

Percepția stresului la sportivi

Iuliana Boros-Balint¹, Simona Tache²

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

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

Rezumat

Premize. În cursul activității sportive, stresul fizic, legat de solicitările prin efort și stresul emoțional, legat de factorii psihoemoționali asociați, sunt factori esențiali ce pot influența performanța, starea subiectivă și sănătatea.

Obiective. S-a urmărit percepția stresului la tineri sportivi, studenți de la Facultatea de Educație Fizică și Sport și de la alte facultăți ale Universității „Babeș-Bolyai” din Cluj-Napoca.

Metode. Subiecții chestionați, în număr de 179, au fost împărțiți în 2 loturi: Lotul I - martor, 100 de studenți care nu practică nici un sport de performanță, cu vârsta medie de $20,58 \pm 1,34$ ani. Lotul II - experimental, 79 de studenți care practică sport de performanță, cu vârsta medie de $19,87 \pm 1,59$ ani. Metoda de cercetare a constat în aplicarea chestionarului PSS pentru determinarea percepției de stres.

Rezultate. Valorile scorului total au fost apropiate la cele două loturi. Lotul I a prezentat scoruri de 19,51, mai mici față de lotul II. Lotul II a prezentat scoruri de 18,90. La itemii 3 și 10 sportivii au avut scoruri în medie semnificativ mai mari decât lotul martor. La itemii 4, 7 și 8 lotul martor a avut scorul semnificativ mai mare decât lotul de sportivi. Subiecții de gen feminin din lotul I au avut scorul la scala PSS semnificativ mai mic decât subiecții masculini din lotul I. Subiecții de gen feminin din lotul II au avut scorul la scala PSS comparabil cu subiecții masculini din lotul II. Subiecții de la Facultatea de Psihologie din lotul I au avut scorul la scala PSS semnificativ mai mic decât subiecții de la Facultatea de Sport și Educație Fizică din lotul I. La Subiecții din lotul I au avut scorul la scala PSS semnificativ diferit între anii de studiu.

Concluzii. Practicarea sportului are efecte favorabile asupra percepției stresului fizic sportiv de către tineri. Practicarea sportului de performanță la tineri determină scăderea ușoară a scorului la PSS, comparativ cu tinerii care nu practică sportul de performanță. Scorul total la PSS, pentru sportivii de performanță este sub raportul calificativului considerat ușor, fără diferențe de gen, anul de studiu și sportul practicat. Scorul total la PSS a prezentat diferențe între studenții care practică sportul de performanță de la FEFS (cu valori mai mari) și cei de la alte facultăți.

Cuvinte cheie: stres, percepția stresului, sportivi, chestionar PSS