

Atitudinea tinerilor raportată la activitățile fizice de petrecere a timpului liber și nutriție

Ioan Negru, Iuliana Boros-Balint, Dan Octavian Balica

Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca, Facultatea de Educație fizică și Sport

Rezumat

Premize. Cercetarea pornește de la premiza că tinerii nu acordă suficientă atenție adoptării unui stil de viață sănătos, în care să manifeste o reală preocupare față de activitățile fizice, nutriție și petrecerea utilă a timpului liber.

Obiective. Scopul principal al lucrării este de a contura o imagine cât mai clară despre atitudinea tinerilor față de activitățile fizice-sportive, despre felul în care aceștia își petrec timpul liber, (lectură, urmărirea unor programe tv. sau activități desfășurate pe calculator etc.).

Metode. Ca metodă principală de investigare s-a folosit ancheta pe baza chestionarului FRESH-activitatea fizică și stilul de viață, adaptat și tradus. În studiu au fost cuprinși studenții facultății de Educație Fizică și Sport ai Universității „Babeș-Bolyai” din Cluj-Napoca de la ambele secții (educație fizică și kinetoterapie).

Rezultate. Datele obținute s-au prelucrat statistic, iar rezultatele au fost reprezentate prin intermediul graficelor. Legat de frecvența desfășurării unei activități fizice, în timpul unei săptămâni, 44,6% dintre respondenți au afirmat că participă la astfel de activități de mai mult de 4 ori pe săptămână. 5,4% dintre respondenți participă, la o activitate fizică, doar o singură dată pe săptămână. Din rezultatele obținute, reiese că scopul principal pentru care tinerii practică activitățile fizice este creșterea energiei, cu o medie de $4,38 \pm 0,85$. Privitor la motivația față de activitățile fizice, dintre variantele de răspuns, imaginea corporală a avut media cea mai mare și anume $4,25 \pm 0,82$. Dintre respondenți, la întrebările legate de alimentație, 55,6% au afirmat că obișnuiesc să ia micul dejun cu regularitate. Referitor la alimentele predominante în alimentație, media cea mai mare, de $4,12 \pm 1,08$, a fost acordată proteinelor animale. Cea mai mare parte a celor chestionați, 64,1% au susținut că nu consumă alcool, în timp ce 25,9% susțin un consum de peste două pahare pe săptămână. Comparând datele, cu privire la diversele motivații față de practicarea activităților fizice, a rezultat următoarea ierarhie: imaginea corporală, controlul greutății, controlul stresului, obținerea performanței, bucuria de a exersa, petrecerea timpului în compania prietenilor, participarea la competiții.

Concluzii. Rezultatele studiului evidențiază că tinerii au un stil de viață activ, fiind preocupați de modul în care arată, de menținerea sănătății, de practicarea activităților fizice de loisir, și nu în ultimul rând de socializare prin intermediul acestor activități.)

Cuvinte cheie: stil de viață, activitate fizică, timp liber, nutriție, motivație