

**UNIVERSITATEA “BABEȘ-BOLYAI” CLUJ-NAPOCA
FACULTATEA DE SOCIOLOGIE ȘI ASISTENȚĂ SOCIALĂ
DOMENIUL SOCIOLOGIE**

**Rezumatul
tezei de doctorat**

***TIMPUL LIBER ȘI ACTIVITĂȚILE SPORTIVE LA
STUDENȚII DIN UNIVERSITATEA „BABEȘ-BOLYAI” DIN
CLUJ-NAPOCA***

CONDUCĂTOR ȘTIINȚIFIC:

Prof. dr. Traian Rotariu

DOCTORAND:

**Gabriela Maria
Ciuvar (căs. Pop)**

Cluj-Napoca

2016

CUPRINS

INTRODUCERE

CAPITOLUL 1. TIMPUL LIBER

1.1. Noțiunea de timp liber

1.1.1 Scurt istoric al apariției timpului liber

1.1.2 Definiții și teorii

1.1.3 Distincția între timp liber și recreere

1.1.4 Loisir ca investiție recreativă

1.2. Conceptul de „capital de timp”

1.2.1 Bugetul de timp

1.2.2. Timpul, o resursă limitată

CAPITOLUL 2. SPORTUL ȘI ACTIVITĂȚILE FIZICE

2.1. Definirea conceptului de sport, activitate fizică, exercițiu fizic

2.2. Cultura sportului și a educației

2.2.1. Definiția culturii

2.2.2. Rădăcinile culturii fizice, excurs istoric în societatea antică greacă

2.2.3. Sănătatea corporală ca valoare și virtute

2.3. Sportul – fenomen cultural

2.4. Ființa umană ca „homo ludens”

2.4.1. Interpretări biologice

2.4.2. Interpretări psihologice

2.4.3. Interpretări sociologice

2.4.4. Interpretări culturale

2.4.5. Teorii recente

2.5. Aspecte fizico-psiho-sociale ale tinerilor

2.5.1. Dezvoltarea fizică

2.5.2. Dezvoltarea psihică

2.5.3. Dezvoltarea socială în adolescență

2.5.4. Stima de sine

2.5.5. Imaginea corporală

CAPITOLUL 3. SOCIOLOGIA SPORTULUI

3.1. Locul și rolul sportului în societatea actuală

3.1.1 Participarea sportivă în România (post 1989)

3.2. Instituționalizarea sportului: profesionalizare vs. amatorism

3.3. Transformarea sportului într-o marfă vandabilă

3.4. Ideologia sportului ca derivație a culturii sportului – healthism

3.4.1. Healthism, relația dintre comportament și sănătate

3.4.2. Sportul – componentă a vieții sănătoase

CAPITOLUL 4. CERCETAREA CANTITATIVĂ: METODOLOGIA ȘI ANALIZA REZULTATELOR

4.1. Obiective, variabile, eșantion

4.1.1. Studiul asupra studenților

4.1.2. Studenții cuprinși în cercetare

4.1.3. Descrierea eșantionului

4.2. Prezentarea și interpretarea rezultatelor

4.2.1. Aspecte generale ale practicării activităților de timp liber în rândul studenților din eșantionul cercetat

4.2.2 Orientări în petrecerea timpului liber: o analiză factorială și variabile socio-demografice explicative

4.2.3 Scopurile declarate ale practicării activităților fizice și sportive: o analiză factorială și variabile socio-demografice explicative

4.2.4 Relația dintre frecvența practicării activităților fizice și sportive și stima de sine, imaginea asupra corpului, opțiunile de loisir și starea de sănătate auto-evaluată

4.3. Limitele cercetării cantitative

CAPITOLUL 5. STUDIUL CALITATIV ASUPRA PRACTICĂRII ACTIVITĂȚILOR FIZICE ÎN TIMPUL LIBER LA STUDENȚI

5.1. Fundamentele cercetării

5.1.1. Obiectivele cercetării

5.1.2. Metodologia cercetării

5.2. Interpretarea informațiilor obținute în urma focus grupurilor

5.3. Interviuri: activitățile de timp liber ale studenților în viziunea specialiștilor în științele sportului

5.4. Limitele cercetării calitative

CONCLUZII GENERALE

BIBLIOGRAFIE

ANEXE

LISTA FIGURILOR ȘI TABELELOR

Cuvinte cheie: timp liber; studenți; activități sportive de timp liber; sporturi; stima de sine și imaginea corporală; healthism; starea de sănătate.

Introducere

Sfera petrecerii timpului liber s-a remarcat prin dinamismul evoluției sale din ultima perioadă, relevând o ascensiune a ofertelor de practicare a activităților fizice și sportive. Metamorfozele culturale ale societății moderne, au determinat apariția mai multor modele de petrecere a timpului liber, sub influența cadrului social, a tradițiilor, a valorilor morale, religioase, economice, etc. Toate aceste modele oglindesc dorințele individului privitoare la dispunerea de propriul timp organizat într-o manieră cât mai originală. Petrecerea timpului liber la fel ca și recreerea, este adesea considerată ca o stare de spirit (Hurd, Anderson, 2011, p. 10), pe parcursul căreia individul experimentează un proces de transformare marcat de libertatea de a alege și de îmbogățire personală. Aceasta poate fi considerată instituție socială, datorită interesului manifestat de profesioniști din domenii diverse ca sociologie, economie și alți oameni de știință din domeniul științelor sociale.

Secolul trecut a fost unul marcat de o dezvoltare tehnologică ce a deschis lumii, noi posibilități pentru petrecerea timpului liber în ce privește jocul și divertismentul. Invenția radioului, televiziunii, filmele, înregistrările sonore, casetofoanele și playerele, CD-urile, și dispozitivele similare au extins larg viața de agrement a tuturor categoriilor de populație. Recrearea în aer liber a fost marcată de tehnologie prin crearea de materiale sportive, echipamente și baze materiale performante, care au revoluționat practicarea unor sporturi sezoniere. Alături de aceste oportunități, pe parcursul ultimelor decenii, s-a dezvoltat un tip nou de tehnologie virtuală în care jocurile video și alte distracții pe calculator au devenit o preocupare majoră, internetul oferind milioanei de persoane posibilitatea de a explora noi hobby-uri și interese sau de a socializa cu alte persoane, pe chat, pe facebook, care oferă contacte la momentul potrivit într-un timp foarte scurt.

Toate aceste cuceriri științifice au multe influențe pozitive pentru progresul omenirii dar, totodată au generat și o serie de neajunsuri. Cel mai îngrijrător aspect este că mișcarea fizică a pierdut mult în detrimentul internetului și, ca o consecință nefastă, a

afectat negativ starea de sănătate la toate categoriile de vârstă și mai ales la copii și adolescenți.

Participarea oamenilor la activitatea fizică este o problemă de mare importanță pentru sănătatea publică, iar beneficiile adoptării unui stil de viață activ în ceea ce privește starea de bine din punct de vedere fizic și sănătatea au căpătat o atenție deosebită în ultimii ani la nivelul întregii Europe și în cea mai mare parte a restului lumii. Inactivitatea fizică este asociată frecvent cu riscul apariției bolilor cronice și a mortalității premature, precum și cu alte boli grave, cum ar fi bolile cardiace, hipertensiunea, diabetul, osteoporoza, anumite forme de cancer, obezitatea și chiar tulburările psihologice. Apariția unor astfel de dezechilibre sunt semnalate la generațiile din ce în ce mai tinere cu consecințe grave. Prin urmare, rezultă nevoia iminentă de creștere a participării populației la activitatea fizică regulată.

Necesitatea practicării diferitelor exerciții fizice sau sporturi a devenit un obiectiv principal al normalității și modernității societății secolului XXI. Cu atât mai mult, se impune implicarea tinerei generații în astfel de activități recunoscându-se efectele benefice asupra organismului din punct de vedere morfo-funcțional, dar și în plan psiho-social. Optarea pentru un stil de viață activ și sănătos în exercitarea muncii, a traiului și în modalitățile de petrecere a timpului liber, oferă satisfacție morală și spirituală, favorizează participarea la viața publică și politică, respectă normele și regulile de conduită, formează competențe noi și le consolidează pe cele din domeniul sănătății personale prin participarea activă în scop profilactic și în promovarea sănătății.

Interesul asupra gradului de participare la activitățile fizice, la nivelul tuturor categoriilor de vârstă, este în continuă creștere. Studiile asupra particularităților participării la activitățile fizice în timpul liber la tineri au crescut și ele în ultima perioadă. Practica socială arată o rată scăzută de implicare în acest tip de activități, astfel că în România, aproximativ 60% din populație este inactivă fizic conform Eurobarometrului Special din 2014. Focalizat pe segmentul de populație tânără care a ales să-și continue perfecționarea profesională prin studii superioare, adică pe studenți, nu se cunosc suficiente date despre opțiunile referitoare la activitățile de timp liber, mai ales la cele din

categoria activităților sportive. Puține studii au urmărit să evidențieze sporturile pe care și-ar dori studenții să le practice dintr-o gamă foarte largă de sporturi, chiar și la modul ideal, începând cu cele foarte accesibile din punctul de vedere al bazei materiale și financiar, până la sporturile considerate extreme, generatoare de adrenalină, ce necesită condiții mai speciale. Cunoașterea preferințelor tinerilor în practicarea diferitelor sporturi ar putea favoriza elaborarea de noi strategii și dezvoltarea de baze materiale care să includă sporturi mai puțin cunoscute, cu dată recentă de apariție.

Întelegerea factorilor care influențează participarea studenților la activitățile fizice de timp liber este importantă pentru oferirea de soluții și elaborarea de planuri care să atragă, să încurajeze, să favorizeze creșterea participării tinerilor.

Întrebările de la care am pornit în lucrarea de față sunt ce anume fac studenții în timpul lor liber și cât din acest timp este dedicat practicării activităților fizice și sportive. De asemenea, am dorit să aflăm care sunt sporturile pe care aceștia le practică și cât de mult conștientizează importanța mișcării asupra sănătății. Am sondat o parte din motivațiile tinerilor ce stau la baza angajării acestora în activități sportive. În plan psihologic am dorit să vedem dacă implicarea în activitățile sportive influențează nivelul stimei de sine și imaginea corporală a tinerilor studenți.

Importanța temei alese rezultă din remarcarea la studenți, în majoritatea lor, a unei pregătiri fizice mult sub nivelul considerat ca optim pentru categoria de vârstă a acestui subgrup, și care poate fi o consecință a inactivității fizice. Nu este de neglijat nici nivelul de cunoștințe specifice din domeniul sportului cu ajutorul căruia care aceștia ar putea să se manifeste activ fizic în timpul lor liber.

Am încercat o analiză critică apelând la o largă literatură de specialitate, din domenii diferite (sociologie, științele sportului, fiziologie, psihologie), care surprind comportamentul tinerilor din mai multe perspective, pe care am dezvoltat-o în capitolele de teorie. Referințele bibliografice importante după care m-am ghidat în construirea părții teoretice sunt J., Voss, (1967); The Definition of leisure; A., R., Hurd și D.M., Anderson (2011). The Park and Recreation Professional's Handbook; K., A., Cordes, (2013); Applications in Recreation and Leisure, For Today and the Future; Kirițescu, C., (1964); Palestrica; Istoria vieții private (P., Ariès, și G., Duby, din 1995);

Teza este structurată pe cinci capitole, dintre care trei teoretice și două de cercetare. Capitolele teoretice investighează aspectele conceptuale legate de timp liber, bugetul de timp, sport/activitate fizică/exercițiu fizic, sănătate corporală, „homo ludens”, stima de sine, imaginea de sine, sport în societate, instituționalizarea sportului, sportul ca marfă vandabilă, healtism. În capitolele de cercetare sunt expuse mijloacele specifice prin intermediul căreia am studiat comportamentele fizice de timp liber ale studenților UBB Cluj-Napoca și influența unor variabile socio-demografice asupra acestui comportament.

Capitolul 1. Timpul liber

În cadrul primului capitol am tratat timpul liber ca noțiune și interpretările sale din perspective teoretice, și dimensiunea fizică a timpului ce poate fi administrat, planificat și organizat asemeni unui capital financiar, prin eliminarea factorilor consumatori de timp în mod inutil, putând astfel fi investit pentru a genera profit.

Subcapitolul *1.1. Noțiunea de petrecere a timpului liber (scurt istoric al apariției timpului liber, definiții și teorii, distincția între timp liber și recreere, loisir ca investiție recreativă)* începe cu un scurt istoric al apariției timpului liber și a activității fizice, și evoluția acestora pe parcursul celor mai cunoscute perioade de timp ale omenirii, începând cu perioada antică și terminând cu epoca modernă. Cunoașterea evoluției acestora din timpuri foarte îndepărtate face mai eficientă înțelegerea și abordarea lor în prezent. Deoarece este un subiect care cuprinde o arie largă de discuții științifice, toate științele sociale au formulat definiții care să le faciliteze propriile nevoi specifice (Voss, 1967), unele similare, altele diferite, contribuind cu ceva la o înțelegere mai clară a conceptului. *Joffre Dumazedier*, considerat un pionier al sociologiei loisirului, îl definește în 1974 ca activitatea - în afară de obligațiile de muncă, familie și societate - în care individul se manifestă voit, fie pentru a se relaxa, a se distra, fie pentru a-și lărgi cunoștințele și pentru a participa spontan la viața socială, exercitându-și liber capacitățile sale creatoare. Dintre specialiștii care au elaborat teorii ce explică înțelesurile petrecerii timpului liber se numără Brightbill (1960), Nash (1969), Neulinger (1974), Henderson și colab. (2004). În cadrul timpului liber se vorbește de recreere, văzută de unii specialiști, care studiază fenomenul timpului liber, ca sinonimă cu acesta. Kraus (2000) subliniază că recreerea se referă la activitatea ce se desfășoară pe perioada timpului discreționar sau a

timpul liber al cuiva și nu perioada în sine. Timpul liber ca investiție recreativă face referire la diferitele resurse alocate pentru obținerea unei stări de bine generalizate, fiind o sursă viabilă de soluții pentru sănătate, pentru recuperare, pentru viață. Dintre aceste resurse, preponderent sunt investite timpul, resursele financiare, dar și resursele educaționale.

Subcapitolul *1.2. Conceptul de „capital de timp” (bugetul de timp, timpul, o resursă limitată)*, pleacă de la conceptul de capital al lui Bourdieu. Acesta susține că este imposibil să se țină seama de structura și funcționarea lumii sociale, fără reintroducerea capitalului în toate formele acestuia și nu numai în forma recunoscută de teoria economică. De aici s-a ajuns la ideea că timpul poate fi administrat asemenea unui capital financiar, poate fi planificat, organizat prin eliminarea factorilor consumatori inutil de timp, poate fi investit pentru a genera profit. *Timpul, ca o resursă limitată* ne constrânge să realizăm o listă de priorități, o ierarhizare a activităților conform importanței și necesității lor, pentru ca încadrarea în limitele lui să fie posibilă. Utilizarea optimă înseamnă și creșterea perioadei alocate timpului liber, timpului pentru nevoi și relaxare.

Capitolul 2. Sportul și activitățile fizice

Al doilea capitol (definirea conceptului de sport, activitate fizică, exercițiu fizic, cultura sportului și a educației fizice, sportul – fenomen cultural, ființa umană ca “ homo ludens”, aspecte psiho-sociale ale tinerilor), este secțiunea în care se prezintă sportul, activitatea fizică, exercițiul fizic, ca modalități prin care se petrece timpul liber, cu formele de manifestare și funcțiile lor asupra organismului uman, dar și jocul ca o caracteristică a ființei umane, recunoscută de către cercetători datorită relației sale cu realizarea intelectuală și bunăstarea emoțională (Whitebread și col., 2012). Jocul este un fenomen studiat de numeroși oameni de știință care în decursul secolelor au formulat multe teorii ce explică dezvoltarea și rolul lui în societatea umană precum și dezvoltarea personală. O altă perspectivă a sportului este prezentată ca fenomen cultural. Referindu-se la cultură și sport, profesorul Grant Jarvie (2005), apreciază că acestea se referă în principal la valorile, ceremoniile și modul de viață caracteristic unui anumit grup și locul sportului în acest mod de viață. În acest capitol am prezentat și o serie de caracteristici bio-psiho-sociale ale adolescenților, ei reprezentând grupul țintă al cercetării, insistând pe componentele psihologice stima de sine și imaginea corporală, știind că adolescența este

o perioadă de tranziție, în care tinerii luptă pentru a face față schimbărilor fizice, cognitive și sociale de pe parcursul acestei perioade de dezvoltare.

Capitolul 3. „Sociologia sportului”

În cadrul subcapitolului **3.1. *Locul și rolul sportului în societatea actuală***, se tratează interesul specialiștilor pentru locul pe care îl ocupă sportul în societatea modernă. Studiile în sociologia sportului evidențiază sportul ca o construcție socială creată de către utilizatori pentru a deservi anumite scopuri. Persoane din cadrul societății, i-au dat un înțeles special legat de idei și credințe importante în multe culturi și este conectat cu domeniile importante ale vieții sociale, cum ar fi familia, educația, economia, religia, politica și mass-media. Totodată, este utilizat ca instrument pentru a conduce societatea într-un anumit fel și de a contura liniile conducătoare pentru așteptările sociale și stilurile de viață.

În subcapitolul **3.2. *Instituționalizarea sportului: profesionalizare vs. amatorism***, descrie devenirea în timp a sportului, în activitate instituționalizată cu reguli formale și structuri organizatorice. Sportivii s-au transformat în angajați remunerați ai companiilor interesate să investească în sport, cu care au încheiat contracte, ei împrumutându-și numele echipelor și grupurilor sportive, astfel consacându-se condiția sportului profesionist. În acest context rezultă diviziunea și clasificarea sportului în două ramuri: amator și profesionist.

Subcapitolul 3.2.1. *Transformarea sportului într-o marfă vandabilă*, prezintă tendințele în domeniul sportului comercial, extinderea sportului profesionist spectator și creșterea participării active în sport a publicului larg. Participarea crescută la activitățile sportive, profesionalizarea sportului, inovațiile tehnologice și conștientizarea stilului de viață din ce în ce mai sedentar a oamenilor din toate straturile socio-economice, au făcut fezabilă fabricarea de materiale și echipamente pe scară largă în special pentru populația urbană.

3.3. *Ideologia sportului ca derivație a culturii sportului – healthism* este evidentă în secolul al XXI-lea, când devine un fenomen de amploare, asimilat de marea masă prin forme precum medicina preventivă, diete, meditații, sport practicat pentru menținerea unei condiții fizice bune. Publicul healthist este constituit dintr-o masă difuză

din punctul de vedere al statusului social (Nistor, Tîrhaș, 2013). O mare parte dintre fenomenele care au legătură cu noua conștiință a sănătății în societatea riscului, cu plasarea responsabilității în sfera alegerilor individuale când se vorbește despre sănătate sau consum, se pot explica în termenii unei ideologii a consumerismului funcțional în noul sistem capitalist globalizat (Etzioni, 2002; Robertson și White, 2003, apud Iluț, 2013). Răspândirea concepțiilor healthiste, promovarea lor masivă prin mass-media, are drept consecință o preocupare din ce în ce mai pregnantă a populației pentru adoptarea unui stil de viață sănătos.

Demersul analitico-interpretativ al părții de cercetare cuprinde două capitole în care sunt prezentate metodele principale de culegere a datelor, una de tip cantitativ și una de tip calitativ, combinate în scopul obținerii unor date tari, valide, și în același timp de a surprinde date complexe, profunde, de adâncime.

Capitolul 4. Cercetarea cantitativă: Prezentarea și analiza datelor.

Capitolul 4 este prima etapă a demersului analitico-interpretativ propriu, realizat printr-o metodă cantitativă de culegere a datelor. Metoda principală de investigație a fost ancheta sociologică pe baza unui chestionar standardizat orientat pe modul de petrecere a timpului liber al studenților. Eșantionul din cadrul studiului a cuprins un număr de 465 de studenți, din anul I (preponderent) și anul II de studiu, cu vârste între 18- 40 de ani (în intervalul de vârstă 25-40 de ani au fost 11 respondenți), din cadrul Universității „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca. Structura generală a eșantionului a cuprins 349 fete și 116 băieți. El este stratificat în funcție de facultatea de proveniență, iar la nivel de facultate s-a aplicat o selecție de conveniență (s-au chestionat studenții, prezenți în zilele aplicării, la orele de educație fizică).

Chestionarul este construit de specialiști, ce și-au propus să studieze modul în care unele persoane își petrec timpul liber, să determine care este poziția acestora față de sport, și față de unele aspecte sociale implicate în domeniul sportului, și a fost completat cu itemi care să evidențieze aspectele urmărite în cercetarea proprie. Acest chestionar a fost preluat dintr-o sursă credibilă SSP Research Group (2009): International Social Survey Programme: Leisure Time and Sports - ISSP 2007. GESIS Data Archive, Cologne. ZA4850, ce a fost aplicat cu succes în mai multe țări, dar nu și în România. În prelucrarea și analiza statistică a datelor s-au folosit programele SPSS și Microsoft Excel.

Obiectivul general al cercetării este conturarea interesului studenților din UBB față de activitățile sportive din timpul lor liber și alte modalități de petrecere a acestui timp (reprezentate de participarea la evenimente sportive și culturale, drumeții, lectură, socializare virtuală, jocuri pe calculator, urmărirea programelor TV., etc.). **Obiectivele specifice** au urmărit nominalizarea sporturilor cu ponderea cea mai mare în preferințele studenților pe categorii de gen, atât cele practicate cât și cele pe care ar dori să le practice; motivațiile și condițiile care influențează participarea studenților la acest tip de activități, în timpul liber; factorii personali, sociali și culturali care explică aceste preferințe și ierarhii; influența frecvenței practicării activităților sportive asupra nivelului stimei de sine și al imaginii corporale, nominalizarea sporturilor cu ponderea cea mai mare în preferințele studenților, atât cele practicate cât și cele pe care ar dori să le practice.

Deoarece eșantionul nu este reprezentativ la nivelul populației de studenți a Universității „Babeș-Bolyai”, rezultatele nu pot fi generalizate la nivelul acestei populații. Dar eșantionul are o reprezentativitate teoretică în sensul în care criteriile de selectare a studenților permit testarea ipotezelor precizate. Astfel eșantionul cuprinde un subeșantion de fete și unul de băieți, subeșantioane pentru științe exacte, științe umaniste și profil sportiv, respectiv este heterogen din punct de vedere al originii sociale a studenților.

În urma investigației, evidențiez câteva orientări în petrecerea timpului liber printr-o analiză factorială și variabile socio-demografice explicative ale studenților, scopuri declarate ale practicării activităților fizice și sportive, tot printr-o o analiză factorială și variabile socio-demografice explicative și relația dintre frecvența practicării activităților fizice și sportive și stima de sine, imaginea asupra corpului, opțiunile de loisir și starea de sănătate auto-evaluată.

A. Orientări în petrecerea timpului liber: o analiză factorială și variabile socio-demografice explicative.

Din statistica valorilor proprii am găsit că modelul cu cinci factori are putere de explicație mai mare pentru fiecare item care se referă la timpul liber al respondenților din secțiunea B a chestionarului, dar și faptul că itemii cu legătură cu sportul corelează bine cu un factor și acest factor corelează bine numai cu itemii legați de activitățile sportive. Primul factor a fost denumit *factorul timp liber - multimedia (FTLMM)*, al doilea *factorul timp liber - activități sportive (FTLAS)*, al treilea *factorul timp liber - activități*

culturale (FTLAC), al patrulea *factorul timp liber – activități de plăcere (FTLAP)*, iar al cincilea *factorul timp liber – lectura de cărți (FTLLC)*. Factorii au media (M) zero și abaterea standard (SD) egală cu 1, iar valorile pozitive ale factorilor înseamnă frecvență mai mare a respectivei modalități de petrecere a timpului

Relația dintre factorii petrecerii timpului liber și itemii socio/demografici

În această parte vom testa empiric câteva ipoteze privind influența unor variabile socio-demografice asupra opțiunilor de timp liber a studenților.

Ipoteza 1. *Există o diferență semnificativă între sexe în privința opțiunilor de petrecere a timpului liber. Această ipoteză a fost testată cu ajutorul factorilor identificați mai sus. Rezultatele arată că femeile ies semnificativ mai des decât bărbații la cumpărături de plăcere și urmăresc programele TV. Prin urmare, ipoteza enunțată este doar parțial susținută de datele empirice.*

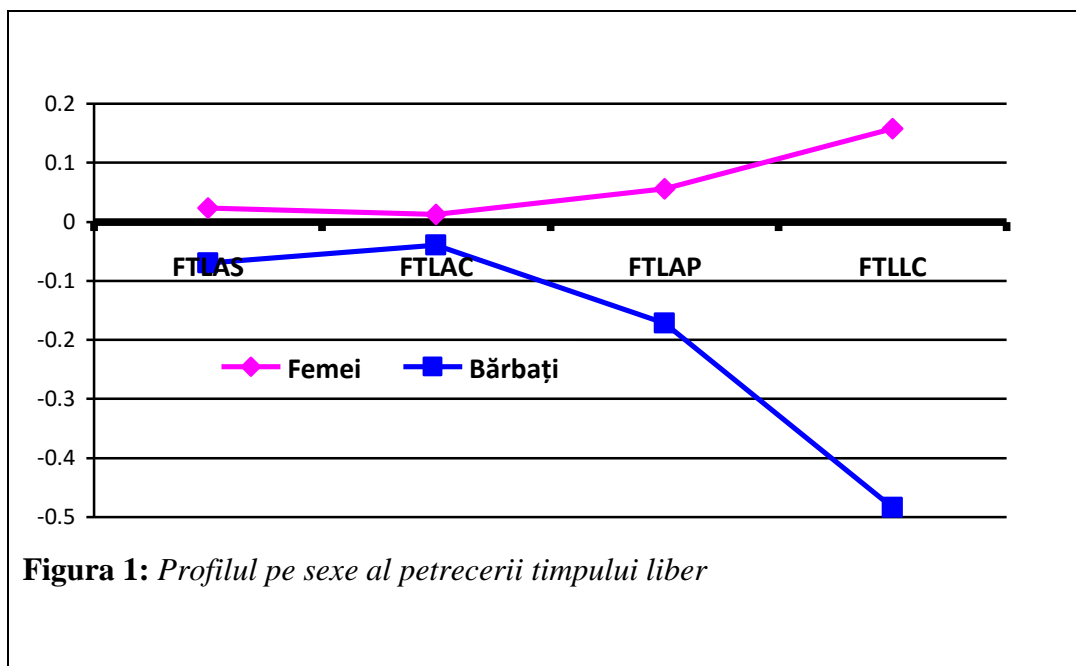
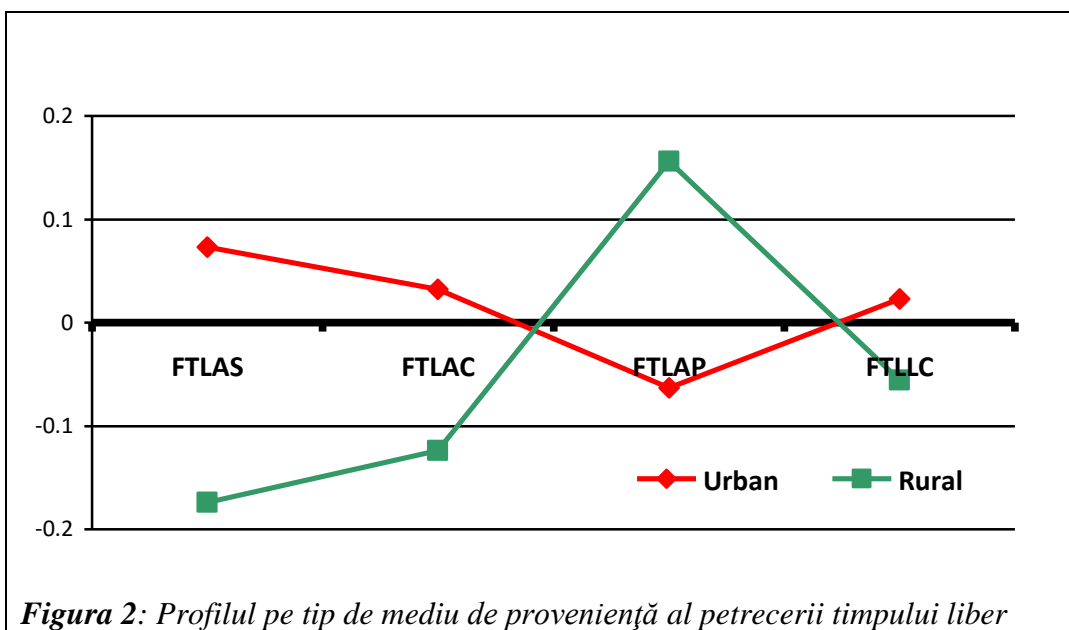


Figura 1: *Profilul pe sexe al petrecerii timpului liber*

Ipoteza 2. *Opțiunea pentru activitățile fizice și sportive este mai frecventă în cazul celor ce provin din medii sociale avantajate (status social al părinților și mediul urban de rezidență). Pentru a verifica această ipoteză am grupat activitățile de timp liber de la secțiunea B, itemul 1 în patru categorii de factori: factorul timp liber activități sportive (FTLAS), factorul timp liber activități culturale (FTLAC), factorul timp liber activități de plăcere (FTLAP) și factorul timp liber lectura de cărți (FTLLC), ce vor fi comparați cu mediul de proveniență al studenților.*



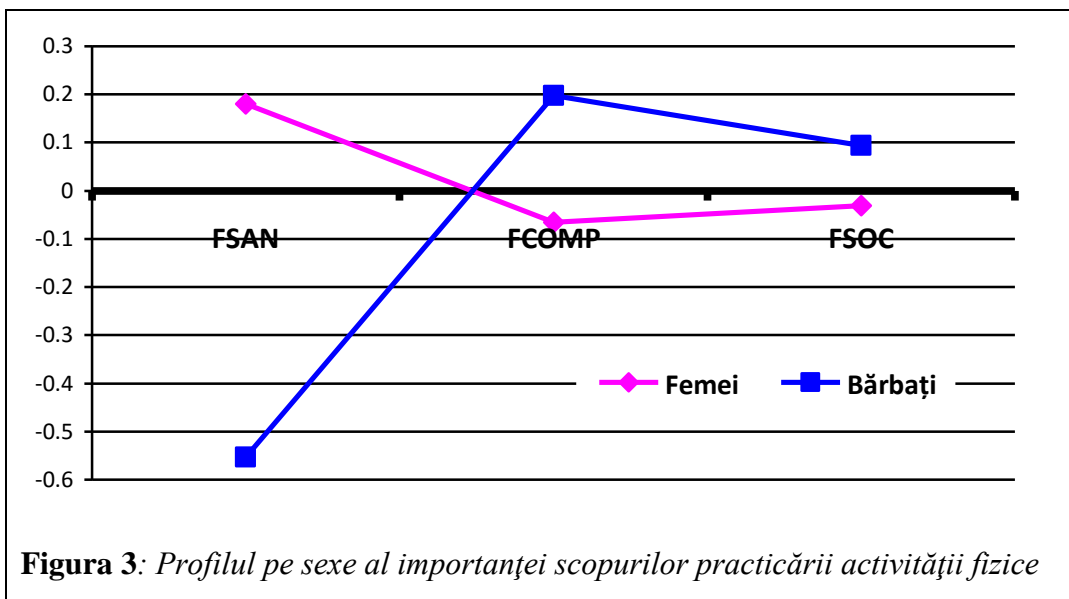
Rezultatele au evidențiat că studenții proveniți din mediul urban se implică mai mult în activitățile sportive, activitățile culturale și în lectura de cărți, iar tinerii proveniți din mediul rural frecventează mai des zonele comerciale sau vizionează filme pe DVD sau la TV. De asemenea, nivelul de educație al mamei influențează în mod semnificativ gradul de participare la activități fizice și sportive. Deci concluzionăm că ipoteza este susținută de datele statistice.

B. Scopuri declarate ale practicării activităților fizice și sportive: o analiză factorială și variabile socio-demografice explicative

Am ales modelul cu trei factori deoarece explică aproape jumătate din varianța itemilor și gruparea acestora are relevanță teoretică în lumina studiilor anterioare. Primul factor poate fi denumit *factorul scop sănătate (FSAN)*, al doilea *factorul scop competiție (FCOMP)*, iar al treilea *factorul scop social (FSOC)*.

Diferențe între sexe în accentul pus pe anumite scopuri ale practicării activităților fizice.

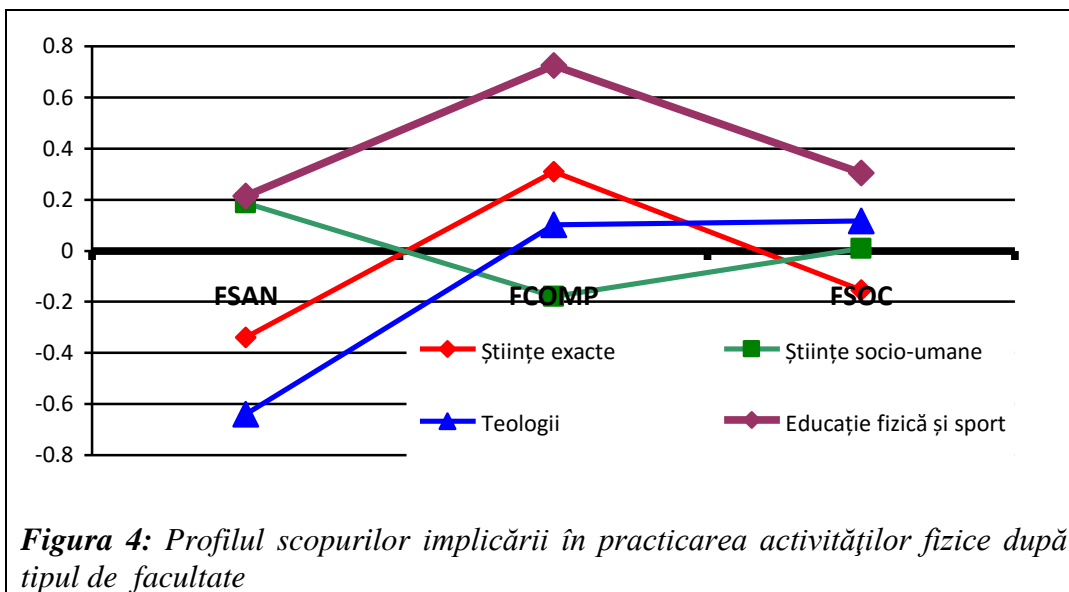
Ipoteza 3. Există diferențe între sexe în accentul pus pe anumite scopuri ale practicării activităților fizice. Mai precis, ne așteptăm ca pentru fete să conteze mai mult dimensiunea de întreținere corporală iar pentru băieți, dimensiunea competitivă și de socializare prin sport.



Din datele statistice reiese că pentru fete, primează scopul sănătate, ceea ce este în concordanță cu așteptările noastre, iar pentru băieți primează scopurile obținerii performanței și participarea la competiții. În urma acestor rezultate se poate afirma că spiritul ludic este mai manifest la băieți comparativ cu fetele. Cel de-al treilea scop, scopul social, este puțin mai important pentru băieți, decât pentru fete, dar diferența nu este semnificativă. În final putem concluziona că ipoteza este susținută de datele empirice.

Diferențe în aprecierea importanței anumitor aspecte ale practicării sportului în funcție de profilul facultății la care studiază.

Ipoteza 4. Există diferențe în aprecierea importanței anumitor aspecte ale practicării sportului în funcție de profilul facultății la care studiază. În figura 4 se observă că studenții de la educație fizică și sport apreciază practicarea sportului ca fiind importantă pentru toți cei trei factori: *sănătate, competiție, social*. Studenții de la facultățile de neprofil au apreciat după cum urmează: studenții de la științele socio-umane au ales factorul sănătate și factorul social, studenții de la teologii au pus mai mare accent pe factorul competiție și pe factorul social, iar studenții de la științele exacte au ales ca cel mai important factorul competiție. Din analiza statistică reiese că ipoteza este susținută.



C. Relația dintre frecvența practicării activităților fizice și sportive și stima de sine, imaginea asupra corpului, opțiunile de loisir și starea de sănătate auto-evaluată

Relația de asociere între frecvența practicării activităților fizice și sportive și stima de sine.

Ipoteza 5. Există o relație de asociere între frecvența practicării activităților fizice și sportive și stima de sine.

Statistic se remarcă o diferență între scorurile medii ale stimei de sine în funcție de practicarea frecventă sau mai rară a activităților fizice și sportive. Separat pe sexe, deși datele sugerează aceeași tendință, diferența nu a fost semnificativă statistic. În schimb, se constată o diferențiere între relația stimei de sine cu frecvența practicării activităților sportive în funcție de sex. În cazul fetelor valorile mai mari ale stimei de sine corespund unor frecvențe mai mari de practicare, iar în cazul băieților, nu există o diferență între cei care practică sport rar și cei care practică lunar, dar stima de sine este mult mai mare în cazul celor care practică de câteva ori pe săptămână sau zilnic. Această ipoteză merită verificată în viitor pe un eșantion mai mare, unde semnificația statistică a diferenței poate fi testată.

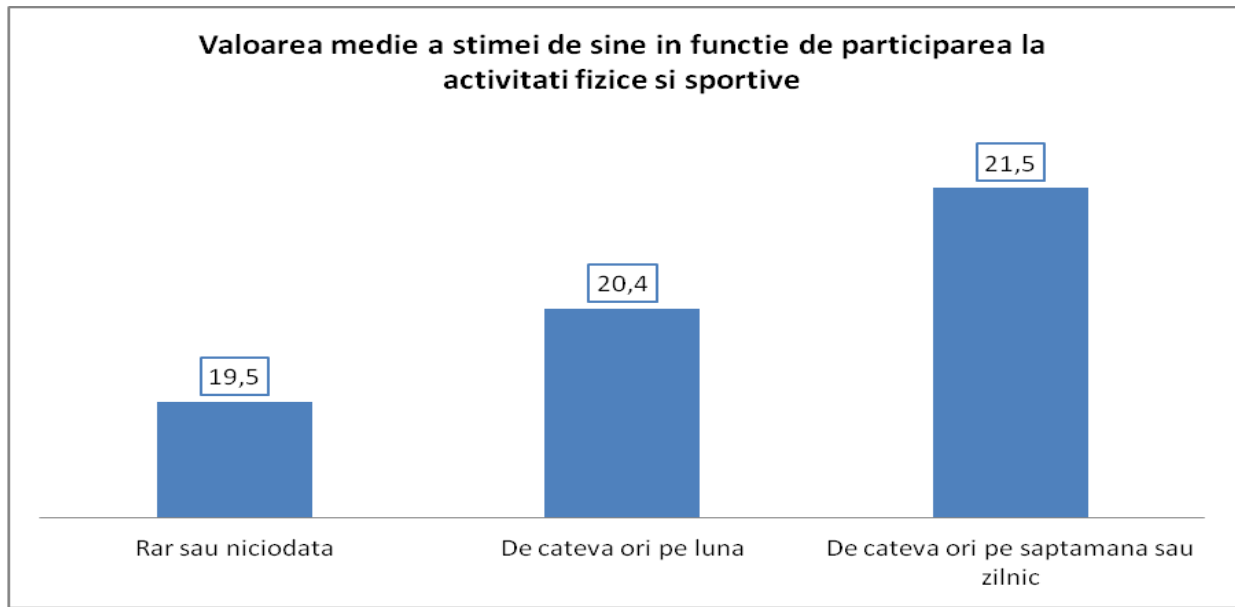


Figura 5: Valoarea medie a stimei de sine în funcție de frecvența participării la activități fizice și sportive

Relația dintre frecvența practicării activităților fizice și sportive și imaginea corporală

Ipoteza 6 susține că există o relație de asociere între frecvența practicării activităților fizice și sportive și imaginea corporală la studenți.

Pentru cuantificare imaginii corporale, am folosit scala Offer modificată păstrând primii 4 itemi. Valoarea coeficientului Chronbach Alpha pentru scala cu 4 itemi a arătat că scala aditivă rezultată este potrivită.

Conform figurii 6 rezultă că cu cât practicarea activităților sportive este mai frecventă cu atât imaginea asupra propriului corp este mai pozitivă. În cazul eșantionului separat pe fete și băieți, datele reprezentate grafic în figura 6, sugerează faptul că studentele care practică activități fizice de câteva ori pe lună au o imagine corporală proprie mai bună decât cele care desfășoară activități fizice cu o frecvență mai mare (săptămânal sau zilnic). În schimb, băieții care fac sport de câteva ori pe săptămână sau zilnic au o imagine corporală mult mai bună decât cei care fac mișcare fizică de câteva ori pe lună, rar sau chiar niciodată. Deci ipoteza enunțată la această secțiune este susținută statistic.

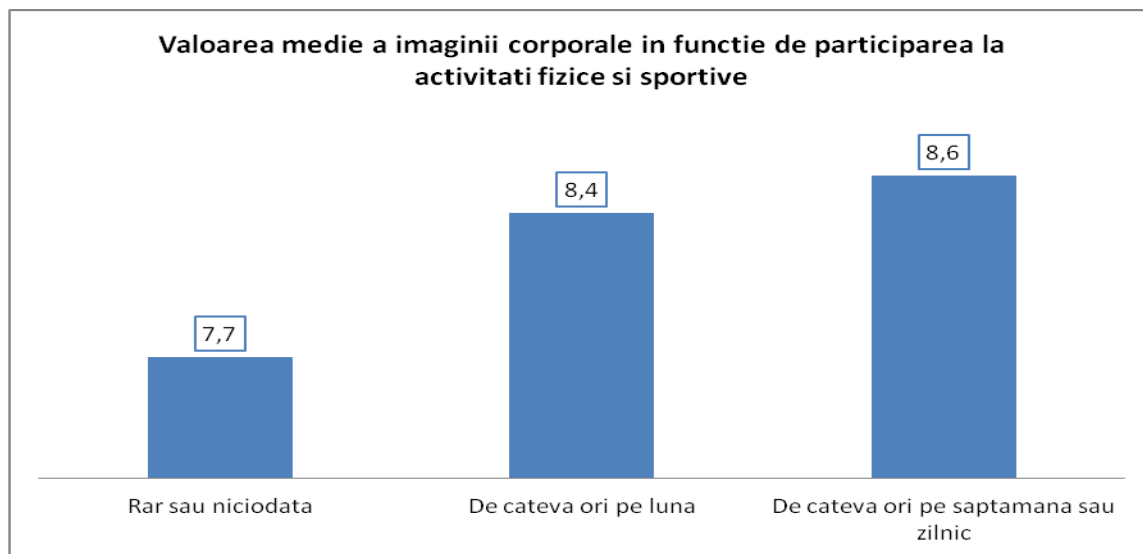


Figura 6: Valoarea medie a imaginii corporale în funcție de frecvența participării la activități fizice și sportive

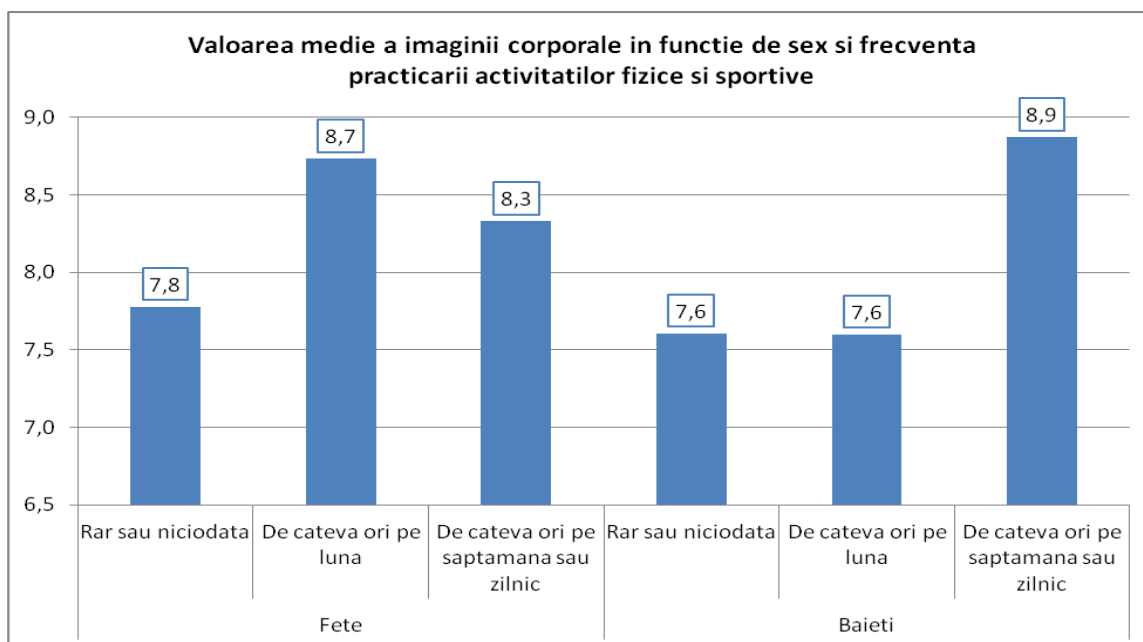


Figura 7: Valoarea medie a imaginii corporale în funcție de sex și frecvența practicării activităților fizice și sportive

Relația dintre frecvența practicării activităților fizice și sportive și evaluarea altor opțiuni de timp liber

Ipoteza 7 susține că *studenții care practică frecvent activități fizice și sportive, au opțiuni de loisir mai dinamice (non-sedentare) decât cei care practică mai rar.*

Conform așteptărilor din figura de mai jos reiese că cei care practică activități fizice mai des raportează în medie o plăcere mai redusă de a lectura cărți decât cei care practică activități sportive mai rar. În schimb există o relație pozitivă între gradul de frecvență a sportului și plăcerea practicării activității fizice, astfel cei care practică mai frecvent activitățile sportive au în medie o plăcere mai mare de a se implica în activitățile fizice. Ipoteza enunțată de noi privind existența unei relații între frecvența practicării activităților fizice și diferite opțiuni de loisir este susținută.

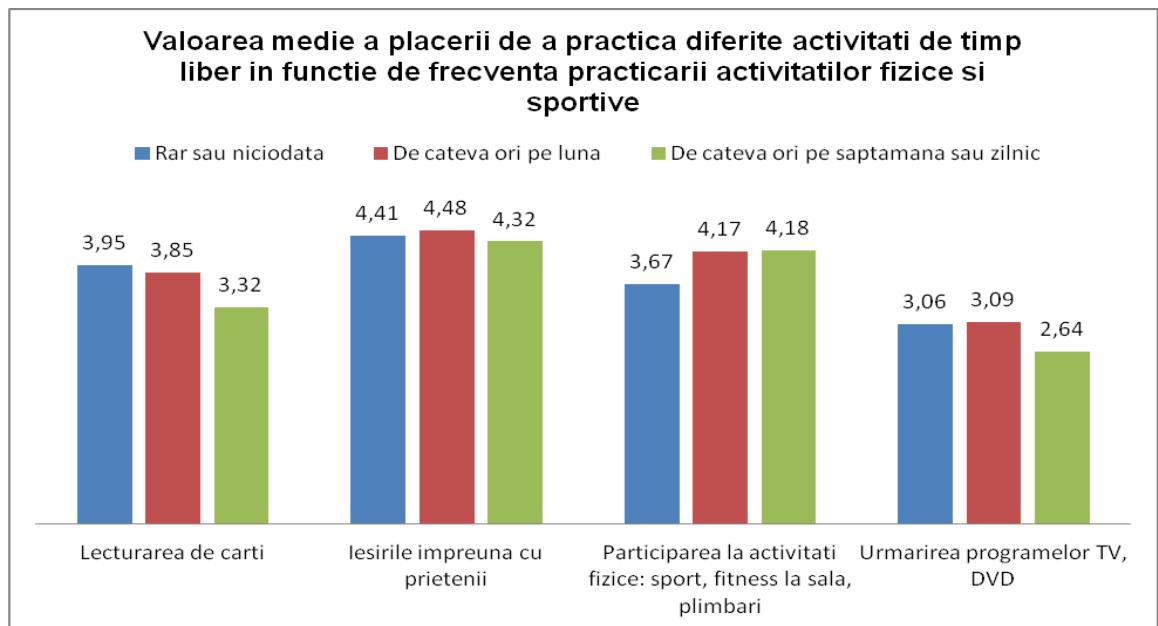


Figura 8: *Valoarea medie a plăcerii de a practica diferite activități de timp liber în funcție de frecvența participării la activități fizice și sportive*

Relația dintre frecvența practicării activităților fizice și sportive și importanța acordată diferitelor aspecte ale activităților sportive

Ipoteza 8. *Există o relație de asociere între frecvența practicării activităților fizice și sportive și importanța acordată diferitelor aspecte ale practicării acestora.*

Valorile obținute din prelucrarea statistică demonstrează că există legături semnificative între frecvența practicării activităților fizice și sportive și motivația de a le practica relevând conștientizarea respondenților asupra efectelor pozitive pentru organism (factorul sănătate-FSAN). Astfel, cei care practică sport săptămânal sau zilnic au avut scoruri medii semnificativ mai ridicate decât media pentru valorile factorului FSAN. În privința factorului „competiție” (FCOMP) în motivația pentru activități sportive, observăm că cei care practică zilnic au valori medii semnificativ mai mari decât media, dar și cei care practică de câteva ori pe săptămână au valori semnificativ peste medie. Așadar, și acest factor se asociază cu frecvența practicării. Și în final, factorul „social” (FSOC) nu diferă semnificativ în funcție de frecvența practicării, totuși, putem observa că cei care practică zilnic (majoritatea lor studenți la Sport) acordă valori mai mici decât media acestui factor. Acest rezultat este consistent cu cel obținut în subcapitolul 4.2.3. Similar, cei care nu practică aproape deloc, au avut scoruri mai mici decât media, ceea ce corespunde așteptării (bazate pe studii anterioare) că lipsa implicării în activități sportive se asociază cu desconsiderarea dimensiunii sociale, recreative a sportului. Ipoteza este susținută statistic.

Relația dintre frecvența practicării activităților fizice și sportive și starea de sănătate auto-evaluată

Ipoteza 9. Există o relație de asociere între frecvența practicării activităților fizice și starea de sănătate auto-evaluată

Rezultatele testului de asociere arată că practicarea activităților fizice și sportive influențează în mod semnificativ aprecierea stării de sănătate a întregului eșantion, astfel că $\Phi=0,240$ și $p=0,001$. În cazul eșantionului separat pe sexe, datele relevă faptul că asocierea rămâne semnificativă statistic atât în cazul fetelor, cât și al băieților. Astfel, pentru fete, valoarea lui Φ este $\Phi=0,218$ și a lui $p=0,038$, iar în cazul băieților $\Phi=0,310$ și a lui $p=0,090$. Datorită numărului relativ redus al băieților, nu se pot face comparații convingătoare între valorile coeficienților de asociere. În concluzie putem afirma că ipoteza este susținută statistic.

Relația dintre frecvența practicării activităților fizice și sportive și folosirea timpului liber pentru refacere sau dezvoltare

***Ipoteza 10.** Există o relație de asociere între frecvența practicării activităților fizice și folosirea timpului liber pentru refacere sau dezvoltare.*

Rezultatele testului de asociere arată că frecvența folosirii timpului liber pentru relaxare și refacere nu influențează în mod semnificativ gradul de participare la activități fizice și sportive (coeficientul $\Phi=0,132$ și $p=0,230$). S-a observat că studenții care folosesc timpul liber des și foarte des pentru relaxare și refacere practică în mai mică măsură activitățile sportive. Astfel, 81,4% dintre respondenții care în timpul lor liber se relaxează și se odihnesc, participă rar sau niciodată la activități sportive.

La dimensiunea folosirii timpului liber pentru în încercarea de a învăța și dezvolta alte aptitudini, studenții care merg des și foarte des la sport sunt mai predispuși să învețe să-și dezvolte abilitățile și aceste diferențe sunt semnificative $\Phi=0,155$, $p=0,084$. Ipoteza enunțată la acest punct este susținută doar parțial.

Capitolul 5. Studiu calitativ asupra practicării activităților fizice în timpul liber la studenți

Investigația calitativă a fost concepută pe strângerea de date din două surse: studenți și specialiști.

A. Interviu cu studenți

În prima parte a cercetării calitative am realizat două focus-grupuri (conduse pe baza unui ghid de interviu semistrukturat), cu studenți din anul I și II de la Facultatea de Sociologie și Asistență Socială a Universității „Babeș-Bolyai” din Cluj-Napoca, în perioada mai-iunie a anului 2013. Primul focus grup a fost alcătuit dintr-un număr de 10 studenți, iar al doilea din 7 studenți. Selecția subiecților am realizat-o pe baza a două criterii și anume, criteriul omogenității (studenți, băieți și fete, din anul I și II, de la profiluri diferite: sociologie, asistență socială, resurse umane și antropologie) în vederea focalizării, simplificării și reducerii și criteriul convenienței pentru economisirea de timp și costuri. Întrebările au urmărit în linii mari aceleași subiecte tratate în investigația cantitativă: cantitatea de timp liber avut la dispoziție de către studenți; adiacent, ce face pe parcursul unei zile lucrătoare și în weekend; interesul față de activitățile sportive de timp liber; preferințele pentru anumite sporturi în rândul studenților, sporturi pe care le

practică; adiacent, care sunt sporturile pe care ar dori să le practice; conștientizarea influenței activităților fizice asupra stării de sănătate și a stimei de sine.

Concluziile discuțiilor focalizate spre *cantitatea de timp liber avut la dispoziție de către studenți*, sunt că, le rămâne puțin timp liber, aproximativ 3-5 ore, după ce se achită de îndatoririle față de școală și de întreținere personală. Ambele grupuri apreciază că în weekend dispun de 6-8 ore de timp liber în care unii, puțini la număr, fac mișcare iar alții doar se odihnesc. Activitățile principale, din timpul liber pe care îl au la dispoziție într-o zi, sunt ascultatul muzicii, vizionarea de filme, întâlnirile cu prietenii. Influența internetului se remarcă și la tinerii studenți ai Universității „Babeș-Bolyai”, care recunosc o oarecare dependență și mai ales interesul de ceea ce se întâmplă în lumea virtuală. Practicarea diverselor forme de sport se situează într-un plan secund și numai dacă mai au energie.

Concluziile la *interesul față de activitățile sportive de timp liber*, sunt că, puțini dintre participanți, din ambele grupuri, practică activități fizice în mod regulat, ceilalți au participări sporadice sau chiar deloc. Discuțiile au relevat faptul că studenții simt că le lipsește timpul ca să fie activi fizic. Forma de mișcare indicată de toți studenții care au relatat că sunt fizic activi, este alergarea spre sfârșitul zilei, sau diverse exerciții fizice de întreținere pe parcursul săptămânii. O mică parte folosesc timpul liber din weekend pentru a face mișcare. Băieții par să fie mai activi decât fetele și sunt interesați mai ales de aspectul fizic.

În *preferințele pentru anumite sporturi* în rândul studenților, practicate și dorite de a practica, înotul este sportul cel mai apreciat de studenți, indiferent de sex, în egală măsură de către cei care cunosc tehnici de înot, dar și de cei care nu știu să înoate. Urmează baschetul, tenisul, dansul și gimnastica aerobică. Deși un sport costisitor, atât fetele cât și băieții, ar dori să învețe să joace tenis de câmp. Sporturile extreme au interesat un număr foarte mic de studenți participanți la interviu.

Referitor la *conștientizarea influenței activităților fizice asupra stării de sănătate și a stimei de sine*, concluziile arată că participanții sunt conștienți de efectele benefice ale exercițiului fizic și sportului asupra sănătății. Nu au existat păreri diferențiate pe genuri sau pe grupuri. Au argumentat aceste aspecte din perspectiva experienței proprii, relatând comparații între stări fizice și psihice trăite în perioade în care au

desfășurat activități fizice și perioade în care au fost inactivi fizic, în mod justificat sau mai puțin justificat. Alte motive pentru care studenții apreciază exercițiul fizic sunt: menținerea greutății corporale la valori optime, și slăbitul, și menținerea condiției fizice răspunzătoare de un nivel ridicat de energie necesară pentru activitățile cotidiene și starea de bine.

B. Interviu cu specialiști

În partea a doua a investigației calitative s-au realizat interviuri (colectate prin interviuri semistructurate) cu patru cadre didactice, de la Facultatea de Educație Fizică și Sport a UBB, specialiști în domeniu, cu experiență și vechime de 10-16 ani, în activitatea de educație fizică cu studenții de la facultățile de neprofil din universitatea clujeană. Intervipurile s-au realizat în lunile noiembrie-decembrie 2015, iar analiza acestora s-a realizat în lunile ianuarie-februarie. Deoarece opiniile, exprimate de către cei patru intervievați, au avut un grad crescut de convergență, s-a atins nivelul de saturație a ideilor nefiind nevoie de continuarea interviurii altor persoane.

Discuțiile individuale au permis formularea unui număr larg de opinii și percepții din partea specialiștilor, privind atitudinea studenților UBB față de practicarea activităților fizice în general și, în timpul liber, în special. Analizând datele și informațiile în urma interviurilor, am identificat următoarele idei generale:

1. Nivelul de pregătire și de cunoștințe fizice al studenților care vin la orele de educație fizică.

Specialiștii au apreciat la acest punct că nivelul de pregătire fizică și cunoștințele, priceperile și deprinderile motrice ale studenților sunt slabe. Aceștia vin, din liceu cu o pregătire fizică generală slabă, iar orele de educație fizică din anul I de facultate, nu pot avea un nivel optim de intensitate și volum. La aceeași nivel de deficiență sunt, de asemenea, cunoștințele studenților pentru practicarea independentă a unor programe minimale de întreținere corporală. Părerea este că băieții sunt mai dinamici și mai activi din punct de vedere fizic (aproximativ 75% dintre aceștia), decât fetele (25%), și ambele sexe urmăresc modelarea corporală, în principal.

2. Aprecierea interesului și gradului de implicare al studenților în activitățile fizice

La acest punct părerile au fost unanime și au exprimat interesul scăzut al studenților față de activitățile fizice. S-a remarcat orientarea tinerilor spre distracția oferită de tehnologia modernă, prin intermediul gadgeturilor tot mai sofisticate și a internetului, unde așezarea și stagnarea în fața calculatorului, reduce solicitarea musculară. Lipsa implicării în mișcare a tinerilor, s-a apreciat că se datorează și lipsei timpului liber efectiv, din cauza lecțiilor multe pentru acasă, încă de la vârste fragede, ce le reduce timpul în care s-ar putea dedica altor forme de divertisment mai active.

3. Modalitățile de petrecere a timpului liber, sporturile și activitățile fizice în preferințele studenților UBB.

Timpul liber al studenților este apreciat ca fiind puțin cantitativ și de către cadrele didactice, datorită obligațiilor școlare la care aceștia trebuie să facă față, iar cel disponibil se dedică în proporție mare socializării cu colegii, cu prietenii, pe rețelele de socializare, precum facebook, twitter și în cluburi. Părerile exprimate de specialiști referitoare la orientarea studenților către anumite sporturi și tipuri de efort, se bazează pe experiența de-a lungul carierei lor didactice cu aceștia, astfel, cele mai populare sporturi sunt jocurile accesibile precum fotbalul, baschetul, handbalul și voleiul, și ca formă de sport individual, fitnessul. Dacă băieții sunt mai dispuși să se întrecă prin jocul de fotbal sau baschet, fetele aleg gimnastica de întreținere, fiind preocupate de aspectul fizic, și ca formă de joc voleiul. Aceste alegeri reflectă orientarea studenților către mișcarea mai dinamică, caracterizată printr-un efort mai intens, în timp ce studentele aleg forme de activitate mai statică, cu intensitate mai redusă, desfășurată în spațiu restrâns. Înotul, este sportul cel mai cerut pentru orele de educație fizică, din partea atât a celor care au cunoștințe tehnice ale procedurilor cât și a celor care nu știu să înoate.

4. Cauza unei rate scăzute de participare în activitățile fizice și sportive în timpul liber la studenți.

În afara lipsei timpului liber, în opinia tuturor celor patru specialiști, se mai numără lipsa motivației de a desfășura activități fizice, fiind preocupați de activități bazate pe mai puțin efort fizic ce sunt mai la îndemână, la care se adaugă slabe cunoștințe tehnice și de regulament de desfășurare a diferitelor sporturi. Lipsa facilităților, din apropierea domiciliului sau a facultății, poate fi considerată o cauză relevantă, ce

contează în economia de timp a studentului, dar și în bugetul financiar, la care se adaugă costul taxei de acces într-o bază sportivă, spre exemplu.

5. Influența statutul socio-economic în participarea tinerilor la activitățile fizice.

Statutul socio-economic contează în orientarea studenților către activitățile fizice. Specialiștii, consideră nivelul de cultură și posibilitățile de susținere financiară ale părinților, ale familiei, în educația tinerilor, deosebit de importantă. O educație în care sportul, mișcarea, ocupă un loc special, făcând parte din viața acelei familii, încurajarea participării la diferite forme de activități fizice, cu siguranță marchează comportamentul activ al copiilor de-a lungul vieții lor. Nivelul de trai al părinților permite achiziția de abonamente la săli și baze sportive și plățirea taxelor de închiriere a unor terenuri pentru practicarea diferitelor jocurilor sportive.

6. Nivelul bazei materiale sportive oferit studenților de către UBB și de orașul Cluj-Napoca, pentru petrecerea timpului liber.

Trei dintre specialiști găsesc, atât baza sportivă oferită de UBB, cât și posibilitățile din centrul universitar Cluj, și împrejurimile lui, suficientă pentru desfășurarea de activități fizice în timpul liber. La nivel de diversificare, unii dintre specialiști consideră că nu este îndeajuns de diversificată și aduc chiar sugestii pertinente financiar prin adăugarea de suprafețe pe care să se instaleze, poate, mese de tenis de masă, un sport accesibil din punct de vedere al tehnicii și al echipamentului. S-a emis și părerea că spațiile intramurale nu ar satisface nevoile unui număr atât de mare de studenți pe care îl are universitatea la care se poate adăuga și lipsa spațiilor suficiente pentru echipare.

7. Situația sportului de performanță în rândul studenților din UBB. Legitimarea studenților în cluburi sportive universitare.

Sportul de performanță universitar, printre studenții de la facultățile de neprofil ale UBB, este foarte slab reprezentat. Există doar cazuri izolate de studenți care fac performanță la un nivel înalt și sunt legitimați la cluburi care nu aparțin Universității. Deoarece, UBB are printre facultățile sale una cu profil sportiv, se pare că acei studenți care fac performanță, încearcă să-și clădească o carieră în domeniu și au optat pentru o specializare sportivă, concentrându-se în FEFS.

8. Atractivitatea spectacolului sportiv atât din postura de spectator cât și din fața televizorului pentru studenți.

Interesul studenților pentru sport poate fi apreciat și după interesul pentru spectacolul sportiv, care în aprecierea cadrelor didactice este slab. Evenimentele sportive televizate par să trezească interesul studenților într-un grad mai mare decât cele live. Participarea la meciuri naționale, sau din ligile profesioniste, este doar plăcerea tinerilor care au practicat, într-o anumită perioadă a copilăriei sau adolescenței, acel sport. Această participare foarte redusă, poate fi o consecință a lipsei de interes pentru sport în general, așa după cum s-a amintit anterior, sau, necunoașterea regulamentului ce face neînțeleasă ramura sau proba sportivă respectivă.

9. Posibilitatea implicării studenților de la Facultatea de Educație Fizică și Sport, prin „Asociația Mișcarea Sportivă a Studenților Transilvăneni”, în îndrumarea specializată a colegilor lor de la facultățile de neprofil ale UBB, în timpul săptămânii și chiar în weekend.

Ideea a avut o apreciere pozitivă din partea tuturor celor patru cadre didactice, ținând seama de faptul că studenții membri ai Asociației studențești provin din toți anii de studiu și beneficiază de cunoștințe tehnice și metodice suficiente pentru o îndrumare calificată la acest nivel. Această colaborare ar crea posibilitatea petrecerii timpului liber într-un mod plăcut și util, evitând tentațiile nocive de orice fel, pentru sănătate.

Concluziile generale ale tezei

Lucrarea de față se înscrie prin tematică și conținut în contextul mai larg al studiului asupra comportamentului de timp liber, orientat spre participarea la activități fizice și sportive. Evoluția tehnologică și dominația internetului de la începutul secolului XXI, a adus modificări radicale în viața oamenilor în ceea ce privește mișcarea. Participarea oamenilor la activitatea fizică este o problemă de mare importanță pentru sănătatea publică, iar beneficiile adoptării unui stil de viață activ, în ceea ce privește starea de bine din punct de vedere fizic și sănătatea, au căpătat o atenție deosebită la nivelul întregii Europe și în cea mai mare parte a restului lumii.

Nivelul de educație și starea de sănătate joacă un rol major în calitatea societății și a productivității unei națiuni. Tinerii care se specializează în cadrul universităților sunt o parte foarte importantă din această ecuație. Educația la nivelul facultății este ultima

treaptă de educație formală a persoanelor ce urmăresc dezvoltarea profesională și este o ultimă oportunitate structurată pentru a forma un comportament favorabil pentru un stil de viață sănătos înainte de a intra în câmpul muncii. Este recunoscută importanța formării și dezvoltării obiceiurilor de timp liber și recreare a oamenilor atunci când sunt tineri, atitudine care îi va urmări întreaga viață.

Rezultatele din cele două cercetări ale studiului nostru arată că studenții clujeni sunt conștienți de importanța practicării regulate a activităților fizice și a sportului, aceștia indicând sferele de influență ale mișcării precum cea a sănătății, a competitivității și cea socială. Dar tot aceste rezultate relevă și faptul, că procentual, numărul tinerilor care fac mișcare regulat este mult sub cel ideal. Justificarea participării slabe este pusă pe seama lipsei timpului, în cea mai mare măsură. Diferențele în ceea ce privește alegerea activităților de loisir depind de puterea de a cheltui pentru recrearea personală, adică de factorii socio-economici care determină în mare măsură modalitățile în care se realizează recrearea, de disponibilitatea de a se implica în activități, de interesul față de sine.

Părerea specialiștilor despre tânăra generație studențească este că aceasta nu arată un interes deosebit pentru stilul de viață activ din perspectiva practicării exercițiilor fizice și a sportului. Nivelul slab de pregătire fizică generală, observat de către aceștia la studenții lor în orele de educație fizică în facultate, poate fi considerat un barometru real de apreciere fizică. Chiar dacă se admite influența unor factori coercitivi, ce limitează participarea, există mult mai multe motive care ar trebui să-i determine să practice activitățile motrice alături de o voință mai mare în alegerea implicării fizice.

Oferta de programe eficiente de petrecere a timpului liber și de recreare este alternativa pentru rezolvarea unor probleme cum ar fi pregătirea fizică precară, depresia, suicidul, abuzul de droguri, agresivitatea în rândul tinerei generații. În consecință, programele de petrecere a timpului liber și activități recreative în campusurile universitare ar trebui să primească o atenție mai mare pe parcursul tuturor anilor de studii superioare. Activitățile fizice și sportul, prin caracteristicile lor, implică unele dintre cele mai bune activități de loisir pentru participarea studenților, îndeplinind toate funcțiile petrecerii timpului liber în toate planurile, precum cel fizic, mental și social.

Bibliografie

- Adams, T.M., Brynteson, P., (1992); A comparison of attitudes and exercise behaviors of alumni from universities with varying degrees of physical education activity programs. *Res Q Exerc Sport*; 63:148-152.
- Alexe, N., (2002). Enciclopedia educației fizice și sportului, vol IV, *Editura Aramis*, București.
- Alosi, M., (2007); The Evolution of the Social Functions of Sports & the Advent of Extreme Sports, Master's Professional Project Background Research Paper.
- Anderson, E. (1993) Value in Ethics and Economics, Cambridge, *Mass.:Harvard University Press*.
- Appleton, K. M. (2013). 6 x 40 mins exercise improves body image, even though body weight and shape do not change. *Journal of health psychology*, 18(1), 110-120.
- Ariès, P., Duby, G., (1995); Istoria vieții private, *Editura Meridiane*, București.
- Aristotel, (2001); Politica, ediție bilingvă, traducere, comentarii și index de Alexander Baumgarten, (1996) cu un studiu introductiv de Vasile Muscă, *Editura IRI*, București.
- Aristotel, (1924); Politica, traducere de El. Bezdechi, Editura Cultura Națională, București, reeditare *Editura Antet*, București.
- Arnett, J.,J., (1999); Adolescent Storm and stress, Reconsidered, *American Psychological Association*, Vol. 54, No. 5, 317-326.
- Baumgarten, Al., (2003); Conceptul răgazului (σχολή) și unitatea tematică a Politicii lui Aristotel, în vol. „Filosofia politică a lui Aristotel”, *Ed. Polirom*, Iași, volum coordonat de V. Muscă și A. Baumgarten;
- Bagley, C., Bolitho, F., Bertrand, L., (1997); Norms and Construct Validity of the Rosenberg Self-Esteem Scale in Canadian HighSchool Populations: Implications for Counselling. *Canadian Journal of Counselling*, Vol. 31:1
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.

- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J. A., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2015, December 21). Age and Gender Differences in Self-Esteem—A Cross-Cultural Window. *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000078>
- Bota, A., (2006); Exerciții fizice pentru o viață activă, Activități motrice pentru timp liber, *Editura Cartea Universitară*, București.
- Bourdieu, P. (1986); The forms of capital. In J. Richardson (Ed.) *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (New York, Greenwood), 241-258.
- Bowker A., (2006); The Relationship Between Sports Participation and Self-Esteem During Early Adolescence, *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38:2, pp.214-229.
- Bowker A., Gadbois S., and Cornock B. (2003); Sports Participation and Self-Esteem: Variations as a Function of Gender and Gender Role Orientation. *Sex Roles*, Vol. 49, pp. 47-57.
- Braconnier A., (2007):«Introduction», in *L'adolescence aujourd'hui*, ERES, p. 7-10.
- Brehony, K., J., (2004); Theories of Play, *Encyclopedia of Children and Childhood in History and Society*. <http://www.encyclopedia.com/doc/1G2-3402800410.html>
- Brennan, M., A., Lalonde, C., E., Bain, J., L.(2010) Body Image Perceptions: Do Gender Differences Exist?, *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, Fall Vol. 15, No. 3 /ISSN 1089-4136
- Brightbill, C., (1960); The challenge of leisure (p. 3). Englewood Cliffs, NJ: *Prentice-Hall*.
- Burges, G., Grogan, S., Burwitz, L. (2006), Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body image* (1):57-66.
- Calogero, R., M., Thompson, J.K. (2010),(in press), Gender and body image, *Handbook of gender research in psychology*, *Publisher: Springer, Editors: J. C. Chrisler, D. M. McCreary*, pp.153-184.
- Campanella, T., (1959); Cetatea Soarelui, *Editura Științifică*, București.
- Carraro, A., Nart, A., & Scarpa, S. (2010). Effects of a single session of physical exercise on body state image. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 32(1), 173-184.

- Carey, M. A., „The Group Effect în Focus Groups: Planning, Implementing and Interpreting Focus Group Research”, în *Janice M. Morse* (ed.), op.cit., pp. 225 - 241.
- Carter, N. (2012); Sport as Medicine: Ideas of Health, Sport and Exercise. In *Medicine, Sport and the Body: A Historical Perspective* (pp. 13–35). London: *Bloomsbury Academic*. <http://dx.doi.org/10.5040/9781849662062.ch-001>
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body image*, 1(1), 1-5.
- Cash, T., F.et. al., (2004); How Has Body Image Changed? A Cross-Sectional Investigation of College Women and Men From 1983 to 2001, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Copyright by the American Psychological Association, Vol. 72, No. 6, 1081–1089.
- Cashmore, E., (2002); Making Sense of Sports. *Routledge*: New York and London. URL: www.cairn.info/l-adolescence-aujourd-hui-978274920509-page-7.htm.
- Cârstea, Gh., (1993); Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului, *Editura Universul*, București.
- Cheng, P., S-J.et. al.; (2004), A Comparison of Recreational Sports and Leisure Time Participation of College/University Students in China, Japan, Korea, Iran, the United States, and Canada—with Students in the Republic of China (Taiwan), *RECREATIONAL SPORTS JOURNAL* • VOL 28 • NO 2, pp. 61-75.
- Chic, G.,(1998); Leisure and culture; Leisure science ,20: Taylor& Francis p. 111-133.
- Cipriani, R. (2013). The many faces of social time: A sociological approach. *Time & Society*, 22(1), 5-30.
- Coakley, J. (2001), Sport in Society. *Mc Graw-Hill*: New York.
- 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.
- Coakley, Jay., & Donnelly, P., eds (2005); *INSIDE SPORTS*, *Taylor & Francis e-Library*.
- Collins Dictionary, (2011) www.collinsdictionary.com/
- Corbin, C.B. (2002); Physical education as an agent of change. *Quest*, 54, 182-195.
- Corbin, C., Laurie, D., (1978); Exercise for a lifetime: An educational effort. *The Physician and Sports medicine* 7(1):51-55.

- Cordes, K., A., (2013); Applications in Recreation and Leisure, For Today and the Future, *Sagamore Publishing LLC*, The 4th Edition.
- Craig P., Beedie P. (2010); Sport Sociology, Second edition, *Learning Matters Ltd.* www.learningmatters.co.uk.
- Cucoș, C., (2002); Timp și temporalitate în educație. Elemente pentru un management al timpului școlar, *Editura Polirom*, Iași.
- Dalleck, L.C. & Kravitz, L. (2002); The history of fitness. *IDEA Health and Fitness Source*, 20(2), 26-33.
- Demeter, A., Drăgan, I., (1990,); Sport și sănătate, *Ed. Sport-Turism*, București.
- Dicționar Explicativ Ilustrat al Limbii Române (DEXI), *Editura Arc*, 2007
- Dicționarul Explicativ al Limbii Române(DEX) (ediția a II-a revăzută și adăugită), *Editura Univers Enciclopedic Gold*, București, 2009
- Dicționarul Explicativ al Limbii Române(DEX), Ediția a II-a, *Editura Univers Enciclopedic*, București, 1998
- Dragnea, A., Bota A. (1999); Teoria activităților motrice. București *Ed. Didactică și Pedagogică*.
- Dragnea, A (coord.), (2000);Teoria educației fizice și sportului.București: *Ed. Cartea Școlii*
- Dragnea, A., Teodorescu-Mate, S., (2002); Teoria sportului, *Editura FEST*, București.
- Drimba, O., (1984 – 1987); Istoria culturii și civilizației, *Editura Științifică și Enciclopedică*, București.
- Dumazedier, J.M. (, 1974); Sociologie empirique du loisir - Critique et contre - critique de la civilisation du loisir, *Ed. du Seuil*, Paris.
- Dunning E. (2001). Sport Matters: sociological studies of sport, violence and civilization. *Taylor & Francis e-Library*, ISBN 0-203-02529-6 Master e-book ISBN
- Edwards, C. P. (2000). Children's Play in Cross-Cultural Perspective: A New Look at the Six Cultures Study. *Cross-Cultural Research*, 34(4), 318-338.
- Eliade, M., (1994); *Fragmentarium Ed. Humanitas*, București.
- Eliade, M., (1993); *Jurnal*, Vol. I, *Ed. Humanitas*, București.
- Eliade, M., (1992); Sacrul și profanul, *Ed. Humanitas*, București.

- Epuran M., Holdevici Irina, Toniță Florentina, (2008), Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică, *Ed. FEST*, București
- Erkut S., Tracy A. J. (2002). Predicting Adolescent Self-Esteem From Participation in School Sports Among Latino Subgroups Hispanic, *Journal of Behavioral Sciences*, Vol. 24 No. 4, 409-429, DOI: 10.1177/0739986302238212
- Evdochimov, P., (1992); Arta icoanei, *Ed. Meridiane*, București.
- Fărcaș, V. (1984). Activitatea sportivă de masă. București: *Ed. Sport-Turism*.
- Fair, J. D., (2014); Physical culture. In *Encyclopædia Britannica*.
<http://www.britannica.com/topic/physical-culture/Contemporary-physical-culture>
- Faludi, C., (2013); Debutul vieții sexuale și contraceptive la studenți. România în context European, Presa Universitară Clujeană.
- Feingold, A., and Mazzella, R. (1998) Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science*, 9, 190-195.
- Fountain, C.J., Liguori, G.A., Mozumdar, A., Schuna Jr., J.,(2011). Physical Activity and Screen Time Sedentary Behaviors in *College Students*, *International Journal of Exercise Science*, <http://www.intjexercisci.com>. Int J Exerc Sci 4(2) : 102-112.
- Frost, J.; McKelvie, S., J., (2005): The Relationship of Self-Esteem and Body Satisfaction to Exercise Activity for Male and Female Elementary School, High School, and University Students, *Athletic Insight*, Volume 7, Issue 4.
- Gans, H.J., (1971); The Uses of Poverty: The Poor Pay All. *Social Policy*, pp. 20-24
- Gavriliuță, C., Gavriliuță, N.; (2010). Sociologia sportului. Teorii, metode, aplicații. Iași: Ed. Polirom.
- Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B., Twenge, J. M., Wells, B. E., & Maitino, A. (2009). Gender differences in domain-specific self-esteem: A meta-analysis. *Review of General Psychology*, 13(1), 34.
- Gorman, D. (2010). Amateurism, Imperialism, Internationalism and the First British Empire Games, *The International Journal of the History of Sport*. 27 (4): p. 611-634.
- Gray, P., (2013); Definitions of Play. *Scholarpedia*, 8(7):30578.

- Griswold, Wendy. 2004. *Cultures and Societies in a Changing World*. Thousand Oaks, CA: *Pine Forge Press*.
- Gruneau, R.:(2006), „Amateurism” as a Sociological Problem: Some Reflections Inspired by Eric Dunning, *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics*, 9 (4): p. 559-582.
- Guidon, M. H. (2009). *Self-Esteem Across the Lifespan: Issues and Interventions*. *Taylor & Francis*, ISBN 0203884329, 9780203884324.
- Gupta, Ch., (2011): The Relation between Body Image Satisfaction and Self-esteem to Academic Behaviourin Adolescents and Pre-adolescents
<http://hdl.handle.net/1993/14438>
- Gusfield, J., R., (2006); Culture, *Sage Journals*, Contexts, vol.5, pp. 43-44, doi:10.1525/ctx.2006.5.1.43
- Guttmann A. (1988), *A Whole New Ball Game: An Interpretation of American Sports*, *The University of North Carolina*.
- Hagan JF, Shaw JS, Duncan PM, eds. (2008). *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, Third Edition. *Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics*.
- Hanțiu I. (2013); *Kinesiologie Știința Mișcării (Note de curs)* Oradea.
- Harvey A. S., Gershuny J., Fisher K. and Akbari A, (2003). Statistics on working time arrangements based on time-use survey data. Conditions of Work and Employment Series No. 3, 92-2-113120-3 [ISBN]. *International Labour Office*, Geneva, Switzerland http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---travail/documents/publication/wcms_travail_pub_3.pdf
- Haskell, W. L et. al, (2007): Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association, *Circulation*, No.116:1081-1093.
- Heatheron, T.F. & Wyland, C. (2003) Assessing self-esteem. In *S. Lopez and R. Snyder, (Eds).Assessing Positive Psychology*. (pp. 219 – 233). Washington, DC: APA
- Heatheron, T.F. & Helb M.R. (1998): Body Image. *Encyclopedia of Mental Health*, vol.1(pp.257-266), Academic Press.
http://www.dartmouth.edu/~thlab/pubs/98_Heatheron_Hebl_EMH.pdf

- Henderson, K. A., Presley, J., & Bialeschki, M. (2004). Theory in Recreation and Leisure Research: Reflections from the Editors. *Leisure Sciences*, 26(4), 411-425. doi:10.1080/01490400490502471.
- Hoye, Russell., Nicholson, Matthew, Houlihan, Barrie. (2010), Sport and Policy. *Elsevier Ltd.*
- Holmqvist, K., Frisén, A. și Anderson-Fye E. (2013): Body image and child well-being. Handbook of Child Well-Being, Theories, Methods and Policies in Global Perspective. *Springer Dordrecht Heidelberg New York London Library of Congress Control Number: 2013942189 ISBN 978-90-481-9064-5 (print and electronic bundle) DOI 10.1007/978-90-481-9063-8.*
- Holt, R., (1992); Amateurism and its interpretation: The social origins of British sport. *Innovation, The European Journal of Social Science Research*, 5 (4): p. 19-31
- Huang, C., Tsai, C., Lee, S. (2014). „A Study of the Influence of College Students’ Exercise and Leisure Motivations on the Leisure Benefits: Using Leisure Involvement as a Moderator”. *International Scholarly and Scientific Research & Innovation Vol.8, No 8.*
- Hubbard, E. A. (2013), „The Effects of Exercise Modality on State Body Image”. Graduate Theses and Dissertations. <http://scholarcommons.usf.edu/etd/4509>
- Huizinga, J., (1949); „Homo ludens a study of the play-element in culture”. *Routledge & Kegan Paul, London, Boston and Henley* http://art.yale.edu/file_columns/0000/1474/homo_ludens_johan_huizinga_routledge_1949_.pdf
- Hurd A. R. și Anderson D.M., (2011). The Park and Recreation Professional’s Handbook <http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/definitions-of-leisure-play-and-recreation>
- Iacob, I., Iacob, M. R., (2005); Sportul ca loisir, *Casa Editorială Demiurg, Iași.*
- Ichraf, A., Ali, B. M., Khaled, T., Liwa, M., & Ali, E. (2013), „Effect of gender and type of sport on anxiety and self-esteem”. *International Journal of Humanities and Social Science Invention ISSN (Online): 2319 – 7722, ISSN (Print): 2319 – 7714 www.ijhssi.org Volume 2 Issue 3 , PP.55-61.*
- Ilut, P. (1998). Abordarea calitativă a socioumanului. Iași: Polirom.

- Iluț P., (2013), În căutare de principii: Epistemologie și metodologie socială aplicată, Editura Polirom.
- Ionescu, S., Ionescu, E., (2002); Timpul liber, o problemă acută a societății contemporane, *Revista Română de Studii Culturale* (pe Internet),1-2, pp. 116-124.
- Iorga, N., (1972); Bizanțul – Curtea și orașul în Lumea Bizanțului, București.
- Jackel M., Wollscheid S., (2007). Time is Money and Money Needs Time? A Secondary Analysis of Time-Budget Data in Germany. *Journal of Leisure Research* [39.1](#)
- Jarvie, G., (2006) Sport, Culture and Society , An introduction , *Routledge*.
- Judge, L., Bellar, D., Lee, D., Petersen, J., Wanless, E., Surber, K., Ferkel, R., Simon, L., (2012); An Exploratory Study of Physical Activity Patterns of College Students at a Midwest State University in the United States, *The Sport Journal* <http://thesportjournal.org>
- Kamberelis, G., & Dimitriadis, G. (2005). Focus groups: Strategic articulations of pedagogy, politics, and inquiry. In *N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), The Sage handbook of qualitative research* (3rd ed., pp. 887–907). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Keating, X. D., Castelli, D., Castro-Pinero, J., & Guan, H. (2011). University student meeting the recommended standards of physical activity and body mass index. *The ICHPER-SD Journal of Research*, 6(1), 20-26.
- Kelly, J., R., [1972], (2009); Work and Leisure: A Simplified Paradigm, *Journal of Leisure Research*; Third Quarter; 41, 3.
- Kilpatrick, M., Herbert, E., Bartholomew, J., 2005. College students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American College Health*, vol. 54, nr. 2.
- Kirițescu, C., (1964); Palestrica, *Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport*, București.
- Kirk, David (1999). Physical Culture, Physical Education and Relational Analysis, Sport, *Education and Society*, 4:1, 63-73
- Kosiewicz, J. (2010). Physical Culture and Sport. *Studies and Research*. Volume 50, Issue 1, Pages 5–31, ISSN (Online) 1899-4849, ISSN (Print) 2081 2221, DOI: [10.2478/v10141-010-0021-1](https://doi.org/10.2478/v10141-010-0021-1).

- Kraus, R., (2000); Basic concepts of play, leisure, and recreation. Retrieved from <http://www.courseweb.uottawa.ca/lsr3515/PDF/lecture5.pdf>
- Kraus R., Barber E. și Shapiro I., 2001. Introduction to Leisure Services: Career Perspectives. *Sagamore Publishing Inc.* Champaign, Illinois
- Kruger, R., A., Casey, M., A. [2000] (2005), Metoda focus grup. Ghid practic pentru cercetarea aplicată (trad. Popa C.) București: *Editura Polirom*
- Krueger, R., Casey, M.-A., (2004): Metoda focus-grup, *Polirom, Iași*
- Leitner M. J., Leitner S. F. și col. (2012). LEISURE ENHANCEMENT. 4-th Edition, *Sagamore Publishing LLC.*, ISBN ebook: 978-1-57167-649-x.
- Leveresen, I., Torsheim, T., & Samdal, O. (2012). Gendered leisure activity behavior among norwegian adolescents across different socio-economic status groups. *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, 3(4), 355-375.
- Liao, T.,F., Beckman, J., Marzolph, E. ș.a. (2013); The social definition of time for university students, în *Time & Society* <http://tas.sagepub.com>
- Lindstrom, M., Hanson, B. & Ostergren, P. (2001). The socioeconomic differences in leisure time physical activity: The role of social participation and social capital in shaping health related behaviour. *Social Science and Medicine*, 52, 441-451.
- Lindstrom, M., Moghaddassi, M., & Merlo, J. (2003). Social capital and leisure time physical activity: a population based multilevel analysis in Malmö, Sweden. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 57(1), 23–28. doi:10.1136/jech.57.1.23
- Lucaciu, Gh., (2004) - Activități recreative, note de curs, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea din Oradea.
- Lundvall, S., Schantz, P., (2014); Physical Activities and Their Relation to Physical Education: A 200-Year, Perspective and Future Challenges, United States Sports Academy - *The Sport Journal* - <http://thesportjournal.org>.
- Macri, A., C., (2013); Optimizarea condiției fizice și activitățile de loisir, *Editura Universitaria, Craiova*.
- Mäkinen T., et al., (2010). Effects of childhood socio-economic conditions on educational differences in leisure-time physical activity. *European Journal of Public Health* 20 (3): 346-353 DOI: <http://dx.doi.org/10.1093/eurpub/ckp187>

- Malcom D., (2008); The SAGE Dictionary of Sports Studies; *SAGE Publications Ltd*
ISBN: 9781849205405
- Mann, M., Hosman, C., M., H., Schaalma, H., P., De Vries, N., K. (2004), Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion, *Health Education Research*, Vol.19 no.4 Pages 357–372
- Mariovet, S., (1998); Aspectos sociológicos do desporto. Lisboa: *Livros Horizonte*
- McArthur, L. H., & Raedeke, T. D. (2009). Race and sex differences in college student physical activity correlates. *American Journal of Health Behavior*, 33(1), 80-90.
- McLean D., Dayer-Berenson, L., Seaward, B., L., Hurd, A.: (2014) *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society*, Jones & Bartlett Publishers.
- McKenzie, (2013); *Getting Physical: The Rise of Fitness Culture in America* (University Press of Kansas;)
- Miranda, V., P., N., Conti, M., A., Carvalho, P., H., B. de, Bastos, R., R., & Ferreira, M., E., C., (2014). Body image in different periods of adolescence. *Revista Paulista de Pediatria*, 32(1), 63-69.
- Modrzejewska, R., Badura-Madej W., (2009); Change in self-image in the population of adolescents in 15 years – a comparative study, *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*; 2 : 41–47.
- Morus, T., – Utopia, Cartea De Aur , *Editura Mondero*, București.
- Nash, J. B. (1953). *The philosophy of recreation and leisure*. Dubuque, LA: William C. Brown.
- Nistor, L., Tîrhaș, C. (2013). Consumul reflexiv. Aspecte cu privire la relația conflictuală dintre principiile flexive și constrângerile economice. În P. Iluț (coord.). În căutare de principii. Epistemologie și metodologie social aplicată (pp. 251-280). Iași: Ed. Polirom.
- Nordqvist, C. (2013); „What Is Health? What Does Good Health Mean?” *Medical News Today*. Retrieved from <http://www.medicalnewstoday.com/articles/150999.php>.
- Offer D, Ostrov E, Howard KI. (1989): *A manual for the Offer Self-Image Questionnaire for Adolescents*, Chicago: Michael Reese Hospital and Medical Center.

- Ómarsson, B., P., (2013); Effects of sports participation on adolescents self-esteem and body-image: differences in gender and types of sports explored, Bachelor's degrees Psychology.
- Parr, M. G. and Lashua, B. D. (2005) Students' Perceptions of Leisure, Leisure Professionals and the Professional Body of Knowledge *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education* 4(2), 16-26. Vol. 4, No. 2. ISSN: 1473-8376
- Parker, S. (1976). *Sociology of leisure* (pp. 12-20). New York: International Publication Service.
- Pawłucki, A., (2014); Physical Culture and Sport. Studies and Research. Volume 61, Issue 1, Pages 15–27, ISSN (Online) 1899-4849, ISSN DOI: [10.2478/pcssr-2014-0002](https://doi.org/10.2478/pcssr-2014-0002)
- Pehoiu, C., Pehoiu, A., (2010); Physical activities and promoting a healthy life style in new social and economic conditions International, WSEAS International Conference on ENVIRONMENT, MEDICINE and HEALTH SCIENCES, ISSN: 1790-5125, ISBN: 978-960-474-170-0.
- Peliš, M., (2006); Modern Society, Sport, and Lifestyle - Together Forever, Movement - the Art of Life. Karolinum, Praha, în *I. Martínková and L. Dastlík, ed.*, pp. 55-63.
- Petersen, A., C., Schulenberg, J., E., Abramowitz, R., H., Offer, D., Jarcho, H., D., (1984): A Self-Image Questionnaire for Young Adolescents (SIQYA): Reliability and Validity Studies, *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 13. No. 2.
- Pitts B.G., Fielding, L., W., Miller L.K., (1994): Industry Segmentation Theory and the Sport Industry: Developing a Sport Industry Segment Model, *Sport Marketing Quarterly*, 3, pp. 15–24.
- Play (activity). (2015, May 7). *New World Encyclopedia*, Retrieved 13:22, June 29, 2016 from [http://www.newworldencyclopedia.org/p/index.php?title=Play_\(activity\)&oldid=987939](http://www.newworldencyclopedia.org/p/index.php?title=Play_(activity)&oldid=987939).
- Pop C.-E., (2010); Starea de sănătate a populației din România în context European. O abordare din perspectiva calității vieții, *CALITATEA VIETII, XXI*, nr. 3–4, p. 274–305.

- Radcliffe-Brown, A., R., (1935); Concept of function in social science: American anthropologist N.S. 37;
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1525/aa.1935.37.3.02a00030/abstract>
- Rhodes R. E. & Chris M. Blanchard C. M. (2011). Time Displacement and Confidence to Participate in Physical Activity, *International Journal of Behavioral Medicine*, 18:229–234, DOI 10.1007/s12529-010-9133-6.
- Rosenberg, M., (1989): Society and the Adolescent Self-Image. Revised edition. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Rotariu, T., Iluț, P., (2006); Ancheta Sociologică și Sondajul de Opinie. Teorie și practică, *Editura Polirom*.
- Rotariu, T; Culic, I; Bădescu, G.; Mezei, E.; Mureșan, C.; (2006), Metode statistice aplicate în științele sociale, *Editura Polirom*.
- Rousseau, J.J.(1916). Emil sau despre educație, Tipografia „*Jockey Club*”, Ion C. Văcărescu, București.
- Rubio K., (2013). From Amateurism to Professionalism: Sport’ s Transformations by the Brazilian Olympic Athletes’ Lenses. Humanities and Social Sciences. Vol. 1, No. 3, 2013, pp. 85-91. doi:10.11648/j.hss.20130103.12
- Sage, G. H. (2004). The Sporting Goods Industry: From Struggling Entrepreneurs to National Businesses to Transnational Corporations. The commercialization of sport, *Slack, T. Edition*, pp. 29-51.
- Schifirneț C-tin (1999). „Sociologie”, *Editura Economică*, Bucuresti.
- Schmitt, D., P., Allik, J.,(2005): Simultaneous Administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 Nations: Exploring the Universal and Culture-Specific Features of Global Self-Esteem, *Journal of Personality and Social Psychology* 5, Vol. 89, No. 4, 623–642.
- Segatto, B. L. and Lafreniere, Kathryn. (2013). Motivational and Personality Predictors of Body Esteem in High- and Low- Frequency Exercisers. *Journal of Motivation, Emotion, and Personality*, 1, 27-35. <http://scholar.uwindsor.ca/psychologypub/4>
- Sekot A., (2004), Sport mobility in a changing Europe: a global aspect. *European Journal for Sport and Society*, 1 (2), 103-114.

- Sekot, A. (2005), Sport mobility: global dimensions. In SCSS: 10th Annual Congress: Abstract Book. Beograd: ECSS, s. 338-339, CD6 s. ISBN 86-906485-2-6.
- Sewart J. J., (1987). THE COMMODIFICATION OF SPORT: International Review for the *Sociology of Sport* 22(3), 71-190.
- Shin, E., (2005). „State, Civil Society, and Economic Development in Sports Life Cycle: The Case of Boxing in Korea” Paper presented at the annual meeting of the American Sociological Association, Marriott Hotel, Loews Philadelphia Hotel, Philadelphia, PA Online<PDF>.2013-07. 26 from http://citation.allacademic.com/meta/p18923_index.html
- Sion, G. (2007). Psihologia vârstelor, Ed. a 4-a, București, *Editura Fundației României de Mâine*, Bibliogr. ISBN 978-973-163-013-7 159.922.6 (075.8)
- Slack, T. (ed.), (2004),The commercialization of sport.
- Slutzky C.B., Simpkins S.D. (2009). The link between children’s sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise* 10, 381–389.
- Stebbins R., A., (2008): „The Sociology of Leisure and Recreation.” 21st Century Sociology, *SAGE Publication*.
- Ryan, K., E., Gandha, T., Culbertson, M., J., Carlson, C., (2014): Focus Group Evidence: Implications for Design and Analysis, *American Journal of Evaluation*, v. 35, no. 3, pp. 328-345, doi: 10.1177/1098214013508300
- Teipel, K. (n.d.); Understanding adolescence: Seeing youth through a developmental lens. Minneapolis, MN: University of Minnesota, Konopka Institute, State Adolescent Health Resource Center.
- Malcom, D.; (2008), The SAGE Dictionary of Sports Studies, (2008), *SAGE Publications Ltd*.
- Toohey, K ;(2007), The Olympic Games: a social Science perspective, Editor Veal, A., J., *Oxfordshire/Cambridge: CABI*.
- Scarpa, S. (2011), Physical self-concept and self -esteem in adolescent and young adults with and without physical disability: The role of sport participation, *European Journal of Adapted Physical Activity*, 4(1), 38-53
- Spencer, H. (1896). Principles of psychology. New York: *Appleton-Century-Crofts*.

- Șchiopu, Ursula, Verza, E. (1998). *Adolescența. Personalitate și limbaj. Ed. Albatros, București.*
- Șiclovan I,(1979). *Teoria educației fizice și sportului, Editura Sport-Turism, București.*
- Veal, A. J. (1992) Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2(4), 44-48, 52, Republished by School of Leisure, Sport and Tourism, University of Technology, Sydney, as Working Paper No. 4, accessed at: www.business.uts.edu.au/1st/research.
- Veal A. J.; Shaw S. M.; Rojek C., (2006) *A Handbook of Leisure Studies*, Palgrave Macmillan, DOI: 10.1057/9780230625181preview, ISBN: 9780230625181.
- Volkwein-Caplan K. A. E. (2009). *Culture, Sport, and Physical Activity, Vol. 5, 2nd edition . Meyer & Meyer Sport.*
- Volkwein-Caplan K. A. E., Volkwein K. A. E., (1998); *Fitness as Cultural Phenomenon*, Waxmann Verlag. ISBN 3830955308, 9783830955306.
- Voss, J., (1967); THE DEFINITION OF LEISURE. *Journal Of Economic Issues (Association For Evolutionary Economics)* [serial online]. June 1967;1(1/2):91. Available from: Business Source Complete, Ipswich, MA. Accessed May 25, 2014.
- Wagnsson, S., Lindwall, M., Gustafsson, H. (2014); Participation in Organized Sport and Self-Esteem across Adolescence: The Mediating Role of Perceived Sport Competence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*; Vol. 36 Issue 6, pp. 584 – 594.
- Waldstrøm C., Svendsen G.L.H. (2008); On the capitalization and cultivation of social capital:Towards a neo-capital general science?. *The Journal of Socio-Economics* 37, 1495–1514.
- Walsh, A. and Giulianotti, R., (2001); This Sporting Mammon: A Normative Critique of the Commodification of Sport, *Journal of the Philosophy of Sport*, 28 (1), pp. 53-77.
- Whitebread, D., Basilio, M., Kvalja, M. & Verma, M. (2012); *The importance of play: a report on the value of children's play with a series of policy recommendations.* Brussels, Belgium: Toys Industries for Europe.
- Whitehead J., Telfer H., Lambert J., (2013). *Values in Youth Sport and Physical Education, Routledge.*

- Yiannakis, A. & Melnick, M. J. (eds.) (2001); Contemporary Issues in Sociology of Sport. Champaign: *Human Kinetics*.
- Zani, B., Palmonari, A. și (coord.), (2003); Manual de psihologia comunității, Ed. *Polirom*, Iași.
- ***American Time Use Survey Result (2014).
<http://www.bls.gov/news.release/pdf/atus.pdf>
- ***Bulletin of the World Health Organization (2002), vol 20, pp. 981-984.
- ***SPECIAL EUROBAROMETER 412; (2014) „Sport and physical activity” DOI 10.2766/7294, http://ec.europa.eu/public_opinion/index_en.htm.
- ***Healthy Kids web site. Physical Activity Web.
<http://www.healthykids.nsw.gov.au/teachers-childcare/physical-activity.aspx>
- *** ISSP Research Group (2009): International Social Survey Programme: Leisure Time and Sports - ISSP 2007. GESIS Data Archive, Cologne. ZA4850 Data file Version 2.0.0, [doi:10.4232/1.10079](https://doi.org/10.4232/1.10079)
- *** Noul Dicționar Explicativ al Limbii Române (NODEX), (2002); *Editura Litera Internațional*, București.
- ***OXFORD-Dicționar de sociologie, Univers Enciclopedic, 2003, București
- *** PROMOTING MENTAL HEALTH AS A PUBLIC HEALTH PRIORITY, (2014); A Report of the World Health Organization Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and The University of Melbourne, Forty-eighth edition.
- ***USA Centers for Disease Control and Prevention. Adolescent and School Health. Web. <http://www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/facts.htm>
- ***UN-Habitat (2012); URBAN YOUTH AND SPORT FOR DEVELOPMENT http://www.unhabitat.org/downloads/docs/8710_77855_IYY_JointStatement.pdf.
- ***http://ec.europa.eu/public_opinion/index_en.htm

