



**UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA**

**Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației**

**Influența educației fizice în învățământul superior asupra  
promovării activității fizice în rândul studenților**

**Rezumat extins**

**Conducători de doctorat:**

**Profesor univ. dr. Mușata Bocoș**

**Profesor univ. dr. Liliana Mihăilescu**

**Student doctorand: Alon Afek**

**Noiembrie 2017**

## CUPRINS

Mulțumiri	13
Rezumat	14
<b>INTRODUCERE</b>	<b>15</b>
Întrebarea de cercetare fundamentală	18
Întrebările de cercetare subsidiare	18
Structura tezei	20
<b>CAPITOLUL I. Activitatea fizică – o analiză multidimensională</b>	<b>21</b>
I.1.    Perspective educaționale asupra culturii fizice	21
I.1.1.    Cultura fizică ca și componentă a culturii	21
I.1.2.    Dimensiuni ale culturii fizice	22
I.1.3.    Caracteristici ale formării și promovării culturii fizice la adulți/ studenți	23
I.2.    Raportul Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) și activitatea fizică	23
I.3.    Activitatea fizică în viața modernă	26
I.3.1.    Teoria promovării sănătății: Modelul salutogenezei	26
I.3.2.    Stilul de viață și activitatea fizică	30
I.3.3.    Cultura mișcării	33

I.3.4.	Relația între capacitatea fizică și performanța academică	36
I.3.5.	Bariere în activitatea fizică	39
I.3.6.	Declinul în activitatea fizică	42
I.4.	Aspecte motivaționale ale activității fizice	44
I.4.1.	Natura motivației	44
I.4.2.	Un model ierarhic al motivației intrinseci și extrinseci	45
I.4.3.	Relația dintre autoeficacitate și activitatea fizică	49
I.5.	Cadrul teoretic asociat motivației pentru activitatea fizică	52
I.5.1.	Teoria autodeterminării	52
I.5.2.	Teoria auto-îmbunătățirii	55
I.5.3.	Modelul transteoretic	60
I.5.4.	Modelul angajamentului sportiv (aderării)	62
I.6.	Considerații privind educația fizică în învățământul superior din Israel	66
I.6.1.	Date numerice privind educația fizică în învățământul superior din Israel	66
I.6.2.	Aspecte sociale privind educația fizică în învățământul superior din Israel	67
I.6.3.	Concluzii ale părții teoretice: Cadrul conceptual	68
<b>CAPITOLUL II. Descrierea cercetării cu titlul: Influența educației fizice în</b>		<b>74</b>

## **învățământul superior asupra promovării activității fizice în rândul studenților**

II.1.	Obiectivele cercetării	74
II.2.	Întrebările de cercetare	74
II.3.	Ipotezele și variabilele cercetării	75
II.3.1.	Ipoteza generală a cercetării și prima ipoteză a cercetării	75
II.3.2.	A doua ipoteză a cercetării	76
II.3.3.	A treia ipoteză a cercetării	76
II.3.4.	A patra ipoteză a cercetării	76
II.3.5.	Modelul vizual al cercetării	76
II.4.	Paradigmele cercetării	78
II.4.1.	Paradigma cantitativă	78
II.4.2.	Considerații privind paradigma calitativă în prezenta cercetare	82
II.4.3.	Cercetarea prin metode mixte	87
II.5.	Designul cercetării	90
II.6.	Abordarea operațională a variabilelor cercetării	92
II.7.	Eșantionul de participanți și metoda de eșantionare	93

II.7.1.	Profilul eșantionului de participanți	93
II.7.2.	Metoda de eșantionare	95
II.7.3.	Eșantionul de studenți	96
II.7.4.	Eșantionul de coordonatori sportivi	98
II.8.	Metodele de cercetare	99
II.8.1.	Ancheta	99
II.8.2.	Chestionarele	100
II.8.3.	Interviurile	102
II.9.	Construirea instrumentelor de cercetare	104
II.9.1.	Construirea interviului semistructurat	104
II.9.2.	Conceperea întrebărilor chestionarului	106
II.9.3.	Categoriile de conținut măsurate în cadrul chestionarului	107
II.9.4.	Studiul pilot	107
II.9.5.	Fidelitatea	109
II.9.6.	Rezumat	109
II.10.	Metodele de analiză a datelor	110
II.10.1.	Analiza de conținut	110

II.10.2.	Analiza statistică	110
II.11.	Criterii pentru stabilirea calității datelor	112
II.12.	Aspecte etice	112
II.13.	Implicarea cercetătorului	113
<b>CAPITOLUL III. REZULTATELE CERCETĂRII</b>		<b>114</b>
III.1.	Rezultate obținute în urma cercetării calitative: prin intermediul interviurilor semistructurate	114
III.1.1.	Rezultate obținute în raport cu prima întrebare de cercetare: Care sunt percepțiile studenților de la nivel licență, față de semnificația cursurilor de sport obligatorii?	114
III.2.	Rezultate obținute în urma cercetării cantitative	121
III.2.1.	Motivația pentru implicarea în activitatea fizică	121
III.2.2.	Impactul cursului de sport obligatoriu asupra motivației în raport cu declarațiile studenților din grupul experimental	122
III.2.3.	Motivația pozitivă: motivele percepute ca stimulente pentru activitatea fizică în rândul studenților	124
III.2.4.	Motivația negativă: Motivele care sunt percepute ca inhibitori pentru activitatea fizică în rândul studenților	127
III.2.5.	Aderarea la activitatea fizică	131

III.2.6.	Conștientizarea stării de sănătate	134
III.2.7.	Implicarea personală în activitatea fizică	137
III.3.	Rezumatul rezultatelor obținute în raport cu ipotezele cercetării	144
<b>CAPITOLUL IV. DISCUȚII PRIVIND REZULTATELE CERCETĂRII</b>		<b>146</b>
IV.1.	Discuții ale rezultatelor calitative obținute prin intermediul interviurilor semistructurate	146
IV.1.1.	Categoria 1: Numărul de studenți activi în cadrul unităților de învățare în domeniul educației fizice în comparație cu numărul total de studenți din universități	146
IV.1.2.	Categoria 2: Scopul activităților din cadrul fiecărei unități de învățare în domeniul educației fizice	148
IV.1.3.	Categoria 3: Practicarea activității fizice după absolvire	150
IV.1.4.	Categoria 4: Stilul de viață sănătos	151
IV.1.5.	Categoria 5: Crearea unei culturi a activității fizice în cadrul instituției	152
IV.1.6.	Categoria 6: Formarea unităților de învățare în domeniul educației fizice	154
IV.2.	Discuții privind rezultatele obținute în urma cercetării cantitative	156
IV.2.1.	Influența cursurilor obligatorii de sport asupra motivației	156
IV.2.2.	Motivația pozitivă: motivele percepute ca stimulente pentru activitatea fizică în rândul studenților	157

IV.2.3.	Motivația negativă: Motivele care sunt percepute ca inhibitori pentru activitatea fizică în rândul studenților	157
IV.2.4.	Aderarea la activitatea fizică	159
IV.2.5.	Conștientizarea stării de sănătate	160
IV.2.6.	Implicarea personală în activitatea fizică	161
IV.2.7.	Rezumat al rezultatelor obținute în urma cercetării cantitative	163
<b>CAPITOLUL V. CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI</b>		<b>166</b>
V.1.	Concluzii factuale	166
V.1.1.	Concluzii factuale în raport cu prima ipoteză: Există diferențe între studenții care parcurg unitățile de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului și cei care nu le parcurg, la nivelul motivației acestora față de activitatea fizică	166
V.1.2.	Concluzii factuale în raport cu a doua și a treia ipoteză: există diferențe între studenții care parcurg unitățile de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului și cei care nu le parcurg, la nivelul aderării la activitatea fizică voluntară și există diferențe între studenții care parcurg unitățile de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului și cei care nu le parcurg, la nivelul stilului lor de viață	167
V.1.3.	Concluzii factuale în raport cu a patra ipoteză: există diferențe între studenții care parcurg unitățile de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului și cei care nu le parcurg, la nivelul participării la activități fizice în context extracurricular	167
V.2.	Concluzii conceptuale: Regândirea aderării la activitatea fizică și crearea unei	169



	culturi a activității fizice prin schimbarea percepțiilor	
V.3.	Recomandări și implicații practice	172
V.4.	Limitele cercetării	173
V.5.	Contribuții la dezvoltarea cunoașterii	174
V.5.1.	Contribuții la dezvoltarea cunoașterii teoretice	174
V.5.2.	Contribuții la dezvoltarea cunoașterii practice	174
V.6.	Direcții viitoare de cercetare	175
<b>CAPITOLUL VI Perspective viitoare asupra sportului și asupra activității fizice</b>		
		<b>176</b>
VI.1.	Statutul actual și perspective viitoare privind sportul și activitatea fizică ca și mijloace ale rezilienței sociale și personale	176
VI.1.1.	Menținerea sănătății prin angajarea în activități fizice și sportive	176
VI.1.2.	Activitatea fizică și sportul utilizate pentru încurajarea sănătății mintale	177
VI.1.3.	Cultivarea progresului educațional și social prin angajarea în activități sportive și fizice	177
VI.1.4.	Prevenirea criminalității și a abuzului de substanțe prin menținerea activității sportive și fizice	177
VI.1.5.	Sportul ca punte de legătură între sectoare, culturi, religii și grupuri etnice	178

VI.1.6.	Sportul ca și promotor al statutului social	178
VI.1.7.	Activitatea sportivă și fizică ca mijloace de menținere a aspectului fizic	178
VI.2.	Statutul actual și perspective viitoare privind activitatea sportivă și fizică ca și mijloace de dezvoltare a unei culturi a activității fizice în rândul studenților	179
VI.2.1.	Descrierea programului experimentat în cadrul cercetării	179
VI.2.2.	Fundamente și specificații ale programului propus	179
VI.2.3.	Înființarea unui department academic pentru sport și activități fizice (Obiective didactice și de cercetare)	180
	<b>BIBLIOGRAFIE</b>	<b>189</b>
ANEXA 1.	Chestionarul cu întrebări închise privind influența educației fizice din învățământul superior asupra promovării culturii activității fizice în rândul studenților	205
ANEXA 2.	Exemple de interviuri cu directorii instituțiilor sportive	214
ANEXA 3.	Analiza de conținut: Percepții ale managerilor instituțiilor sportive față de importanța centrelor sportive / instituțiilor din cadrul învățământului superior	220

## LISTA TABELELOR

Tabelul II.1.	Designul cercetării	90
Tabelul II.2.	Profilul eșantionului de participanți	94
Tabelul II.3.	Planificarea cercetării	95
Tabelul II.4.	Caracteristici demografice ale eșantionului de participanți	97
Tabelul III.5.	Percepții privind semnificația cursurilor de sport obligatorii din cadrul programelor de nivel licență din învățământul superior: au fost identificate șase categorii	115
Tabelul III.6.	Impactul cursurilor de sport obligatorii în acord cu afirmațiile studenților din grupul experimental	122
Tabelul III.7.	Comparația motivelor percepute ca având contribuții la activitatea fizică la studenții din grupul experimental și la cei din grupul de control	124
Tabelul III.8.	Comparația motivelor percepute ca reducând activitatea fizică la studenții din grupul experimental și la cei din grupul de control	127
Tabelul III.9.	Comparația dintre grupul experimental și cel de control în raport cu numărul de ani în care au fost implicați în activități fizice cel puțin de două ori pe săptămână	132
Tabelul III.10.	Comparația gradului de conștientizare a stării de sănătate la studenții din grupul experimental și la cei din grupul de control	135

Tabelul III.11.	Impactul cursurilor de sport obligatorii asupra implicării personale în activitatea fizică în rândul studenților din grupul experimental	138
Tabelul III.12.	Comparația procentului de performanță în cazul unei activități fizice (rata de raportare) la studenții din grupul experimental și cei din grupul de control	140
Tabelul III.13.	Comparația volumului activităților sportive la studenții din grupul experimental și cei din grupul de control	141
Tabelul VI.14.	Programul sportiv de la Technion	184

#### **LISTA FIGURILOR**

Figura I.1.	Modelul cadrului conceptual	72
Figura II.2.	Modelul vizual al cercetării	77
Figura III.3.	Numărul studenților activi în cadrul instituției versus numărul studenților din universitate	114
Figura III.4.	Caseta reprezentând impactul cursurilor de sport obligatorii asupra motivației în raport cu mărturiile studenților din grupul experimental	123
Figura III.5.	Diferențe semnificative statistic între grupul experimental și cel de control la nivelul mediei indicelui motivației pozitive	126
Figura III.6.	Diferențe semnificative statistic între grupul experimental și cel de control la nivelul mediei indicelui motivației negative	130

Figura III.7.	Diferențele între studenții din grupul experimental și cei din grupul de control la nivelul indicelui variabilelor: motivație pozitivă, motivație negativă și conștientizarea stării de sănătate	131
Figura III.8.	Numărul de ani în care s-a realizat implicarea în activitatea fizică cel puțin de două ori pe săptămână. Comparația grupului experimental cu cel de control	133
Figura III.9.	Diferențe semnificative statistic între grupul experimental și cel de control la itemii care indică conștientizarea stării de sănătate	136
Figura III.10.	Caseta reprezentând impactul cursurilor de sport obligatorii asupra implicării personale în activitatea fizică în acord cu declarațiile studenților din grupul experimental	139
Figura V.11.	Cultivarea unei culturi a activității fizice în instituțiile de învățământ superior (o abordare personală derivată din prezenta cercetare)	169

## Rezumat

Deși nu există nicio îndoială privind importanța activității fizice, educația fizică din cadrul învățământului superior din Israel este afectată din punct de vedere cantitativ din cauza mai multor factori, majoritatea referitori la constrângerile bugetare și la accentul pus pe realizările academice și pe note. Astfel prezenta cercetare analizează influența educației fizice din învățământul superior asupra promovării activității fizice în rândul studenților. Studiul a avut în vedere explorarea semnificației cursurilor de sport obligatorii de la programele de nivel licență, precum și analiza impactului unităților de învățare în domeniul educației fizice din învățământul superior, ca program pedagogic, asupra promovării unei culturi a activității fizice în rândul studenților.

În cadrul prezentului studiu a fost realizată o cercetare prin metode mixte, fiind îmbinate metodele de cercetare calitativă cu cercetarea cantitativă. În etapa 1 au fost realizate interviuri cu manageri ai unor instituții sportive, în timp ce în etapa 2 a fost aplicat un chestionar cu întrebări închise la un număr de 200 de participanți. Analiza de conținut a fost utilizată în vederea analizei datelor calitative, iar datele cantitative au fost prelucrate statistic.

Rezultatele obținute în urma realizării acestei cercetări au ilustrat că cele două componente esențiale pentru un stil de viață sănătos și pentru menținerea sănătății sunt conștientizarea și motivația. În plus, cercetarea arată că motivația este un factor semnificativ pentru realizarea activității fizice. Legătura dintre motivație și aderarea la activitatea fizică este evidentă. Motivația se exprimă, în principal, prin înțelegerea faptului că activitatea fizică determină sentimente pozitive și îmbunătățește starea fizică. De asemenea, rezultatele arată că participarea la cursurile de sport care fac parte din curriculum determină o motivație mai pozitivă și scad motivația negativă. Prin intermediul acestor cursuri se accentuează conștientizarea importanței antrenamentului fizic, dar acest lucru nu îi determină pe studenți să rămână activi și să adere la activitatea fizică ca și mod de viață.

În finalul studiului a fost propus un nou cadru conceptual privind aderarea la activitatea fizică și crearea culturii activității fizice prin modificări la nivel perceptiv. Modificarea cognitivă, conștientă, este cea care promovează activitatea fizică drept cultură pe parcursul vieții și stabilește că aceasta reprezintă un stil de viață sănătos. Cercetarea a contribuit la dezvoltarea cunoașterii în domeniul cultivării culturii activității fizice prin participarea la unitățile de învățare în domeniul educației fizice, bazate pe curriculum.

*Cuvinte cheie: activitate fizică, educație fizică, exercițiu, rezultate academice, autodeterminare, teoria auto-îmbunătățirii, modelul transteoretic, modelul angajamentului sportiv, motivație, aderarea la activitatea fizică, stil de viață sănătos.*

## **INTRODUCERE**

Activitatea sportivă a studenților din Israel este organizată de către Asociația Sportului Academic (ASA). ASA este o organizație non-profit înființată în anul 1953 de studenți ai Universității Evreiești din Ierusalim, ai Technionului din Haifa și ai Școlii de Legislație și Economie de la Universitatea din Tel Aviv. Obiectivele ASA sunt:

- Organizarea, coordonarea și dezvoltarea educației fizice, a sportului și a domeniilor similare (denumite generic „sport”) în rândul studenților, personalului, absolvenților instituțiilor de învățământ superior și cadrelor universitare.
- Promovarea prieteniei și a relațiilor reciproce de respect între membrii filialei asociației și federații, asociații, diverse centre sportive din Israel și alte entități.
- Răspândirea ideii de sport amator în rândul studenților, personalului și absolvenților instituțiilor de învățământ superior din Israel și a familiilor acestora.
- Organizarea de concursuri internaționale și consolidarea conexiunilor internaționale ale asociației și ale membrilor săi.
- Determinarea constituțiilor, regulamentelor, procedurilor și neregulilor asociației.
- Promovarea și dezvoltarea sportului în rândul publicului larg (pe baza regulilor asociației).

Studiul se concentrează pe efectele încetării cursurilor de sport obligatorii, pe de o parte, și asupra implicațiilor existenței unor cursuri de sport obligatorii, pe de altă parte. Studiul va examina diferențele care ar putea să apară între studenții care au urmat cursuri de sport obligatorii și cei care nu au avut în vedere angajamentul pe termen lung în raport cu activitatea fizică, ca stil de viață.

Cercetătorul a urmărit să identifice care sunt efectele încetării activității fizice obligatorii asupra obiceiurilor de activitate fizică în rândul studenților, precum și măsura acestora; a dorit să observe dacă activitatea fizică obligatorie este importantă sau nu și dacă are efecte asupra stilului de viață al studenților. Studiul a comparat studenții proveniți din instituțiile în care există un program sportiv obligatoriu (precum Technion) cu cei proveniți din instituții în care nu mai există un program obligatoriu de activitate sportivă (Universitatea din Tel Aviv).

## Întrebarea de cercetare fundamentală

1. Cursurile de educație fizică îi vor face pe studenți să devină mai activi din punct de vedere fizic și vor determina creșterea gradului de conștientizare a acestora privind sănătatea și a motivației de a exersa?

## Întrebările de cercetare subsidiare

1. Care sunt percepțiile studenților de la nivel licență, față de semnificația cursurilor de sport obligatorii?
2. Care este impactul unităților de învățare în domeniul educației fizice în învățământul superior ca și program pedagogic care promovează o cultură a activității fizice în rândul studenților?

## Ipotezele cercetării

### *Ipoteza generală a cercetării*

Aplicarea în învățământul superior a unui program pedagogic alcătuit din unități de învățare în domeniul educației fizice ca și elemente ale curriculumului va promova în mod eficient activitatea fizică în rândul studenților.

### *Prima ipoteză a cercetării*

Prima ipoteză a cercetării susține faptul că există diferențe între studenții care parcurg unitățile de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului și cei care nu le parcurg, la nivelul motivației acestora față de activitatea fizică (AF).

Pentru această ipoteză a fost stabilită variabila independentă – unitățile de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului pentru învățământul superior, iar variabila dependentă se referă la nivelul motivației studenților pentru activitatea fizică.

### *A doua ipoteză a cercetării*

Cea de-a doua ipoteză a cercetării afirmă că există diferențe între studenții care parcurg unitățile de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului și cei care nu le parcurg, la nivelul aderării la activitatea fizică voluntară.



Pentru a doua ipoteză a cercetării este considerată variabila independentă – unitățile de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului pentru învățământul superior, iar variabila dependentă este gradul aderării voluntare la activitatea fizică (AF).

#### *A treia ipoteză a cercetării*

A treia ipoteză a cercetării exprimă faptul că există diferențe între studenții care parcurg unitățile de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului și cei care nu le parcurg, la nivelul stilului lor de viață.

În cazul acestei ipoteze variabila independentă este reprezentată de unitățile de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului pentru învățământul superior, iar variabila dependentă de gradul de conștientizare față de un stil de viață sănătos.

#### *A patra ipoteză a cercetării*

Pentru cea de-a patra ipoteză a cercetării s-a stabilit că există diferențe între studenții care parcurg unitățile de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului și cei care nu le parcurg, la nivelul participării la activități fizice în context extracurricular.

Astfel, variabila independentă este reprezentată de unitățile de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului pentru învățământul superior, iar variabila dependentă de activitatea fizică voluntară a studenților în cadrul extracurricular (AF).

Aceste întrebări de cercetare sunt formulate pe baza ipotezelor cercetării conform cărora există diferențe între studenții care parcurg unitățile de învățare în domeniul educației fizice obligatorii în timpul studiilor superioare și cei care nu participă la activități fizice în perioada realizării studiilor superioare. Aceste diferențe se vor înregistra la nivelul motivației pentru activitatea fizică și al gradului de conștientizare a sănătății. Se consideră că studenții care au participat la cursurile de sport în primul an al studiilor superioare au devenit mai activi din punct de vedere fizic și conștientizează într-o mai mare măsură starea de sănătate, respectiv au o motivație mai crescută pentru a exersa, elemente care vor influența sănătatea și starea lor de bine.

Metodologia cercetării a valorificat abordarea metodelor mixte de cercetare, incluzând astfel instrumente calitative (interviuri semistructurate) și cantitative (chestionare cu întrebări închise) (Teddlie & Tashakori, 2003).

Cercetarea prin metode mixte „presupune un design al cercetării cu ipoteze filosofice, precum și metode de investigare. Ca și metodologie, implică premise filosofice care ghidează

direcția colectării și analizei datelor și îmbinarea datelor calitative cu cele cantitative într-un singur studiu sau într-o singură serie de studii. Premisa sa centrală este că utilizarea abordării cantitative împreună cu cea calitativă oferă o mai bună înțelegere a problematicii studiate în comparație cu o singură abordare” (Creswell & Plano Clark, 2007:5).

În cadrul cercetării au fost intervievați zece instructori sportivi și directori ai unor centre sportive ale diferitelor instituții academice, cu scopul colectării unor informații privind modul în care studenții utilizează facilitățile sportive din campus.

În plus, în a doua parte a studiului, eșantionul de participanți a fost alcătuit din studenți la nivel licență care au participat la cursuri de sport ca și parte a curriculumului pentru primul an academic și care au devenit grup experimental, precum și din studenți, la nivel licență, care nu au participat la aceste cursuri și care au devenit grup de control. În total, grupul experimental (grupul-țintă) a fost alcătuit din 100 de studenți de la Technion (parcurs un curs de sport), iar grupul de control a fost alcătuit din 100 de studenți de la Universitatea din Tel Aviv (fără curs de sport).

## **Capitolul I: Activitatea fizică – o analiză multidimensională**

Prezenta cercetare are în vedere explorarea semnificației cursurilor de sport obligatorii din cadrul programelor de studiu de la nivel licență din învățământul superior din Israel, precum și analiza impactului unităților de învățare în domeniul educației fizice din învățământul superior ca și program pedagogic care promovează activitatea fizică în rândul studenților. Teoriile selectate pentru fundamentarea prezentului studiu includ Teoria Autodeterminării, Teoria Auto-îmbunătățirii, Modelul Transteoretic și Modelul Salutogenezei.

Teoria Autodeterminării (Deci & Ryan, 2008; Lukwu & Luján, 2011) este o teorie a personalității umane și a motivației care utilizează abordări empirice uzuale, simultan cu implicarea unei meta-teorii a organismului care accentuează semnificația consolidării forțelor interne pentru auto-reglarea personală și comportamentală. Evident, Teoria Autodeterminării investighează tendințele inerente de creștere și necesitățile psihologice înnăscute, care sunt elementele fundamentale care constituie motivația și integrarea personalității, pe lângă condițiile care dezvoltă aceste procese pozitive.

O altă teorie care a fost utilizată în cadrul acestei cercetări a fost Teoria Auto-îmbunătățirii (Taylor, 1983) care reprezintă forța adaptativă, care este în legătură cu o stare bună de sănătate și cu starea de bine. Analiza lui Taylor și Brown (1988) arată faptul că o persoană

sănătoasă, manifestă adesea, în comparație cu o persoană nesănătoasă și îngrijorată, o varietate de comportamente de auto-îmbunătățire precum autoevaluări pozitive, percepții extravagante asupra controlului personal și optimismul față de sine, care poate fi chiar ireal. Drept rezultat, auto-îmbunătățirea este considerată un factor psihologic semnificativ pentru a înțelege de ce oamenii rămân pozitivi și rezilienți atunci când se confruntă cu experiențe negative (Hoyle, Kernis, Leary, & Baldwin, 1999).

Elementele originale ale Modelului Transteoretic ilustrează faptul că persoanele parcurg etapele într-un mod linear, dar acum se cunoaște faptul că progresia etapelor poate, probabil, să ajungă într-o manieră ciclică în timp ce persoanele progresează și regresează în diferite faze în efortul lor de a crea o schimbare critică. Validitatea paralelă pentru un model etapizat al activității fizice a beneficiat de un suport parțial având în vedere că măsurătorile valide ale activității fizice pot diferenția între diferite faze. Cu toate acestea, informațiile trebuie înțelese cu o ușoară rezervă pentru că măsurătorile care au fost utilizate pentru a clasifica indivizii în faze sunt oarecum variate. În plus, numeroase studii au comparat scorurile obținute la activitatea fizică pe parcursul unor faze de colaps (Marshall & Biddle, 2001; Prochaska & Velicer, 1997; Prochaska, Wright, & Velicer, 2008).

Modelul Salutogenezei (Antonovsky, 1979, 1987) pornește de la premisa conform căreia persoana și sănătatea acesteia reprezintă un sistem complex care integrează holistic cele două elemente. Acest model se axează pe ideile care promovează sănătatea și este utilizat ca o teorie fundamentală pentru dezvoltarea altor teorii pentru cercetare și pentru utilizarea practică în domeniul promovării sănătății. Teoria ghidează practicienii care promovează sănătatea în a accentua factorii care favorizează sănătatea în detrimentul factorilor de risc.

În raport cu teoriile selectate pentru fundamentarea cercetării, cadrul conceptual constă în conceptele care derivă din aceste teorii.

### **Modelul angajamentului sportiv (aderării)**

Există șase antecedente ale angajamentului sportiv care comprimă teoria angajamentului sportiv: distracții sportive, alternative de implicare, investiții personale, constrângeri sociale, oportunități de implicare și sprijin social (Scanlan, Carpenter, Simons, Schmidt, & Keeler, 1993; Sallis, Calfas, Alcaraz, Gehrman, & Johnson, 1999). Fiecare dintre acestea are impact asupra gradului angajării pe care sportivii îl implementează în sportul pe care îl practică. Cele șase antecedente sunt propuse la nivel teoretic și sunt validate empiric ca fiind predictorii pentru

angajamentul în sport (Alexandris, Zahariadis, Tsorbatzoudis & Grouios, 2002; Waldron & Troupe, 2008; Younga & Medic, 2011; Lukwu & Luján, 2011; Sallis et al., 1999).

### **Activitatea fizică**

Activitatea fizică este definită în raportul Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) ca fiind orice mișcare realizată de corp și de mușchii scheletici care necesită investirea unei energii. Mișcarea corporală poate include orice exercițiu care este intenționat, repetitiv, structurat și proiectat sau altă activitate corporală ca parte a jocului, transportul activ, lucrările din casă, activitățile recreative și munca organizată (OMS, 2007).

### **Activitatea fizică ca stil de viață**

Analiza literaturii de specialitate relevă faptul că activitatea fizică este un factor critic pentru accidentul vascular, bolile cardiovasculare, diabet, obezitate, hipertensiune, diferite tipuri de cancer și osteoporoză. Se estimează că 950,000 de americani mor anual din cauza bolilor cardiovasculare. În ciuda încercărilor numeroase ale unor specialiști în domeniul medical și ale unor organizații de a determina schimbări la nivelul obiceiurilor privind activitatea fizică a oamenilor, o mare parte dintre adulții americani rămân în continuare inactivi (Morrow et al., 2004; Prochaska et al., 2008; Așci, 2003). Un amendament la nivelul dietei și stilului de viață, suplimentar implicării în activități fizice zilnice reprezintă factorii principali care pot diminua riscurile problemelor de sănătate. De fapt, orice schimbare modestă, dar continuă a stilului de viață poate reduce critic morbiditatea și tocmai acele schimbări au cea mai mare influență. Astfel, elementele care vor determina schimbări semnificative în ceea ce privește calitatea vieții și sănătatea sunt schimbările în stilul alimentar și cele ale stilului de viață, precum și dobândirea unor noi obiceiuri în realizarea exercițiilor fizice.

### **Bariere în activitatea fizică**

Activitatea fizică practică în mod regulat este asociată cu un număr crescut de beneficii fizice, psihologice și fiziologice, având un rol excepțional în prevenția unei varietăți de afecțiuni. În mod contrar, a avea un stil de viață sedentar conduce la probleme de sănătate, menționate în cadrul studiului de față, care pot deveni afecțiuni severe atât în perioada copilăriei, cât și în adolescență și în mod special, în rândul studenților care urmează diferite forme ale învățământului superior (Irwin, 2007; Lovell, Ansari, & Parker, 2010).

## **Cultura activității fizice**

Literatura de specialitate prezintă cultura fizică ca un factor important în viața unei persoane. Cultura activității fizice include elemente care definesc personalitatea unui individ și reflectă convingeri față de activitatea fizică ca obișnuință a unei bune sănătăți.

În plus, cultura activității fizice include valori și credințe privind activitatea fizică, educația fizică și cultura fizică, care luptă pentru excelență. Aceste percepții influențează modul în care o persoană își percepe propria viață și propria stare de sănătate în termenii unui mod de viață, dobândirii unor abilități și cunoștințe privind un mod de viață sănătos, echilibrat spiritual, psihologic și dezvoltării sănătății (Khalajtsan, 2014).

## **Aderarea la activitatea fizică**

Aderarea la activitatea fizică reprezintă un concept derivat din Modelul Angajamentului Sportiv. Studiile arată că investiția personală și satisfacția în activitatea fizică sunt predictorii relevanți pentru aderarea la exercițiile fizice și pot sugera că o persoană va tinde să adere la activitatea fizică ca și mod de viață (Carpenter et al., in Wilson et al., 2004). Studiile ulterioare (Waldron & Troupe, 2008) ilustrează că antrenorii au un rol semnificativ în aderarea la activitatea fizică atunci când servesc drept modele de stil de viață sănătos pentru persoanele implicate în activități fizice.

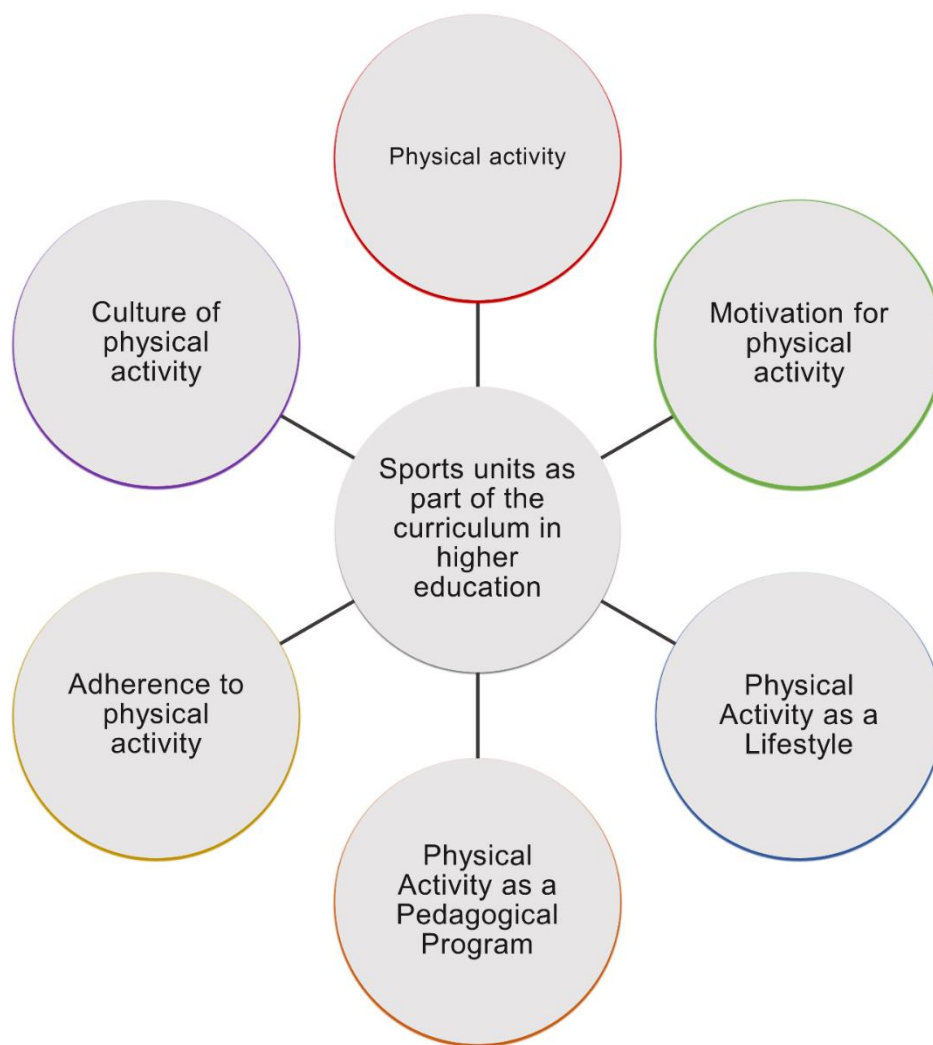
## **Motivația pentru activitatea fizică**

Literatura de specialitate se referă la motivație ca fiind orice energie, direcție, persistență și influență care este realizată prin operații și intenții. Motivația este importantă pentru că determină persoana să acționeze, inclusiv la nivelul activității fizice. Astfel, este foarte important ca indivizii aflați în roluri precum cel de profesor, director, lider religios, antrenor sau medic să fie capabili să îi motiveze pe ceilalți să fie activi din punct de vedere fizic, iar acest lucru să fie promovat drept mod de viață (Deci & Ryan, 2008; Lukwu & Luján, 2011).

## **Activitatea fizică ca și program pedagogic în învățământul superior din Israel**

Deși există studii care accentuează semnificația activității fizice în perioada studiilor superioare, activitatea fizică în învățământul superior din Israel s-a deteriorat în ultimii ani. Sportul ca un element pedagogic obligatoriu în cadrul curriculumului academic a dispărut acum

un deceniu, în principal din cauza motivelor bugetare. De exemplu, activitatea instituției sportive de la Universitatea din Tel Aviv și de la Universitatea Evreiască din Ierusalim a fost aproape complet închisă, în timp ce Universitatea Ben Gurion din Negev susține optim instituțiile sportive prin faptul că studenții se pot înscrie voluntar la un număr limitat de cursuri. Astfel, instituțiile de învățământ superior nu dispun de instituții sportive, dar mențin echipe competitive pentru jocurile ASA, iar singura instituție academică care susține în continuare cursuri obligatorii în domeniul sportului este institutul Technion din Haifa. Figura I.1 prezintă o vizualizare a cadrului conceptual.



**Figura I.1.** Modelul cadrului conceptual.

Modelul cadrului conceptual sugerează că unitățile de învățare în domeniul educației fizice, ca parte a curriculumului pentru învățământul superior, cuprind activitatea fizică ca un promotor al unui stil de viață sănătos în rândul studenților aflați în perioada efectuării studiilor

superioare. În plus, modelul cadrului conceptual ilustrează faptul că motivația pentru activitatea fizică servește drept impuls care îi poate determina pe studenți să se implice în activități fizice în mod regulat în vederea dezvoltării aderării la activitatea fizică pentru formarea unor obiceiuri și proceduri care ar putea conduce la o cultură a activității fizice. Componentele cadrului conceptual se completează unele pe altele prin faptul că toate acestea se leagă de problematica acestei cercetări, respectiv de unitățile de învățare în domeniul educației fizice, ca parte a curriculumului pentru învățământul superior.

În plus, activitatea fizică ca și mod de viață are potențialul de a stimula studenții din mediul academic să adopte un stil de viață sănătos atunci când își finalizează studiile universitare. Acest studiu este semnificativ, deoarece studiile superioare reprezintă perioada vieții în care instituția mai poate influența persoana să adopte activitatea fizică ca mod de viață înainte de a-și începe cariera profesională și de a-și întemeia o familie.

## **Capitolul II: Descrierea cercetării cu titlul: Influența educației fizice în învățământul superior asupra promovării activității fizice în rândul studenților**

### **II.1. Obiectivele cercetării**

1. Explorarea semnificației cursurilor de sport obligatorii din cadrul programelor de licență din învățământul superior.
2. Analiza impactului unităților de învățare în domeniul educației fizice din cadrul învățământului superior ca și program pedagogic care promovează activitatea fizică în rândul studenților.

### **II.2. Întrebările de cercetare**

#### **Întrebarea de cercetare fundamentală**

- Cursurile de educație fizică îi vor face pe studenți să devină mai activi din punct de vedere fizic și vor determina creșterea gradului de conștientizare a acestora privind sănătatea și a motivației de a exersa?

#### **Întrebările de cercetare subsidiare**

1. Care sunt percepțiile studenților de la nivel licență, față de semnificația cursurilor de sport obligatorii?
2. Care este impactul unităților de învățare în domeniul educației fizice în învățământul superior ca și program pedagogic care promovează o cultură a activității fizice în rândul studenților?

## II.3. Ipotezele și variabilele cercetării

### II.3.1. Ipoteza generală a cercetării și prima ipoteză a cercetării

#### *Ipoteza generală a cercetării*

Aplicarea în învățământul superior a unui program pedagogic alcătuit din unități de învățare în domeniul educației fizice ca și elemente ale curriculumului va promova în mod eficient activitatea fizică în rândul studenților.

#### *Prima ipoteză a cercetării*

Există diferențe între studenții care participă la programul pedagogic alcătuit din unități de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului și cei care nu participă la acest program, la nivelul motivației acestora față de activitatea fizică (AF).

Variabila independentă – aplicarea programului pedagogic alcătuit din unități de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului pentru învățământ superior.

Variabila dependentă – nivelul motivației studenților pentru activitatea fizică.

#### *A doua ipoteză a cercetării*

Există diferențe între studenții care participă la programul pedagogic alcătuit din unități de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului și cei care nu participă la acest program, la nivelul aderării voluntare la activitatea fizică.

Variabila independentă – aplicarea programului pedagogic alcătuit din unități de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului pentru învățământ superior.

Variabila dependentă – gradul aderării voluntare la activitatea fizică (AF).

#### *A treia ipoteză a cercetării*

Există diferențe între studenții care participă la programul pedagogic alcătuit din unități de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului și cei care nu participă la acest program, la nivelul stilului lor de viață.

Variabila independentă – aplicarea programului pedagogic alcătuit din unități de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului pentru învățământ superior.



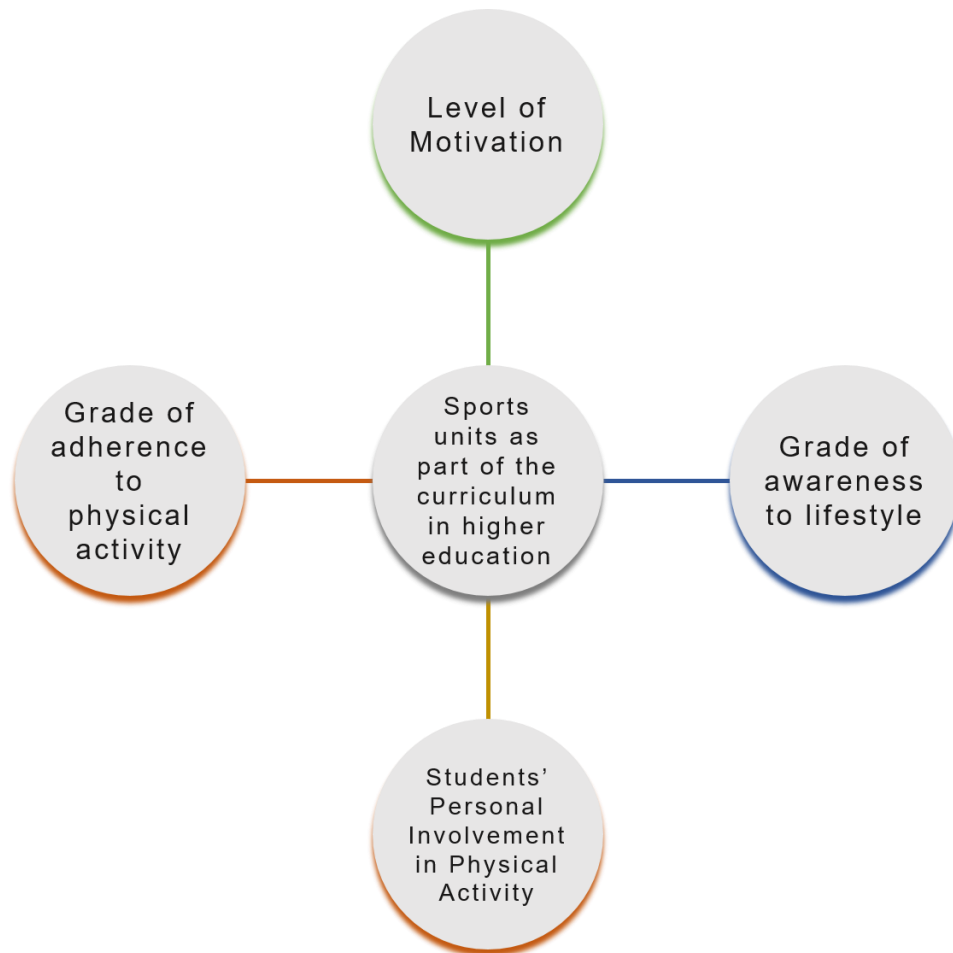
Variabila dependentă – gradul de conștientizare față de un stil de viață sănătos.

### ***A patra ipoteză a cercetării***

Există diferențe între studenții care participă la programul pedagogic alcătuit din unități de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului și cei care nu participă la acest program, la nivelul participării lor la activități fizice în context extracurricular.

Variabila independentă – aplicarea programului pedagogic alcătuit din unități de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului pentru învățământ superior.

Variabila dependentă – activitatea fizică (voluntară) în context extra-curricular.



***Figura II.2. Modelul vizual al cercetării.***

Figura II.2 ilustrează variabilele care au fost identificate în cadrul prezentei cercetări în vederea formulării ipotezelor. Astfel, variabila independentă *unitățile de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului pentru învățământul superior* se situează în centrul modelului pentru a ilustra modul în care celelalte variabile se relaționează cu aceasta. În toate cele patru ipoteze, variabilele dependente sunt: nivelul motivației, gradul de conștientizare a unui stil de viață sănătos, gradul aderării la activitatea fizică și nivelul motivației.

## **Paradigma cercetării: Cercetarea prin metode mixte**

După numeroase competiții și dezacorduri între susținătorii paradigmelor cantitative și calitative, a existat o recunoaștere a dreptului de a coexista, iar apoi a urmat o perioadă de consolidare a cercetării calitative (Katz, 1997) și, în prezent, suntem martorii deschiderii, creșterii și creației unei atmosfere pluraliste, care combină ambele metode (Denzin & Giardina, 2006).

În raport cu aspectul paradigmatic, paradigmele sunt alcătuite din diferite asumptii și poziții filosofice în raport cu realitatea, cunoașterea, metodologia și valorile. Dar aceste ipoteze sunt logic independente una de cealaltă și tocmai din acest motiv ele pot fi compatibile și pot fi integrate în moduri diferite. Cel mai important lucru în gestionarea cercetării și în luarea deciziilor practice de cercetare este referitor la caracteristicile practice și la solicitările contextului cercetării, mai degrabă decât paradigmele filozofice abstracte (Patton, 2002).

În timp ce paradigmele sunt alcătuite din diferite ipoteze și poziții filosofice referitoare la realitate, cunoaștere, metodologie și valori care trebuie să fie păstrate, ipotezele diferitelor paradigme pot fi integrate la un nivel de bază. Metodele existente în cadrul diferitelor paradigme pot fi adaptate și integrate, atât timp cât sunt menținute într-o manieră distinctă astfel încât să existe o integritate metodologică și paradigmatică (Patton 2002).

În secolul al XXI-lea tot mai mulți cercetători îmbină metodele într-o varietate de modalități. Îmbinarea metodelor a început cu adăugarea unei metode la altă metodă (pentru a extrage mai multe informații pentru baza de date) și a ajuns la o fuziune completă a diferitelor metode. Potrivit cercetătorilor, aceasta permite o mai bună înțelegere a subiectului cercetat (Greene & Caracelli, 2003):

- A. Integrarea metodelor dezvoltă înțelegerea generală: înțelegerea profilului individului, și nu doar a detaliilor, înțelegerea unei întregi lumi sociale, mai degrabă decât a unui singur interes sau a unei descrieri singulare.
- B. Îmbinarea metodelor dezvoltă o înțelegere validă, fidelă, convingătoare, mai puțin biasată în comparație cu utilizarea unei singure metode. Această îmbinare permite o verificare mai bună a informației și formularea unor cerințe privind datele colectate și procesul de analiză a acestora (triangulația).
- C. Prin îmbinarea metodelor se poate beneficia de avantajele ambelor metode și se poate realiza o aprofundare a datelor. Metoda cantitativă creează domeniul de aplicare, iar metoda calitativă dezvăluie idei noi (cunoștințe tacite).

D. O mai bună înțelegere: un nivel mai înalt al înțelegerii privind valorile cercetării și, de asemenea, o mai bună înțelegere privind perspectivele și diferite poziții.

Toate acestea pot fi realizate prin îmbinarea metodelor de cercetare.

Un aspect important în integrarea metodelor nu este acela că datele apar în formă cantitativă sau calitativă, ci mai degrabă poziția generală a cercetătorului și percepția sa și explicațiile privind rezultatele obținute (Greene & Caracelli, 2003).

Există două matrici de cercetare care îmbină metode (Morse, 2003): designul pe componente și designul integrat. Cercetarea de față se bazează pe o matrice a designului integrat.

Există trei modele principale ale matricilor cercetării integrate:

1. Matricea triangulației: o matrice care utilizează două metode în același timp, una dintre acestea având prioritate în fața celeilalte sau utilizează ambele metode cu aceeași prioritate pentru a evalua anumite fenomene și a obține o validitate mai crescută a rezultatelor cercetării.
2. Matricea complementarității: rezultatele unei metode dau startul, interpretează, extind sau clarifică rezultatele obținute pe baza utilizării unei alte metode; sau atunci când două metode evaluează aspecte diferite ale aceluiași fenomen în același timp sau una după alta. Uneori una dintre metode este dominantă.
3. Matricea expansiunii: atunci când diferite metode sunt utilizate pentru a studia fenomene diferite (în același timp sau unul după altul), cu sau fără preferința unei metode față de o altă metodă.

În raport cu studiul, rezultatele pot fi analizate în două modalități diferite: Prima variantă este de a identifica la finalul cercetării legăturile între diferitele rezultate ale analizei (în raport cu diferite metode), iar cea de-a doua posibilitate este de a realiza o analiză integrată a datelor, în care rezultatele unei abordări reprezintă baza pentru construirea instrumentelor de cercetare utilizate în cealaltă abordare (Morse, 2003).

## II.5. Designul cercetării

*Tabelul II.1. Designul cercetării*

	<b>Obiectiv</b>	<b>Metode de cercetare</b>	<b>Instrumente de cercetare</b>	<b>Eșantion de participanți</b>	<b>Analiza datelor</b>
--	-----------------	----------------------------	---------------------------------	---------------------------------	------------------------

<b>Etapa 1:</b> <b>Cercetarea calitativă</b>	Exploararea semnificației cursurilor obligatorii de sport din cadrul programelor de licență din învățământul superior.	Interviuri	Interviuri semistructurate	10 manageri și directori ai unor instituții sportive	Analiză de conținut
<b>Etapa 2:</b> <b>Cercetarea cantitativă</b>	<p>Analiza impactului unităților de învățare în domeniul educației fizice din învățământul superior ca și program pedagogic asupra promovării unei culturi a activității fizice în rândul studenților.</p> <p>Testarea primei ipoteze privind impactul unităților de învățare în domeniul educației fizice din învățământul superior asupra motivației de a participa la activități sportive și asupra conștientizării unui stil de viață sănătos.</p> <p>Testarea ipotezei 2 privind impactul unităților de învățare în domeniul educației fizice din învățământul</p>	Ancheta	Chestionar cu întrebări închise	100 de studenți care au parcurs unitățile de învățare în domeniul educației fizice în universitate. 100 de studenți care nu au parcurs unitățile de învățare în domeniul educației fizice în universitate.	Prelucrare statistică

	superior asupra aderării la activitatea fizică.				
--	---	--	--	--	--

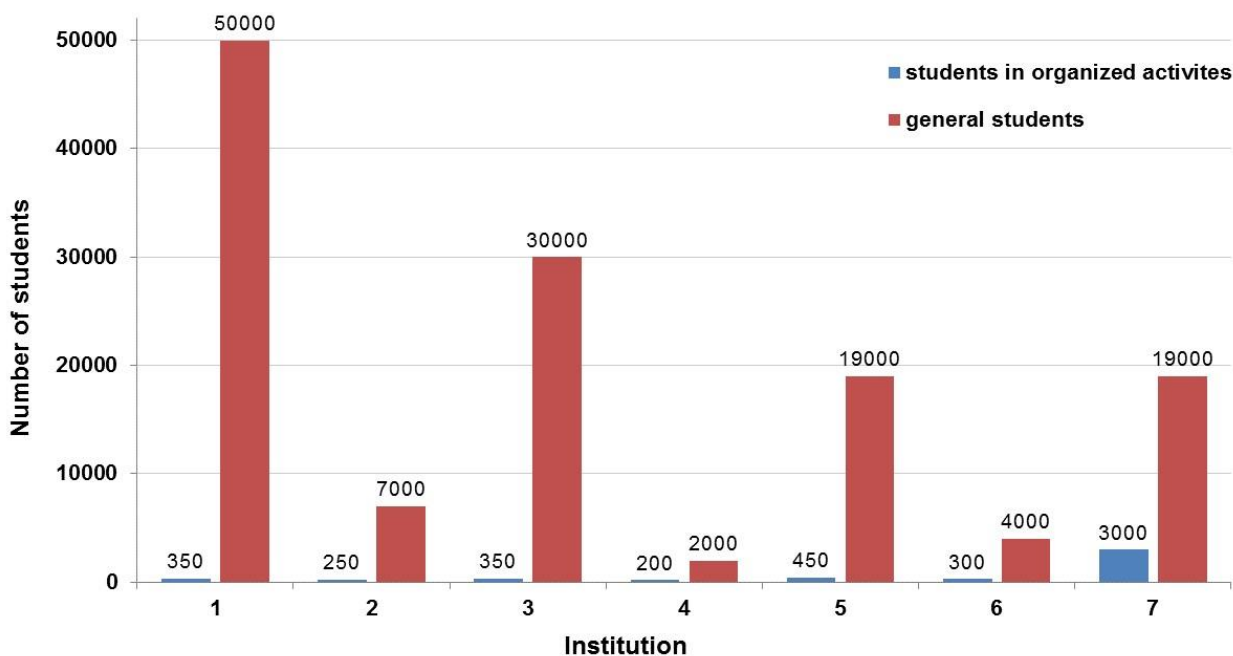
Tabelul II.1 prezintă obiectivele fiecărei etape a cercetării, metodele și instrumentele utilizate pentru a atinge fiecare obiectiv propus, precum și eșantionul de participanți care a oferit datele, iar în final sunt menționate modalitățile de analiză a datelor.

În total, 210 respondenți au participat la acest studiu. Zece manageri ai instituțiilor sportive din cadrul instituțiilor academice din Israel au furnizat date în etapa calitativă a cercetării prin interviuri semistructurate. În plus, 100 de studenți care au parcurs unitățile de învățare în domeniul educației fizice la universitate au răspuns la un chestionar cu întrebări închise, iar un alt grup de 100 de studenți, care nu au parcurs aceste unități de învățare de la universitate, au răspuns și ei la acest chestionar. În următoarea secțiune, prezentăm abordarea operațională a variabilelor cercetării.

### **Capitolul III: Rezultatele cercetării**

III.1. Rezultatele obținute în raport cu prima întrebare de cercetare: Care sunt percepțiile existente în raport cu semnificația cursurilor de sport obligatorii în sistemul universitar, la nivel licență?

#### **Categoria 1: Numărul studenților implicați activ în aceste cursuri versus numărul total al studenților din universitate**



**Figura III.3.** Numărul studenților activi din cadrul instituției versus numărul studenților din universitate

Figura III.3 ilustrează numerele de studenți din cadrul a șapte instituții de învățământ superior. De exemplu, în instituția nr. 1, din totalul de 50.000 de studenți înmatriculați, doar 350 au afirmat că sunt implicați în activități fizice organizate de universitate. În instituția nr. 7, din 19.000 de studenți înmatriculați, 3.000 participă la activități fizice în cadrul instituției.

**Tabelul III.2.** Percepții privind semnificația cursurilor obligatorii de sport în programele de licență din învățământul superior: stabilirea celor șase categorii.

<b>Categoria 2: Scopul activității fizice în instituție</b>	„Există instituții sportive care se axează în principal pe Organizația sportului academic – competițiile ASA, nu există niciun centru sportiv.”	
<b>Categoria 3: Continuarea exercițiilor după absolvire</b>	„Influența este clară, multe studii au demonstrat legătura dintre un stil de viață sănătos, sportiv, în anii studenției și menținerea acestui stil în viața adultă.”	
<b>Categoria 4: Stil de viață sănătos</b>	„Un student care a primit instrumentele necesare pentru activitatea fizică și pentru un stil de viață sănătos va continua activitatea fizică și în viitor, aceasta este o ecuație simplă și clară.”	
<b>Categoria 5: Crearea unei culturi</b>	Factori inhibitori	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Lipsa centrului sportive, dificultăți majore în a avea acces la toți studenții.”</li> </ul>

a activități fizice chiar în cadrul instituției		<ul style="list-style-type: none"> <li>„<i>Considerațiile financiare care previn realizarea unor activități sportive prin contribuția esențială a studenților și a societății.</i>”</li> </ul>
	Factori potențatori	„ <i>Sportul ca și factor important într-un climat academic, atât din punct de vedere sportiv și etic, cât și din punctul de vedere al imaginii universității.</i> ”
<b>Categoria 6: Backgroundul formării unei instituții sportive și al managerului acesteia</b>	Instituția sportivă a universității	„ <i>Am participat la o întâlnire privată cu Președintele IDC Herzliya și am propus formarea unor instituții sportive ale universității, așa cum se obișnuiește și în Statele Unite. Împărtășind această viziune am format una dintre cele mai importante instituții sportive universitare din țară.</i> ”
	Background-ul personal al managerului instituției	„ <i>Sunt un antrenor de canotaj și fost atlet profesionist.</i> ”

În final, rezultatele arată faptul că unitățile de învățare în domeniul educației fizice ar trebui să fie obligatorii în programele de licență din învățământul superior.

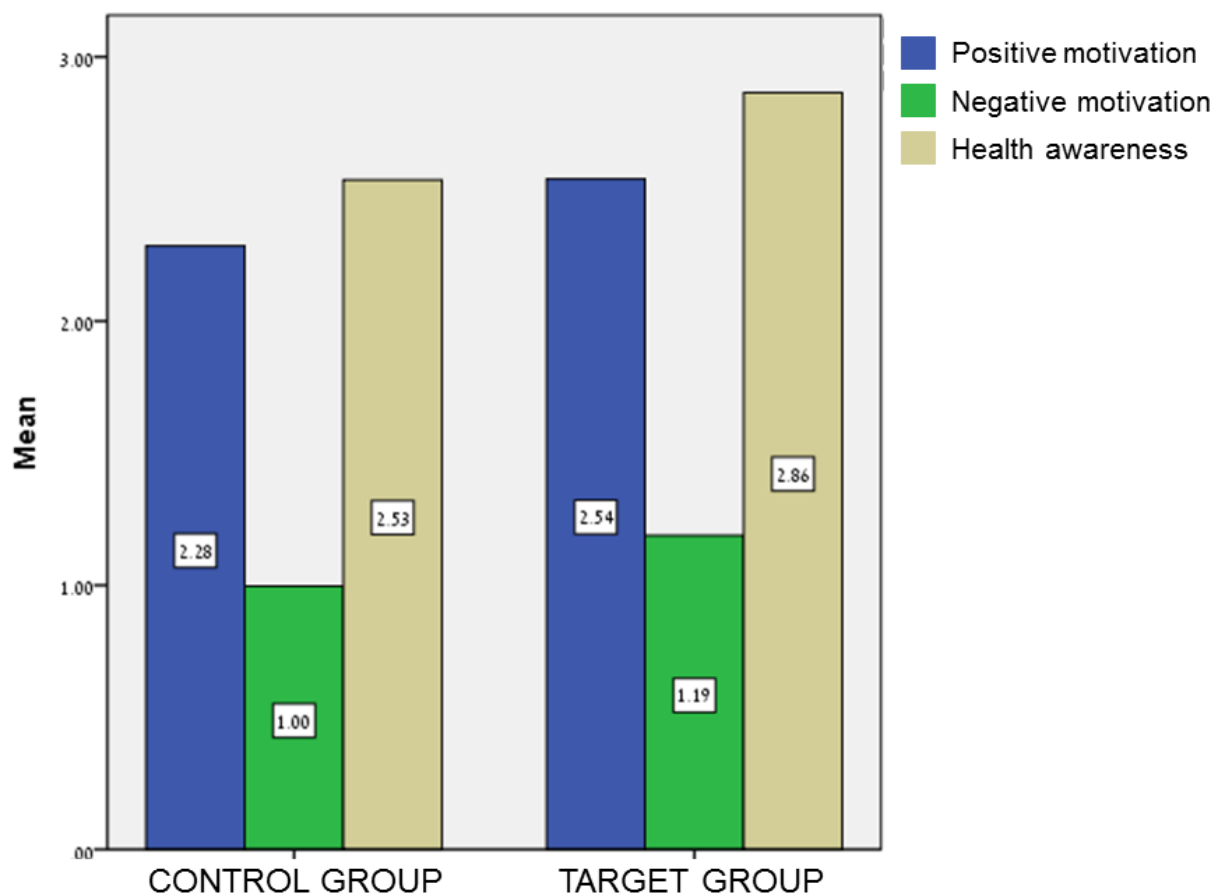
Analiza cercetării a fost realizată împreună cu 10 manageri ai unor centre sportive din 10 instituții academice diferite și a condus la identificarea a șase categorii principale, prezentate în Tabelul III.2.

### III.2. Rezultate cantitative ale prezentei cercetări

**Rezultate obținute în raport cu prima ipoteză:** Există diferențe între studenții care participă la programul pedagogic alcătuit din unități de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului și cei care nu participă la acest program, la nivelul motivației acestora față de activitatea fizică.

*Ipoteza cercetării a fost confirmată în privința motivației pozitive.*

A fost identificată o diferență semnificativă, din punct de vedere statistic, la nivelul motivației pozitive, care a fost mai puternică la studenții care au participat la cursul de sport, în comparație cu motivația studenților care nu au participat la acest curs.



**Figura III.4.** Diferențele între studenții din grupul experimental și cel de control, la nivelul variabilelor motivație pozitivă, negativă și conștientizarea stării de sănătate

Volumul activității în rândul studenților care lucrează cu greutate este statistic mai ridicat în rândul studenților care studiază la Universitatea din Tel Aviv, în timp ce volumul activității în rândul studenților care practică jocuri cu mingea a fost statistic mai mare în rândul studenților care studiază la Technion.

**Rezultate obținute în raport cu a doua ipoteză a cercetării:** Există diferențe între studenții care participă la programul pedagogic alcătuit din unități de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului și cei care nu participă la acest program, la nivelul aderării voluntare la activitatea fizică.

**Tabelul III.3.** Comparație între grupul experimental și cel de control în privința timpului (în ani) în care au participat la activități fizice cel puțin de două ori pe săptămână.

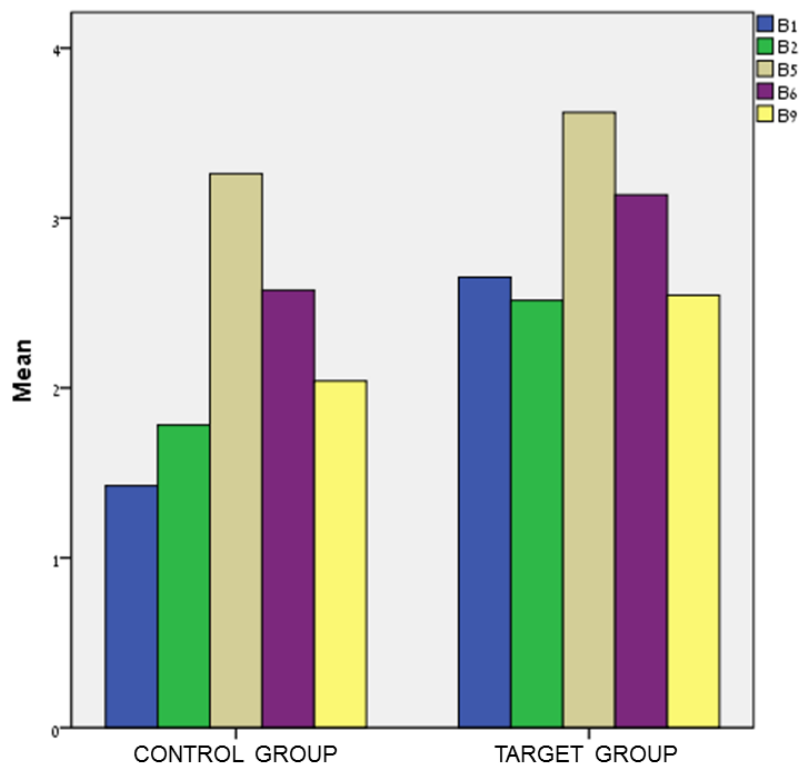


Numărul de ani de activitate fizică	Grup de control	Grup experimental
Mai puțin de un an	8%	10.4%
Între unul și trei ani	14.7%	17.9%
Peste 3 ani	77.3%	71.6%

*Această ipoteză nu s-a confirmat.*

Diferența la nivelul procentajului între instituții și studenții care sunt implicați în activități obișnuite cel puțin de două ori săptămânal, nu a fost statistic semnificativă în niciuna dintre instituții.

**Rezultate obținute în raport cu a treia ipoteză a cercetării:** Există diferențe între studenții care participă la programul pedagogic alcătuit din unități de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului și cei care nu participă la acest program, la nivelul stilului lor de viață.



**Figura III.5.** Diferențe semnificative statistic între grupul experimental și cel de control la nivelul indicilor conștientizării stării de sănătate.

*Această ipoteză s-a confirmat.*

O diferență semnificativă din punct de vedere statistic a fost identificată la nivelul conștientizării stării de sănătate, indice mai ridicat în rândul studenților care au participat la cursul de sport, în comparație cu cei care nu au participat la acesta.

**Rezultate obținute în raport cu a patra ipoteză a cercetării:** Există diferențe între studenții care participă la programul pedagogic alcătuit din unități de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului și cei care nu participă la acest program, la nivelul participării lor la activități fizice în context extracurricular.

***Tabelul III.4.** Comparația procentuală a performanțelor în activitatea fizică (rata de raportare) între studenții din grupul experimental și cei din grupul de control.*

<b>Activitatea fizică</b>	<b>Grup de control (N = 100)</b>	<b>Grup experimental (N = 100)</b>	<b><math>\chi^2</math></b>	<b><i>p</i></b>
Plimbări în aer liber	39.5%	40.3%	0.010	0.920
Fitness (Aerobic / step / fitball / body shaping, etc.)	32.9%	26.9%	0.616	0.433
Dans	18.4%	14.9%	0.312	0.577
Cycling în aer liber	9.2%	11.9%	0.283	0.595
<b>Înot</b>	<b>18.4%</b>	<b>38.8%</b>	<b>7.844</b>	<b>0.007</b>
Jogging	56.6%	70.1%	2.811	0.094
Aparate pentru gimnastică cardio (alergare, bicicletă, stepper, ski)	36.8%	31.1%	0.478	0.489
Greutăți	42.1%	53.7%	1.938	0.165
Jocuri cu mingea	19.7%	26.9%	1.019	0.313

(baschet, fotbal, volei, tenis, Newcomb)				
Yoga / Feldenkrais / Pilates	32.9%	31.3%	0.039	0.843
arte marțiale	5.3%	6.0%	0.034	0.859
Plimbarea zilnică (loc de muncă, școală, curse)	67.1%	25.4%	24.805	0.000
Urcatul scării (în locul liftului)	65.8%	26.9%	21.631	0.000
Cycling (non-electric) zilnic (loc de muncă, școală, curse)	15.8%	10.4%	0.882	0.348

*Ultima ipoteză a cercetării nu s-a confirmat.*

Atât pentru procentul înregistrat pentru studenții implicați în activitate, cât și pentru cel corespunzător volumului activității – la majoritatea sporturilor, nu au fost înregistrate diferențe semnificative între studenții care au urmat cursul de sport obligatoriu (studenții institutului Technion) și studenții care nu au participat la acest curs obligatoriu (studenții universității din Tel Aviv).

## CAPITOLUL IV: CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI

### IV.1. Concluzii factuale

**IV.1.1. Concluzii factuale în raport cu prima ipoteză:** Există diferențe între studenții care participă la programul pedagogic alcătuit din unități de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului și cei care nu participă la acest program, la nivelul motivației acestora față de activitatea fizică.

Concluziile care se desprind pe baza analizei rezultatelor obținute ilustrează că ipotezele care s-au confirmat se referă la motivația pentru activitatea fizică și la conștientizarea importanței activității fizice.

Cercetarea prezintă faptul că motivația și conștientizarea sunt două componente deosebite pentru un stil de viață sănătos și pentru menținerea sănătății.

Rezultatele arată că volumul activităților fizice nu reprezintă principalul factor determinant al stării de sănătate, fiind cunoscut faptul că fără înțelegerea proceselor care au loc în corp, fără confruntarea cu probleme precum nutriția, conștientizarea factorilor de risc precum fumatul, lectura literaturii de specialitate, șansele de a fi sănătos sunt destul de reduse.

**IV.1.2. Concluzii factuale în raport cu a doua și a treia ipoteză:** există diferențe între studenții care parcurg unitățile de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului și cei care nu le parcurg, la nivelul aderării la activitatea fizică voluntară și există diferențe între studenții care parcurg unitățile de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului și cei care nu le parcurg, la nivelul stilului lor de viață.

Ipotezele neconfirmate, care se referă la aderarea la activitatea fizică și la exerciții, ne arată încă o dată că, spre deosebire de ceea ce a fost emis în cadrul ipotezelor, parcurgerea unităților de învățare în sine nu determină o creștere a volumului activităților fizice în rândul studenților.

Vor fi studenții mai informați și mai conștienți față de sănătatea lor și mai activi în viitor? Rezultatele obținute în cadrul prezentului studiu ne arată că există o mare posibilitate ca acest lucru să aibă loc.

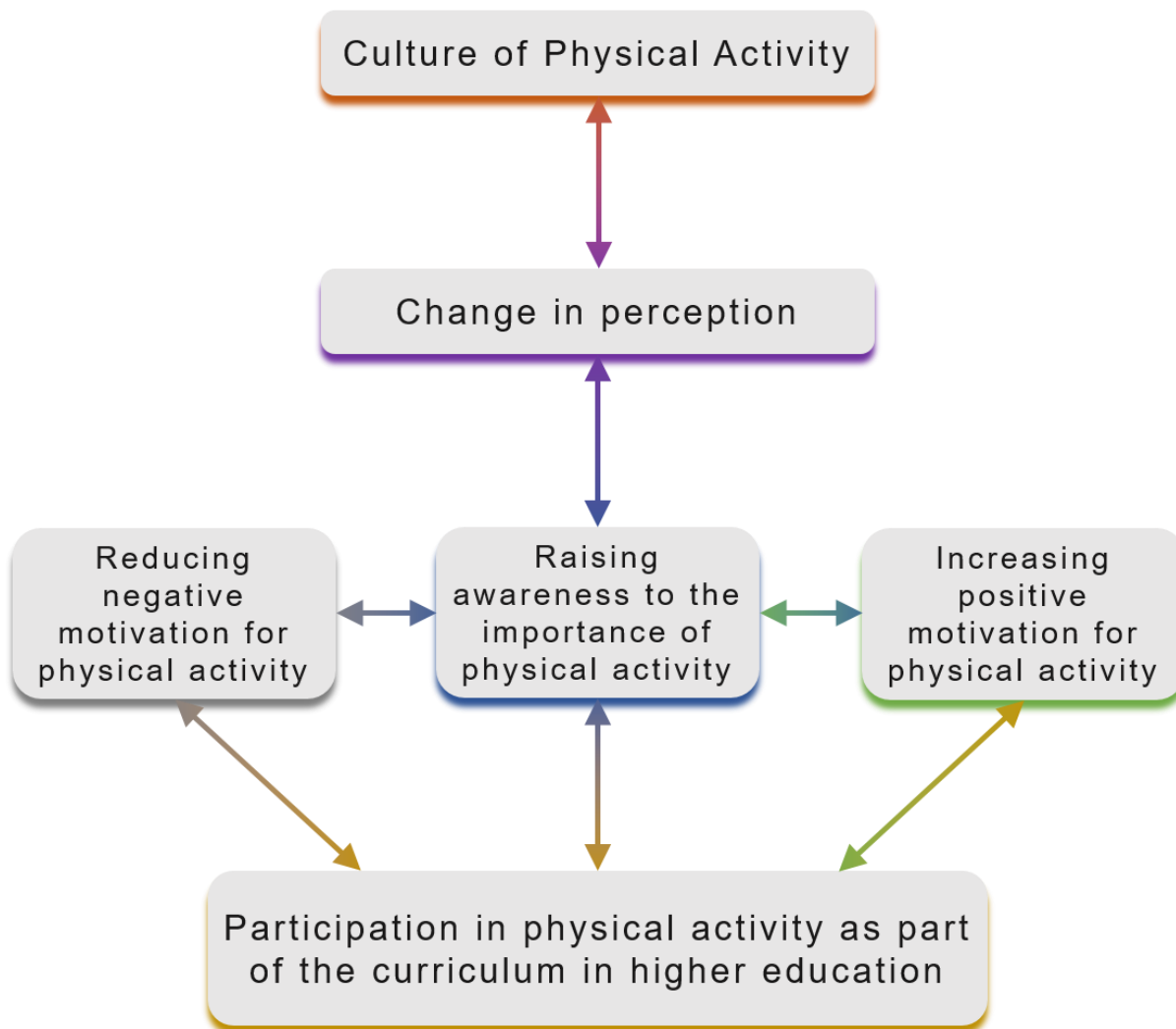
**IV.1.3. Concluzii factuale în raport cu a patra ipoteză:** există diferențe între studenții care participă la programul pedagogic alcătuit din unități de învățare în domeniul educației fizice ca și parte a curriculumului și cei care nu participă, la nivelul participării la activități fizice în context extracurricular.

Rezultatele ilustrează faptul că participarea la cursurile de sport care fac parte din curriculum va conduce la creșterea motivației pozitive și la diminuarea celei negative. Aceste cursuri vor crește și gradul de conștientizare a importanței antrenamentului fizic, dar nu îi va determina neapărat pe studenți să rămână activi și să adere la activități fizice ca și mod de viață.

**IV.2. Concluzii conceptuale:** Regândirea aderării la activitatea fizică și crearea unei culturi a activității fizice prin schimbarea percepțiilor

La nivel conceptual rezultatele cercetării prezintă faptul că activitatea fizică ca și parte a unui curriculum structurat pentru instituțiile de învățământ superior nu conduce la o creștere a frecvenței activităților fizice și nici nu determină continuarea activităților fizice după absolvire. Mai degrabă, participarea la activitatea fizică ca și parte a curriculumului pentru învățământul superior crește motivația pozitivă de a exersa și reduce motivația negativă față de activitatea fizică, iar totodată consolidează conștientizarea importanței activității fizice. Cu alte cuvinte, modificarea la nivelul percepțiilor și al înțelegerii importanței activității fizice determină o creștere a participării la activitățile fizice în timpul studiilor. Schimbarea la nivelul conștiinței și la nivel cognitiv este ceea ce promovează activitatea fizică ca și cultură pe parcursul vieții și determină stabilirea unui stil de viață sănătos. Figura IV.6 ilustrează procesul cultivării unei culturi a activității fizice în instituțiile de învățământ superior.

## Cultivating a Culture of Physical Activity



**Figura IV.6.** Cultivarea unei culturi a activității fizice în instituțiile de învățământ superior (o abordare personală derivată din prezenta cercetare).

Concluziile ar fi fost mai clare dacă am fi observat o modificare semnificativă și evidentă în privința volumului activităților fizice, a aderării la exersare, precum și la nivelul datelor cantitative care să evidențieze diferențele între studenții care au participat la cursurile de sport obligatorii ca și parte a curriculumului și cei care nu au luat parte la acestea. Mai mult decât atât, concluziile privind faptul că nu au fost diferențe semnificative în termeni de cantitate, ci doar la nivelul motivației și al conștientizării importanței activităților fizice, semnifică o modificare la

nivel perceptiv, o modificare care este considerată foarte dezirabilă de către cei care lucrează în domeniul educației fizice.

Un student sau o persoană cu o conștiință puternică față de activitatea fizică nu este doar mai sănătoasă, mai conștientă, ci este, totodată, un ambasador care îi va influența pe cei din jurul său. Este o persoană care poate conduce opinia publică înspre acest subiect și poate influența multe persoane, în special dacă aceasta este sigură și încrezătoare. Dacă, în plus, această persoană este foarte motivată în a realiza activități fizice și are o motivație negativă foarte redusă, atunci se poate afirma că este o persoană influentă, care îi influențează pe ceilalți tot la fel de mult ca un student care aleargă sau realizează alte activități fizice sau un student care este un sportiv activ, care practică sportul de mai mulți ani.

Așadar, actuala abordare a managerilor instituțiilor sportive de la nivel academic este divizată. Mulți dintre aceștia cred în sporturile competitive, cu scopul de a câștiga competiții și de a menține prestigiul instituției academice. În plus, rezultatele cercetării noastre ilustrează faptul că managerii instituțiilor sportive consideră că sporturile competitive pot aduce, de asemenea, calitatea vieții și dorința de a efectua sporturile zilnice ca un pas complementar pentru stimularea sportului în campus. În schimb, școala veche a managerilor instituțiilor sportive vorbește despre cultura sportului și a timpului liber, având ca și scop final crearea unei vieți sportive în campus.

Volumul activității sportive în campus este foarte important, însă crearea unui campus și a unei instituții de învățământ superior mai „sănătoase” este obținută prin înțelegerea proceselor sportive și, în special, prin existența unui cadru sportiv permanent și continuu în timpul studiilor și ca parte a curriculumului existent.

### IV.3. Recomandări și implicații practice

Rezultatele studiului nostru conduc la o serie de recomandări care pot să susțină cultura sportului din Israel, în general, și cultura sportului la nivel academic, în mod special:

1. În mod clar și fără echivoc, unitățile de învățare în domeniul educației fizice ca parte a programului sportiv academic sunt de o importanță crucială. Prin urmare, acest studiu și constatările sale ar trebui să fie prezentate diferitelor administrații universitare și să sublinieze importanța schimbării conceptuale și a impactului acesteia asupra motivației studenților și a conștientizării de către aceștia a importanței activităților fizice. Aceste efecte ar putea susține costul marginal al acestor cursuri pentru instituțiile de învățământ superior.

2. Activitățile sportive populare și holistice ar trebui adăugate în instituțiile de învățământ superior. Concluziile acestui studiu au arătat că aceste cursuri de sport nu sunt suficiente și că ar trebui adăugate evenimente sportive, cum ar fi turnee, curse și competiții, care să includă cât mai mulți studenți, pentru a crește gradul de conștientizare a tuturor universităților și nu numai conștientizarea studenților în cadrul cursurilor sportive.
3. Studenții sunt influențați în context sportiv și în conștiința fizică, mai ales după ce înțeleg procesele. Este nevoie să se adauge o varietate de metode de predare și diferite tipuri de activități fizice, inclusiv prelegeri și ateliere de lucru pentru un stil de viață sănătos.
4. Un campus sănătos este necesar în primul rând pentru înțelegerea conștiinței fizice. În situațiile în care întregul campus participă la procesele ce susțin sănătatea și sportul, studenții sunt mai influențați și au o percepție mai atentă față de educația fizică, precum și o motivație mai puternică.
5. Echipele de sporturi competitive sunt importante pentru instituție în sine și pentru managerii instituțiilor sportive, dar în cadrul activității echipei nu au niciun efect asupra volumului activității, natura acesteia, motivația și conștiința fizică. Echipele manifestă o nevoie specifică de a câștiga competiții și de marketing, dar au foarte puțin de-a face cu activitatea fizică, sportivă sau conștiința fizică.
6. Studiul ilustrează faptul că managerii instituțiilor sportive care mențin un stil de viață sportiv pe cont propriu sau au fost anterior sportivi foarte buni, reprezintă acum modele pentru studenții care participă la cursurile de sport. Astfel, este recomandat să fie numiți manageri care sunt ei înșiși fizic activi, pentru a fi un exemplu pentru studenții care doresc să adere la activitatea fizică și la un stil de viață sănătos.

#### IV.4. Contribuții la dezvoltarea cunoașterii

##### IV.4.1. Contribuții la dezvoltarea cunoașterii teoretice

În primul rând, acest studiu este unul unic, care nu a mai fost niciodată desfășurat în Israel sau în altă parte a lumii. Acest cadru al cursurilor de sport și al studenților este unic doar în Israel, fapt care susține caracterul original și inovator al prezentei cercetări. În cadrul cercetării noastre a fost dezvoltat un cadru conceptual bazat pe dovezi, care descrie cultivarea unei culturi a activității fizice prin participarea la un curriculum bazat pe unități de învățare în domeniul educației fizice. Concluziile conceptuale contribuie la dezvoltarea cunoașterii în domeniul dezvoltării curriculare pentru un curriculum bazat pe activitatea fizică în învățământul superior.



Studiul nostru s-a bazat pe teorii ale calității vieții studenților (Stoakes & Suzuki, 2011), ale efectelor practicării activităților fizice asupra rezultatelor (Quintiliani, Bishop, Greaney & Whiteley, 2012) și pe promovarea culturii activităților fizice în rândul studenților (Li, Lu, & Wang, 2009) contribuind la dezvoltarea cunoașterii în toate aceste direcții. De asemenea, s-au luat în considerare teoriile referitoare la motivația pentru activitățile fizice, mai precis, Teoria Autodeterminării (Deci & Ryan, 2008; Lukwu & Luján 2011), Teoria auto-îmbunătățirii (Taylor, 1983), Modelul angajamentului sportiv (Scanlan, Russell, Beals, & Scanlan, 2003), Modelul Salutogenezei (Antonovsky, 1996), realizându-se și extinderea cunoașterii existente în aceste domenii prin intermediul cadrului conceptual dezvoltat în prezenta cercetare.

Contribuția acestui studiu este că a selectat anumite subiecte care au mai fost anterior studiate de foarte multe ori și le-a diferențiat în raport cu populația de studenți, ocupându-se astfel de un subiect deosebit, unic.

Cercetarea referitoare la impactul unui curs exista deja, dar nu pe problematica cursurilor de sport bazate pe curriculum și în mod sigur nu pe diferitele variabile precum nivelul motivației, aderării, conștinetizarea activităților fizice și volumul acestor activități.

Acest studiu este unic și pentru că îmbină datele cantitative cu influențele culturale și de mediu, elemente care sunt rar întâlnite în studiile anterioare.

De asemenea, pentru prima dată în Israel, acest studiu a efectuat o interogare amănunțită a managerilor instituțiilor sportive cu privire la structura și obiectivele sportului studentesc. Această analiză, din partea experților din domeniu, este utilă pentru studiul acestei probleme specifice.

#### **IV.4.2. Contribuții la dezvoltarea cunoașterii practice**

Contribuția acestei cercetări la dezvoltarea cunoașterii practice este aceea că prezenta cercetare va fi prezentată factorilor decizionali din Consiliul pentru Învățământ Superior din Israel, care va trebui în cele din urmă să ia în considerare că programele sportive bazate pe curriculum au un impact potențial asupra culturii fizice, percepției și motivației pentru activitatea fizică. În plus, concluziile conceptuale menționate în acest studiu pot determina o modificare la nivelul politicilor urmate în designul curriculumului academic, prin reluarea unităților de învățare în domeniul educației fizice ca un curs obligatoriu pentru studenții din Israel și din întreaga lume. Ar trebui să fie alocate resurse pentru a reintroduce unitățile de învățare în domeniul educației fizice în curriculum și pentru reluarea acestora în toate instituțiile de învățământ superior.

## **IV.5. Direcții viitoare de cercetare**

Orice cercetare reprezintă o continuare a altor cercetări. Pentru a continua acest ciclu, al acumulării informațiilor într-un domeniu, propunem o serie de demersuri pentru cercetări ulterioare:

- a. Analiza tipurilor de activitate și a tipurilor de sport care determină un grad mai ridicat al motivației pentru performanță în activitatea fizică.
- b. Cercetări care vor analiza dacă este posibilă găsirea unei alternative pentru cursuri de sport (de exemplu, cursuri, prelegeri sau turnee) care vor avea același efect.
- c. Cercetări care să analizeze dacă un mediu universitar mai sănătos, cum ar fi o cantină sănătoasă, trasee de ciclism și de mers pe jos și grupuri de alergare și de mers pe jos bazate pe curriculum, vor crea noi schimbări și vor spori activitatea studenților și conștientizarea de către aceștia a importanței activității fizice și a stării de sănătate.

## **CAPITOLUL V: Statutul actual și perspective viitoare asupra sportului și activității fizice ca și mijloace pentru dezvoltarea unei culture a activității fizice în rândul studenților**

### **V.1. Descrierea programului experimentat în cadrul prezentei cercetări**

Pe baza experienței noastre cu liderii din mediul academic, în calitate de director al unei instituții sportive la cea mai mare universitate din Israel pentru mai mulți ani, precum și pe baza rezultatelor prezentei cercetări, suntem conștienți de faptul că unele motive pentru a nu include cursuri de sport în mod obișnuit în programul de studii se referă la faptul că activitatea fizică este privită ca o activitate de timp liber și nu îi este înțeleasă importanța. Având în vedere rezultatele și concluziile stabilite în cazul de față, îmbinate cu programul pedagogic pe care îl prezentăm aici, suntem convinși că va fi acceptată o înțelegere mai potrivită și mai comprehensivă a importanței subiectului abordat. În cele ce urmează, va fi prezentat un program model care ia în considerare principalele aspecte: activitatea fizică, conștientizarea activității fizice, înțelegerea activității fizice, calitatea vieții, nutriție adecvată, motivația pentru activitatea fizică și pentru un stil de viață sănătos.

#### **V.1.1. Fundamente și specificații ale programului propus**

1. Pe durata studiilor fiecare student va trebui să parcurgă un curs anual de 60 de ore, în fiecare an, începând cu primul an și până în ultimul an de studii.
2. Cursul va îmbina activități fizice și teoretice și va include examene finale și notare academică.
3. Fără absolvirea cu succes a acestui curs, nota nu va fi recunoscută, iar studiile nu vor fi considerate finalizate.
4. Cursul va fi conceput astfel încât să fie potrivit pentru studenții inactivi și chiar și pentru studenții cu dizabilități.
5. Va fi format un comitet care va discuta despre primirea de scutiri și învoiri.
6. În fiecare domeniu va fi recrutat personalul didactic cel mai bun.
7. Programul va fi implementat în primul an sub formă de pilotare în cadrul a două facultăți reprezentative.
8. Prezența minimă obligatorie la aceste cursuri este de 80%.
9. Se va solicita aviz medical pentru partea practică a cursului, în conformitate cu Legea Sportului Israelian.
10. Syllabusul cursului va fi aprobat de Consiliul pentru Învățământul Superior ca și parte a curriculumului academic (și, bineînțeles, va debuta cu o pilotare).

## BIBLIOGRAFIE

- Alexandris, K., Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, C., & Grouios, G. (2002). Testing the sport commitment model in the context of exercise and fitness participation. *Journal of Sport Behavior, 25*(3), 217-230.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1996). The Salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International, 11*(1), 11-18.
- Aşçı, F. H. (2003). The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychology of Sport and Exercise, 4*(3), 255-264.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2007). *Designing and conducting mixed methods research*, 5-25. Sage Thousand Oaks, California.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology, 49*(3), 182-185.
- Denzin, N. K., & Giardina, M. D. (2006). *Qualitative inquiry and the conservative challenge*. Left Coast Press.
- Greene, J. C., & Caracelli, V. J. (2003). Making paradigmatic sense of mixed-methods practice. In Tashakkori, A., & Teddlie, C. (Eds), *Handbook of mixed methods in social and behavioral research*, 91-110. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Hoyle, R. H., Kernis, M. H., Leary, M. R., & Baldwin, M. W. (1999). *Selfhood: Identity, esteem, regulation*. Westview Press.
- Irwin, J. D. (2007). The prevalence of physical activity maintenance in a sample of university students: a longitudinal study. *Journal of American College Health, 56*, 37-41.
- Katz, S. (1997). The “qualitative revolution” in research methodology, in the social sciences in general and in education sciences in particular, in the past three decades. *Sha'anun: Yearbook of the Religious College of Education, Haifa, 3*. (In Hebrew).

- Khalajtsan, A. P. (2014). Culture of health of a person as a part of physical culture. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 3, 79-84.
- Li, G. S. F., Lu, F. J., & Wang, A. H. H. (2009). Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 7(1), 55-63.
- Lovell, G. P., Ansari, W. E., & Parker, J. K. (2010). Perceived exercise benefits and barriers of non-exercising female university students in the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(3), 784-798.
- Lukwu, R. M., & Luján, J. F. G. (2011). Sport commitment and adherence: A social-cognitive analysis. (Compromiso deportivo y adherencia: Un análisis cognitivo social). *International Journal of Sport Science*, 7(25), 277-286.
- Marshall, S. J. & Biddle, S. J. H. (2001). The transtheoretical model of behavior change: A meta-analysis of applications to physical activity and exercise. *Annals of Behavioral Medicine*, 23(4), 229-246.
- Morrow Jr, J. R., Krzewinski-Malone, J. A., Jackson, A. W., Bungum, T. J., & Fitzgerald, S. J. (2004). American adults' knowledge of exercise recommendations. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(3), 231-237.
- Morse, J. (2003). Principles of mixed methods and multimethod research design. In Tashakkori, A., & Teddlie, C. (Eds.), *Handbook of mixed methods in social and behavioral research*, 189-208. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Patton, M, Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, 12, 38-48.
- Prochaska, J. O., Wright, J. A., & Velicer, W. F. (2008). Evaluating theories of health behavior change: A hierarchy of criteria applied to the transtheoretical model. *Applied Psychology*, 57(4), 561-588.

- Quintiliani, L. M., Bishop, H. L., Greaney, M. L., & Whiteley, J. L. (2012). Factors across home, work, and school domains influence nutrition and physical activity behaviors of nontraditional college students. *Nutrition Research, 32*, 757-763.
- Sallis, J. F., Calfas, K. J., Alcaraz, J. E., Gehrman, C., & Johnson, M. F. (1999). Potential mediators of change in a physical activity promotion course for university students: Project GRAD. *Annals of Behavioral Medicine, 21*(2), 149-158.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 15*(1), 1-15.
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Beals, K. P., & Scanlan, L. A. (2003). Project on elite athlete commitment (PEAK): II. A direct test and expansion of the sport commitment model with elite amateur sportsmen. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*(3), 377-401.
- Stoakes, A., & Suzuki, R. (2011). Awareness between the association of physical activity and academic achievement in Lansing community college students. *University of Michigan-Flint Journal of Student Research, 1*(1), 1-14
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist, 38*(11), 1161-1173.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103*(2), 193-210.
- Teddlie, C., & Tashakkori, A. (2003). Major issues and controversies in the use of mixed methods in the social and behavioral sciences. In Tashakkori, A. Teddlie, C. (Eds.), *Handbook of mixed methods in social and behavioral research*, 3-50. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Waldron, J. J., & Troupe, N. (2008). Applying the sport commitment model to strength and conditioning. *Strength and Conditioning Journal, 30*(2), 79-82.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Fraser, S. N., Hall, C., Hardy, J., & Carpenter, P. J. (2004). The relationship between commitment and exercise behavior. *Psychology of Sport and Exercise, 5*(4), 405-421.

Younga, B. W. & Medic, N. (2011). Examining social influences on the sport commitment of Masters Swimmers. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(2), 168–175.