

**UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI – IOSUD  
ȘCOALA DOCTORALĂ DIN DOMENIUL  
ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**



**UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI**  
ACADEMIA MAGISTRA VITAE

**REZUMAT**

**TEZĂ DE DOCTORAT**

**ÎMBUNĂTĂȚIREA CALITĂȚII VIETII PRIN  
INTRODUCEREA TEHNICILOR DIN ARTELE  
MARTIALE ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ  
ȘI SPORT DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR**

**DOCTORAND,  
ANDREEA – GABRIELA LAZĂR**

**CONDUCĂTOR ȘTIINȚIFIC,  
Prof. Univ. Dr. NICOLAE MIHĂILESCU**

**PITEȘTI  
2019**

## CUPRINS

### **PARTEA I ARGUMENTE CONCEPTUALE ȘI VIZIUNI MODERNE PRIVIND ÎMBUNĂTĂȚIREA CALITĂȚII VIEȚII PRIN MIJLOACELE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI**

#### **INTRODUCERE ÎN PROBLEMATICA CERCETĂRII**

Gradul de actualitate al temei

Motivația alegerii temei

Potențiala importanță teoretică și practică

#### **Capitolul 1. EDUCAȚIA FIZICĂ – COMPONENTĂ A FORMĂRII PERSONALITĂȚII UMANE**

1.1 Factorii dezvoltării personalității umane

1.2 Educația fizică ca și componentă a formării personalității umane

1.2.1 Educația fizică în literatura pedagogică

1.2.2 Educația fizică în literatura de specialitate

#### **Capitolul 2. VIZIUNI MODERNE ASUPRA ROLULUI EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN FORMAREA PERSONALITĂȚII UMANE**

2.1 Idealul educației fizice și sportului

2.2 Finalitățile, funcțiile și obiectivele educației fizice și sportului

2.3 Sistemul Național de Educație Fizică și Sport

2.4 Educația fizică și sportul la nivel european

#### **Capitolul 3. EDUCAȚIA FIZICĂ A STUDENȚILOR**

3.1 Rolul educației fizice și sportului în învățământul superior

3.2 Particularitățile lecției de educație fizică cu studenții

3.3 Scopul și obiectivele educației fizice universitare

3.4 Caracterul deschis și dinamic al metodologiei didactice specifice  
educației fizice și sportului în învățământul superior

3.5 Procesul de evaluare în educație fizică și sport

3.6 Particularități de dezvoltare ale tinerilor

#### **Capitolul 4. CALITATEA VIEȚII**

4.1 Conceptul de calitate a vieții

4.2 Abordarea holistică a bunăstării totale

4.3 Dimensiunile calității vieții

4.4 Condiția fizică – componentă a calității vieții

4.4.1 Delimitări conceptuale ale condiției fizice

4.4.2 Componentele condiției fizice

4.4.3 Relația dintre condiția fizică și calitatea vieții

4.5 Starea de sănătate – element al bunăstării fizice

4.5.1 Sănătatea fizică

4.5.2 Sănătatea psiho – socială

4.5.3 Relația dintre sănătate și activitățile fizice

4.6 Stilul de viață în îmbunătățirea calității vieții

4.7 Concluzii în urma analizei literaturii de specialitate

## **PARTEA A II – A INVESTIGAȚII PRELIMINARE PRIVIND CALITATEA VIEȚII STUDENTELOR DE LA FACULTĂȚILE CU PROFIL NESPORTIV**

### **Capitolul 5. METODOLOGIA CERCETĂRII PRELIMINARE**

- 5.1 Premisele și ipotezele cercetării preliminare
- 5.2 Scopul, obiectivele și activitățile cercetării preliminare
- 5.3 Metode utilizate în cercetarea preliminară
- 5.4 Procesul de evaluare în cadrul cercetării preliminare
  - 5.4.1 Evaluarea dimensiunilor corpului
  - 5.4.2 Evaluarea proporțiilor corpului
  - 5.4.3 Evaluarea fitness-ului prin bateria de teste Eurofit
- 5.5 Organizarea și etapizarea cercetării preliminare

### **Capitolul 6. CERCETARE PRIVIND IDENTIFICAREA NIVELULUI CONDIȚIEI FIZICE ȘI AL ARMONIEI CORPORALE AL STUDENTELOR**

- 6.1 Determinarea nivelului dezvoltării fizice a studentelor și interpretarea rezultatelor obținute
- 6.2 Determinarea nivelului condiției fizice a studentelor și interpretarea rezultatelor obținute
- 6.3 Concluzii privind nivelul condiției fizice și al armoniei corporale

### **Capitolul 7. INVESTIGAREA NIVELULUI DE PRACTICARE A EXERCIȚIILOR FIZICE DE CĂTRE STUDENTE**

- 7.1 Conținutul chestionarului și precizări privind nivelul de practicare a exercițiilor fizice
- 7.2 Rezultate obținute și compararea cu ale tinerilor din alte țări europene
- 7.3 Concluzii privind nivelul de practicare a exercițiilor fizice

### **Capitolul 8. EVALUAREA CALITĂȚII VIEȚII STUDENTELOR PRIN METODA ANCHETEI PE BAZĂ DE CHESTIONAR**

- 8.1 Precizări în legătură cu conceperea și conținutul chestionarului
- 8.2 Analiza și interpretarea rezultatelor chestionarului
  - 8.2.1 Analiza răspunsurilor privind bunăstarea fizică
  - 8.2.2 Analiza răspunsurilor privind bunăstarea emoțională
  - 8.2.3 Analiza răspunsurilor privind stima de sine
  - 8.2.4 Analiza răspunsurilor privind bunăstarea socială
- 8.3 Concluzii privind calitatea vieții studentelor
- 8.4 Concluzii legate de cercetarea preliminară

## **PARTEA A III – A CONTRIBUȚII PERSONALE PRIVIND ELABORAREA ȘI APLICAREA EXPERIMENTALĂ A STRATEGIILOR DE OPTIMIZARE A CALITĂȚII VIEȚII**

### **Capitolul 9. METODOLOGIA CERCETĂRII EXPERIMENTALE**

- 9.1 Premisele și ipotezele cercetării experimentale
- 9.2 Scopul, obiectivele și activitățile cercetării experimentale
- 9.3 Metode utilizate în cercetarea experimentală
- 9.4 Organizarea și etapizarea cercetării experimentale

## **Capitolul 10. IDENTIFICAREA STRATEGIILOR CONSIDERATE ÎN MĂSURĂ SĂ CONTRIBUIE LA ÎMBUNĂTĂȚIREA CALITĂȚII VIEȚII**

- 10.1 Contribuții privind identificarea unor elemente de conținut în vederea îmbunătățirii calității vieții
- 10.2 Elaborarea și programarea demersului științific de cercetare
  - 10.2.1 Planificarea anuală a conținuturilor
  - 10.2.2 Planificarea semestrială a conținuturilor
  - 10.2.3 Proiectul didactic operațional

## **Capitolul 11. DETERMINAREA EFECTELOR STRATEGIILOR APLICATE ÎN ÎMBUNĂTĂȚIREA CALITĂȚII VIEȚII STUDENTELOR**

- 11.1 Analiza efectelor strategiilor în planul dezvoltării fizice
- 11.2 Analiza efectelor strategiilor în planul dezvoltării funcționale
- 11.3 Analiza efectelor strategiilor în planul dezvoltării condiției fizice

## **Capitolul 12. DETERMINAREA EFECTELOR STRATEGIILOR APLICATE ASUPRA BUNĂSTĂRII STUDENTELOR**

- 12.1 Analiza comparativă a rezultatelor privind bunăstarea fizică
- 12.2 Analiza comparativă a rezultatelor privind bunăstarea psihologică
- 12.3 Analiza comparativă a rezultatelor privind stima de sine
- 12.4 Analiza comparativă a rezultatelor privind bunăstarea socială

## **CONCLUZII**

Concluzii legate de cercetarea experimentală

Concluzii generale

Contribuții teoretice, metodologice și practice ale cercetării

Limitele cercetării

Modalități de valorificare a rezultatelor cercetării

Bibliografie

## **PARTEA I**

### **ARGUMENTE CONCEPTUALE ȘI VIZIUNI MODERNE PRIVIND ÎMBUNĂTĂȚIREA CALITĂȚII VIEȚII PRIN MIJLOACELE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI**

#### **Gradul de actualitate al temei**

Numeroasele preocupări din diverse domenii demonstrează faptul că îmbunătățirea calității vieții a devenit un obiectiv major al societății moderne. Condiția fizică și starea de sănătate reprezintă principalele componente evaluative ale calității vieții unui individ, fapt pentru care ameliorarea acestora a devenit un interes major pentru multe domenii de activitate. Uniunea Europeană susține guvernele naționale în eforturile lor de a menține populația activă și sănătoasă pe tot parcursul vieții. Acest obiectiv se realizează prin implementarea diferitelor programe de acțiune comunitară, programe care promovează și activitatea fizică. Activitatea fizică este menționată ca factor cheie în prevenirea maladiilor, iar împreună cu adoptarea unui mod de viață sănătos, poate spori calitatea vieții oamenilor (Comisia Europeană, octombrie 2007, p.8).

Calitatea vieții populației prezintă valori din ce în ce mai scăzute din cauza multor factori, iar un loc aparte îl ocupă sedentarismul. În contextul zilelor noastre,

unde fiecare om este supus situațiilor dificile pentru a îndeplini standardele impuse de societate, se cere ca activitățile fizice să fie desfășurate în mod repetat și conștient. Solicitățile societății actuale împing la necesitatea formării personalității umane, prin valorificarea în egală măsură a dezvoltării fizice și a dezvoltării psihice. Valoarea fundamentală pentru existența umană este sănătatea fizică și sănătatea psihică (Cristea, S., 2010, p.231). Educația fizică este privită ca o cale de perfecționare, nu doar a fizicului, ci a tuturor laturilor personalității, asigurând echilibrul funcțional între componenta fizică și cea psihică, în concordanță cu principiul unității ființei umane (Nicola, I., 2003, p.380).

### **Motivația alegerii temei**

Dorința de perfecționare a activității de educație fizică în rândul studenților constituie un motiv al alegerii temei. Fiind implicată în această activitate cu studenții m-a motivat formarea unei imagini prospective a lecțiilor de educație fizică din învățământul superior, care să aducă beneficii tinerilor pe toate planurile. Astfel că, alegerea temei a fost influențată de necesitatea introducerii unor noi mijloace, în scopul sporirii interesului studenților pentru mișcare și în scopul optimizării capacității fizice și funcționale a acestora, dar care totodată să aducă implicații și în planul stării de bine și al dezvoltării relațiilor sociale.

Programa specifică educației fizice universitare nu este una foarte complexă, iar stabilirea unor noi conținuturi poate constitui un element de noutate. În acest sens, am considerat oportun introducerea unor tehnici din artele marțiale în lecțiile de educație fizică. După 15 ani de practică a artelor marțiale, pot afirma că taekwondo este una din cele mai impresionante și solicitante metode de antrenament și care, totodată, se bazează și pe principiile promovate de artele marțiale.

Un alt motiv al alegerii temei a fost acela de a aduce posibile contribuții la dezvoltarea cunoașterii și îmbunătățirii practicii într-un domeniu semnificativ, mai precis, într-o activitate formativă. Educația fizică are un mare rol în dezvoltarea fizică, morală, socială, afectivă și estetică a tinerilor și aduce un aport considerabil în pregătirea viitorilor specialiști, în propriul domeniu, dar multilateral dezvoltată.

### **Potențiala importanță teoretică și practică**

Importanța teoretică a lucrării se materializează prin extinderea bazei de cunoaștere. Lucrarea prezintă abordări teoretice diferite și analizează lipsurile existente în această arie, precum și problemele relevante. Toate acestea fac ca lucrarea să fie una originală. Rezultatele cercetării, verificate ca urmare a experimentului ar urma să aducă contribuții cu caracteristici de noutate și originalitate, care pot conduce la dezvoltarea cunoașterii în domeniu.

Însemnătatea practică constă în prezentarea unei viziuni strategice pentru îmbunătățirea calității vieții. Lucrarea propune un model de pregătire al tinerilor, în cadrul lecțiilor de educație fizică din învățământul superior, care să influențeze anumite dimensiuni ale calității vieții acestora. Prezenta cercetare poate oferi informații orientative, iar mijloacele pot fi considerate modele de exersare și totodată pot constitui exemple de bună practică.

## **CAPITOLUL 1**

### **EDUCAȚIA FIZICĂ –**

### **COMPONENTĂ A FORMĂRII PERSONALITĂȚII UMANE**

Factorul educație contribuie la formarea personalității umane pe fondul unor baze biopsihice, sociale, culturale, istorice și științifice. Educația este un fenomen social complex ce vizează formarea personalității oamenilor în concordanță cu un anumit ideal. „Prin intermediul idealului educațional se proiectează complexitatea personalității umane, în sensul formării ei sub raport intelectual, moral, profesional, estetic și fizic” (Dimitriu, E., (2005, p.15). Personalitatea reprezintă un aspect complex la formarea căreia participă mai multe dimensiuni ale educației, fiecare având la rândul lor caracteristici specifice din punct de vedere al obiectivelor, conținuturilor și al metodelor de realizare (Jinga, I., 2005, p.191).

În literatura pedagogică, educația fizică este recunoscută ca făcând parte din „diapazonul multiform al structurării personalității” (Cucoș, C-tin., 2002, p.108), alături de celelalte componente ale educației și care în egală măsură conturează tabloul personalității umane. Educația fizică are rol în dezvoltarea integral – vocațională a personalității, fiind o componentă indispensabilă, asigurând un echilibru între toate componentele (Nicola, I., 2003, p.380).

## **CAPITOLUL 2**

### **VIZIUNI MODERNE ASUPRA ROLULUI EDUCAȚIEI FIZICE ȘI**

### **SPORTULUI ÎN FORMAREA PERSONALITĂȚII UMANE**

Stadiul și provocările lumii contemporane pun în dificultate sistemul de educație. Educația trebuie să meargă pe același drum cu evoluția societății și să răspundă nevoilor acesteia. Ce se încearcă de fapt este adaptarea omului la noile condiții prin educație, în cazul nostru, prin educație fizică.

Educația fizică este văzută ca un fenomen social național, susținut și monitorizat de conducerea societății. Fiind fenomen social, permanent sunt elaborate legi, planuri, modele de instruire, programe. Acestea sunt recunoscute și în Constituția țării (Ghenadi, V., et al, 2002, pp.12-13). Parlamentul României adoptă în anul 2000 Legea educației fizice și sportului. Prin prezenta lege, educația fizică este recunoscută ca latură a formării personalității umane datorită efectelor pe care exercițiile fizice le au asupra tuturor planurilor.

Educația fizică și sportul școlar și universitar reprezintă una din cele mai importante forme de organizare. Educației fizice a tinerei generații i se acordă cea mai mare importanță, acest subsistem fiind considerat „nucleul activității de educație fizică sau al întregii activități de practicare a exercițiilor fizice.” (Cârstea, Gh., 2000, p.12). Acest aspect se datorează faptului că *educația fizică a tinerei generații se organizează în scopul dezvoltării personalității în ansamblu și datorită faptului că școala reprezintă principalul factor al pregătirii tinerilor pentru viață, prin valoarea formativă a acesteia* (Șiclovan, I., 1979, p.54).

### CAPITOLUL 3 EDUCAȚIA FIZICĂ A STUDENȚILOR

Deși obiectul activității în învățământul superior este omul cu mari calități ale cunoașterii în domeniul profesiei pe care o să o urmeze, este necesar ca pe lângă partea de cunoaștere și cercetare, să nu se minimalizeze formarea la studenți a capacităților morale, estetice și fizice, ce țin de ceea ce numim noi: ființă culturală și multilateral dezvoltată. „Accentul exclusiv pus pe funcția cognitivă limitează cercetarea, neluând în seamă aspecte ce țin de sensibilitate – cele estetice, raționale, afective – tot ceea ce caracterizează omul ca ființă. Când se insistă doar pe schimbarea anumitor laturi, se produce un dezechilibru ce duce la nerealizarea obiectivelor generale ale educației universitare.” (Vințanu, N., 2001, pp.25-40).

Educația fizică are rol esențial în educarea morală, volitivă și estetică și aduce un aport considerabil în pregătirea unor viitori specialiști în propriul domeniu, dar cu o cultură vastă și multilateral dezvoltați (Matveev, L., P., coord., 1980). Doar o educație universitară care cultivă și afirmă personalitatea studentului, a capacităților sale fizice și intelectuale, volitive și afective în aceeași măsură, poate duce astăzi la dezvoltarea socială, a culturii și a civilizației.

Educația fizică universitară poate deveni, după cum afirmă Bota, A., (2006, p.123) alături de educația fizică școlară, o formă de bază preparatorie pentru educația fizică pe termen lung, care să însemne un stil de viață, un mod de a gândi și de a acționa în beneficiul propriu și în interes social. Ca o ultimă verigă a sistemului de școlarizare, învățământul superior intervine pentru a influența activ procesul de dezvoltare a vocației pentru mișcare în rândul tinerilor.

### CAPITOLUL 4 CALITATEA VIEȚII

Calitatea vieții a devenit un obiectiv al acțiunii colective deoarece este văzut ca o modalitate de dezvoltare a societății. (Bălan, V., Marinescu, Gh., 2014, p.259). *Calitatea vieții reprezintă calitatea globală a tuturor sferelor din care se compune viața sau gradul în care viața produce satisfacție* (Zamfir, C., coord., 2017, p.5).

Conceptului de calitate a vieții i se asociază des termenul „wellbeing” tradus ca bunăstare. *Wellbeing este în relație strânsă cu calitatea vieții, mai exact, bunăstarea este un atribut al calității vieții.* Bunăstarea este evaluată prin judecări privind satisfacția cu privire la viață. Satisfacția este o măsură subiectivă care poate fi înțeleasă ca o construcție influențată de diverși factori obiectivi (Eurostat, Uniunea Europeană, 2016, p.6). Analiza calității vieții a dus la desprinderea mai multor dimensiuni și indicatori. *Unii din acești indicatori sunt influențați direct prin exerciții fizice practicate cu regularitate.* Mulți autori (Lupu, I., 2006, Olah, Ș., et al, 2012, Grozăvescu, R., 2009 etc.) definesc *calitatea vieții ca fiind bunăstarea fizică, funcțională, socială, economică, psihologică și spirituală.* De domeniul nostru ține în principal bunăstarea fizică. Starea de sănătate și condiția fizică optimă sunt direct influențate de gradul de implicare în activități fizice și reprezintă precondiții ale bunăstării fizice, psihologice, spirituale și sociale.

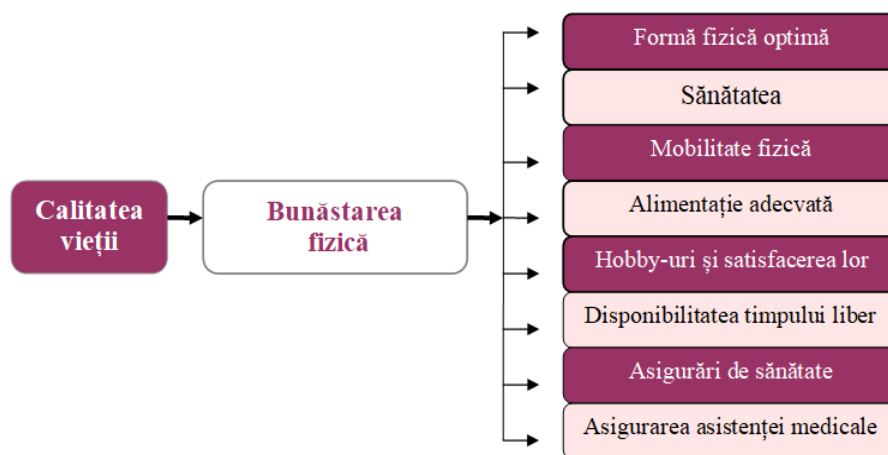


Figura 4.4 Indicatorii bunăstării fizice  
(Lazăr, A., G., contribuție personală, 2019, figură realizată după Olah, Ș., et al, 2012)

### Condiția fizică – componentă a calității vieții

Fitness-ul reprezintă „capacitatea corpului omenesc de a funcționa cu vigoare și voiciune, fără oboseală exagerată, cu suficientă energie pentru a se angaja în activități de timp liber și pentru a preîntâmpina stresul fizic.” (Ulrich, C.,2000, citat de Epuran, M., 2005a, p.378). În literatura întâlnim condiție fizică a sportivului și condiție fizică pentru omul obișnuit. Cea din urmă este un atribut al calității vieții. Kirk, D.,et al, (2008, pp.62-66) clasifică componentelor fitnessului astfel:

- *fitness pentru sport sau fitness specific cu componentele:* viteză, agilitate, timp de reacție, echilibru, flexibilitate, anduranță aerobă, rezistență, forță;
- *fitness pentru sănătate cu componentele:* anduranță aerobă, rezistență, forță și putere musculară, sănătate mentală, flexibilitate, compoziție corporală.

Mulți autori fac numeroase caracterizări ale conceptului de fitness pentru sănătate și enumeră diferite componente. Analizând literatura de specialitate, întâlnim totuși anumite *elemente constante*, sistematizate în figura de mai jos.



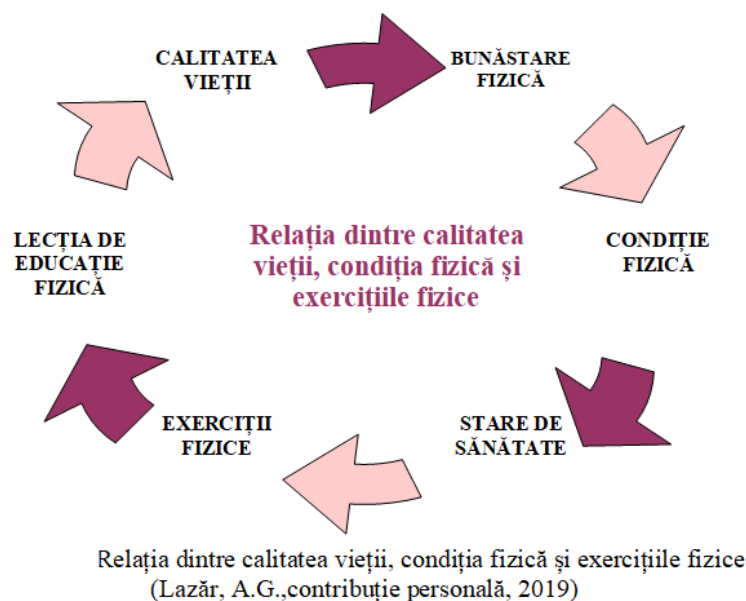
Componentele condiției fizice raportate la starea de sănătate  
(Lazăr, A.G., contribuție personală, 2019)

### Relația dintre condiția fizică și calitatea vieții

*Condiția fizică generală este o componentă a calității vieții sau un „atribut”* (Epuran, M., (2005a, p.377). Condiția fizică optimă poate îmbunătăți calitatea vieții



oamenilor oferind bunăstare fizică și psiho – emoțională. Un studiu realizat în Finlanda relevă o corespondență între o condiție fizică bună și anumite aspecte relaționate cu calitatea vieții (Hakkiinen, A., Rinne, M., et al, 2010, pp.2-9).



### **Starea de sănătate – element al bunăstării fizice**

*Sănătatea, manifestată la nivel fizic, psihic și social reprezintă principala componentă evaluativă a calității vieții* (Bădincu, G., 2015, p.13). Sănătatea este cel mai important indicator, deoarece poate acționa asupra calității globale a vieții (Bălan, V., Marinescu, Gh., 2014). În urma unui studiu ce a investigat relația dintre sănătate și calitatea vieții, rezultatele au scos în evidență faptul că satisfacția față de viață este influențată de evaluarea propriei sănătăți, adică, „sănătatea poate acționa prin căi multiple asupra calității globale a vieții.” (Vasile, M., 2013, p.418). În urma Eurobarometrului „Europeni și calitatea vieții”, starea de sănătate a fost considerată factorul cu cea mai mare pondere în ameliorarea nivelului de viață. Studiile au dovedit că sănătatea este în corelare directă cu calitatea vieții. Evaluarea calității vieții sau a sănătății în raport cu calitatea vieții măsoară schimbările în starea de sănătate fizică, mintală, socială (Sbenghe, T., 2002, p.449).

### **Stilul de viață în îmbunătățirea calității vieții**

Stilul de viață poate influența cu o pondere de 30% starea de sănătate a unui popor. Acest stil de viață se bazează pe o viață activă din punct de vedere fizic, eliminarea factorilor patogeni (alimentație nesănătoasă, vicii) și alegerea unui mod sănătos de a trăi (Vlădescu, C., Bușoi, C., 2011, p.206).

În ceea ce privește legătura dintre stilul de viață și calitatea vieții unui om, aceasta din urmă variază în funcție de modelele sale de comportamente, valorile la care aderă, condițiile în care trăiește etc. (Vasile, M., 2010, p.21). Drăgan, I., (2004, p.16) sugerează că pentru o bună calitate a vieții, trebuie de urmat: respectarea unui regim igienic de viață; stăpânirea factorilor de risc pentru sănătate; adaptarea la factorii de mediu psihosociali și profesionali; trăirea vieții cu bucurie. Deși exercițiile fizice sunt remedii pentru toate bolile, nu trebuie neglijate obiceiurile alimentare greșite, programul de muncă neadecvat sau alte comportamente nocive.

**PARTEA A II – A**  
**INVESTIGAȚII PRELIMINARE PRIVIND CALITATEA VIEȚII**  
**STUDENTELOR DE LA FACULTĂȚILE CU PROFIL NESPORTIV**

**CAPITOLUL 5**  
**METODOLOGIA CERCETĂRII PRELIMINARE**

**Premisele cercetării preliminare**

Educația fizică și sportul sunt în strânsă legătură cu relațiile sociale, cu îmbunătățirea sănătății și condiției fizice, cu bunăstarea pe toate planurile și nu în ultimul rând cu calitatea vieții. Îmbunătățirea continuă a calității vieții cetățenilor constituie un deziderat al societății moderne la care contribuie într-o măsură din ce în ce mai mare și sportul. Din Cartea albă privind Sportul (2007, p.7) reiese că *sportul are un rol social însemnat, ce asigură servicii importante în bunăstarea societății*. Conform Comisiei Europene (2013, pp.11-18), *toate statele europene recunosc valoarea socială a sportului și consideră că acesta nu poate fi limitat doar la sfera fizică deoarece acoperă o arie mai largă de abilități, astfel că se identifică de comun acord trei obiective: dezvoltare fizică, personală și socială*.

Sportul favorizează contactele sociale, cooperarea și relațiile sociale, aduce contribuții asupra stării de bine generale și a sănătății, asupra performanței în muncă (Consiliul Europei, 1996b, pp.12-30). În Codul Eticii al Consiliului Europei se menționează că sportul „permite individului să se cunoască mai bine, să se exprime mai bine, să se dezvolte, să dobândească știința de acțiune și să-și demonstreze capacitățile.”(Conseil de l'Europe, 2001). Toate aceste beneficii ale sportului desemnează astăzi tabloul unei vieți de calitate, unde toate caracteristicile psihologice, sociale cu cele de ordin fizic, funcțional și motric sunt în echilibru.

**Ipotezele cercetării preliminare**

*Ipoteza 1:* Investigarea gradului de implicare în activități fizice ne va furniza date importante ce pot constitui puncte de plecare în demersul experimental

*Ipoteza 2:* Prin experimentarea unei baterii de teste vom identifica nivelul condiției fizice și vom obține informații privind modalitățile de acțiune în vederea îmbunătățirii acesteia.

*Ipoteza 3:* Măsurarea unor parametrii morfologici și calcularea unor relații de proporționalitate ne va da posibilitatea să identificăm armonia corporală și gradele de risc pentru starea de sănătate.

*Ipoteza 4:* Prin investigarea bunăstării fizice, sociale, psihologice și a stimei de sine, vom determina nivelul calității vieții tinerelor.

**Scopul cercetării preliminare**

Cercetarea preliminară s-a realizat cu scopul de a determina gradul de implicare în activități fizice a tinerelor din cadrul facultăților cu profil nesportiv și de a contura o imagine complexă a calității vieții acestora, prin investigarea nivelului condiției fizice, a indicilor morfologici, a proporțiilor corpului, a bunăstării fizice, bunăstării sociale, bunăstării emoționale și a stimei de sine.

### **Obiective și activități specifice**

**O1** Fundamentarea teoretico – științifică și aprofundarea cunoașterii în legătură cu problematica abordată în cercetare.

**O2** Construirea unei strategii în vederea evaluării calității vieții, a condiției fizice și a gradului de implicare în activități fizice a studentelor.

**O3** Identificarea nivelului calității vieții studentelor în vederea constituirii metodologiei de acționare din cadrul cercetării experimentale.

### **Metode utilizate în cercetarea preliminară**

- Metoda studierii literaturii de specialitate
- Metoda anchetei pe bază de chestionar
- Metoda analizei
- Metoda testelor
- Metoda măsurării
- Metoda statistico - matematică
- Metoda grafică și tabelară

### **Procesul de evaluare în cadrul cercetării preliminare**

Pentru a determina armonia corporală a studentelor am măsurat înălțimea, greutatea, perimetrul taliei, perimetrul șoldului. Pe baza acestor măsurători am calculat indicele de masă corporală și relația dintre perimetrul taliei și perimetrul șoldului. OMS subliniază faptul ca indicele de masă corporală, perimetrul taliei și relația dintre perimetrul taliei și perimetrul șoldului sunt indicatori foarte importanți în identificarea indivizilor cu risc crescut de morbiditate din cauza acumulării grăsimii abdominale (WHO, decembrie 2008, p.1).

Pentru determinarea condiției fizice am testat subiecții prin opt teste din bateria Eurofit, ordinea de administrare fiind următoarea: testul de echilibru Flamingo; testul atinge plăcile; flexia trunchiului înainte din poziția așezat; săritură în lungime fără elan; dinamometrie manuală; ridicări de trunchi din poziția culcat; menținut în atârnat cu brațele îndoite; cursa navetă de 5x10 metri.

### **Organizarea și etapizarea cercetării preliminare**

La cercetarea preliminară au participat 172 de subiecți de sex feminin cu vârste cuprinse între 18 și 23 de ani. Tinerele sunt studente la Facultatea de Științe Economice și Administrație Publică din cadrul Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava. Cercetarea preliminară s-a desfășurat în perioada februarie 2017 – septembrie 2017.

## **CAPITOLUL 6**

### **CERCETARE PRIVIND IDENTIFICAREA NIVELULUI CONDIȚIEI FIZICE ȘI AL ARMONIEI CORPORALE AL STUDENTELOR**

#### **Determinarea nivelului dezvoltării fizice a studentelor**

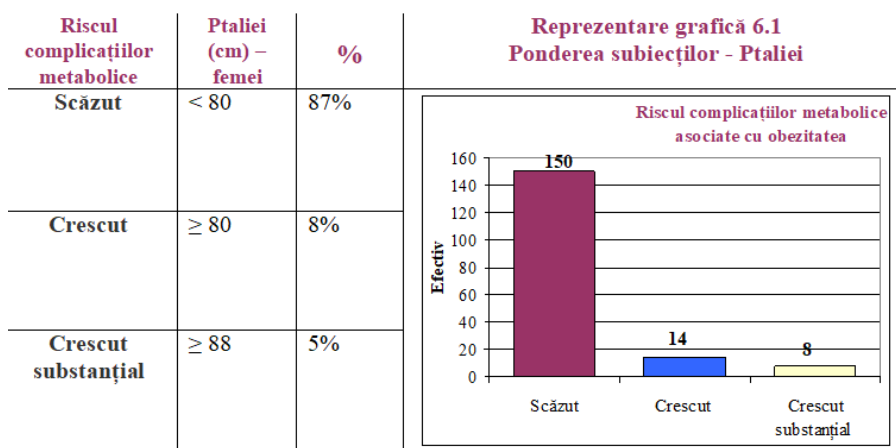
În urma efectuării *măsurătorilor antropometrice și a calculării relațiilor de proporționalitate*, am ajuns la următoarele concluzii principale:

- perimetrul taliei este considerat de OMS unul din indicatorii importanți ai stării de sănătate și puternic predictiv în cazul riscurilor de mortalitate. Din

studentele evaluate, 13% au perimetrul taliei peste 80 cm, fiind supuse unui risc crescut al complicațiilor metabolice din cauza grăsimii abdominale;

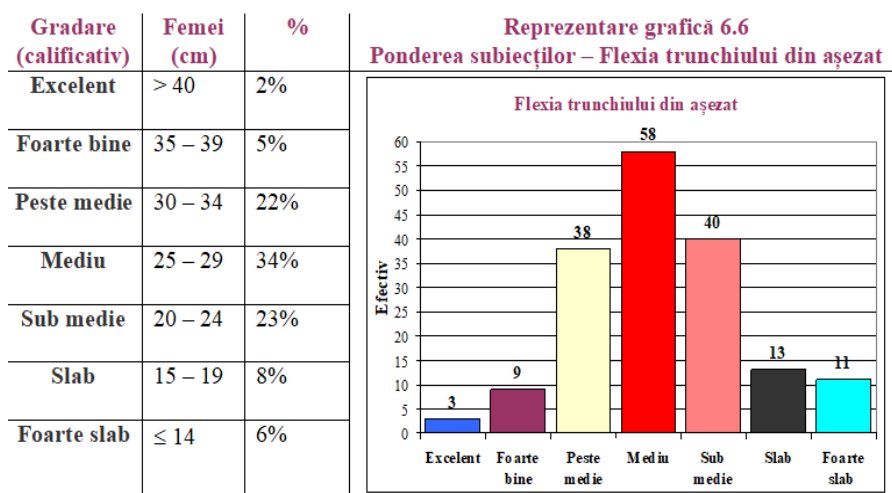
- IMC este considerat un alt indicator al stării de sănătate și un factor de risc pentru mortalitatea de toate cauzele. Din studentele evaluate, 10% sunt supraponderale și 17% sunt subponderale;

- după OMS, raportul talie-șold indică anumite grade de risc pentru starea de sănătate, prin calcularea eficientă a distribuției grăsimilor corporale. Din cele 172 de tinere evaluate, 8% prezintă un risc moderat, chiar și crescut, pentru starea de sănătate, din cauza faptului că valorile RTS sunt mai mari de 0.80.



### Determinarea nivelului condiției fizice a studentelor

Am evaluat condiția fizică a studentelor prin opt teste din bateria Eurofit. În urma ordonării datelor, am elaborat scale de intervale valorice, intervalele care separă datele fiind egale între ele. Pe baza acestor scale de intervale am realizat bareme gradate pe șapte scale de apreciere.



Evaluarea *condiției fizice* a studentelor s-a realizat prin aplicarea unor teste din bateria Eurofit. Cele mai importante concluzii în urma evaluării au fost:

- la testul de echilibru Flamingo, 42% dintre tinere au înregistrat valori sub medie, adică au avut nevoie de 5-12 încercări pentru menținerea;

- la testul atinge plăcile, 33% din tinere au avut rezultate între 14 și 15 secunde, obținând calificativul „mediu” și 17% au avut rezultate sub 13 secunde;

- la testul de flexibilitate, 34% din tinere au avut rezultate medii (25-29 cm), iar 6% au înregistrat valori sub 14 cm, ce semnifică un scor „foarte slab”;
- la săritura în lungime de pe loc s-a constatat că nici o studentă nu a obținut un calificativ superior. 66% au obținut calificativul „slab” (rezultate între 141-120 cm) și 28% au obținut calificativul „sub medie” (161-170 cm);
- la proba de dinamometrie, 74% au obținut valori mai mari de 30 kilograme, primind astfel calificativele „peste medie”, „foarte bine” și „excelent”;
- la proba de ridicări de trunchi, 33% din tinere au avut rezultate medii cuprinse între 17-19 repetări, 11% au avut rezultate foarte bune și excelente (peste 23 de repetări) și 28% au avut rezultate peste medie (între 20 și 22 repetări);
- la testul de menținere în atârnat s-a constatat că 46% dintre studente au avut rezultate între 11 și 18 secunde obținând calificativul „slab” și 12% au avut rezultate sub 10 secunde obținând calificativul „foarte slab”.
- la proba de viteză s-au înregistrat cele mai bune rezultate, media fiind de 16.56 secunde, 45% primind calificativul „mediu”.

## CAPITOLUL 7

### INVESTIGAREA NIVELULUI DE PRACTICARE A EXERCITIILOR FIZICE DE CĂTRE STUDENTE

Exercițiile fizice, ca mijloace fundamentale în promovarea stării de sănătate și ca mijloace de socializare, sunt aspecte asupra cărora Consiliul European își direcționează activitatea. Chestionarul aplicat a cuprins 13 itemi din Eurobarometrul 412 (Comisia Europeană, martie 2014, Anexa Q1). După aplicarea chestionarului, am trecut la organizarea răspunsurilor pe categorii de obișnuințe și opinii.

Întrebare	Variante răspuns	Nr. răsp.	Reprezentare grafică 7.1 Rezultatele itemului 1 – Eurobarometru						
1. Cât de des vă angrenați în activități fizice?	a) De 5 ori pe săptămână chiar și mai mult	2	<p style="text-align: center;"><i>1. Cât de des vă angrenați în activități fizice?</i></p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>■ a) De 5 ori pe săpt. chiar și mai mult</td> <td>■ b) De 3-4 ori pe săptămână</td> </tr> <tr> <td>□ c) De 1-2 ori pe săptămână</td> <td>■ d) De 1-3 ori pe lună</td> </tr> <tr> <td>■ e) Mai puțin de 1-3 ori pe lună</td> <td>■ f) Niciodată</td> </tr> </table>	■ a) De 5 ori pe săpt. chiar și mai mult	■ b) De 3-4 ori pe săptămână	□ c) De 1-2 ori pe săptămână	■ d) De 1-3 ori pe lună	■ e) Mai puțin de 1-3 ori pe lună	■ f) Niciodată
	■ a) De 5 ori pe săpt. chiar și mai mult	■ b) De 3-4 ori pe săptămână							
	□ c) De 1-2 ori pe săptămână	■ d) De 1-3 ori pe lună							
	■ e) Mai puțin de 1-3 ori pe lună	■ f) Niciodată							
	b) De 3-4 ori pe săptămână	19							
	c) De 1-2 ori pe săptămână	53							
d) De 1-3 ori pe lună	37								
e) Mai puțin de 1-3 ori pe lună	47								
f) Niciodată	14								

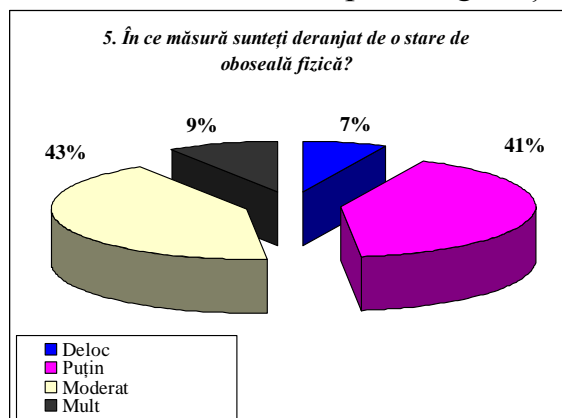
Eurobarometrul ne-a oferit informații privind inactivitatea fizică, considerată de mulți specialiști ca fiind cea mai mare problemă cu care se confruntă secolul XX. Cele mai importante concluzii desprinse sunt:

- mai mult de jumătate din tinerele chestionate sunt sedentare. 57% se angrenează în activități fizice doar de 1-3 ori pe lună sau deloc;
- în ultimele 7 zile, 67% din tinere nu s-au implicat în nici un fel de activități fizice intense și doar 7% din tinere s-au implicat în activități fizice intense mai mult de patru zile, în ultima săptămână;

- atunci când fac activități fizice intense, 79% din tinere alocă mai puțin de o oră, iar 13% nu fac niciodată activități fizice intense;
- în ultimele 7 zile, 56% din tinere nu s-au implicat nici în activități fizice moderate și doar 7% din tinere s-au implicat în activități fizice moderate mai mult de patru zile din ultima săptămână, comparativ cu 28% din tinerii europeni;
- atunci când fac activități fizice moderate, 77% alocă mai puțin de o oră. 13% nu se angrenează niciodată nici în activități fizice moderate;
- prin analiza timpului petrecut în poziția așezat, într-o zi obișnuită, a rezultat că 58% stau între 5h 31 de minute și 8h jumătate;
- dintre studenții activi fizic, 30% fac mișcare la domiciliu, 24% fac mișcare pe drumul dintre casă și facultate, iar 15% fac mișcare în cadrul lecțiilor;
- principalele motive pentru care tinerii fac mișcare sunt pentru a-și îmbunătăți starea de sănătate (31%), pentru a-și îmbunătăți aspectul fizic (30%) urmat de 26% ce se implică în activități fizice pentru distracție și relaxare;
- pentru 68% din studenții chestionați, principalul motiv pentru care nu fac mișcare este lipsa timpului liber, iar al doilea motiv este lipsa de motivație;

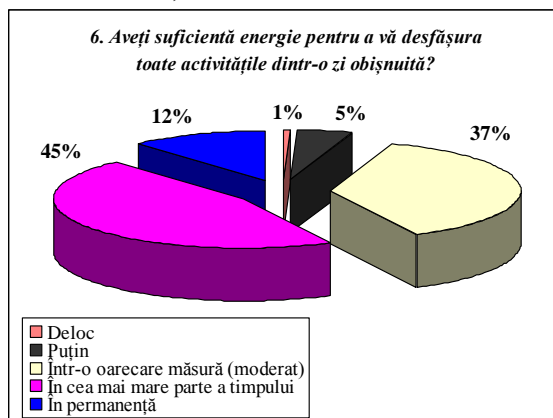
## CAPITOLUL 8 EVALUAREA CALITĂȚII VIEȚII STUDENTELOR

Al doilea chestionar a avut ca scop evaluarea calității vieții tinerelor. Chestionarul a cuprins 28 de itemi, împărțiți pe patru dimensiuni ale calității vieții (bunăstare fizică, socială, psihologică și stima de sine).



Reprezentare grafică 8.3

Rezultatele itemului 5 – calitatea vieții



Reprezentare grafică 8.4

Rezultatele itemului 6 – calitatea vieții

În urma aplicării chestionarului ce a investigat calitatea vieții studentelor din punct de vedere al *bunăstării fizice* am desprins următoarele concluzii principale:

- doar 26% din studente au afirmat că au o stare de sănătate foarte bună, iar 11% au declarat că starea lor de sănătate nu este tocmai bună;
- din cauza problemelor, 17% din studente nu sunt mulțumite de starea lor de sănătate, aspect ce influențează negativ bunăstarea emoțională;
- condiția fizică scăzută influențează negativ desfășurarea activităților zilnice astfel că, 24% din studente nu se declară mulțumite de capacitatea lor de muncă;
- multe studente susțin că starea de sănătate le îngreunează efectuarea unor activități ca urcarea scării, ridicarea obiectelor grele, alergarea, mersul etc.

Analizând rezultatelor itemilor ce au investigat *bunăstarea emoțională (psihologică)* am desprins următoarele concluzii principale:

- doar 35% din tinere sunt foarte mulțumite de viața pe care o au, iar 18% se bucură doar într-o măsură moderată de viață;
- doar 15% au parte mereu de sentimente pozitive în viață. Nu toate tinerele au fost vesele, relaxate și active majoritatea timpului, în ultimele săptămâni;
- 16% din tinere au parte destul de des în viață de sentimente negative ca disperarea, depresia și anxietatea;
- au fost tinere care, în ultimele două săptămâni, s-au simțit nervoase, deprimare și extenuate, mai mult de jumătate din timp.

Analizând rezultatelor itemilor ce au investigat *stima de sine* a subiecților participante la studiu, am desprins următoarele concluzii principale:

- stima de sine este scăzută la jumătate din studente; 51% se apreciază într-o măsură moderată sau puțin, iar 47% au puțină sau moderată încredere în sine;
- stima de sine scăzută se datorează și nemulțumirii față de aspectul corporal. 48% nu sunt mulțumite de felul în care arată.

Cele mai importante concluzii desprinse în urma investigării *bunăstării sociale* a tinerelor studente sunt următoarele:

- doar 50% din studente nu au sentimentul singurătății în viață, iar 18% nu se bucură mult de prezența prietenilor și de timpul petrecut cu aceștia;
- la 21% din tinere, starea de sănătate precară și condiția fizică scăzută le-a afectat activitățile sociale, într-o măsură moderată chiar și mare.

### **CONCLUZII LEGATE DE CERCETAREA PRELIMINARĂ**

Rezultatele testărilor s-au dovedit a fi nesatisfăcătoare, cele mai multe studente primind calificative sub medie. La multe dintre studente, măsurarea perimetrelor taliilor și calcularea relațiilor de proporționalitate, au dat valori ce s-au asociat cu grade de risc de apariție a diferitelor comorbidități. Putem face aici legătura dintre gradul de participare la activitățile fizice și starea de sănătate și condiția fizică. Inactivitatea fizică se răsfrânge asupra celor din urmă.

Analizând toate datele studiului preliminar, putem face multe corelații între condiția fizică scăzută, starea de sănătate precară, nivelul de implicare în activități fizice și nivelul scăzut al calității vieții, deoarece toate aceste elemente se influențează reciproc. Condiția fizică scăzută și starea de sănătate precară au influențat viața socială a tinerilor. Apoi, sănătate psihică optimă, asociată cu starea de bine, sunt în strânsă legătură cu sentimentul de mulțumire

Stima de sine este scăzută la jumătate din studentele chestionate. Sunt multe studii care au demonstrat relația dintre starea de bine și stima de sine, stima de sine și imaginea corporală, imaginea corporală și starea de sănătate.

Luând în considerare datele prezentate de literatura de specialitate și toate aspectele constatate în studiul preliminar, putem afirma că este necesar un demers experimental care să ducă la îmbunătățirea calității vieții, prin elaborarea unor programe de exerciții fizice, pe traiectoria obiective – strategii – evaluare.

**PARTEA A III –A**  
**CONTRIBUȚII PERSONALE PRIVIND**  
**ELABORAREA ȘI APLICAREA EXPERIMENTALĂ A STRATEGIILOR**  
**DE OPTIMIZARE A CALITĂȚII VIEȚII**

**CAPITOLUL 9**  
**METODOLOGIA CERCETĂRII EXPERIMENTALE**

**Ipotezele cercetării experimentale**

*Ipoteza 1:* Predarea unor tehnici din artele marțiale și îmbinarea acestora cu alte structuri motrice, într-un program aerob desfășurat pe muzică, va duce la îmbunătățirea capacității de efort și a indicilor morfologici și funcționali.

*Ipoteza 2:* Elaborarea unui program desfășurat în sala de forță va duce la dezvoltarea forței cu influențe deosebite și asupra dezvoltării vitezei.

*Ipoteza 3:* Realizarea unor exerciții de stretching static în cadrul unei strategii didactice focalizate pe particularitățile individuale, respectând indicațiile metodice, va determina creșterea mobilității articulare și a elasticității musculare.

*Ipoteza 4:* Introducerea în programul de pregătire a unor exerciții din pilates, poate duce la îmbunătățirea echilibrului și a stabilității.

*Ipoteza 5:* Mijloacele integrate în strategii de pregătire vor aduce implicații în planul stării de bine, iar calitatea vieții studentelor se va îmbunătăți prin efectele acestor mijloace asupra bunăstării fizice, sociale, emoționale și stimei de sine.

**Scopul cercetării experimentale**

Scopul cercetării constă în identificarea unor strategii didactice care să ducă la creșterea calității vieții. În acest sens, am introdus în lecțiile de educație fizică anumite conținuturi, sub forma unor modele de pregătire. Eficiența pregătirii se va identifica prin analiza efectelor de ordin somatic, funcțional, motric, social și psihic și prin compararea rezultatelor cu valorile unor studentelor din grupa martor.

**Obiectivele și activitățile specifice cercetării experimentale**

**O1** Pregătirea demersurilor necesare realizării unui experiment longitudinal în vederea confirmării ipotezelor de lucru.

**O2** Elaborarea unui sistem de evaluare a unor dimensiuni ale calității vieții, urmărite în cercetarea experimentală.

**O3** Proiectarea, elaborarea și aplicarea strategiilor de acționare în vederea îmbunătățirii calității vieții studentelor de la facultățile neprofil.

**O4** Stabilirea eficienței programelor elaborate asupra optimizării unor dimensiuni ale calității vieții tinerelor.

**Metode utilizate în cercetarea experimentală**

- Metoda anchetei pe bază de chestionar
- Metoda experimentului
- Metoda observației
- Metoda testelor
- Metoda măsurării
- Metoda statistico – matematică



## Organizarea și etapizarea cercetării experimentale

La experiment au luat parte studentele facultăților cu profil nesportiv: grupa experiment (24 studente), asupra căreia am aplicat variabila independentă și grupa de control (24 studente), asupra căreia valoarea variabilei independente a fost zero.

Cercetarea s-a realizat pe parcursul a trei semestre. Evaluarea inițială a avut loc la începutul primului semestru al anului universitar 2017-2018, iar evaluarea finală la sfârșitul primului semestru al anului universitar 2018-2019.

Tabel 9.6 Etapele desfășurării cercetării experimentale



Etapa	Perioada													
	2017			2018									2019	
	Oct.	Nov.	Dec.	Ian.	Feb.	Mar.	Apr.	Mai	Iun.	Oct.	Nov.	Dec.	Ian.	Feb.
Etapa I	[Bar chart showing activity in Oct 2017]													
Etapa II	[Bar chart showing activity from Nov 2017 to Dec 2018]													
Etapa III	[Bar chart showing activity in Jan 2019]													





## CAPITOLUL 10

### IDENTIFICAREA STRATEGIILOR DIDACTICE CONSIDERATE ÎN MĂSURĂ SĂ CONTRIBUIE LA ÎMBUNĂTĂȚIREA CALITĂȚII VIETII

În lecțiile de educație fizică desfășurate cu studentele grupei experiment am planificat teme prin care am urmărit inițierea și consolidarea principalelor tehnici din tae bo, alături de care, în partea a doua a lecției, s-au lucrat exerciții din pilates și gimnastica abdominală. *Programele de tae bo îmbină mișcările din arte marțiale cu mișcări din gimnastică, toate efectuate pe muzică.* Loviturile de pumni, de picioare, de coate și de genunchi sunt realizate în cadrul unui program de tip aerob.

#### MODEL PROGRAM TAE BO

1. Poziția laterală de bază spre stânga	2. Lovitură de picior circulară
<p><b>Descriere</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Din poziția de gardă înainte, se depărtează mult MI, distanța dintre acestea fiind mult mai mare decât lățimea umerilor (aproximativ 20 cm).</li> <li>Cu spatele drept se flexează genunchii în așa fel încât proiecția lor pe sol să nu depășească linia vârfurilor, greutatea distribuită egal pe ambele picioare.</li> <li>Brațele în poziția de gardă, antebrațele și coatele în fața toracelui (se ajunge în poziția de bază).</li> <li>Din poziția de bază cu MI mult depărtate, cu bazinul și umerii orientați spre înainte, se va întoarce numai capul spre stânga.</li> <li>Se ridică mâinile în gardă, mâna stângă este mai sus și poziționată mai spre înainte decât mâna dreaptă.</li> </ol>	<p><b>Descriere</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Din poziția de gardă laterală stânga, se realizează o pivotare cu ambele picioare, tălpile orientate spre dreapta și călcâiele stânga. 80% din greutate este pe MI drept de susținere ce este ușor flexat, iar 20% pe pingeaua stângă.</li> <li>Se ridică genunchiul și călcâiul sus, talpa piciorului va fi ținută în extensie. Trunchiul se înclină spre dreapta pentru a echilibra corpul, umerii orientați spre înainte.</li> <li>Se execută o lovitură biciuită prin întinderea piciorului, fără a executa o extensie totală. Execuția este rapidă, piciorul fiind întins și retractat apoi repede, pentru a nu permite corpului să se dezechilibreze.</li> <li>Piciorul este retras înapoi în poziția cu genunchiul ridicat și îndoit, apoi se va așezat piciorul pe sol în PI.</li> </ol>
	

3. Lovitură de picior spre înapoi	4. Lovitură de genunchi laterală
<p><b>Descriere</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Din poziția de gardă înainte cu picioarele ușor depărtate, greutatea pe ambele picioare, genunchii îndoiți.</li> <li>2. Ghemuire ușoară cu coborârea CG și aplecarea spre înainte ținând spatele drept (aplecarea se face ducând bazinul spre înapoi). Garda se ține sus, pumnii strânși.</li> <li>3. Se mută 80% din greutate pe MI drept de susținere, se ridică MI stâng aducând călcâiul către coapsă. Se întinde MI în spate, cu piciorul în flexie maximă.</li> <li>4. În timpul loviturii se întoarce capul în partea stângă cu privirea peste umărul stâng în direcția loviturii.</li> <li>5. Se trage piciorul stâng înapoi și se ajunge în PI. Piciorul revine urmând aceleași mișcări ca în lovire.</li> </ol> 	<p><b>Descriere</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Din poziția de gardă laterală dreapta cu brațele sus în gardă, cu tălpile paralele, orientate în față la o distanță egală cu lățimea umerilor.</li> <li>2. Aproximativ 80% din greutatea corpului este pe piciorul drept de sprijin, care este și ușor îndoit din genunchi, iar restul pe pingeaua piciorului stâng.</li> <li>3. Se ridică MI stâng astfel încât genunchiul să descrie o diagonală între corp și umărul drept. Se expiră pe măsură ce genunchiul lovește lateral.</li> <li>4. Se realizează coborârea genunchiului stâng urmând aceeași linie pe care s-a realizat ridicarea și readucerea în poziția de gardă laterală dreapta.</li> </ol> 
5. Lovitură de pumn de jos în sus (Uppercut)	6. Lovitură de cot laterală
<p><b>Descriere</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Din poziția de gardă înainte, se execută o pivotare cu ambele picioare și se răsuțește genunchiul, șoldul, talia și umărul stâng spre dreapta, în direcția loviturii. Genunchiul drept este ușor îndoit din art. genunchiului.</li> <li>2. Lovitura se execută pe o traiectorie ascendentă, oprindu-se atunci când pumnul ajunge în fața bărbiei. Unghiul dintre braț și antebraț nu trebuie modificat pe măsură ce se execută lovitura de pumn.</li> <li>3. Revenire în PI cu retragerea brațului pe același traseu.</li> </ol> <p><b>Dozare:</b> 4x8 repetări, p. activă 60"</p> 	<p><b>Descriere</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Din poziția de bază, se ridică cotul drept până ce acesta ajunge pe aceeași linie cu umărul.</li> <li>2. Antebrațul este lipit de braț, pumnul drept este strâns, iar palma stângă înfășoară pumnul drept.</li> <li>3. Se realizează lovitura de cot prin împingerea cotului drept în lateral, concomitent cu trecerea greutății pe piciorul drept, dar fără modificarea poziției de bază.</li> <li>4. Cotul se retrage înapoi pe aceeași traiectorie în poziția de bază spre dreapta.</li> </ol> <p><b>Dozare:</b> 4x8 repetări, p. activă 60"</p> 

## CAPITOLUL 11

### DETERMINAREA EFECTELOR STRATEGIILOR APLICATE ÎN ÎMBUNĂTĂȚIREA CALITĂȚII VIEȚII STUDENTELOR

#### **Analiza efectelor strategiilor aplicate în planul dezvoltării fizice și funcționale**

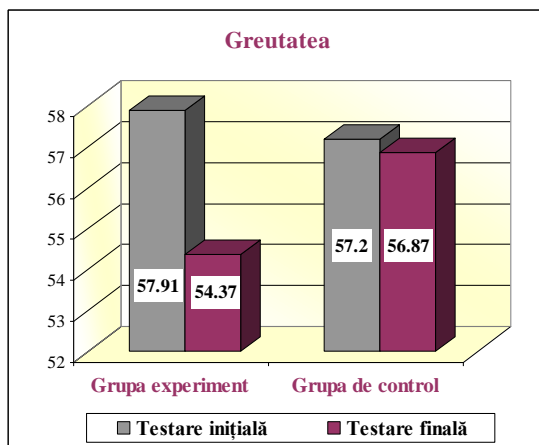
*Parametrii morfologici și funcționali* ai studentelor din grupa experiment s-au modificat pe parcursul pregătirii, principalele aspecte constatate fiind:

- în cazul grupei experiment s-a înregistrat o scădere a greutății cu 3.54 kilograme, pe când în cazul grupei de control cu doar 0.33 kilograme;

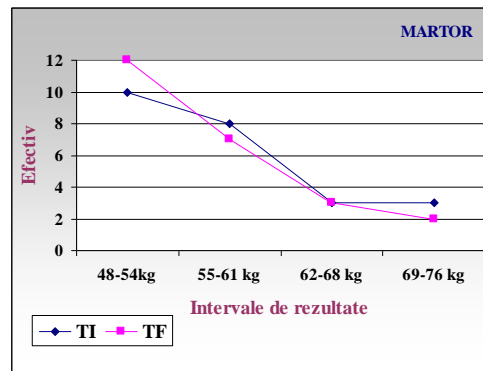
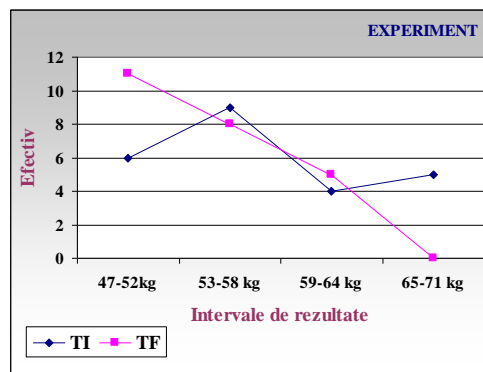
- valoarea mediei IMC a grupei experiment s-a îmbunătățit cu 1.36;
- 16.67% din studentele grupei experiment au avut perimetrul taliei între 80-88 centimetri la testarea inițială, ceea ce presupunea un risc crescut al apariției complicațiilor metabolice, iar la testarea finală procentul a ajuns la 0%;
- media perimetrelor șoldului a înregistrat o scădere de 1.50 centimetri la grupa experiment, pe când la grupa de control, media a crescut cu 0.62 centimetri;
- RTS a înregistrat o diferență de 0.03 între testarea inițială și finală, iar nici una din tinerele grupei experiment nu a prezentat la final vreun risc pentru starea de sănătate, datorită faptului că valorile RTS au fost mai mici de 0.80;
- la grupa experiment s-a constatat o scădere a frecvenței cardiace cu 1.71 bătăi/minut în medie, pe când la grupa de control o scădere de doar 0.21 bătăi/minut;
- la testul Ruffier subiecții grupei experiment și-au îmbunătățit rezultatele cu 1.96 puncte, iar la testul Harvard cu 4.29 puncte.

Tabel 11.2 Dinamica indicatorilor statistici – greutatea

Indicatori statistici	Greutatea (G)			
	Grupa experiment		Grupa de control	
	TI	TF	TI	TF
Media aritmetică	57.91	54.37	57.20	56.87
Mediana	56	53	55	54.5
Modul	56	51	54	53
Minim	47	47	48	50
Maxim	71	64	76	72
Amplitudinea	24	17	28	22
Abaterea standard	6.76	4.76	7.21	5.81
CV%	11.68	8.75	12.60	10.21
<b>X (TI) – X (TF)</b>	<b>3.54</b>		<b>0.33</b>	
t	2.09 > 2.07		0.17 < 2.07	
p	p < 0.05		p > 0.05	
	<b>Semnificativ</b>		<b>Nesemnificativ</b>	



Reprezentare grafică 11.1 Valorile mediilor aritmetice – greutatea



Reprezentare grafică 11.2 Efectivul pe patru intervale valorice (greutate)

## Analiza efectelor strategiilor în planul dezvoltării condiției fizice

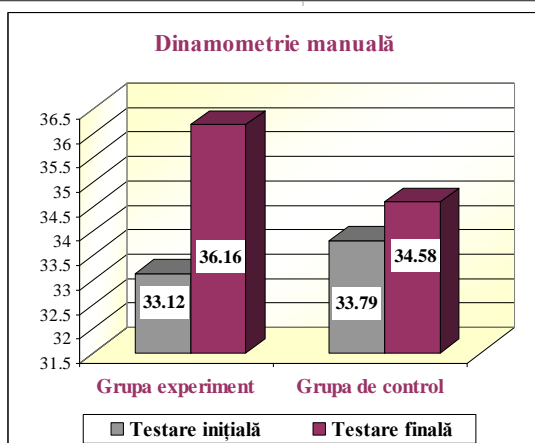
*Componentele condiției fizice* au înregistrat îmbunătățiri vizibile ale valorilor, în cazul grupei experiment, principalele aspecte desprinse fiind:

- la testul Flamingo, subiecții din grupa experiment au obținut un progres de 1.25 dezechilibrări în medie, iar subiecții grupei de control un progres de doar 0.62;
- la testul atinge plăcile, progresul realizat de grupa experiment a fost de 0.90 secunde, iar cel realizat de grupa de control a fost de doar 0.29 secunde;
- la proba de evaluare a flexibilității, s-a constatat un progres de 3.01 centimetri la grupa experiment și un progres de 2.83 la grupa de control;

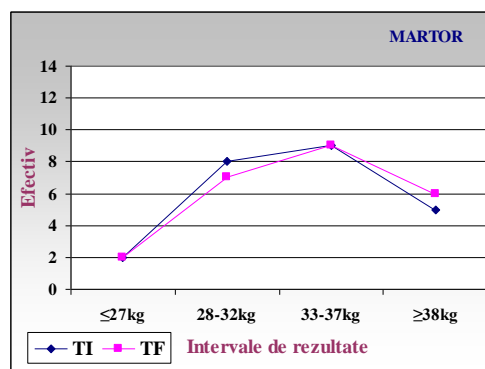
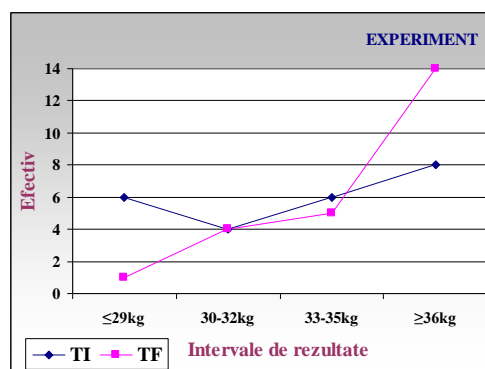
- la săritura în lungime de pe loc, subiecții din grupa experiment au obținut un progres de 5.66 centimetri, iar subiecții grupei doar 0.33 centimetri.
- la proba de dinamometrie, grupa experiment a înregistrat un progres de 3.04 kilograme, iar grupa de control un progres de doar 0.79 kilograme.
- la proba de ridicare a trunchiului din culcat, grupa experiment a înregistrat un progres de 2.84 ridicări, iar grupa de control un progres de doar 1.37 ridicări;
- la testul de menținere în atârnat, subiecții grupei experiment au obținut un progres de 9.15 secunde, iar subiecții grupei de control doar 0.88 secunde;
- la proba de navetă, subiecții din grupa experiment au obținut un progres de 1.16 secunde, iar cei din grupa de control un progres de doar 0.16 secunde;

Tabel 11.21 Dinamica indicatorilor statistici – dinamometrie manuală

Indicatori statistici	Dinamometrie manuală (DIM)			
	Grupa experiment		Grupa de control	
	TI	TF	TI	TF
Media aritmetică	33.12	36.16	33.79	34.58
Mediana	34	37	33.5	34
Modul	35	41	35	32
Minim	26	29	23	25
Maxim	39	41	42	43
Amplitudinea	13	12	19	18
Abaterea standard	4.09	3.70	4.70	4.43
CV%	12.37	10.23	13.93	12.81
<b>X (TF) – X (TI)</b>	<b>3.04</b>		<b>0.79</b>	
t	- 2.70 > 2.50		- 0.60 < 2.07	
p	p < 0.02		p > 0.05	
	<b>Semnificativ</b>		<b>Nesemnificativ</b>	



Reprezentare grafică 11.20 Valorile mediilor aritmetice – DIM



Reprezentare grafică 11.21 Efectivul pe patru intervale valorice (DIM)

## CAPITOLUL 12

### DETERMINAREA EFECTELOR STRATEGIILOR APLICATE ASUPRA BUNĂSTĂRII STUDENTELOR

În urma aplicării chestionarului ce a investigat *calitatea vieții cu accent pe dimensiunile fizică, socială, emoțională și a stimei de sine*, am descoperit că răspunsurile finale ale studentelor grupei experiment sunt mai bune:

- subiecții grupei experiment și-au îmbunătățit condiția fizică, aspect remarcat prin scăderea numărului de tinere care au afirmat că sănătatea fizică le îngreunează realizarea unor activități fizice zilnice;
- la prima anchetă, 25% din subiecții grupei experiment au declarat că starea lor de sănătate este foarte bună, iar la testarea finală procentul a crescut la 54.17%;

- 20.83% din subiecții grupei experiment s-au declarat foarte mulțumiți de starea lor de sănătate la testarea inițială, iar la cea finală procentul a crescut la 58%.
- la testarea inițială, 8.22% din subiecții grupei experiment nu erau „deloc” deranjați de o stare de oboseală, iar la testarea finală procentul a ajuns la 50%.
- doar 8.33% au răspuns inițial că au „în permanență” energie pentru a-și desfășura toate activitățile dintr-o zi obișnuită, iar la testarea finală 29.17%;
- în ceea ce privește gradul de mulțumire cu privire la capacitatea de muncă, 33% din studentele grupei experiment au răspuns la testarea inițială că nu sunt foarte mulțumite, pe când la testarea finală procentul lor a scăzut la 0%;
- inițial, stima de sine era scăzută la jumătate din studentele evaluate, însă la finalul cercetării, 75% din tinere au răspuns că se apreciază mai mult,

## **CONCLUZII GENERALE**

O viață de calitate presupune bunăstare pe mai multe planuri. Nu toți indicatorii calității vieții țin de domeniul nostru, dar totuși există anumite dimensiuni și elemente asupra cărora noi putem interveni prin exerciții fizice.

Studentele din grupa experiment și-au îmbunătățit calitatea vieții, exprimată prin indici somatici, funcționali și motrici mai optimi la testările finale și prin răspunsuri finale mai bune la chestionar. Diferențele semnificative dintre rezultate demonstrează eficiența lecțiilor de educație fizică. În cazul grupei de control, unde studentele au luat parte la orele de educație fizică desfășurate în mod tradițional, nu s-au înregistrat progrese între testări, diferențele dintre medii nefiind semnificative.

În urma experimentului, ipoteza nulă a fost respinsă și s-au acceptat ipotezele alternative, formulate la începutul cercetării. Mijloacele selecționate, elaborate și integrate în strategii, în cadrul cercetării, au dus la îmbunătățirea capacității motrice și funcționale a studentelor, dar cu influențe deosebite și asupra sferelor emoțională, socială și a stimei de sine.

Studiul preliminar împreună cu rezultatele cercetării experimentale evidențiază corelațiile ce se pot stabili între indicatorii calității vieții. Acționând în direcția unui indicator, se aduc influențe și asupra celorlalte dimensiuni ale calității vieții. Mai exact, exercițiile fizice realizate în scopul îmbunătățirii condiției fizice, a stării de sănătate și a armoniei corporale aduc totodată și efecte vizibile în planurile psihologic, social și al stimei de sine.

## **CONTRIBUȚIILE CERCETĂRII**

Acest demers investigativ ne-a ajutat să clarificăm, să conceptualizăm și să încadrăm mai bine tema de cercetare, să identificăm abordări teoretice diferite, să ne lărgim cunoașterea, să descoperim lipsurile și să stăpânim problemele relevante. Toate acestea, împreună cu edificarea aspectelor încă difuze și cu furnizarea de date și abordări noi, au făcut ca lucrarea noastră să devină una originală.

Demersul nostru experimental aduce o contribuție calitativă și remarcabilă privind eficientizarea desfășurării orelor de educație fizică cu studenții facultăților cu profil nesportiv. Această contribuție este susținută de confirmarea tuturor ipotezelor de cercetare și de rezultatele superioare obținute de studentele grupei experiment, la toți indicatorii măsurați.

Principalul aspect valoros al lucrării este cel practic, ce poate constitui totodată și un punct de plecare în demararea altor acțiuni de cercetare. Din perspectiva metodologică, considerăm că lucrarea îmbină în mod eficient sistemele de acționare, reușind să ofere o imagine importantă asupra pregătirii de ansamblu a studenților de la facultățile cu profil nesportiv. Mai mult decât atât, modalitatea de abordare a calității vieții din perspectiva domeniului nostru, alcătuirea unor programe de pregătire și introducerea unor tehnici din artele marțiale, care să influențeze anumite dimensiuni ale acesteia, aduc o nouă perspectivă modernă.

Rezultatele cercetării experimentale susțin ideea de diversificare a lecțiilor de educație fizică cu studenții și de orientare a pregătirii spre creșterea nivelului calității vieții acestora, deoarece îmbunătățirea calității vieții tuturor categoriilor de populație a devenit un obiectiv al societății moderne.

### LIMITELE CERCETĂRII

Una din limitele acestei lucrări este reprezentată de varietatea conceptului „calitatea vieții”, ce nu poate fi cuprins în totalitate, având în vedere faptul că are multe dimensiuni și indicatori obiectivi, dar mai ales un puternic caracter subiectiv. Din cauza mutidisciplinarității concepului, demersul nostru investigativ a fost un proces selectiv, noi fiind nevoiți să ne orientăm atenția spre direcții ce țin de domeniul nostru. Analiza tuturor acestor probleme, din perspectiva domeniului, a reprezentat o muncă anevoioasă. În aceste sens este posibil să fi omis anumite dimensiuni care ar fi putut influența din alte perspective calitatea vieții studentelor.

O altă limită a cercetării este determinată de capacitatea subiecților investigați de a aprecia în mod obiectiv tipurile de bunăstare investigate, la începutul și la sfârșitul experimentului. În perioada relativ lungă de desfășurare a experimentului, percepția subiecților asupra calității propriilor vieți, ar fi putut fi influențată de o serie de alți factori, interni sau externi.

Toate aceste limite ale cercetării, împreună cu rezultatele și contribuțiile aduse de noi prin demersul experimental, nu fac decât să ofere posibilitatea începerii unor noi demersuri investigative, care să dea noi direcții în ceea ce privește rolul exercițiilor fizice în îmbunătățirea calității globale a vieții.

### BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. Andea, P., Popovici, M., O., 2010, *Calitatea vieții – Problemă dezbătută la congresul IV al Academiei oamenilor de știință din România*, Buletin AGIR, Nr. 2 – 3, aprilie – septembrie.

2. 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>

3. Bălan, V., Marinescu, Gh., 2014, *Programele acvatice – mijloace utilizate pentru îmbunătățirea calității vieții*, Revista Calitatea Vieții, Vol. XXV, Nr.3.

4. Blair, S., N., 2009, *Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century*. Accesat la data de 12.12.2016 pe: <http://bjsm.bmj.com/>

5. Bota, A., 2006, *Exerciții fizice pentru viața activă*, Editura Cartea Universitară, București
6. Carr, A., J., Higginson I., J., Robinson P., G., 2003, *Quality of Life*, BMJ Books, London. DOI: 10.1093/eurpub/cki178
7. Cârstea, Gh., 2000, *Teoria și metodică Educației Fizice și Sportului*, Editura AN-DA, București
8. Chandler, T., Cronin, M., Vamplew, W., 2007, *Sport and physical education. The key concepts* (second edition), Routledge Taylor and Francis Group, London and New York
9. Chera – Ferrario, B., 2010, *Optimizarea condiției fizice prin gimnastică aerobică*, Editura Valahia University Press, Târgoviște
10. Cojocariu, V., M., 2008, *Teoria și metodologia instruirii*, Editura Didactică și Pedagogică, București
11. Colibaba, E., D., 2007, *Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport*, Editura Universitaria, Craiova
12. Comisia Europeană, decembrie 2003, *Health, food and alcohol and safety, Special Eurobarometer 186*. Accesat la data de 11.11.2017 pe: [http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/alcohol/documents/ebs\\_186\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/alcohol/documents/ebs_186_en.pdf)
13. Comisia Europeană, noiembrie 2006, *Health and food, Special Eurobarometer 246*. Accesat la data de 11.11.2017 pe: [http://ec.europa.eu/health/ph\\_publication/eb\\_food\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_publication/eb_food_en.pdf)
14. Comisia Europeană, 2007, *Cartea albă privind sportul*, Oficiul pentru Publicații Oficiale ale Comunităților Europene, Luxemburg
15. Comisia Europeană, octombrie 2007, *Carte Albă, Împreună pentru sănătate: O abordare strategică pentru UE 2008-2013*, COM (2007) 630 final, Bruxelles. Accesat la data de 22.08.2017 pe: [https://ec.europa.eu/health/ph\\_overview/Documents/strategy\\_wp\\_ro.pdf](https://ec.europa.eu/health/ph_overview/Documents/strategy_wp_ro.pdf)
16. Comisia Europeană, 2013, *Educația fizică și sportul în școlile din Europa – Raport Eurydice*. Luxemburg: Oficiul pentru publicații al Uniunii Europene. Doi:10.2797/22564
17. Comisia Europeană, martie 2014, *Sport and Physical Activity Report, Special Eurobarometer 412.*, DOI: 10.2766/73002
18. Conseil de l'Europe, Comité pour le Developpement du Sport, 1993, *Tests Europeens d'aptitude physique*, Strasbourg
19. Conseil de l'Europe, 2001, *Charte européenne du sport & Code d'éthique sportive*, Version révisées, Unité Pré – presse – SPDP, Imprimé en France
20. Consiliul Europei, Comitetul pentru dezvoltarea sportului, 1996a, *Semnificația sportului pentru sănătate, Vol. I, Impactul sportului asupra sănătății*, Traducere, C.C.P.S., București
21. Consiliul Europei, Comitetul pentru dezvoltarea sportului, 1996b, *Semnificația sportului pentru sănătate, Vol. II, Impactul sportului asupra socializării*, Traducere, C.C.P.S., București
22. Cooper, K., H., 1982, *The Aerobics Program For Total Well –Being. Exercise, Diet, Emotional Balance*, M. Evans and Company, New York, United State of America

23. Cristea, S., 2010, *Fundamentele pedagogiei*, Editura Polirom, Iași
24. Cucuș, C-tin., 2002, *Pedagogie, Ediția a II – a revăzută și adăugită*, Editura Polirom, Iași
25. Deuster, A., P., 1997, *The Navy SEAL physical fitness guide*, F. Edward Herbert School of Medicine, Manufactured in the United States of America
26. Dimitriu, E., 2005, *Dimensiunile educației contemporane*, Editura Institutul European, Iași
27. Drăgan, I., 2004, *Sănătatea – o performanță*, Editura Cartea de buzunar, București
28. Epuran, M., 2005a, *Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice, Sport, Fitness, (Ediția a 2-a)*, Editura FEST, București
29. Epuran, M., 2005b, *Despre știința activităților corporale – teoria și filosofia lor, Culegere de texte*, București
30. Eurostat, Uniunea Europeană, 2010, *Feasibility study for Well-Being Indicators, Task 4: Critical review*. Accesat la data de 11.01.2018 pe: [http://ec.europa.eu/eurostat/documents/118025/118135/Feasibility\\_study\\_Well-Being\\_Indicators.pdf/2475816b-9e4f-44e4-9ebf-2cd05762df77](http://ec.europa.eu/eurostat/documents/118025/118135/Feasibility_study_Well-Being_Indicators.pdf/2475816b-9e4f-44e4-9ebf-2cd05762df77)
31. Eurostat, Uniunea Europeană, 2015, *Quality of life - Facts and views*, Luxembourg: Publications Office of the European Union, DOI: 10.2785/59737
32. Eurostat, Uniunea Europeană, 2016, *Analytical report on subjective well-being*, Luxembourg: Publications Office of the European Union, DOI: 10.2785/318297
33. Felce, D., Perry, J., 1995, *Quality of life: Its definition and measurement*, Research in Developmental Disabilities, Volume 16, Issue 1, January – February. DOI: 10.1016/0891-4222(94)00028-896
34. Ghenadi, V., Grapă, F., Balint, Gh., 2002, *Educație fizică și sport – Fenomen social*, Editura Alma Mater, Bacău
35. Ghervan, P., 2014, *Teoria Educației fizice și sportului*, Editura Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, Suceava
36. Grosu, E., F., Popovici, C., Costinel, M., 2010, *Locul și rolul fitness-ului în știința sportului*, Editura G.M.I, Cluj – Napoca
37. Hakkinen, A., Rinne, M., Vasankari, T., Santtila, M., Hakkinen, K., 2010, *Association of physical fitness with health – related quality of life in Finnish young men*, Health and Quality of Life Outcomes
38. Jinga, I., 2005, *Educația și viața cotidiană*, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București
39. Kirk, D., Cook, C., Flintoff, A., McKenna, J., 2008, *Key concepts in sport and exercise sciences*, Sage Publications, London
40. Lupu, I., 2006, *Calitatea vieții în sănătate. Definiții și instrumente de evaluare*, Revista Calitatea Vieții, Vol. XVII, Nr.1–2.
41. Matveev, P., L., Novikov, D., A., coord., 1980, *Teoria și metodică educației fizice*, Traducere, Editura Sport – Turism, București
42. Nicola, I., 2003, *Tratat de pedagogie școlară*, Educația XXI, Editura Aramis Print, București



43. Nicu, A., coord., 2002, *Enciclopedia Educației Fizice și Sportului din România, Volumul IV – Dicționar descriptiv și explicativ de noțiuni și termeni*, Editura Aramis, București
44. Olah, Ș., Popovici, I., Popoviciu, S., Bîrle, D., 2012, *Calitatea vieții persoanelor diagnosticate cu boli rare în România*, Calitatea vieții, Revistă de politici sociale Vol. XXIII, Nr. 2, pp. 95–122
45. Pop, C., L., Hantău, C., Nae, C., I., Ciomag, R., V., 2015, *Educația fizică în învățământul superior economic*, Editura Pro Universitaria, București
46. Rață, G., 2008, *Didactica Educației Fizice și Sportului, (Ediția a II – a, revăzută și adăugită)*, Editura PIM, Iași
47. Sakizilian, M., 2011, *Tae Bo în lecția de educație fizică din învățământul universitar – Îndrumar metodic*, Editura Universității din București
48. Sbenghe, T., 2002, *Kinesiologie – Știința mișcării*, Editura Medicală, București
49. Stoicoviciu, A., 2009, *Probleme actuale ale activității de educație fizică în învățământul superior de neprofil*, Editura Universității din București
50. Vasile, M., 2013, *Sănătatea percepută, calitatea serviciilor publice de sănătate și satisfacția față de viață*, Revista Calitatea vieții, Vol. XXIV, Nr. 4,
51. Vințanu, N., 2001, *Educația universitară*, Educația XXI, Editura Aramis Print, București
52. Vlădescu, C., Bușoi, C., 2011, *Politici de sănătate în Uniunea Europeană*, Editura Polirom, Iași
53. WHO, decembrie 2008, *Waist circumference and Waist - hip Ratio, Report of WHO Expert Consultation*. Accesat la data de 11.05.2017 pe: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44583/1/9789241501491\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44583/1/9789241501491_eng.pdf)
54. WHO, 2010, *Global recommendation on physical activity for health*, WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, Switzerland. Accesat la data de 13.02.2017 pe: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>
55. Zamfir, C., coord., 2017, *Raportul social al ICCV 2017, Starea socială a României, Calitatea vieții: situația actuală și perspective pentru anul 2038*, Academia Română, Institutul Național de Cercetare a Calității Vieții. Accesat la data de 06.07.2017 pe: <http://www.iccv.ro/node/579>