Society: Issues & Controversies* 9th edition. Hardcover. McGraw-Hill Higher Education.
- Coakley, J. and Janet L. (2001). *Sports*. In Edgar F. Borgatta and Rhonda J. V. Montgomery, eds. *Encyclopedia of Sociology* (pp. 2985–2991). New York: Macmillan Reference.
- Crăciun, M. (2008). *Psihologia Sportului*, Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
- Deci, E. L., and Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Publishing Co.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Delaney, T., Madigan, T. (2009). *The Sociology of Sports- An Introduction*, Library of Congress Cataloguing-in-Publication Data.
- Dempsey, J. V., Haynes, L. L., Lucassen, B.A., Casey, M. S. (2002). *Forty simple computer games and what they could mean to educators*. *Simulation & Gaming*.33 (2), 157-168.
- Dishman, R.K. (1994). *Advances in exercise adherence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dishman, R.K. and Buckworth, J. (1997). *Adherence to physical activity*. In J.M. Williams (Ed.), *Physical activity and mental health* (pp. 63-80). Philadelphia: Taylor & Francis.

- Dishman, R.K. and Buckworth, J. (1998). *Exercise psychology*. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 445-462). Mountain View, CA: Mayfield.
- Dishman, R.K. and Salis, J.F. (1994). *Determinants and interventions for physical activity and exercise*. In C. Bouchard, R.J. Shepard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness and health* (pp 214-238). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J. L. and Hall, H. (2001). *Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions*. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 417-443). New York: Wiley.
- Dumazedier, J.M. (1978). *Vers une civilisation du loisir*. Paris: Ed. Du Seui.
- Dweck, C.S. (1986). *Motivational processes affecting learning*. *American Psychologist*, 41, 1040-1048.
- Epuran, M. (1990). *Modelarea conduitei sportive*, București: Editura Sport-Turism.
- Epuran, M. (2005). *Metodologia cercetării activităților corporale*, București: Editura FEST.
- Epuran, M. (2008). *Psihologia sportului de performanță*, Teorie și Practică. București: Edit. FEST.
- Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2001). *Psihologia sportului de performanță: Teorie și practică*, București: Editura FEST.
- Figueroa's Framework. *An introduction to sociology*. pp. 294-301 in sport and physical activity in australian society - Docstoc. Disponibil la [www.oup.com.au/.../08\\_RUS\\_QSPE\\_3pp.pdf](http://www.oup.com.au/.../08_RUS_QSPE_3pp.pdf), ultima accesare noiembrie 2013.
- Frederick, C.M. and Ryan, R.M. (1994). *Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health*. *Journal of Sport Behavior*, 16, 124-146.
- Gagea, A., Lipă, E., Szabo, G., Dospinescu, I., Neacșu, C., Tiron, C., Păunescu, M., Gagea, G., Gherghel, C. (2007). *Cercetări interdisciplinare în sportul de performanță*. București: Editura Ministerului Internelor și Reformei Administrative

- Gallagner, R.M. (2000). *Recapitulări prin diagrame – Educație Fizică*, București: Editura All Educational.
- Gauvin, L., Levesque, L. and Richard, L. (2001). *Helping people initiate and maintain a more active lifestyle: A public health framework for physical activity promotion research*. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Jannele (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2<sup>nd</sup> ed, pp. 718-739). New York: Wiley.
- Gavriluță, C., Gavriluță, N. (2010). *Sociologia sportului. Metode, teorii, aplicații*. Iași: Ed. Polirom.
- Grosu, E., Popovici, C., Mitroiu, C. (2010). *Locul și rolul fitness-ului în știința sportului*, Cluj-Napoca: Editura G.M.I.
- Hagger, M. and Chatzisarantis, N.L. (2005). *The social psychology of exercise and sport*. Buckingham, U.K.: Open University.
- Hagger, M. S. and Chatzisarantis, N. L. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hatos, A. (2002). *Sport și societate. Introducere în sociologia sportului*, Editura Universității din Oradea.
- Hein, V., Müür, M. And Koka, A. (2004). *Intention to be Physically Active after School Graduation and Its Relationship to Three Types of Intrinsic Motivation*. *European Physical Education Review*, February 2004, vol. 10, no. 1 5-19.
- Huberty, J.L., Ransdell, L.B., Sigman, C., Flohr, J.A., Schult, B., Grosshans, O., and Durrant, L. (2008). *Explaining long-term exercise adherence in women who complete a structured exercise program*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(3), 374-384.
- Iacob, I., Iacob, M. R. (2005). *Sportul ca loisir*, Iași: Casa Editorială Demiurg.
- Iluț, P. (2000). *Iluzia localismului și localizarea iluziei*, Iași: Editura Polirom.
- Iluț, P. (2001). *Sinele și cunoașterea lui. Teme actuale de psihosociologie*. Iași: Ed. Polirom.
- Johnson, G. A. (2007). *Dictionarul Blackwell de sociologie, ediția I*, București: Editura Humanitas.
- Kaplan, A. and Maehr, M. (2007). *The contributions and prospects of goal orientation theory*. *Educational Psychology Review*, 19, 141-184.

- Keating, Z., Guan, J., Pinero, J., Bridges, D. (2005): *A meta-analysis of college students' physical activity behaviours*. Journal of American College Health 2005, 54(2):116-125.
- Kilpatrick, M., Hebert, E. and Bartholomew, J. (2005). *College students' motivation for physical: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise*. Journal of American College Health, 54, 87-94.
- King, A.C., Oman, R.F., Brassington, G.S., Bliwise, D. and Haskell, W.L. (1997). *Moderate intensity exercise and self-rated quality of sleep in older adults: A randomized controlled trial*. Journal of the American Medical Association, 277, 32-37.
- King, A.C., Castro, C., Wilcox, S., Eyler, A.A., Sallis, J.F. and Brownson, R.C. (2000). *Personal and environmental factors associated with physical inactivity among different racial-ethnic groups of middle-aged and older-aged women*. Health Psychology, 19, 354-364.
- Kimiecik, J. (1998). *The path of the intrinsic exerciser*. IDEA Health and Fitness Source, 34-42.
- Kimiecik, J. (2002). *The intrinsic exerciser: Discovering the joy of exercise*. Boston: Houghton Mifflin.
- Lavalley, D., Kremer, J., Moran, A.P. and Williams, M. (2004). *Sport Psychology. Contemporary Themes*. Palgrave Macmillan.
- Legea Nr. 69 din 28 aprilie 2000, Legea Educației Fizice și Sportului. Disponibil la [http://www.cdep.ro/pls/legis/legis\\_pck.htp\\_act\\_text?id=22911](http://www.cdep.ro/pls/legis/legis_pck.htp_act_text?id=22911), ultima accesare în iunie 2013.
- Lucaciu, G. (2004). *Activități recreative. Note de curs*, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea din Oradea.
- Maehr, M.L. and Nicholls, J. (1980). *Culture and achievement motivation. A second look*. In N. Warren (Ed.), *Studies in cross-cultural psychology* (Vol. 2), London: Academic Press.
- Matei, L. (1994). „*Fenomenul atribuirii*”. În Radu, I. și Iluț, P. (coord.). *Psihologie socială*, Cluj-Napoca: Editura EXE.
- Marcu, V., Lozincă, I. (2005). *Psihologia și activitățile motrice*, Editura Universității din Oradea.



- Marcus, B.H., Banspach, S.W., Lefebvre, R.C., Rossi, J.S., Carleton R.A. and Abrams, D.A. (1992). *Using the change model to increase the adoption of physical activity among community participants*. American Journal of Health Promotion, 6, 424-429.
- Marcus, B.H., Buck, B.C., Pinto, B.M. and Clark, M.M. (1996). *Exercise initiation, adoption, and maintenance*. In J.W. Van Raalte & B.W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 123-158). Washington, DC: American Psychological Association.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*, 2nd. ed., New York, Harper & Row.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality*, second edition: 1970. Harper Collins Publishers.
- Mc Auley, E. and Courneya, K.S. (1992). *Self-efficacy relationship with affective and exertion responses to exercise*. Journal of Applied Social Psychology, 22, 316-326.
- Mc Auley, E. and Blissmer, G. (2002). *Self-efficacy and attributional processes in physical activity*. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2<sup>nd</sup> ed., pp.185-206). Champaign, IL: Human Kinetics.
- McClelland, D.C., J.W. Atkinson, R.A. Clark and E.L. Lowell. (1953). *The Achievement Motive*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
- McCullagh, P. (2005) Sport and Exercise Psychology Lecture. Cal State University East Bay. 10/27.
- Mummery, W.K. and Wankel, L.M. (1999). *Training adherence in adolescent competitive swimmers: An application of the theory of planned behaviour*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 21, 313-328.
- Mureșan, A. (2005). *Cunoașterea și conducerea grupurilor sociale. Aplicații în activitatea sportivă*. Cluj-Napoca: Editura Accent.
- Murray L. (2006). *Sport, exercise and physical activity: public participation, barriers and attitudes*. Edinburgh: Information and Analytical Services, Division, Scottish Executive Education Department. <http://www.scotland.gov.uk/Resource/Doc/932/0041468.pdf>.
- Nicholls, J. G. (1984). *Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance*. Psychological Review, 91, 328-346.

- Oldridge, N.B., Donner, A.P., Buck, C.W., Jones, N.L., Andrew, G.M., Parker, J.O., Cunningham, D.A., Kavanagh, T., Rechnitzer, P.A. and Sutton, J.R. (1983). *Predictors of dropouts from cardiac exercise rehabilitation: Ontario exercise-heart collaborative study*. American Journal of Cardiology, 51, 70-74.
- Oman, R.F. and King, A.C. (2000). *The effect of life events and exercise program format on the adoption and maintenance of exercise behaviour*. Health Psychology, 19, 605-612.
- Pajares, F. (2005). *Self-efficacy and self confidence*; New York: Macmillan Press.
- Parks, B. (2005). *Contemporary Sports Management*; New York: Prentice Press.
- Popescu-Neveanu, P. (1978). *Dicționar de psihologie*, București, Editura Albatros.
- Prochaska, J.O., DiClemente, C.C. and Norcross, J.C. (1992). *In search of how people change*. American Psychologist, 47, 1102-1114.
- Prochaska, J.O., Velicer, W.F., Rossi, J.S., Goldstein, M.G., Marcus, B.H., Rakowski, W., Fiore, C., Harlow, L.L., Redding, C.A., Rosenbloom, D. and Rossi, S.R. (1994). *Stages of change and decisional balance for twelve problem behaviours*. Health Psychology, 13, 39-46.
- Raglin, J. (2001). *Factors in exercise adherence: Influence of spouse participation*. In W.P. Morgan & R.K. Dishman (Eds.). *The Academy Papers: Adherence to exercise and physical activity*, 53, 356-361.
- Rață, G. (2007). *Strategii de gestionare a timpului liber. Curs pentru masteranzi. Activități corporale sportiv recreative și de timp liber*. Iași: Editura Pim.
- Reiss, S. (2004). *Multifaceted Nature of Intrinsic Motivation – The Theory of 16 basic Desires*, Review of General Psychology 2004, Vol. 8, No. 3, pp. 179-193.
- Ryan, R., Williams, G., Patrick, H. and Deci, E. (2009). *Self-determination theory and physical activity: the dynamics of motivation in development and wellness*. Hellenic journal of psychology, 6, 107-124.
- Roberts, G. (1993). *Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement of children*. In R.N. Singer, M. Murphey and L.K. Tennant, *Handbook of sport psychology* (pp. 405-420). New York: Macmillan.
- Roberts, G., Treasure, D. (2012). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*, 3rd. Ed., Champaign, IL: Human Kinetics.

- Rotariu, T., Iluț, P. (1996). *Sociologie. Ediția a II-a*. Editura Mesagerul, Cluj-Napoca.
- Rusu, F. (2008). *Note de curs Fitness*, multiplicat UBB, Cluj-Napoca.
- Salen, K., Zimmerman, E. (2004). *Rules of play: Games design fundamentals*, MIT Press.
- Sallis, J.F. and Owen, N. (1999). *Physical activity and behavioral medicine*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sallis, J.F. (2000). *Environmental influences on physical activity: Applying model*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 22, 51.
- Sălăvăstru, D. (2004). *Psihologia educației*. Iași: Ed. Polirom.
- Scanlan, T., Carpenter, P., Schmidt, G., Simons, J. and Keeler, B. (1993). *An introduction to the sport commitment model*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 15, 1-15.
- Seefeldt, V., Malina, R., Clark, M. (2002). *Factors affecting levels of physical activity in adults*. Sports Medicine 2002, 32(3):143-168.
- Seguin, R.A., Economos, C.D., Palombo, R., Hyatt, R., Kuder, J. and Nelson, M.E. (2010). *Strength training and older women: A cross-sectional study examining factors related to exercise adherence*. Journal of Aging and Physical Activity, April 18 (2), 201-218.
- Singer, R. N., Lidor, R. and Cauraugh, J. H. (1993). *To be aware or not aware? What to think about while learning and performing a motor skill*. The Sport Psychologist, 7, 9-30.
- Special Eurobarometer 334/Wave 72.3 – TNS Opinion & Social, Sport and Physical Activity, European Commission, 2010.
- Speck, B., Harrell, J. (2003): *Maintaining regular physical activity in women*. Journal of Cardiovascular Nursing 2003, 18(4):282-291.
- Stone, W.J. and Klein, D.A. (2004). *Long-term exercisers: What can we learn from them?* ACSM's Health & Fitness Journal 1 3(2):49–52.
- Ștefan, I. (2005). *Introducere în sociologia educației fizice și sportului*, Brașov: Editura Universității Transilvania.
- Titze, S., Martin, B., Seiler, R., Sronegger, W. and Marti, B. (2001). *Effects of a lifestyle physical activity intervention on stage of change and energy expenditure in sedentary employees*. Psychology of Sport and Exercise, 2, 103-116.

- Titze, S., Stonegger, W. and Owen, N. (2005). *Prospective study of individual, social, and environmental predictors of pysical activity: Women's leisure rinning*. *Psychology of Sport and Exercise*, 5. 363-376.
- Thogersen-Ntoumani, C. and Ntoumani, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of sports sciences*, 24(4), 393-404.
- Trost S.G., Owen N., Bauman A.E., Sallis J. F., Brown, W. (2002). *Correlates of Adult's participation in physical activity: Review and Update*. *Med Sci Sports and Exercise* 34 (12) 1996-2001.
- Weinberg, R.S. and Gould, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 3rd. Ed., Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S. and Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 5th. Ed., Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wilson, K. and Brookfield, D. (2009). *Effect of goal setting on motivation and adherence in a six-week exercise program*. *International Journal of Sport and Exercise Physiology*, 6, 89-100.
- Wininger, S. (2006). *Self-determination theory and exercise behaviour: an examination of the psychometric properties of the exercise motivation scale*. *Journal of applied sport psychology*, 19, 471-486.
- White, J.L., Ransdell, L.B., Vener, J., Flohr, J.A. (2004). *Factors related to physical activity adherence in women: review and suggestions for future research*. *Women Health* 2005, 41:123-48.
- Wold, B. and Anderson, N. (1992). *Health promotion aspects of family and peers influences on sport participation*. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 343-359.
- World Health Organization Regional Office for Europe Website. *A Physically Active Life Through Everyday Transport (2002)*. Disponibil la <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/environmental-health/Transport-and-health/publications/a-physically-active-life-through-everyday-transport-2002>, ultima accesare în aprilie 2013.
- World Health Organization Regional Office for Europe Website. *World Day Health 2002 - Move for health*. Disponibil la <http://www.euro.who.int/en/who-we>

are/whd/past-themes-of-world-health-day/world-health-day-2002-move-for-health, ultima accesare în aprilie 2013.

- Woods, R. B. (2007). *Social issues in sport Champaign, Ill.:* Human Kinetics.
- <http://ro.dexonline.ro>
- <http://www.sportulpentrutoti.ro>
- <http://ro.wikipedia.org/wiki/Sport>