

Evaluarea activității fizice în rândul elevilor din Transilvania

Lucia Maria Lotrean¹, Valeria Laza¹, Carmen Ionuț¹, Hein de Vries²

¹ Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu”, Cluj-Napoca

² Universitatea din Maastricht, Olanda, Catedra de Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate

Rezumat

Premize. Insuficiența datelor privind practicarea activității fizice în rândul adolescenților români impune realizarea unor studii care să evalueze acest comportament și a factorilor care îl influențează.

Obiective. Studiul și-a propus evaluarea printr-o cercetare de tip transversal a nivelului de activitate fizică în care se angrenează elevii de liceu și școală generală, din două județe din Transilvania.

Metode. Studiul a inclus 630 elevi de școală generală și 568 elevi de liceu care au completat un chestionar anonim, pentru evaluarea obiceiurilor legate de angrenarea în activități fizice.

Rezultate. Un procent de 41% dintre elevii de școală generală, respectiv 32% dintre cei de liceu respectă recomandările pentru activitate fizică, adică realizează activitate fizică de cel puțin 4-5 ori pe săptămână. Atât în rândul elevilor de școală generală, cât și a celor de liceu, angrenarea în activități fizice cel puțin de 4-5 ori pe săptămână a fost semnificativ mai frecventă în rândul băieților, decât al fetelor. Angrenarea în activități fizice de cel puțin 4-5 ori pe săptămână a scăzut cu vârsta, iar acest fapt a fost evident atât în rândul fetelor, cât și al băieților. Se remarcă o asociere pozitivă între frecvența practicării activităților fizice și durata de desfășurare a acestor activități, în rândul elevilor de școală generală și al liceenilor.

Concluzii. Studiul indică oportunitatea continuării investigației comportamentelor legate de activitatea fizică și pledează pentru necesitatea implementării unor programe complexe de promovare a activității fizice în rândul adolescenților români, pentru realizarea unui stil de viață sănătos.

Cuvinte cheie: elevi, activitate fizică, promovarea sănătății.