

Influența practicării sistematice a activităților corporale asupra stărilor psihice

Melania Câmpeanu¹, Ioana Debeurre²

¹Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

²Centrul de Masaj și Kinetoterapie, Rouen, Franța

Rezumat

Premize. Activitățile corporale dețin funcții de divertisment, destindere, distracție, relaxare, deconectare, odihnă activă, recreere, refacere psihică și fizică. Ele îmbracă cele mai variate forme, folosind structuri mai mult sau mai puțin reglementate, căci omul care dorește să-și petreacă timpul liber în mod plăcut și util evită rigurozitatea. Se știe că activitățile corporale previn și combat stresul psihic.

Obiective. Prin intermediul cercetării, întreprinse, dorim să observăm dacă exercițiile fizice practicate ritmic cu intensitate mare sau moderate pe o perioadă mai scurtă sau mai îndelungată de timp se asociază cu scăderea importantă a stării de tensiune psihică.

Metode. În studiul de față am folosit ca instrument în anchetă Chestionarul pentru evaluarea sănătății fizice și psihice în context populațional - SCL-90-R (Symptom Checklist 90-Revised) și l-am aplicat asupra unui eșantion alcătuit din 135 persoane adulte.

Rezultate. În funcție de personalitatea și capacitatea individuală de a reacționa la stimulii din mediul înconjurător, antrenamentele fizice de durată, cât și exercițiile fizice rapid instituite, produc o scădere considerabilă a stării de anxietate, și induc o persistență a stării mai bune.

Concluzii. Ancheta sociologică a pus în evidență existența unei asocieri statistice pozitive între practicarea exercițiilor fizice și sportului de către subiecți și starea lor de sănătate fizică și psihică evaluată cu chestionarul de sănătate a lui Derogatis-SCL-90-R.

Cuvinte cheie: activități corporale, practică sistematică, stare psihică, SCL-90-R.