

UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI
ȘCOALA DOCTORALĂ ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE



TEZĂ DE DOCTORAT - *REZUMAT* -

CONTRIBUȚII ÎN CREȘTEREA CALITĂȚII
VIEȚII NEVĂZĂTORILOR PRIN
PRACTICAREA DANSULUI SPORTIV

Doctorand,
Prof. Valentin Claudiu Luca

Conducător științific,
Prof. univ.dr. Liliana Mihăilescu

Pitești, 2021

Cuprins

Partea I

FUNDAMENTAREA ȘTIINȚIFICĂ, TEORETICĂ ȘI METODOLOGICĂ A DEMERSULUI DE CERCETARE

INTRODUCERE.....	13
Motivarea alegerii temei.....	13
Actualitatea și importanța temei.....	13
Capitolul 1 DANSUL SPORTIV- RAMURĂ DE SPORT ȘI MIJLOC AL EDUCAȚIEI FIZICE.....	15
1.1. Dansul sportiv – ramură de sport. Caracteristici tehnice, de efort și competiționale.....	15
1.2. Particularități ale antrenamentului sportiv la dans sportiv.....	19
1.3 Dansul sportiv - mijloc al educației fizice.....	33
1.4.Rolul dansului în dezvoltarea relațiilor interpersonale – dansul vector de socializare.....	36
Capitolul 2 CONCEPTUL DE CALITATE A VIEȚII.....	41
2.1. Definirea conceptului.....	42
2.2. Componentele calității vieții.....	43
2.3 Sănătatea – componentă esențială a calității vieții.....	45
2.4. Conștiința de sine și imaginea de sine/stima de sine în contextul calității vieții.....	47
2.5. Studii și cercetări privind calitatea vieții în România.....	49
Capitolul 3 NEVĂZĂTORUL – PERSOANĂ CU DIZABILITATE.....	52
3.1. Dizabilitățile perceptiv.....	52
3.2. Caracteristicile nevăzătorului – persoană cu dizabilitate și nivelul aptitudinal al nevăzătorului.....	58
3.3. Particularități ale practicării educației fizice și sportului la nevăzători.....	61

PARTEA A II-A

CERCETAREA PRELIMINARĂ PRIVIND DETERMINAREA NIVELULUI UNOR DIMENSIUNI BIO-PSIHO-SOCIALE ALE COPIILOR CU DEFICIENȚE DE VEDERE

Capitolul 4 DEMERSUL METODOLOGIC DE CERCETARE.....	66
4.1. Premisele cercetării.....	66
4.2. Scopul și obiectivele cercetării.....	67
4.3. Ipotezele cercetării.....	67
4.4. Metode de cercetare utilizate.....	68
4.4.1. Metoda studiului bibliografic.....	68
4.4.2. Metoda observației pedagogice.....	68

4.4.3. Metode de evaluare și apreciere – metoda testelor	68
4.4.3.1. Măsurători antropometrice.....	69
4.4.3.2. Testele motrice.....	70
4.4.3.3. Testele psihice.....	72
4.4.4. Metoda statistico-matematică.....	75
4.5. Organizarea și desfășurarea cercetării.....	76
4.5.1. Subiecții cercetării	76
4.5.2. Etapizarea cercetării.....	76
Capitolul 5 ANALIZA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR PRIVIND CAPACITATEA MOTRICĂ.....	78
5.1. Analiza și interpretarea rezultatelor la testele de forță și mobilitate.....	78
5.2. Analiza și interpretarea rezultatelor la măsurătorile antropometrice.....	85
5.3. Analiza și interpretarea rezultatelor la testul Matorin.....	90
5.4. Concluzii.....	93
Capitolul 6 ANALIZA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR LA TESTELE PSIHICE.....	95
6.1. Analiza și interpretarea rezultatelor la testul de Anxietate.....	95
6.2. Analiza și interpretarea rezultatelor la testul pentru stima de sine (Coopersmith Self-Esteem Inventory).....	96
6.3. Analiza și interpretarea rezultatelor la CSI-4.....	101
6.4. Concluzii	102
Concluziile cercetării preliminare.....	103

PARTEA A III-A

CONTRIBUȚIA DANSULUI ÎN CREȘTEREA CALITĂȚII VIEȚII COPIILOR CU DEFICIENȚĂ DE VEDERE

Capitolul 7 DEMERSUL METODOLOGIC DE CERCETARE.....	106
7.1. Premisele cercetării experimentale.....	106
7.2. Scopul și obiectivele cercetării.....	107
7.3. Ipotezele cercetării	107
7.4. Metode de cercetare utilizate.....	108
7.4.1. Metoda documentării/istorică/studiului bibliografic	108
7.4.2. Metoda observației pedagogice	108
7.4.3. Metoda studiului de caz	108
7.4.4. Metode de evaluare și apreciere – metoda testelor	108
7.4.5. Metoda experimentului pedagogic.....	110
7.4.6. Metoda statistico-matematică	110
7.5. Organizarea și desfășurarea cercetării.....	111
7.5.1. Subiecții cercetării	111
7.5.2. Etapizarea cercetării.....	112
Capitolul 8 ANALIZA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR	113

SUBIEȚILOR CERCETĂRII LA EVALUAREA ÎNȚIALĂ.....	
8.1. Analiza comparativă a nivelului inițial al nivelului bio-motric al copiilor celor două grupe ale experimentului.....	113
8.1.1.Verificarea similarității grupelor de cercetare.....	115
8.2. Analiza comparativă a nivelului inițial al nivelului psiho-social al copiilor celor două grupe ale experimentului.....	116
8.2.1.Verificarea similarității grupelor de cercetare.....	117
Capitolul 9 CONȚINUTUL INTERVENȚIEI AMELIORATIVE LA GRUPA EXPERIMENTALĂ.....	119
9.1. Proiectul global al activității extracurriculare	119
9.2. Strategia didactică pentru realizarea obiectivelor proiectului global.....	120
9.3. Conținutul proiectelor operaționale de lecții.....	129
Capitolul 10 ANALIZA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR EXPERIMENTULUI ÎN PLAN BIO-MOTRIC.....	138
10.1.Analiza și interpretarea rezultatelor la testele fizice.....	138
10.1.1. Dinamica mobilității și a capacității de forță.....	138
10.1.2. Evoluția capacităților coordinative.....	147
10.1.3. Evoluția măsurătorilor antropometrice.....	150
10.1.4 Evoluția atitudinilor și viciilor posturale.....	156
10.2. Concluzii.....	159
Capitolul 11 ANALIZA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR EXPERIMENTULUI ÎN PLAN PSIHO-SOCIAL.....	161
11.1. Analiza și interpretarea rezultatelor la Testul de Anxietate David Lewis	161
11.1.1. Concluzii pentru Testul de Anxietate.....	167
11.2. Analiza și interpretarea rezultatelor la Testul Coopersmith Self- Esteem	167
11.2.1. Concluzii pentru testul Coopersmith Self-Esteem.....	173
11.3. Analiza și interpretarea rezultatelor la CSI-4.....	174
11.4. Analiza și interpretarea rezultatelor la chestionarul Kidscreen.....	176
11.4.1.Concluzii pentru chestionarul Kidscreen.....	184
Capitolul 12 ARGUMENTE OBIECTIVE PRIVIND CREȘTEREA CALITĂȚII VIEȚII COPIILOR CU DEFICIENȚE DE VEDERE PRIN PRACTICAREA DANSULUI.....	186
CONCLUZII.....	189
RESURSE BIBLIOGRAFICE.....	191

CUVINTE CHEIE

Sport, dans sportiv, calitatea vieții, dimensiunile calității vieții, activități extracurriculare, nevăzătorul – copil cu CES

INTRODUCERE

Calitatea vieții la persoanele cu diferite dizabilități reprezintă un subiect de mare importanță. Calitatea vieții este un concept complex pentru care au fost propuse de-a lungul timpului foarte multe definiții, din perspective multiple.

În cazul nevăzătorilor toate dimensiunile calității vieții (bunăstarea emoțională, relațiile interpersonale, bunăstarea materială, afirmarea personală, bunăstarea fizică, independența, integrarea socială, asigurarea drepturilor fundamentale ale omului) sunt afectate. Independența acestor indivizi este problematică, întrucât cea mai mare parte a copiilor din această categorie este însoțită de părinți peste tot, aceștia ferindu-i de orice problemă, intermediind procesul de socializare și protejându-i în permanență.

Deficienții de vedere reprezintă o categorie socială numeroasă. Aceștia pot, cu educația adecvată, să devină membri utili ai societății, să muncească, să fie autonomi.

Problema identificată de noi, din perspectiva temei tezei, este una de actualitate și de importanță socială crescută – creșterea calității vieții acestei categorii sociale, prin practicarea dansului sportiv și reprezintă o preocupare constantă a mea, materializată în studiile și cercetările realizate în lucrările de licență și de dizertație.

Practicarea sportului, în general, și a dansului sportiv, în particular, ar putea contribui semnificativ la îmbunătățirea calității vieții persoanelor cu deficiențe de vedere. Dansul sportiv dezvoltă latura socială, corectează deficiențele posturale (într-o măsură mai mare sau mai mică în funcție de tipul afecțiunii și de gravitatea acesteia), dezvoltă coordonarea și orientarea în spațiu. Toate acestea duc în final și la o creștere a nivelului de încredere. Și astfel, aceste persoane își pot găsi în timp un loc de muncă, un loc apreciat și respectat în comunitate, iar acestea toate conduc în mod cert la creșterea calității vieții.

Scopul cercetării este de a argumenta științific contribuția dansului în creșterea calității vieții copiilor cu deficiență de vedere.

Pentru realizarea scopului cercetării, am utilizat un sistem de **metode de cercetare** generale și specifice domeniului știința sportului și educației fizice. Astfel, am utilizat următoarele metode de cercetare: *metoda documentării/istorică/studiului bibliografic, metoda observației pedagogice, metoda studiului de caz, metode de evaluare și apreciere – metoda testelor, metoda experimentului pedagogic și metoda statistico-matematică.*

PREZENTAREA SINTETICĂ A CAPITOLELOR TEZEI DE DOCTORAT

Teza de doctorat cu numele „*Contribuții în creșterea calității vieții nevăzătorilor prin practicarea dansului sportiv*”, este structurată pe trei părți și doisprezece capitole. Prima parte (capitolele 1-3) are caracter teoretic, iar a doua (capitolele 4-6) și a treia parte (capitolele 7-12) au caracter aplicativ.

Prima parte a lucrării stabilește bazele teoretice ale cercetării. Astfel, în *Capitolul 1 - Dansul sportiv - ramură de sport și mijloc al educației fizice*, am definit dansul sportiv și am prezentat o serie de caracteristici tehnice, de efort și competiționale ale acestuia. De asemenea, am subliniat elementele ce caracterizează dansul sportiv ca mijloc al educației fizice, dar și rolul acestui sport în dezvoltarea relațiilor interpersonale.

Dansul sportiv este o ramură relativ tânără. Este situat la limita dintre artă și sport, accentul fiind pus în mod deosebit pe limbajul trupului și pe comunicarea între parteneri. Sportul, la modul general, și dansul sportiv, în particular, reprezintă unul dintre modurile extrem de eficiente de integrare socială, dar și un factor util în formarea și dezvoltarea personalității. Practicanții dansului sportiv au ocazia de a se maturiza, conștientizând emoțiile, eliminând sentimentul de izolare, învățând să facă față expunerii sociale.

În *Capitolul 2 - Conceptul de calitate a vieții*, am definit noțiunea de „calitate a vieții”, am enumerat și detaliat componentele acesteia și am prezentat studii și cercetări privind calitatea vieții în România.

Termenul de „calitate a vieții” a fost îndelung studiat și analizat și face referire la calitatea tuturor elementelor ce compun viața, raportată la măsura în care ea produce individului satisfacție.

De-a lungul timpului s-au propus extrem de multe definiții pentru acest concept, dar s-au stabilit și dimensiunile în funcție de care se poate aprecia nivelul calității vieții: bunăstarea emoțională sau psihică, relațiile interpersonale, bunăstarea materială, afirmarea personală, bunăstarea fizică, independența, integrarea socială, asigurarea drepturilor fundamentale ale omului.

Capitolul 3 - Nevăzătorul – persoană cu dizabilitate, cuprinde informații despre dizabilitățile perceptive, la modul general, dar și despre caracteristici ale deficienței de vedere, în particular.

Vederea reprezintă simțul care oferă cel mai mare volum de informații, prin urmare lipsa acestui simț afectează într-o foarte mare măsură stilul de viață, având

un impact foarte puternic atât asupra funcției motorii, cât și asupra laturii sociale și emoționale. Din punct de vedere psihologic, deficiențele de vedere sunt asociate cu o serie largă de probleme: depresie, resentimente, vină, nivel scăzut al stimei de sine, anxietate. Aceste probleme au ca sursă faptul că societatea nu este suficient de pregătită pentru a include corespunzător persoanele cu astfel de deficiențe, pentru a oferi contextul dezvoltării și integrării acestora.

Pentru deficienții de vedere, învățarea într-un mediu neadecvat și în absența unor procese specifice de predare este foarte dificilă. Activitățile în aer liber, în spații necunoscute sau neorganizate este extrem de dificilă din cauza lipsei de siguranță în deplasare. Mai mult decât atât, lipsa vederii duce și la o serie de alte deficiențe, majoritatea fiind de ordin postural: capul și gâtul aplecate către înaintea, umerii căzuți sau ridicați, torace îngust, înfundat, spatele rotund, coloana prezentând de multe ori deviații – scolioze, cifoze, lordoze. Musculatura este în general slab dezvoltată, coordonarea este la un nivel scăzut. Sistemul osteo-articular prezintă aspecte de calcifiere. Respirația este superficială.

În cazul copiilor cu deficiențe de vedere, prioritară este formarea imaginii corporale, fapt ce stă la baza relației copilului cu propriul corp, dar și cu mediul înconjurător. Copilul nevăzător trebuie provocat și încurajat să se miște în spațiu, să exploreze, să descopere.

Activitatea fizică este așadar esențială pentru dezvoltarea copiilor cu deficiențe de vedere. Aceasta trebuie adaptată și organizată pentru a veni în întâmpinarea nevoilor și posibilităților acestei categorii de indivizi.

Partea a doua a lucrării are rol de cercetare preliminară și are ca scop determinarea, prin măsurare și evaluare/apreciere, a nivelului bio-psiho-social al copiilor cu deficiențe de vedere la vârsta de 7-13 ani.

Capitolul 4 - Demersul metodologic de cercetare cuprinde informații despre măsurătorile, probele motrice și testele aplicate în cercetarea preliminară (talie, masă corporală, anvergură, flotări, genuflexiuni, ridicarea trunchiului din culcat dorsal, flexia trunchiului din așezat, extensia trunchiului din culcat facial, testul Matorin, testul de anxietate „David Lewis”, Coopersmith Self-Esteem Inventory, Chestionarul de evaluare a simptomelor copilului – 4), despre subiecții cercetării preliminare (113 elevi cu deficiențe de vedere, dintre care: 59 de elevi ai Școlii Gimnaziale Speciale pentru Deficienți de Vedere din București, 22 de elevi ai Liceului Special pentru Deficienți de Vedere Buzău, 15 elevi ai Liceului Special Moldova, Târgu Frumos, Jud. Iași și 17 elevi ai Liceului Special „Sfânta Maria”, Arad, toți având vârsta cuprinsă între 7 și 13 ani), dar și despre etapizarea

cercetării. Testele, probele motrice și măsurătorile antropometrice au fost aplicate tuturor celor 113 subiecți, în timp ce testele psihologice doar pe 30 dintre elevii Școlii Gimnaziale Speciale pentru Deficienți de Vedere din București.

În *Capitolul 5* am cuprins informațiile despre analiza și interpretarea rezultatelor cercetării preliminare privind capacitatea motrică. Aceasta a fost realizată prin compararea cu referențialele naționale, regăsite în „*Raport privind evaluarea potențialului somatic, funcțional și motric al populației școlare din România*” (Cojocaru, V., coordonator, 2015, p. 366-367).

Cercetarea preliminară a evidențiat faptul că nivelul de forță segmentară a copiilor cu deficiențe de vedere este mult sub media națională a elevilor fără deficiențe. Mobilitatea coloanei vertebrale este și ea redusă prin comparație cu cea a subiecților fără deficiențe de vedere. Același lucru se poate spune și despre coordonare și echilibru, testate prin aplicarea testului Matorin. În ceea ce privește măsurătorile antropometrice, nu apar diferențe remarcabile între cele două grupuri.

Nivelul fizic al elevilor cu deficiențe de vedere reprezintă o reală problemă pentru practicarea unei ramuri sportive, dar și pentru integrarea în societate. Se remarcă astfel necesitatea stabilirii unei strategii didactice eficiente, centrate pe nevoile și posibilitățile acestei categorii de elevi.

Capitolul 6 cuprinde informațiile despre rezultatele cercetării preliminare la testele psihice. Acestea au dezvăluit aspecte relevante și interesante despre elevii cu deficiențe de vedere. Din perspectiva nivelului anxietății, elevii cu deficiențe de vedere au înregistrat scoruri mici și foarte mici, indicând un nivel redus al anxietății. Acest fapt se datorează mediului protectiv în care trăiesc acești elevi, atât la școală cât și acasă. Adulții din jurul lor sunt preocupați permanent de a-i lăuda și încuraja, de a le înfrumuseța continuu viețile.

În ceea ce privește stima de sine, rezultatele indică, în medie, un nivel ridicat al acesteia la subiecții cercetării. Spre deosebire de elevii din școlile de masă, care se confruntă cu provocări variate, unele chiar solicitante, care trăiesc într-un mediu deschis, subiecții cercetării preliminare au mai puțină libertate de mișcare, socializarea este, de cele mai multe ori, intermediată, iar provocările cu care se confruntă acasă și în mediul școlar sunt mult mai mici. Ei au ajutor cvasipermanent în toate situațiile. Se poate considera așadar că modul de apreciere a stimei de sine, „unitatea de măsură” pentru aceasta, este fundamental diferită în cazul subiecților cu deficiențe de vedere, explicându-se astfel scorurile mari obținute de subiecții cercetării.

Prin aplicarea chestionarului de evaluare a simptomelor copilului – 4, s-a constatat prezența unor patologii asociate la elevii cu deficiențe de vedere. 60% dintre aceștia prezentau simptome și manifestări specifice unor afecțiuni precum: fobii, obsesii, compulsii, diverse ticuri, tulburări de stres posttraumatic, ADHD.

Partea a treia a lucrării, *Contribuția dansului în creșterea calității vieții copiilor cu deficiență de vedere*, reprezintă partea cea mai importantă a lucrării, partea care detaliază parcursul și rezultatele cercetării noastre experimentale.

În *Capitolul 7* sunt prezentate premisele, scopul, obiectivele și ipotezele cercetării experimentale, dar și metodele de cercetare utilizate și modul de organizare și desfășurare a cercetării.

În urma cercetării constatative prezentate în partea a doua a lucrării, s-a putut obține o imagine de ansamblu asupra nivelului bio-psiho-social al elevilor cu deficiențe de vedere. Am constatat astfel nevoia organizării unor activități dirijate corespunzător nevoilor acestora, care să le ofere contextul maximizării potențialului lor. Scopul cercetării a fost așadar de a argumenta științific contribuția dansului la creșterea calității vieții elevilor cu deficiențe de vedere. Pentru realizarea scopului, am utilizat o un sistem de metode de cercetare, atât generale, cât și specifice domeniului știința sportului și educației fizice: metoda documentării, metoda observației pedagogice, metoda studiului de caz, metode de evaluare și apreciere – metoda testelor (s-au aplicat aceleași măsurători, probe și teste din cercetarea preliminară – constituindu-se în testare inițială, la care s-au adăugat chestionarul Kidscreen și evaluarea atitudinilor posturale), metoda statistico-matematică și metoda experimentului pedagogic.

Experimentul pedagogic a fost folosit în cadrul lucrării noastre pentru a verifica în ce măsură pot fi influențate anumite dimensiuni ale calității vieții copiilor cu deficiențe de vedere prin participarea la lecții de dans. Astfel, în cadrul experimentului, am aplicat o serie de teste și probe și am realizat măsurători pentru un grup de 30 de elevi ai Școlii Gimnaziale Speciale pentru Deficienți de Vedere din București. Dintre aceștia, 15 au participat ulterior, timp de un an, la cursuri de dans sportiv, iar la finalul perioadei acesteia am reaplicat toate testele și probele și am efectuat din nou toate măsurătorile, analizând diferențele apărute în evoluția celor două grupuri.

Capitolul 8 cuprinde informațiile despre analiza și interpretarea rezultatelor subiecților cercetării la evaluarea inițială. În debutul cercetării experimentale, a fost necesară verificarea similarității celor două grupe: experiment și de control. Astfel,

am extras rezultatele cantitative ale subiecților din cercetarea preliminară și le-am analizat comparativ, pe baza indicatorilor statistico-matematici, pe două planuri: bio-motric și psiho-social. Am constatat în acest fel faptul că, la momentul testării inițiale, cele două grupe se aflau la un nivel similar, pe ambele planuri, fiind astfel posibilă realizarea experimentului pedagogic.

În *Capitolul 9* am prezentat, concret, în ce a constat intervenția ameliorativă la grupa experimentală. Am realizat un proiect global al activității extracurriculare, am prezentat strategia didactică folosită pentru realizarea obiectivelor proiectului global și am descris conținutul proiectelor operaționale de lecții.

Activitatea extracurriculară vizată s-a desfășurat pe parcursul unui an și a avut ca scopuri principale creșterea nivelului calității vieții la copiii cu deficiențe de vedere (prin dezvoltare motrică, fizică, funcțională, dar și psihică) și dezvoltarea sensibilității artistice, cultivarea înclinațiilor, aptitudinilor, talentului. Concret, elevii au învățat figurile de bază din cha cha, jive, vals lent și vals vienez și și-au însușit și mici coregrafii compuse din aceste figuri.

Din punct de vedere al strategiei didactice utilizate, au fost necesare câteva adaptări ale procesului de predare. Demonstrația nu a mai reprezentat un element de bază, fiind înlocuită cu explicația, expunerea și conversația. Am explicat toate mișcărilor clar, detaliat, fiind în același timp ghidate mișcărilor elevilor pentru a crea un limbaj comun și pentru formarea unei bune scheme corporale. De asemenea, am simplificat ușor figurile de dans, fiind eliminate o serie de detalii tehnice complexe. Pentru o mai bună eficiență, a fost necesară prezența mai multor profesori, pentru a face posibilă ghidarea fizică a mișcărilor.

Capitolul 10 cuprinde informațiile despre analiza și interpretarea rezultatelor experimentului în plan bio-motric. Aceasta s-a realizat pe trei planuri: intragrup, intergrup și la nivel individual.

S-a constatat că pentru subiecții din grupa experimentală, atât pentru cei de gen masculin, cât și pentru cei de gen feminin, s-au înregistrat evoluții favorabile, dar și semnificative statistic, pentru toate testele și probele fizice (excepție face doar testul Matorin, Stânga, pentru subiecții de gen masculin). Evoluții favorabile se constată și în cazul aspectelor ce țin de atitudinea posturală. Pentru subiecții din grupa de cercetare însă, modificările apărute la testarea finală prin comparație cu testarea inițială sunt ne semnificative statistic. Mai mult decât atât, în cazul unora dintre subiecți, se remarcă evoluții nefavorabile din punct de vedere al probelor și testelor fizice.

În *Capitolul 11* este prezentată analiza rezultatelor experimentului în plan psiho-social. Aceasta a fost realizată pe aceleași trei planuri: intragrup, intergrup și la nivel individual.

În cazul testului pentru anxietate „David Lewis” subiecții din grupa experimentală au înregistrat îmbunătățiri semnificative statistic la toate ariile testate. Și în cazul grupei de cercetare se constată ușoare ameliorări, însă mult reduse prin comparație cu subiecții din grupa experimentală, semnificative statistic fiind doar modificările apărute la ariile „Scor total” și „Angoasa de a nu corespunde așteptărilor”.

În cazul stimei de sine, testată cu chestionarul Coopersmith Self-Esteem Inventory, modificările apărute între testarea inițială și cea finală sunt foarte mici, toți elevii înregistrând la acest test scoruri foarte bune încă de la început. Singura modificare semnificativă statistic apare în cazul subiecților din grupa experimentală, pentru Scala de Distorsiune. Acest fapt indică o creștere a obiectivității aprecierii propriei persoane.

Chestionarul CSI-4 evaluează cele mai frecvent întâlnite tulburări psihiatrice manifestate la copiii cu vârstă școlară, prin urmare este firesc să nu apară modificări majore la testarea finală prin comparație cu testarea inițială. Totuși, în cazul a nouă dintre subiecții din grupa experimentală se constată ușoare modificări: diminuări ale manifestărilor tulburării de conduită, ale ticurilor, ale tulburării de stres posttraumatic, ale deficitului de atenție, ale tulburării de opoziționism, dar și ale comportamentului compulsiv. În cazul grupei de control însă, doar patru dintre subiecți au înregistrat ușoare ameliorări, în cazul: ticurilor, tulburărilor de conduită și tulburării de stres posttraumatic.

Chestionarul Kidscreen, aplicat doar la finalul cercetării, cu scop pur constatativ, este un instrument global de evaluare a calității vieții copiilor. Se constată prin aplicarea acestuia faptul că elevii din grupa experimentală își percep ca fiind peste medie atât starea de sănătate, mediul școlar, cât și relația cu părinții și cu prietenii. Se simt energici, susținuți, înțeleși, se bucură să meargă la școală. În cazul subiecților din grupa de control, aceștia își percep atât nivelul de energie, cât și starea de sănătate ca fiind medii. Aceștia sunt totuși mulțumiți de relația cu părinții, de situația financiară și de timpul liber avut la dispoziție.

Diferențele constatate între grupa experimentală și cea de control sunt mai mari așadar la nivelul modului în care subiecții își percep starea de sănătate, dar și nivelul de energie. Acest lucru se datorează și faptului că activitatea fizică

practicată constant, într-un mediu controlat și organizat, duce la îmbunătățirea tonusului, a capacității de efort și a stării generale de bine.

În *Capitolul 12* am prezentat argumentele obiective privind creșterea calității vieții copiilor cu deficiențe de vedere prin practicarea dansului.

Analizând toate rezultatele evaluărilor efectuate, pentru cele două grupe de elevi, am constatat că practicarea dansului sportiv a adus îmbunătățiri majore, atât din punct de vedere psihologic, cât și din punct de vedere fizic, motric.

Diferențele mari, semnificative, apărute între grupa experimentală și grupa de control, confirmă faptul că dansul sportiv aduce o contribuție pozitivă asupra calității vieții persoanelor cu deficiențe de vedere. Considerăm că participarea elevilor deficienți de vedere la orele de dans sportiv i-a pus pe aceștia în situația de a face mult mai multă mișcare în activitatea lor curentă, în ciuda tendinței lor către sedentarism. Mișcarea structurată, ce se adresează întregului corp, aduce valoare și calitate mișcării. O provocare suplimentară adusă de practicarea dansului sportiv o reprezintă nevoia de a acționa sincron cu un partener, fapt ce dezvoltă capacități de relaționare armonioasă cu cei din jur. Dansul dezvoltă simțul ritmului, echilibrul, coordonarea. Îi ajută pe elevi să se cunoască mai bine, să se autoevalueze mai corect. Îmbunătățirea nivelului forței, dar și al mobilității, facilitează rezolvarea unor sarcini de zi cu zi.

Toate acestea sunt argumente care ne conving de faptul că dansul sportiv este recomandat deficienților de vedere, ajutându-i să facă față la un nivel superior provocărilor vieții, crescându-și astfel calitatea vieții.

Aplicabilitatea rezultatelor

Această cercetare reprezintă un semnal de alarmă cu privire la lipsa de informații despre elevii cu cerințe educaționale speciale, în general, și despre cei cu deficiențe de vedere, în particular. Aceștia, incluși într-un sistem adaptat, elaborat, bine organizat, care să îi sprijine și să îi pregătească pentru integrarea în societate, pot deveni membri activi ai acesteia și se pot autosuține. Este necesar, prin urmare, ca tot mai mulți profesori, specialiști și antrenori să își unească eforturile pentru identificarea unor soluții, a unor metode și mijloace de pregătire a acestor elevi.