

Studiu privind nivelul practicării exercițiilor fizice la populația din Baia Mare

Tudor Bogdan¹, Iustin Lupu², Maria Macra Oșorhean¹

¹Universitatea „Bogdan Vodă” Baia Mare, Facultatea de Educație Fizică și Sport,

²Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

Rezumat

Premize. Contribuția educației fizice și sportului la ameliorarea stării de sănătate a populației este puternic afirmată în literatura de specialitate din România și la nivelul unor organisme internaționale de prestigiu, cum este cazul Organizației Mondiale a Sănătății și a Centrului pentru Controlul Bolilor și Prevenției din SUA.

Obiective. Studiul își propune să evidențieze practicarea exercițiilor fizice și sportului pe un lot de subiecți din municipiul Baia Mare din România.

Metode. A fost investigat un lot de 205 subiecți, din care 129 femei (62,9%) și 76 bărbați (37,1%), cu vârste cuprinse între 10 și 69 ani. Pe acest grup a fost aplicat un chestionar cu 12 itemi conceput de autori și aplicat în sălile de fitness din Baia Mare, în perioada 2006-2007.

Rezultate. Subiecții de gen masculin practică mai des și pe o perioadă mai lungă exercițiile fizice și sportul decât persoanele de gen feminin. Alți factori care influențează semnificativ practicarea exercițiilor fizice și sportului sunt: veniturile, profesia și ocupația și nivelul educațional.

Concluzii. Practicarea exercițiilor fizice de doar 2-3 ori pe săptămână la lotul investigat este insuficientă ca frecvență. Grupurile vulnerabile identificate de studiul nostru sunt: femeile, cei cu venituri reduse și cu nivel educațional scăzut. Pentru autoritățile naționale și locale cu atribuții în domeniul sportului se impune ameliorarea activităților fizice la grupurile țintă identificate.

Cuvinte cheie: aerobic, exerciții fizice, fitness, sănătate, săli de fitness, sportul pentru toți.