

**UNIVERSITATEA NATIONALĂ DE ȘTIINȚĂ ȘI TEHNOLOGIE
POLITEHNICA BUCUREȘTI
CENTRUL UNIVERSITAR PITEȘTI
ȘCOALA DOCTORALĂ ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**

TEZA DE DOCTORAT

**Doctorand,
Viorel Boțilă**

**Conducător științific,
Prof. univ. dr. Liliana Mihăilescu**

Pitești

2025

**UNIVERSITATEA NATIONALĂ DE ȘTIINȚĂ ȘI TEHNOLOGIE
POLITEHNICA BUCUREȘTI
CENTRUL UNIVERSITAR PITEȘTI
ȘCOALA DOCTORALĂ ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**

Titlul tezei

**EFECTELE PRACTICĂRII ACTIVITĂȚILOR SPORTIV
RECREATIVE-SPORTURI NAUTICE LA ELEVII CICLULUI
LICEAL**

**Doctorand,
Viorel Boțilă**

**Conducător științific,
Prof. univ. dr. Liliana Mihăilescu**

Comisia de îndrumare:
Prof. univ. dr. Georgescu Luminița
Conf. univ. dr. Butnariu Mihaela
Lect. univ. dr. Alecu Aurel
Conf. univ. dr. Constantin Alexandrina
Pitești

2025

CUPRINS

Lista tabele.....	
Lista figurilor.....	
Lista graficelor.....	
Lista publicațiilor.....	
PARTEA I. FUNDAMENTAREA TEORETICĂ ȘI METODOLOGICĂ A CERCETĂRII.....	
Capitolul 1. CARACTERISTICILE VÂRSTEI DE 14-17 ANI ÎN CONTEXTUL TEMEI DE CERCETARE.....	
Capitolul 2. ASPECTE TEORETICE ȘI APLICATIVE PRIVIND UNELE COMPONENTE ALE CALITĂȚII VIEȚII	
2.1. Statusul social, integrarea socială și relațiile interpersonale, dimensiuni esențiale a calității vieții adolescenților, caracteristici, indicatori.....	
2.2. Starea de bine/ nivelul de satisfacție, dimensiune a calității vieții	
Capitolul 3. ROLUL ACTIVITĂȚILOR MOTRICE DE TIMP LIBER ÎN DEZVOLTAREA PSIHO-SOCIALĂ A ADOLESCENȚILOR.....	
PARTEA A II A CERCETĂRI PERSONALE PRIVIND OPORTUNITATEA PARTICIPĂRII ADOLESCENȚILOR CICLULUI LICEAL LA ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER.....	
Capitolul 4. DEMERSUL METODOLOGIC AL CERCETĂRII.....	
4.1. Scopul, ipotezele, obiectivele și activitățile cercetării.....	
4.2. Metodele și instrumentele de cercetare utilizate.....	
4.2.1. <i>Metoda documentării și a studiului bibliografic.....</i>	
4.2.2. <i>Metoda măsurării și aprecierii.....</i>	
4.2.3. <i>Metoda observației prin chestionar.....</i>	
4.2.4. <i>Metoda experimentului pedagogic.....</i>	
4.2.5. <i>Metoda statistico-matematică.....</i>	
4.3. Organizarea și desfășurarea cercetării.....	
4.3.1. <i>Subiecții cercetării.....</i>	
4.3.2. <i>Etapele cercetării.....</i>	
Capitolul 5. STUDIU CONSTATATIV PRIVIND NIVELUL DEZVOLTĂRII SOMATICE, FUNCȚIONALE ȘI MOTRICE AL ELEVILOR DIN CLASELE a IX-a și a X-a.....	
5.1. Analiza și interpretarea nivelului dezvoltării somatice și funcționale, băieți.....	

5.1.1 Analiza și interpretarea nivelului dezvoltării somatice și funcționale la măsurătorile comune subiecților cercetării noastre și a celor din 2012, clasa a IX –a și a X-a, băieți.....	
5.2. Analiza și interpretarea nivelului dezvoltării somatice și funcționale, fete	
5.2.1. Analiza și interpretarea nivelului dezvoltării somatice și funcționale la măsurătorile comune subiecților cercetării noastre și a celor din 2012, clasa a IX –a și a X-a, fete.....	
5.3. Analiza și interpretarea nivelului capacității motrice, băieți.....	
5.3.1. Analiza și interpretarea rezultatelor grupului ținută la clasa a IX-a băieți.....	
5.3.2. Analiza și interpretarea rezultatelor grupului ținută la clasa a X-a băieți.....	
5.4. Analiza și interpretarea nivelului capacității motrice, fete.....	
5.4.1. Analiza și interpretarea rezultatelor grupului ținută la clasa a IX-a fete.....	
5.4.2. Analiza și interpretarea rezultatelor grupului ținută la clasa a X-a fete.....	
5.5. Concluziile studiului.....	
Capitolul 6. STUDIU PRIVIND OPINIA SUBIECȚILOR CERCETĂRII PRIVIND PETRECEREA TIMPULUI LIBER ȘI PREFERINȚELE LOR ÎN PRACTICAREA DIFERITELOR RAMURI DE SPORT.	
6.1. Analiza și interpretarea rezultatelor anchetei.....	
6.2. Concluziile studiului.....	
Capitolul 7. STUDIU EXPERIMENTAL PRIVIND EFECTELE PRACTICĂRII SPORTURILOR DE APĂ ÎN TIMPUL LIBER	
7.1. Proiectarea didactică a activităților extracurriculare	
7.2. Analiza intragroup a nivelului de dezvoltare al subiecților cercetării pe multiple planuri.....	
7.2.1. Analiza intragroup a nivelului de dezvoltare al subiecților cercetării în plan somatic și funcțional.....	
7.2.1.1. Analiza și interpretarea rezultatelor la IMC – G.E.	
7.2.1.2 Analiza și interpretarea rezultatelor la testul Ruffier – G.E.	
7.2.1.3. Analiza și interpretarea rezultatelor la testul Dorgo – G.E.	
7.2.1.4. Analiza și interpretarea rezultatelor la IMC – G.C.	
7.2.1.5. Analiza și interpretarea rezultatelor la testul Ruffier- G.C.	
7.2.1.6. Analiza și interpretarea rezultatelor la testul Dorgo- G.C.	
7.3. Concluzii.....	
7.3.1. Concluzii privind G.E.	
7.3.2. Concluzii privind G.C.	
7.4. Analiza intragroup a nivelului de dezvoltare al subiecților cercetării în plan	

motric.....	
7.4.1. Analiza și interpretarea rezultatelor la proba ridicarea trunchiului din culcat dorsal (RT) – G.E.	
7.4.2. Analiza și interpretarea rezultatelor la proba săritura în lungime fără elan (Sl.f.e.) – G.E.	
7.4.3. Analiza și interpretarea rezultatelor la proba Naveta 5x10m (Naveta)-G.E.....	
7.4.4. Analiza și interpretarea rezultatelor la proba alergare de rezistență 1000m (Al.1000m)- G.E.	
7.4.5. Analiza și interpretarea rezultatelor la proba ridicarea trunchiului din culcat dorsal (RT) – G.C.	
7.4.6. Analiza și interpretarea rezultatelor la proba săritura în lungime fără elan (Sl.f.e.) – G.C.	
7.4.7. Analiza și interpretarea rezultatelor la proba Naveta 5x10m (Naveta)- G.C.....	
7.4.8. Analiza și interpretarea rezultatelor la proba alergare de rezistență 1000m (Al.1000m) – G.C.	
7.5. Concluzii.....	
7.5.1. Concluzii privind G.E.	
7.5.2. Concluzii privind G.C.	
7.6. Analiza intragroup a nivelului de dezvoltare al subiecților cercetării în planul integrării sociale.....	
7.6.1. Analiza și interpretarea rezultatelor la Scala Rosenberg – stima de sine.....	
7.6.2. Analiza și interpretarea rezultatelor la Chestionarul de satisfacție al elevilor.....	
7.6.3. Concluzii.....	
7.6.3.1. Concluzii privind G.E.	
7.6.3.2. Concluzii privind G.C.	
7.6.3.3. Concluziile analizei intragrup	
7.7. Analiza intragroup a nivelului de dezvoltare al subiecților cercetării pe multiple planuri.....	
7.7.1. Analiza intragroup a nivelului de dezvoltare al subiecților cercetării în plan somatic și funcțional.....	
7.7.1.1. Analiza comparativă a rezultatelor la indicele de masa corporală (IMC).....	
7.7.1.2. Analiza comparativă a rezultatelor la testul Ruffier.....	
7.7.1.3. Analiza comparativă a rezultatelor la testul Dorgo.....	
7.7.1.4. Concluzii.....	
7.7.2 Analiza intragroup a nivelului de dezvoltare al subiecților cercetării în plan motric.....	

7.7.2.1. Analiza și interpretarea rezultatelor la proba ridicarea trunchiului din culcat dorsal (RT)	
7.7.2.2. Analiza și interpretarea rezultatelor la proba săritura în lungime fără elan (Sl.f.e.)	
7.7.2.3. Analiza și interpretarea rezultatelor la proba Naveta 5x10m (Naveta).....	
7.7.2.4. Analiza și interpretarea rezultatelor la proba alergare de rezistență 1000m (Al.1000m)	
7.7.2.5. Concluzii.....	
7.8. Analiza intragroup a nivelului de dezvoltare al subiecților cercetării în planul integrării sociale.....	
7.8.1. Analiza și interpretarea rezultatelor la testul „comportamentul psiho-social”..	
7.8.2. Analiza și interpretarea rezultatelor la „Scala Rosenberg”	
Capitolul 8.CONCLUZII.....	
CONTRIBUȚII PERSONALE.....	
LIMITE ALE CERCETĂRII.....	
RESURSELE BIBLIOGRAFICE.....	
ANEXE.....	

PARTEA I. FUNDAMENTAREA TEORETICĂ ȘI METODOLOGICĂ A CERCETĂRII

Capitolul 1. CARACTERISTICILE VÂRSTEI DE 14-17 ANI ÎN CONTEXTUL TEMEI DE CERCETARE

Adolescența este adesea caracterizată de creștere biologică și schimbări hormonale (**Best, & Ban, S., 2021**), această perioadă fiind denumită în mod obișnuit pubertate (**Sawyer et al, 2018**). **Sawyer et al (2018)** au afirmat că această etapă de dezvoltare se întinde de obicei între 10 și 24 de ani și se încheie odată cu fuziunea epifizară a oaselor lungi (**Murray, & Clayton, 2013**). Adolescența este o perioadă de schimbări imense. Aceste schimbări sunt fizice, sociale și emoționale, toate având posibilitatea de a prezenta provocări și obstacole în cadrul vieții unui tânăr (**Choudhury et al, 2008**).

Capitolul 2. ASPECTE TEORETICE ȘI APLICATIVE PRIVIND UNELE COMPONENTE ALE CALITĂȚII VIEȚII

Calitatea vieții este un concept care însumează aspectele din viața oamenilor care concură la realizarea aspirațiilor indivizilor în societate. Grigore, V., definește calitatea vieții ca fiind „ansamblul tuturor aspectelor vieții personale și ale societății, aflate sub acțiunea unor factori obiectivi, subiectivi și politici. Ea este în același timp scop și rezultat” (**Grigore, 2007, p. 36**).

Țările dezvoltate au dezvoltat acest concept de calitate a vieții în anii 60 datorită bunăstării economice, în aceeași perioadă făcând-și apariția și problemele privind mediul înconjurător, efectele negative ale apariției poluării umbrind pe de o parte realizările economice și implicit s-a reconsiderat și conceptul de calitate a vieții prin apariția ideii de sustenabilitate.

2.1. Statusul social, integrarea socială și relațiile interpersonale, dimensiuni esențiale a calității vieții adolescenților, caracteristici, indicatori

În activitatea omului de zi cu zi, indivizii ajung să desfășoare anumite acțiuni sociale, să interacționeze cu ceilalți membri ai societății, practic să realizeze procesul de socializare și să ocupe anumite poziții sociale, ceea ce înseamnă că ei ajung să dețină anumite statusuri și anumite roluri. Aceste statusuri pot fi prescrise, datorită evoluției societății de-a lungul timpului în care se găsește individul, în funcție de sex și de modelele culturale specifice, ele având o serie de atribuții bine stabilite. O condiție esențială pentru individ este aceea de a îndeplini atribuțiile statusurilor, astfel cei ce nu fac acest lucru pot fi penalizați social și marginalizați.

2.2. Starea de bine/ nivelul de satisfacție, dimensiune a calității vieții

Lumea contemporană, caracterizată prin tehnologizare, digitalizare, globalizare, dezvoltare economică prezenta tot mai pregnantă în viața oamenilor a „ecranelor” se caracterizează prin schimbări permanente care duc la dezechilibre atât privind natura, mediul înconjurător, cât și stilul de viață al oamenilor care se văd nevoiți să se adapteze la noile provocări.

Capitolul 3. ROLUL ACTIVITĂȚILOR MOTRICE DE TIMP LIBER ÎN DEZVOLTAREA PSIHO-SOCIALĂ A ADOLESCENȚILOR

Sociologul francez Joffre M. Dumazedier este considerat părintele sociologiei loisirului. El consideră că loisir-ul exclude orice obligație, deși activitățile alese depind de tradiții, progres, situație financiară, stabilind trei funcții: destindere, dezvoltare și distracție.

PARTEA A II-A CERCETĂRI PERSONALE PRIVIND OPORTUNITATEA PARTICIPĂRII ADOLESCENȚILOR CICLULUI LICEAL LA ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER

Pentru realizarea scopului cercetării noastre am organizat și derulat 2 studii pe baza cadrului metodologic ale căror elemente le prezentăm în capitolul următor.

Capitolul 4. DEMERSUL METODOLOGIC AL CERCETĂRII

4.1. Scopul, ipotezele, obiectivele și activitățile cercetării

Scopul general al cercetării este de creștere a calității vieții elevilor ciclului liceal prin efectele practicării activităților sportiv recreative-sporturi nautice în timpul liber, Canoe și Stand-up Paddle.

Scopul intermediar al cercetării îl constituie realizarea profilului somatic, funcțional și motric al elevilor claselor a IX-a și a X-a pe plan zonal.

Pentru realizarea cercetării noastre am formulat următoarele **obiective generale**:

O.1. Determinarea potențialului somatic, funcțional și motric al elevilor claselor a IX-a și a X-a, pe plan zonal;

O.2. Elaborarea și experimentarea unui program de intervenție bazat pe activități sportiv recreative de timp liber, pentru elevii de clasa a IX a și a X a;

O.3. Identificarea efectelor practicării activităților sportiv recreative-sporturi nautice, în timpul liber pe multiple planuri: sănătate, motric, funcțional, psihic, socio-afectiv.

Pentru realizarea obiectivelor propuse ne-am stabilit următoarele **sarcini/ activități**:

- a) documentarea prin studierea materialelor legate de tema de cercetare existente în literatura de specialitate;
- b) formularea ipotezelor de lucru;
- c) alcătuirea planului activităților și stabilirea etapelor de lucru;
- d) alegerea metodelor și mijloacelor pentru realizarea experimentului;
- e) stabilirea eșantioanelor și a locului de desfășurare a experimentelor;
- f) stabilirea probelor de evaluare pe cele două planuri ale cercetării (somato-funcționale și motrice);
- g) elaborarea chestionarului privind timpul liber și activitățile de timp liber ale elevilor respectivi.
- h) argumentarea metodologică a lucrării și realizarea cercetării preliminare;
- i) prelucrarea datelor și informațiilor reieșite ca în urma cercetării preliminare;

- j) analiza rezultatelor și elaborarea materialului în legătură cu cercetarea preliminară;
- k) planificarea activităților efectuate în cadrul experimentului;
- l) stabilirea instrumentelor de evaluare și a modalităților de utilizare a acestora în cercetare;
- m) aplicarea experimentală a strategiilor elaborate;
- n) testarea inițială și finală a subiecților cercetării în vederea analizării rezultatelor privind dezvoltarea fizică, a capacității de efort și de refacere precum și în plan motric;
- o) aplicarea anchetei privind determinarea modificărilor în plan psihic și social;
- p) înregistrarea rezultatelor obținute înaintea și după efectuarea experimentului;
- r) prelucrarea statistico-matematică a rezultatelor obținute;
- s) analiza și interpretarea datelor obținute în urma desfășurării cercetării experimentale;
- t) formularea concluziilor în legătură cu ipotezele formulate și a propunerilor;
- u) elaborarea și redactarea lucrării.

Ipotezele cercetării

Ipoteza generală

Presupunem ca prin participarea la activități sportive recreative desfășurate în aer liber, specifice activităților sportive nautice, contribuim la promovarea unui stil de viață care influențează pozitiv starea de sănătate, comportamentul motric, educând/dezvoltând calități și formând deprinderi, favorizând atitudini prosociale, dezvoltarea relațiilor interpersonale, aspecte esențiale ale calității vieții elevilor ciclului liceal.

Ipotezele de lucru

I1. Practicarea probelor de Canoeing și Stand-up Paddle la vârsta ani, într-o activitate motrică extrașcolară, ca activitate recreativă în aer liber, poate determina optimizarea nivelului IMC-ului și creșterea nivelului capacității motrice generale.

I2. Conținutul, formele de organizare, specificitatea tehnică a de Canoeing și Stand-up Paddle probelor, solicitările psihică și de efort, elemente ale strategiei didactice utilizată în experimentul pedagogic, pot determina efecte pozitive în dezvoltarea relațiilor interpersonale și a comportamentului social pro-activ al adolescenților.

I3. Participarea la activități motrice de timp liber a elevilor ciclului liceal poate contribui la creșterea stimei de sine și a gradului de satisfacție al acestora.

4.2. Metodele și instrumentele de cercetare utilizate

Pentru realizarea fundamentării științifice și metodologice a cercetării, pentru realizarea obiectivelor și verificarea veridicității ipotezelor de lucru, am folosit în sistem, în cadrul celor trei studii, metodele cercetare și instrumentele aferente acestora pe care le prezentăm în continuare. ***Metoda documentării și a studiului bibliografic***, am utilizat informații din 94 102 de cărți de specialitate, articole științifice și surse web, ***metoda măsurării și aprecierii***, ***metoda observației prin chestionar*** am utilizat în studiul preliminar un chestionar de opinie iar în studiul experimental două chestionare, unul de satisfacție și unul care viza comportamentul psiho-social, ***metoda experimentului pedagogic*** prin care am urmărit verificarea ipotezelor și ***metoda statistico-matematică***.

4.3. Organizarea și desfășurarea cercetării

Cercetarea preliminară s-a desfășurat pe durata anului școlar 2022-2023, perioadă în care împreună cu cadrele didactice din unitățile de învățământ am realizat măsurătorile și probele propuse de noi pentru realizarea cercetării constatative.

Cercetarea experimentală s-a desfășurat pe durata anului școlar 2023-2024 în localitatea Orșova, la Baza nautică a Clubului Școlar Orșova care dispune de o bază materială bună pentru educația fizică și pentru antrenamentul specific pentru sporturile de apă canoeing și standup-paddle.

4.3.1. Subiecții cercetării

Pentru studiul constatativ am constituit un eșantion de 115 subiecți din care, 59 băieți și 56 fete cu vârsta cuprinsă între 14 și 16 ani, elevi ai Liceului Teoretic „Traian Lalescu” din Orșova, Mehedinți (40), elevi ai Colegiului Național Pedagogic „Ștefan Odobleja” din Turnu Severin, Mehedinți (25) și 50 de elevi ai Colegiului „Alexandru cel Bun” din Gura Humorului, Suceava. Rezultatele acestora la probele și testele de evaluare, pe genuri și clase sunt prezentate în anexele 7-12.

Elevii care au făcut subiectul *cercetării experimentale* au o vârstă omogenă, cuprinsă între 13 și 15 ani (anexa 13). Pentru a nu influența rezultatele experimentului, intenția mea a fost aceea de a selecta numai copii care nu au practicat în mod organizat alte discipline sportive. Din elevii claselor a IX-a și a X-a, am selectat lotul de studiu. *Grupa experiment* este formată din 16 băieți, 8 din clasele a IX-a și 8 din clasele a X-a. *Grupa martor* este formată din elevii claselor a IX-a și a X-a băieți din aceeași unitate școlară.

4.3.2. Etapele cercetării

Cercetarea s-a desfășurat pe perioada anilor școlari 2022-2024 și a fost derulată pe parcursul a trei etape, după cum urmează:

- *Etapa I (iunie-septembrie 2022)* - analiza modului în care este tratată tematica cercetării în literatura de specialitate, sintetizând elementele considerate relevante.

- *Etapa II (septembrie 2022-decembrie 2023)* – realizarea studiului preliminar – având următoarele subetape:

- etapa II.1. – septembrie/octombrie 2022 – stabilirea unităților de învățământ la care se realizează evaluarea nivelului dezvoltării somato-funcționale și a nivelului capacității motrice a elevilor de clasa a IX-a și a X-a;

- etapa II.2. – noiembrie/decembrie 2022 – stabilirea probelor de evaluare pe cele două planuri ale cercetării (somato-funcționale și motrice); elaborarea chestionarului privind timpul liber și activitățile de timp liber ale elevilor respectivi;

- etapa II.3. – ianuarie/martie 2023 – efectuarea măsurătorilor somatice și aplicarea probelor de evaluare a capacității motrice;

- etapa II.4 – aprilie 2023- aplicarea chestionarului;

- etapa II.5. – mai/iunie 2023 – prelucrarea statistico-matematică a rezultatelor studiului;

- etapa II.6. – iulie 2023 – formularea concluziilor;

- etapa II.7.– septembrie/octombrie/decembrie 2023 – redactarea raportului 2.

- *Etapa III (octombrie 2023 – martie 2025)* – realizarea studiului experimental desfășurând următoarele activități:

- etapa III.1. – septembrie/octombrie 2023 – stabilirea ansamblului de probe de evaluare a efectelor practicării celor două sporturi de apă în activitatea extracurriculară la care au participat;

- etapa III.2. – noiembrie/decembrie 2023 – stabilirea componenței celor 2 grupe, experiment și control, primirea cererilor și a acordurilor părinților pentru participarea ambelor categorii de subiecți;

- etapa III.3. – ianuarie 2024- elaborarea proiectării didactice specifice;

- etapa III.4. - februarie/iunie 2024 – derularea experimentului;

- etapa III.5. – iulie/august 2024 – prelucrarea statistico-matematică a rezultatelor studiului, formularea concluziilor;

- etapa III.6. – septembrie/octombrie/decembrie 2024 – redactarea rapoartelor 3, 4,5;

- *etapa III.7. – decembrie 2024- martie 2025* - elaborarea concluziilor experimentului și redactarea lucrării.

Capitolul 5. STUDIU CONSTATATIV PRIVIND NIVELUL DEZVOLTĂRII SOMATICE, FUNCȚIONALE ȘI MOTRICE AL ELEVILOR DIN CLASELE a IX-a și a X-a

Rezultatele obținute în urma *măsurătorilor somatice* la clasa a IX-a băieți și fete arată diferențe semnificative între cele două testări (2012 și 2023) în favoarea subiecților la nivel național atât în ceea ce privește *talia cât și masa corporală*, cât și din calcularea *indicelui de masă corporală (IMC)* care arată o tendință spre supraponderalitate valoarea fiind mai mare la clasa a IX-a în 2023, ceea ce este îngrijorător din punct de vedere al stării de sănătate. Valori aproape de limita supraponderalității întâlnim și la băieții și fetele de clasa a X-a.

Pentru verificarea nivelului *capacității fizice* am aplicat testul Ruffier. Din compararea rezultatelor obținute de subiecții cercetării noastre și rezultatele obținute la nivel național constatăm diferență semnificativă în favoarea subiecților la nivel național ceea ce înseamnă că există o descreștere a nivelului capacității fizice de la calificativul mediu la nivel național la calificativul satisfăcător la grupul țintă, atât la fete cât și la băieți la clasa a IX-a. Descreșterea nivelului capacității fizice este observat și la nivelul claselor a X-a.

Analiza nivelului *capacității motrice* la nivelul grupului țintă s-a realizat prin cele patru probe, rezultatele obținute indicând un regres semnificativ în 2023 față de anul 2012. Astfel la clasa a IX-a băieți la toate cele patru probe constatăm valori sub cele din 2012, la băieți clasa a X-a valorile sunt aproximativ egale la trei dintre probe, doar la proba *naveta* regăsim un progres între cele două clase în favoarea celor din clasa a X-a.

La clasa a IX-a fete observăm o descreștere a valorilor la probele *ridicarea trunchiului din culcat dorsal (RT)* și *săritura în lungime fără elan (Sl.f.e.)* comparativ cu rezultatele la nivel național din 2012, în timp ce la probele *Naveta 5x10m (Naveta)* și *alergare de rezistență 800m(Al. 800m)* rezultatele indică valori apropiate. La clasa a X-a fete rezultatele indică valori

apropiate de cele obținute la clasa a IX-a cu excepția probei *săritura în lungime fără elan* (Sl.f.e.), deci există un regres și la acest nivel în ceea ce privește capacitatea motrică a elevilor.

Capitolul 6. STUDIU PRIVIND OPINIA SUBIECȚILOR CERCETĂRII PRIVIND PETRECEREA TIMPULUI LIBER ȘI PREFERINȚELE LOR ÎN PRACTICAREA DIFERITELOR RAMURI DE SPORT.

6.1. Analiza și interpretarea rezultatelor anchetei

6.2. Concluziile studiului

Sintetizând răspunsurile subiecților putem afirma că:

- există în bugetul de timp liber al elevilor timp pentru alte activități, peste 90% având timp liber zilnic între 3-4 ore și peste 4 ore;
- subiecților le place să își petreacă timpul liber cu activități fizice/motrice și consideră că o oră de educație fizică pe săptămână nu este suficientă pentru dezvoltarea lor armonioasă și contribuția la sănătatea lor;
- 91% dintre elevi conștientizează faptul că activitățile extracurriculare de educație fizică și sport contribuie la dezvoltarea armonioasă și la starea de sănătate a lor;
- majoritatea elevilor chestionați (81%) declară că doresc să participe la activități extracurriculare care implică practicarea unei ramuri de sport.
- considerăm oportună continuarea cercetării pentru a observa dacă implicarea elevilor în activități extracurriculare din categoria sporturilor de apă (caiac și stand-up paddle) aduce beneficii pentru starea lor de sănătate, ajută la dezvoltarea lor armonioasă atât fizică cât și morală și socială.

Capitolul 7. STUDIU EXPERIMENTAL PRIVIND EFECTELE PRACTICĂRII SPORTURILOR DE APĂ ÎN TIMPUL LIBER

Pentru verificarea ipotezelor am analizat, în dinamică, rezultatele subiecților celor două grupe ale experimentului la toate probele de evaluare comune. Analiza a urmărit două planuri: analiza la nivelul fiecărei grupe, analiza intragrup și compararea nivelului rezultatelor celor două grupe la testarea finală, analiza intergrupe. În continuare prezentăm analiza cantitativă și calitativă a rezultatelor cercetării pe cele două direcții.

La finalul experimentului subiecții G.E. care au participat la activitatea extracurriculară organizată de noi înregistrează o evoluție pozitivă în planul dezvoltării psihice și al implicării sociale, ceea ce validează ipoteza cercetării experimentale.

Considerăm că participarea la activitățile extracurriculare propuse de noi a dus la creșterea nivelului stimei de sine, activitățile de caiac și paddling solicitând dezvoltarea curajului, învingerea anxietății, a presupus rezolvarea unor situații inedite, a dezvoltat capacitatea de a lua decizii corecte, de a fii mai stăpân pe ceea ce fac, a fost o provocare care a determinat creșterea unor dimensiuni ale stimei de sine la subiecții acestei grupe: încrederea în forțele proprii, gradul de independență, conștientizarea corectă a propriei valori. Aceste afirmații sunt

susținute de faptul că la finalul experimentului 12 subiecți (75%) înregistrează valori de peste 30 de puncte, corespunzător unui nivel al stimei de sine crescute.

Participarea la activitățile propuse de noi au produs efecte benefice și în plan social, elevii au învățat lucruri noi, și-au dezvoltat abilități care le vor fi utile în activitățile viitoare, și-au făcut prieteni noi cu care au relații de prietenie, prin mijloacele și metodele folosite am reușit să creăm o atmosferă plăcută în care elevii și-au dezvoltat personalitatea.

Subiecții grupei experiment au manifestat un grad înalt de satisfacție după încheierea experimentului, considerând că participarea la activitatea extracurriculară a avut efecte pozitive în dezvoltarea personală, a determinat dezvoltarea relațiilor interpersonale cu colegii, le-a întărit încrederea în forțele proprii și-a pregătit pentru diversele situații viitoare de viață.

CONCLUZII

Investigația noastră privind determinarea efectelor practicării activităților sportiv recreative- sporturi nautice la elevii ciclului liceal s-a desfășurat în perioada septembrie 2023– iunie 2024. Cercetarea noastră a avut la bază trei ipoteze de lucru, așa cum sunt acestea formulate în raportul de cercetare numărul 3. În legătură cu rezultatele cercetării *formulăm următoarele concluzii:*

C1. S-a presupus că prin participarea la activități sportiv recreative desfășurate în aer liber, specifice activităților sportive nautice, contribuim la promovarea unui stil de viață care influențează pozitiv starea de sănătate, comportamentul motric, educând/dezvoltând calități și formând deprinderi. Referitor la aceste aspecte din analiza rezultatelor obținute în cadrul cercetării noastre experimentale conduc rezultă următoarele *constatări și aprecieri:*

- La parametrii privind dezvoltarea fizică, a capacității de efort și de refacere remarcăm următoarele:

- în ceea ce privește dezvoltarea fizică la Tf G.E. a înregistrat valori ale BMI care plasează toți subiecții la normoponderabilitate. Valorile înregistrate de noi sunt apropiate ca valoare de alte studii realizate în țara noastră.

- în ceea ce privește capacitatea de efort și de refacere observăm valori ale indicelui Ruffier mai mici pentru elevii G.E. comparativ cu G.C.. Aceste rezultate arată că din punct de vedere al capacității de efort la G.E. se realizează un progres semnificativ ceea ce înseamnă că subiecții G.E. și-au îmbunătățit capacitatea de efort prin participarea la activitățile extracurriculare propuse de noi.

- la parametrii privind capacitatea motrică am constatat că la trei dintre cele patru probe (*RT, Sl.f.e, Al.1000m*) am înregistrat la G.E. diferențe semnificative între Ti și Tf, la proba de viteză (*Naveta*) a existat o rată de progres mai mare decât cea înregistrată la G.C. (0,3 sec.). Aceste aspecte demonstrează că prin participarea la activitățile extracurriculare propuse de noi elevii și-au dezvoltat la un nivel superior calități motrice și deprinderi ajungând la finalul experimentului la un nivel ridicat, ceea ce reprezintă suportul unei creșteri armonioase și o garanție a unei stări de sănătate foarte bună.

C2. S-a presupus că prin participarea la activități sportiv recreative desfășurate în aer liber, specifice activităților sportive nautice, contribuim la promovarea unui stil de viață care

influențează pozitiv favorizând atitudini prosociale, dezvoltarea relațiilor interpersonale, aspecte esențiale ale calității vieții elevilor ciclului liceal. Testele aplicate de noi prin care am dorit să evaluăm calitățile sociale și a trăsăturilor de personalitate, pentru a determina profilul psihosocial al comportamentului elevilor demonstrează că prin participarea elevilor ciclului liceal la programe sportive de Canoeing și Stand-up Paddle, desfășurate în timpul liber, ca sporturi recreative am determinat modificări comportamentale benefice ale elevilor. Astfel, la testul „comportamentul psiho-social” observăm că există diferențe semnificative statistic între cele două testări, chestionarul 1 care vizează modul în care elevii participanți sunt percepuți din vedere comportamental de către colegii lor, evidențiază că aspecte negative de comportament precum agresivitatea și autoritatea s-au diminuat semnificativ în timp ce aspecte pozitive precum capacitatea de comunicare, cooperare, de a fi popular și creativ au înregistrat valori mai mari între cele două testări. Rezultatele finale ale G.E. la chestionarul 2 ne arată că la toate cele 4 determinări ale trăsăturilor pozitive, valorile sunt mai mari decât în Ti, la itemul „cooperant” înregistrăm o diferență semnificativă între cele două testări, acest aspect fiind un lucru benefic ce arată că în urma activităților elevii cooperează mai bine între ei și țin cont de ideile colegilor. La cele două trăsături negative, „autoritar” și „agresiv” am înregistrat diferențe semnificative statistic între cele două testări, ceea ce înseamnă că elevii, la finalul cercetării, sunt percepuți de către colegi ca fiind mai puțin autoritari și agresivi. După analizarea rezultatelor la „Scala Rosenberg” la G.E. se observă o migrare din zona celor cu stimă de sine scăzută la valoarea medie și a celor cu valoare medie la o valoare crescută a stimei de sine astfel încât la testarea finală nu mai regăsim subiecți din G.E. cu stima de sine scăzută, fapt ce demonstrează că în urma participării la activitățile extracurriculare propuse de noi elevii au câpătat încredere în forțele proprii.

În aceste condiții susținem confirmarea ipotezei că *prin participarea la activități sportive recreative desfășurate în aer liber, specifice activităților sportive nautice, contribuim la promovarea unui stil de viață care influențează pozitiv starea de sănătate, comportamentul motric, educând/dezvoltând calități și formând deprinderi, favorizând atitudini prosociale, dezvoltarea relațiilor interpersonale, aspecte esențiale ale calității vieții elevilor ciclului liceal.*

RESURSELE BIBLIOGRAFICE

1. Alecu A., Botila V., & Cojanu F.(2021). *Effects of Recreational Activities Nautical Sports in Leisure on the Strengthening of Motor Skills in Children of School Age* articol publicat în Bulletin of the Transilvania University of Brasov, Series IX: Sciences of Human Kinetics, <https://doi.org/10.31926/but.shk.2021.14.63.1.15>
2. Alecu, A. (2012). *Dinamica efortului în antrenamentul de kaid*, Edit. Pim Iași;
3. Alecu, A. (2013). *Initiere-Didactica-Competitie în kaid canoe*, Edit.Pim Iași;
4. Alecu, A. (2020). *Activități motrice de timp liber-Sporturi nautice kaidul și canoea*, Edit. Univ. din Pitești, Pitești.
5. Angelescu, C., & Jula, D. (1997). *Timpul liber - Considerații teoretice*, Edit. Economică, București.

6. Ávalos-Ramos, M.,A., Pascual-Galiano, M.,T., Vidaci, A., Vega-Ramírez, L. (2023). *Future Intentions of Adolescents towards Physical Activity, Sports, and Leisure Practices*. Healthcare (Basel). 2023 Dec 27;12(1):66. doi: 10.3390/healthcare12010066. PMID: 38200972; PMCID: PMC10779288.
7. Bădincu, G. (2015), *Contribuții privind ameliorarea calității vieții la persoanele adulte prin implementarea programelor sportive de agrement*, Rezumat Teză de doctorat, Universitatea Transilvania din Brașov. Accesat la data de 02.07.2017 pe: <http://www.unitbv.ro/Portals/31/Sustineri%20de%20doctorat/Rezumate201/BadicuGeorgian.pdf>
8. Bălașa, A. (2007). *Sănătatea – componentă esențială a calității vieții vârstnicilor*, CALITATEA VIEȚII, XVIII, nr. 1–2, 2007, p. 55–74, <https://revistacalitateavietii.ro/journal/article/view/590/504.%20Accesat>.
9. Bache, Ian. (2013). *Measuring quality of life for public policy: an idea whose time has come?* Agenda-setting dynamics în the European Union. Journal of European Public Policy 20 (1), 21–38.
10. Benchea, Cl. (2014). *Managementul motivațional în sistemul educațional*, Edit. Rovimed Publishers , Bacău.
11. Best, O., & Ban, S.(2021). *Adolescence: physical changes and neurological development*, British Journal of Nursing Vol. 30, No. 5, <https://doi.org/10.12968/bjon.2021.30.5.272>.
12. Biancalana, V., Nicola, M., & Annunziata. P. (2016). *Lifetime sedentary is a major cause of chronic diseases*, Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / SCIENCE, MOVEMENT AND HEALTH Vol. XVI, ISSUE 2 Supplement, 2016, Romania, Science, Movement and Health, Vol. XVI, ISSUE 2 Supplement, 2016 September 2016, 16 (2, Supplement): 301-305. Scris normal nu cu majuscule
13. Biddle, S., J.H., Ciaccioni, S., Thomas, G., Vergeer, I. (2019). *Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality*, Psychology of Sport and Exercise, Volume <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029218303315>).
14. Bocoș, M. (2007), *Didactica disciplinelor pedagogice. Un cadru constructivist*, Edit. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca.
15. Bota, A. (2006). *Exerciții fizice pentru o viață activă, activități motrice pentru timp liber*, Edit. Cartea Universitară, București.
16. Boțilă, V., Mihăilescu, L., Enache, I-S. (2024). *Study on current trends in the level of motor skills of ninth grade students*, Gymnasium journal, Vol. XXV, Issue 2 /2024. <https://gymnasium.ub.ro/index.php/journal/article/view/714/887> DOI: 10.29081/gsjesh.2024.25.2.5
17. Bondar, E., Bulz, A., Popescu, E., Tulvan, C., & Szteklacs, V., I. (2017), *Exercițiul fizic-miracol necesar în viața omului de azi (Studii și cercetări)*, Edit. StudIS, Iași.

18. Bothner, M., S., Young-Kyu K., & Smith, E., B. (2012). "How Does Status Affect Performance? Status as an Asset vs. Status as a Liability in the PGA and NASCAR," *Organization Science, INFORMS*, vol. 23(2), pages 416-433, April.
19. Britni, R. B., Zink, J., Azad, A., Campbell, C., E., Sandhya, P., Chakravarti, M., & Herting, M. (2021). *The Roles of Physical Activity, Exercise, and Fitness in Promoting Resilience During Adolescence: Effects on Mental Well-Being and Brain Development*, *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, Volume 6, Issue 2, Pages 225-237, ISSN 2451-9022, <https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2020.08.005>.
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451902220302408>).
20. Carter, T., Pascoe, M., Bastounis, A., Morres, D., I., Callaghan, P., & Parker, A., G. (2021). *The effect of physical activity on anxiety in children and young people: a systematic review and meta-analysis*, *Journal of Affective Disorders*, Volume 285, Pages 10-21, ISSN 0165-0327,
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.026>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032721001427>).
21. Cârstea, Gh. (200). *Teoria și metodică educației fizice și sportului pentru examenele de definitivat și gradul didactic II*, Edit. AN-DA, București;
22. Choudhury, S., Charman, T., Blakemore, S., J. (2008). *Development of the teenage brain. Mind, Brain and Education* 2008;2(3):142-147. <https://doi.org/10.1111/j.1751-228X.2008.00045.x> Crossref, Google Scholar
23. Colibaba-Evuleț, D. (2007), *Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport*, Edit. Universitaria Craiova.
24. Comisia Europeană, (2007), *Cartea albă privind sportul*, Oficiul pentru, Publicații Oficiale ale Comunităților Europene, Luxemburg.
25. Cortina, J., M. (1993), *What is coefficient alpha? An examination of theory and applications*, *Journal of Applied Psychology*, 78, 98-104.
26. Coufalová, K., Busta, J., Cochrane, D. J., & Bílý, M. (2021). *Morphological Characteristics of European Slalom Canoe and Kayak Paddlers*. *International Journal of Morphology*, 39(3).
27. Copăceanu, M., Costache, I. (2022). *Sănătatea mintală a copiilor și a adolescenților din România - Scurtă radiografie* -, Unicef, România,
<https://www.unicef.org/romania/media/10911/file/S%C4%83n%C4%83tatea%20mintal%C4%83%20a%20copiilor%20%C8%99i%20a%20adolescen%C8%9Bilor%20din%20Rom%C3%A2nia%20%28Scurt%C4%83%20radiografie%29.pdf> .
28. Clichici, V. (2018). *Educație pentru timpul liber din perspectivă axiologică*, Edit. Lyceum Chișinău.
29. Dragnea, A., coord. (2002), *Teoria Educației Fizice și Sportului*, Ediția a doua (revăzută), Curs ANEFS, București.
30. Dragnea, A., Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S., Serbanoiu, S., & Tudor, V. (2006). *Educație fizică și Sport-teorie și didactică* Edit. FEST București.

31. Eime, R.M., Charity, M.J., Harvey, J.T. et al. (2015). *Participation in sport and physical activity: associations with socio-economic status and geographical remoteness*. BMC Public Health 15, 434 (2015). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1796-0>.
32. Elmoose-Østerlund, K., Seippel, Ø., Llopis-Goig, R., van der Roest, J. W., Adler Zwahlen, J., & Nagel, S. (2019). *Social integration in sports clubs: individual and organisational factors in a European context*. European Journal for Sport and Society, 16(3), 268–290. <https://doi.org/10.1080/16138171.2019.1652382>.
33. Epuran, M., Horghidan, V. (1994). *Psihologia educației fizice*, Edit. Universitatea Ecologică, București.
34. Epuran, M. (2005). *Elemente de psihosociologia activităților corporale – Sporturi, jocuri*, Edit. Renaissance, București.
35. Epuran, M. (2005). *Psihologia sportului de performanță*, Edit. FEST, București.
36. Fatih, H., Yu, J-H., Alexe, D., I. (2020). *Participation in physical activities as recreational activity*, Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / SCIENCE, MOVEMENT AND HEALTH Vol. XX, ISSUE 2, 2020, Romania, Science, Movement and Health, Vol. XX, ISSUE 2, 2020 June 2020, 20 (2): 113 – 116.
37. Gagea, A. (1999). *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, Edit. Fundației „România de Mâine”, București;
38. Georgescu, L. (1998), *Fiziologie*, Edit. Universitaria Craiova.
39. Georgescu (Bărbănuș), C.-M., Orănescu, D. (2020). *Prevalence of overweight among students as a determining factor of intervention through physical exercises*, Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / SCIENCE, MOVEMENT AND HEALTH Vol. XXI, ISSUE 2 Supplement, 2021, Romania, Science, Movement and Health, Vol. XXI, ISSUE 2 Supplement, 2021 September 2021, 21 (2): 309 – 319.
40. Ghid de implementare a politicilor UE privind dubla carieră la sportivi. Măsurile recomandate în vederea sprijinirii dublei cariere în sportul de înaltă performanță. Aprobate de Grupul de Experți al UE ”Educație și formare în sport” în cadrul reuniunii de la Poznań din 28 septembrie 2012, (2013), traducere INCS București <https://edu.empatiasport.eu/wp-content/uploads/2020/11/EU-Guidelines-ROMANIAN.pdf>, doi: 10.2766/52683), document oficial al Uniunii Europene, 2013.
41. Grigore, V. (2007), *Exercițiul fizic factor activ pentru prevenirea îmbătrânirii și instalării bolilor degenerative*, Edit. Didactică și Pedagogică, București.
42. Grigore, V. (coord). (2007). *Exercițiul fizic. Factor determinant pentru prevenirea îmbătrânirii și instalării bolilor degenerative*, Edit. FEST București.
43. Ilut, P. (1997), *Abordarea calitativă a socioumanului*, Edit. Polirom, București.
44. Jude I. (2002). *Psihologie școlară și optim educațional*, Edit. Didactică și Pedagogică, București.
45. King, A. E., McQuarrie, F. A. E., & Brigham, S. M. (2020). *Exploring the Relationship Between Student Success and Participation in Extracurricular Activities*. SCHOLE: A

Journal of Leisure Studies and Recreation Education, 36(1–2), 42–58.
<https://doi.org/10.1080/1937156X.2020.1760751>.

46. Lozano, L., M., Garcia-Cueto, E., & Muniz, J. (2008), *Effect of the Number of Responses Categories on the Reliability and Validity of Rating Scales*. Methodology: European Journal of Research Methods for the Behavioral and Social Sciences, 4(2), 73-79.
47. Lukács, N. C. & Hanțiu, I. (2017). *Relationship between motor skills and body composition among middle school students from bihor–hajdú-bihar euroregion*, Analele Universității din Oradea, Facicula Educație Fizică și Sport, Rev. no. XXVII/2017 pp.3 - 9 ISSN 2286-2870, E-ISSN 1224-5100 Article no. 271011 – 840.
48. Macri, A. (2009). *Activități motrice de loisir*, Edit. Universitaria, Craiova.
49. Malm, Ch., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). *Activitate fizică și sport – Beneficii reale pentru sănătate: O revizuire cu o perspectivă asupra sănătății publice din Suedia*, Journal List Sports (Basel) v.7(5); 2019 May PMC6572041 Published online 2019 May 23. doi: 10.3390/sports7050127;
50. Yukhymenko-Lescroart M., A. (2021). *The role of passion for sport in college student-athletes' motivation and effort in academics and athletics*. International Journal of Educational Research, DOI: 10.1016/j.ijedro.2021.100055.
51. Martins, J., Costa, J., Sarmento, H., Marques, A., Farias, C., Onofre, M., & Valeiro, M. G. (2021). *Adolescents' Perspectives on the Barriers and Facilitators of Physical Activity: An Updated Systematic Review of Qualitative Studies*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(9), 4954. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094954>.
52. Mărginean, I. (2003), *Cercetarea și monitorizarea calității vieții din țările UE și țările candidate*, în Calitatea Vieții (Quality of Life), XI, nr. 3–4.
53. Mărginean, I. (2004). *Modelul social românesc din perspectivă calității vieții populației* (The Romanian Social Model from the Population's Quality of Life Perspective)", în Calitatea Vieții (Quality of Life), XV, nr. 3–4.
54. Medina-Rebollo D., Sáenz-López B., P., Fernández-Ozcorta, E., J., & Fernández-Gavira, J. (2023). *The Use of Nautical Activities in Formal Education: A Systematic Review*, Europe PubMed Central, MDPI, DOI: 10.3390/bs13110905.
55. Medina-Rebollo, D., Fernández-Ozcorta, E. J., Sáenz-López Buñuel, P., & Fernández-Gavira, J. (2023). *Analysis of the Practice of Nautical Activities in Schools*. Education Sciences, 13(12), 1202. <https://doi.org/10.3390/educsci13121202>.
56. Mih, V. (2010). *Psihologie educațională*. Vol I. Cluj-Napoca, Edit. ASCR.
57. Milici, N. (2012). *Aspecte antro-po-medice ale alimentației contemporane*, Studii și Cercetări de Antropologie, https://sca.journalstudiesanthropology.ro/wp-content/uploads/2022/02/Studii_si_Cercetari_de_Antropologie_nr_2.pdf.
58. Moldovan, E. (2007), *Aspecte relevante psihosociale ale activităților de educație în aer liber în procesul educațional al tinerilor*, articol, Conferința științifică națională, București.
59. Milon, A. G., Vorovenci, C. M. (2021). *Study regarding the assessment of fitness in students from the "Vasile Alecsandri" university of Bacău*, Ovidius University Annals,

Series Physical Education and Sport / SCIENCE, MOVEMENT AND HEALTH Vol. XXI, ISSUE 2 Supplement, 2021, Romania, Science, Movement and Health, Vol. XXI, ISSUE 2 Supplement, 2021 September 2021, 21 (2): 351 – 355.

60. Mocanu, G. D., Tureac (Ivanov), D., & Murariu, G. (2024). *Investigating the possibility of implementing kayak-canoe and rowing topics in the school curriculum for the Danube Delta area*. Revista Românească pentru Educație Multidimensională, 16(1), 257-292. <https://doi.org/10.18662/rrem/16.1/822>
61. MTS, Consiliul Europei, (1996), *Semnificația sportului pentru societate– Impactul sportului asupra sănătății*, Vol. I, CCPS, București.
62. Murray, P.,G., & Clayton, P. (2013). *Endocrine control of growth*. Am J Med Genet C Semin Med Genet. 2013;163(2):76–85. <https://doi.org/10.1002/ajmg.c.31357> Crossref, Google Scholar
63. Neagu, C. (2006). *Sociologie Românească* 4 (2). Jurnal Sociologie Românească, Educația-generator al clasei de mijloc, Volumul 4, Numărul 2, Pagini147-160, Edit. Academiei Române.
64. Neagu, C.(2007). *Accesul la educație al copiilor din medii defavorizate*, Jurnal Calitatea vieții, Volumul 18, Numărul 3-4, Pagini 307-319, Editor Edit. Academiei Române;
65. Neldi, H., Nasriah, Komaini, A., Mario, D. T., Umar, Arsil, & Rasyid, W. (2024). *Physical and psychological conditions in kayaking: Strength, flexibility, and motivation*. Journal of Human Sport and Exercise, 19(1), 148-158. <https://doi.org/10.14198/jhse.2024.191.13>.
66. Nicu, A. (2002). Enciclopedia educației fizice și sportului, vol. IV, Edit. Aramis, București.
67. Orientările UE privind activitatea fizică (2008). Acțiuni politice recomandate în sprijinul activității fizice menite să îmbunătățească sănătatea Aprobate de Grupul de lucru al UE „Sport și sănătate” în cadrul reuniunii acestuia din 25 septembrie 2008 Confirmate de miniștrii sportului din statele membre ale UE în cadrul reuniunii de la Biarritz din 27-28 noiembrie 2008; https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_ro.pdf.
68. Petreanu, M., Petreanu A. G. (2020). *Report on the level of physical activity among students*, Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / SCIENCE, MOVEMENT AND HEALTH, Science, Movement and Health, Vol. XX, ISSUE 2 Supplement, 2020, September 2020, 20 (2 Supplement): 312 – 317, Vol. XX, ISSUE 2 Supplement, 2020, Romania.
69. Popa, M. (2011). „*Infidelitățile*” coeficientului de fidelitate Cronbach alfa/ ”Infidelities” of the Cronbach alpha fidelity coefficient.In Psihologia resurselor umane. 9(1)
70. Precupețu, I. (2008). *Evaluări ale protecției sociale și îngrijirii sănătății*, Edit. Polirom București;
71. POP C.-E. (2010). *Starea de sănătate a populației din România în context european. O abordare din perspectiva vieților calitative*, Calitatea vietii, XXI, nr. 3–4, pag. 274-305.
72. Rață, G., Rață, Gh. (2008), *Educația fizică și metodică predării ei (Curriculum suport pentru profesorii de educație fizică)*, Ediția a II-a revăzută și modificată, Edit. PIM, Iași.

73. Rahayu, A.,P., Dong, Y., & Al-Ishlah. (2023). *The Relationship of Extracurricular Activities with Students' Character Education and Determinant Factors: A Systematic Literature Review*, Jurnal Pendidikan Vol.15, 1 (March, 2023), pp. 459-474 ISSN: 2087-9490 EISSN: 2597-940X, DOI: 10.35445/alishlah.v15i1.2968 <http://journal.staihubbulwathan.id/index.php/alishlah>.
74. Rață, G. (2008). *Didactica educației fizice și sportului*, Edit. Pim, Iași.
75. Săbău G.(2010). *Efectele practicării mișcării fizice organizate asupra calității vieții.*, în rezumatul tezei de doctorat accesat la https://doctorat.ubbcluj.ro/sustinerea_publica/rezumate/2010/sociologie/sabau_gheorghe_ro.pdf.
76. Sandu, D., Stoica, C.,A., & Umbreș, R. (2014). *Tineri în România griji, aspirații, atitudini și stil de viață*, Raport de cercetare realizat de Centrul de Sociologie Urbană și Regională – CURS pentru Friedrich-Ebert-Stiftung România (FES), <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/bukarest/12142.pdf>.
77. Sawyer, S.,M., Azzopardi, P.,S., Wickremarathne, D., & Patton G.,C. (2018). *The age of adolescence*, *Lancet Child Adolesc Health*. 2018;2(3):223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1) Crossref, Medline, Google Scholar.
78. Sbenghe,T. (2002), *Kinesiologie, Știința mișcării*, Edit. Medicală, București.
79. Schifirnet, C. (2002). *Sociologie*. București: articol pe https://www.academia.edu/30830667/C_SCHIFIRNET_Sociologie_pdf .
80. Schiopu,U.,Verza,E. (1993). *Psihologia vârstelor*, Edit. Didactică și Pedagogică, București.
81. Stănescu, I. (2018). *Calitatea vieții în România 1918-2018*. Academia Română Institutul de Cercetare a Calității Vieții București 31.03.2018.
82. Tataru, A.M, Enache, I.S. (2018). *Studies concerning the importance of physical exercise in prevention and treatment the obesity in children with ASD*, Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18 Supplement issue 5, Art 324, pp.2143 - 2146, 2018 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES, Published online: November 30, 2018 (Accepted for publication November 20, 2018) DOI:10.7752/jpes.2018.s5324.
83. Tiggemann, M., dr. , Slater,A., PhD (ClinPsych), (2015). *Rolul auto-obiectivării în sănătatea mintală a fetelor adolescente timpurii: predictorii și consecințe*, Journal of Pediatric Psychology , volumul 40, numărul 7, august 2015, paginile 704–711, <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsv021>.
84. Țuțu, C. M. (2008). *Psihologia personalității*, Edit. Fundației România de Măine, București.
85. Tudor., V. (2005). *Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport*, Edit. Alpha MDN, Buzău.
86. Zamfir, E. (2015). *Asistenta socială în România după 25 de ani: Răspuns la problemele tranziției* Edit. Școala Ardeleana EIKON.
87. Zamfir, C. (1993), *Calitatea vieții*, Edit. Babel, București.
88. Zlate, M. (1999). *Psihologia mecanismelor cognitive*, Edit. Polirom, Iași.

89. Van Sluijs, Esther M., F., Ekelund, U., Crochemore, Guthold, I., R., Ha, Amy, Lubans, D., Adewale L., Katzmarzyk, D., & Peter, T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention, *The Lancet*, doi: 10.1016/S0140-6736(21)01259-9, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9).
90. Verza, E., Verza F., E. (2000), *Psihologia vârstelor*, Edit. Pro Humanitate, București.
91. Visan, S., R. (2021). *Indicele de masă corporală*, articol pe <https://www.cdt-babes.ro/articole/indicele-de-masa-corporala-imc.php>.
92. Voicu, A. (2022), articol pe <https://rpubs.com/Voicu/874745>.
93. Vlădescu, C., Bușoi, C. (2011), *Politici de sănătate în Uniunea Europeană*, Edit. Polirom, Iași.
94. Wilkinson, L., & Task. (1999). *Force on Statistical Inference, Statistical methods in psychology journals: Guidelines and explanations. American Psychologist*(10.04.2009: <http://www.loyola.edu/library/ref/articles/Wilkinson.pdf>), 54, 594-604.

Surse web

1. <https://pdfcoffee.com/particularitatile-bio-psiho-motrice-pentru-diferite-categorii-de-varsta-pdf-free.html> accesat la 12.04.2023;
2. <https://europa.eu/eurobarometer/screen/home> accesat la 13.04.2023
3. http://ec.europa.eu/public_opinion/flash/fl_277_en.pdf.
4. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/the-public-health-agency-of-sweden/> accesat la 13.05.2023.
5. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Quality_of_life_indicators_-_governance_and_basic_rights. accesat la 14.05.2023
6. https://ec.europa.eu/regional_policy/information-sources/maps/quality-of-life_en accesat la 14.05.2023
7. https://ro.wikipedia.org/wiki/Calitate#Calitatea_vie%C8%9Bii accesat la 19.08.2023.
8. <https://umfcd.ro/wp-content/uploads/2016/11/cap1.pdf> accesat la 21.08.2023.
9. <https://rpubs.com/Voicu/874745> , accesat la 12.12.2023
10. https://eduacces.sns.ro/images/servicii_psiho_social/noiembrie2021-Scala_Rosenberg-testul.pdf accesat la 12.02.2024