# OPINIA STUDENȚILOR FAȚĂ DE IMPORTANȚA ŞI EFECTELE UNEI VIEȚII ACTIVE

**Student(ă):.....**
**Facultatea....., Grupa ....., Anul.....**
**Conducător ştiinţific: .....**

***Cuvinte cheie**: student, sport, educaţie fizică, dezvoltare personală, alimentaţie*

## 1. Introducere

Oamenii găsesc adesea multiple motive pentru a nu face sport. Programul de lucru prea încărcat, oboseala, cumulul celorlalte activităţi, lipsa de timp, lipsa de energie. Importanţa sportului în viaţa de zi cu zi este bine cunoscuta, şi cu toate astea se pare că este foarte greu să fie făcut acel pas, acel prim pas de a ieşi din zona de confort.

La ora actuală, sedentarismul , stresul şi supraponderabilitatea păr să capete teren în detrimentul sportului

Acesta cercetare îşi propune să investigheze felul în care este percepută de către studenţi activitatea fizică

Am elaborat aceasta cercetare deoarece consider că sportul te face şi te ţine sănătos, fiind cea mai bună pastilă, fără efecte secundare negative, care sigur o să-şi facă efectul După părerea mea, toţi adolescenţii trebuie să facă sport, nu neapărat sport de performanţă, dar trebuie să-şi menţină organismul puternic şi sănătos. În prezent tinerii neglijează rolul sportului şi le este lene să depună puţin efort fizic, fără a se gândi la viitor şi la faptul că o să aibă o imunitate scăzută. Sunt de părere că trebuie să existe mai multe ore de sport la şcoală, dar nu ca să scăpăm de alte ore “plictisitoare”, ci să punem încă o cărămidă la construirea unui organism sănătos.

Acesta cercetare îşi propune să investigheze felul în care este percepută de către studenţi activitatea fizică

## 2. Metodă

La această cercetare au participat 100 de studenţi ai Facultăţii de Inginerie Aerospaţială, selectaţi prin randomizare simplă aleatorie. Dintre aceştia 43 au fost de gen feminin şi 57 de gen masculin.

Vârsta subiecţilor este cuprinsă între 19 şi 25 ani.

Cercetarea s-a desfăşurat între 13 martie-şi 3 aprilie 2016

Ca metodă principală de cercetare am folosit anchetei sub formă de chestionar.

Tipul de chestionar folosit a fost de opinie.

Chestionarul a cuprins 7 itemi cu răspunsuri închise, pe o scala între 2 şi 5 nivele.

## 3. Rezultate şi discuţii

În urma prelucrării chestionarelor rezultatele obţinute la itemul 1 "*Sunteţi adeptul mişcării fizice regulate?*", exprimate procentual sunt prezentate în figura 1.

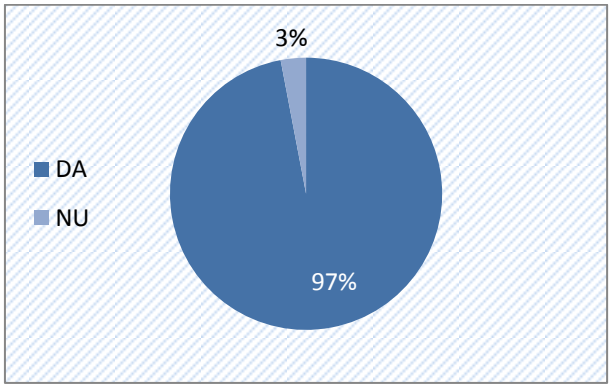


Fig. 1 Opinia subiecţilor privind necesitatea practicării regulate a exerciţiului fizic

Răspunsul primit a fost unul încurajator, 97% din studenţi sunt adepţii mişcării fizice regulate

Activitatea fizică regulată reprezintă cea mai bună "investiţie" pentru o inimă sănătoasă contribuind la reducerea riscului de apariţie a afecţiunilor cardiovasculare, scăzând greutatea, îmbunătăţind valorile tensiunii arteriale, ale colesterolului şi ale glicemiei, reducând stresul şi crescând buna dispoziţie. Pentru cele mai bune rezultate se recomandă săptămânal minim 200 minute de efort de intensitate moderata sau 100 minute de efort de intensitate mare. Deşi pentru reducerea riscului cardiovascular nu este necesar să practicaţi un sport de performanţă, cu cât sunteţi mai activ cu atât cresc şi efectele benefice.

Iată câteva sugestii pentru a deveni mai activi, fără să consideraţi acest lucru un efort foarte mare: mergeţi pe jos, cu bicicleta, cu rolele spre serviciu, la şcoala sau la cumpărături, parcaţi maşina la distanţă de destinaţie, coborâţi din autobuz cu câteva staţii mai devreme, urcaţi pe scări, nu cu liftul, faceţi exerciţii când priviţi la televizor, dansaţi, sunt 1440 minute în fiecare zi, încercaţi să acordaţi 30 dintre ele, activităţii fizice!

La nivel global, cercetările realizate au relevat faptul că doar 1 din 3 persoane conştientizează importanţa sportului în viaţă, adică măcar cea a celor 30 de minute zilnice de mişcare esenţiale pentru sănătatea oricui, indiferent de greutate, sex sau istoric medical.

Pe măsură înaintării în vârstă, este extrem de important că oamenii să rămână activi, deoarece sportul ajută la încetinirea procesului de îmbătrânire fizică, dar şi mentală, sporind oxigenarea ţesuturilor şi întărind sistemul imunitar.

Rezultatele, exprimate procentual, obţinute în urma prelucrării chestionarelor la itemul „*Săptămânal, câte ore de activitate fizică faceţi?*" sunt prezentate în figura 2.

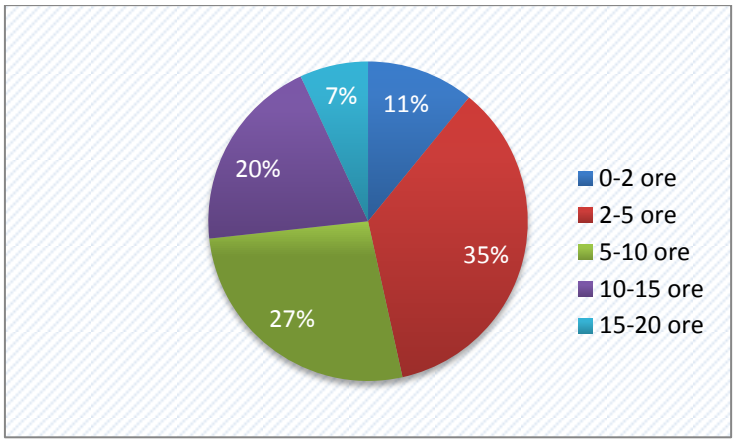


Fig. 2 Numărul de ore săptămânal de activitate fizică

Dintre studenţi 35% au răspuns că petrec între 2-5 ore pe săptămâna făcând sport, în timp ce 27% au spus că fac acest lucru între 5-10 ore pe săptămâna. Diferenţa de procente dintre cele două subgrupe este foarte mică, ceea ce înseamnă că a două subgrupă poate urca oricând în procente şi răsturna situaţia.

Ceea ce este îngrijorător este că 11% din studenţii chestionaţi practică sub 2 ore de sport pe săptămână, adică doar orele de educaţie fizică puse la dispoziţie de facultate. Aceşti studenţi au petrecut cel puţin 12 ani de şcoală, unde au făcut sport săptămânal, şi totuşi ei nu realizează adevărata importanţă a activităţii fizice.

Dacă facem un calcul cât se poate de simplu, ne dăm seamă că oamenii petrec 10-12 ore/ zi stând jos au întinşi, adică 8 ore la birou şi câteva ore acasă, la televizor sau în fața calculatorului. Acest sedentarism creşte şansele de obezitate, boli cardiovasculare, diabet de gradul ÎI,

Pe măsură ce îmbătrânim, este extrem de important să rămânem activi dacă vrem să ne putem bucura de activități mărunte care altădată păreau floare la ureche, dar şi să nu cunoaştem greutățile depresiei sau ale oricărui tip de demență. Sportul ajută la încetinirea procesului de îmbătrânire fizică, dar şi mentală, sporind oxigenarea țesuturilor şi întărind sistemul imunitar.

Ştiu, nu ai timp, nimeni nu are timp pentru sport, nici măcar cei care recunosc importanța sportului în viață, dar poți încerca să combini diverse activități zilnice de intensitate diferită pentru a obține măcar cele 30 de minute de mişcare necesare zilnic. Iată, asadar, care sunt cele mai comune activități în funcție de gradul de intensitate (tabelul1):

Tabelul 1 Intensitatea efortului fizic in diferite tipuri de activități corporale

| Activitate fizică usoară | Activitate fizică moderată | Activitate fizică intensă |
|---|---|---|
| Mers lent<br>Golf<br>Înot lent<br>Gradinarit<br>Ciclism foarte uşor<br>Aspirat covoare<br>Exerciții de întindere | Mers rapid<br>Înot recreațional<br>Tuns iarba cu maşina electrica<br>Tenis la dublu<br>Ciclism pe teren plat<br>Spălare geamuri<br>Frecat podele<br>Ridicare greutăți | Jogging, alergat<br>Înot<br>Ciclism in panta<br>Mutat mobile<br>Tuns iarba cu echipament neelectric |

La itemul 3 „*Preferați sporturile de echipă sau cele individuale?*”rezultatele prelucrate procentual şi reprezentate grafic şunt prezentate în figura 3.

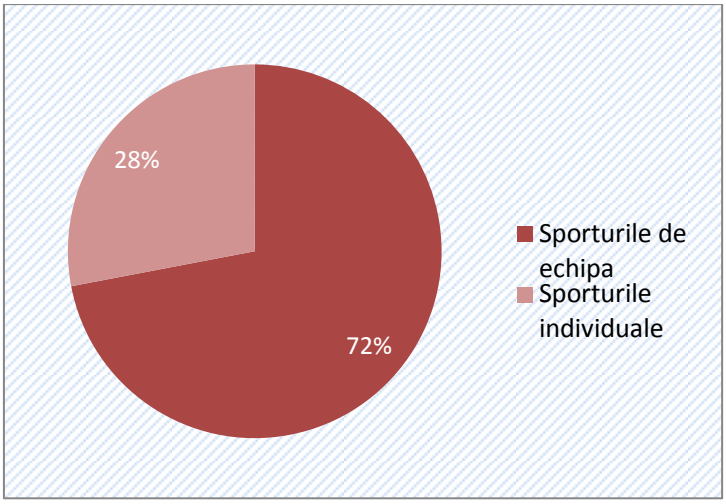


Fig. 3 Preferinţa subiecţilor față de sporturile de echipă versus sporturile individuale

În urma prelucrării datelor primite, a rezultat că studenţii preferă sporturile de echipă. Sportul este un factor de consolidare a rezistenţei la inconvenientele vierii, o bogăţie cu un caracter profund educativ. Prin sport, omul experimentează succesul, dar şi eşecul, învățând cum să facă faţă celui din urmă, într-un mod constructiv.

Înscrierea la un sport de echipă este o modalitate eficientă în acest sens, oferind lecţii precum „câştigă ca echipă, pierde ca echipa“, axându-se pe depăşirea greşelilor individuale că fiind doar o parte a unui efort de echipă. Practicând sporturi de echipă, studenţii învaţă că eşecul este doar o etapă în drumul către succes.

Aceste experiențe timpurii au impact asupra viitorului adult, formând un caracter puternic, pregătit să facă față provocărilor vieții, căutând soluții într-un mod activ şi creativ.

Fotbal, baschet, volei, handbal-aceste sporturi sunt perfecte pentru cei care sunt plini de energie şi se bucură enorm atunci când se află în preajma altor persoane. Cu ajutorul

acestor sporturi, învaţă mai multe despre prietenie, cauza comună, spirit de echipă şi respectarea regulilor.

Rezultatele şi prelucrarea lor grafică a itemul 4 („*Vă rugăm să apreciaîi importanîa practică a educaîiei fizice şi sportului din punct de vedere al satisfacîiei subiective*”) sunt prezentate în figura 4.

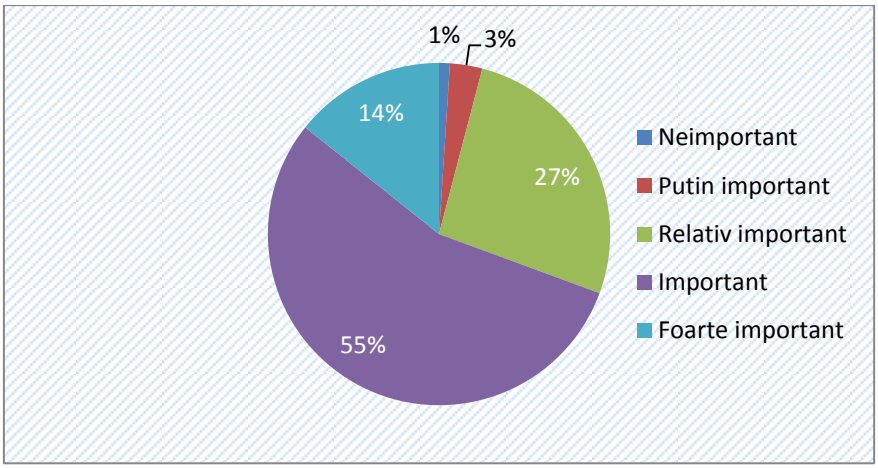


Fig. 4 Opiniile subiectiilor fata de efectele practicării educaţiei fizice şi sportului în planul satisfacţiei subiective

Mai mult de jumătate din studenţii chestionaţi au evaluat educaţia fizica ca fiind “importanta”, iar 14% o considera “foarte importanta”.

Importanţa sportului în viaţa unui om poate fi tradusa si in cifre: sportul scade ricurile aparitiei cancerului de colon cu 60% si pe cele ale bolilor cardiovasculare cu 50%, crescând speranţa de viaţă în următorii 20 de ani cu 30%.

Mişcarea în viaţa noastră prezintă beneficii multiple pentru corp si minte, aşa cum spune şi proverbul “Mens sana in corpora sano”!Cum să avem o minte sănătoasă, dacă corpul care o găzduieşte nu este curat, aerisit?

Dacă mergi la bazin sau la sala de fitness, dacă mergi în parc cu rolele, bicicleta, sau dacă mergi să alergi este mai puţin important! Important este să faci asta zilnic!

*Antrenând corpul - antrenăm mintea*

Exercițiile fizice ne fac să gândim mişcarea, să coordonăm părți ale corpului nostru; lucrând zilnic, aducem în viața noastră o stare de bine!

Dacă nu facem mişcare, muşchii ni se atrofiază. În timpul antrenamentelor, sângele este pus în mişcare, iar creierul îsi menține o formă mai bună.

Sportul prezintă multiple beneficii, dintre care putem enumera: ne ajută sa fim mai inteligenți, echilibrează activitatea psihică, dormim liniştiți, fără coşmaruri, mişcarea ne scapă de grăsimi – cel mai bun medicament antiobezitate, ne motivează să ne depăşim limitele, ne ajută să avem încredere în noi înşine, lungeşte viața şi calitatea acesteia, măreşte capacitatea de reacție, te face să reacționezi mai rapid, te face să ai o stare de bine, pozitivă: să râzi, să cânți, să dansezi, etc

La itemul 5 *„Este practicarea educației fizice importantă pentru dezvoltarea personală?”* rezultatele şi prelucrarea lor grafică sunt prezentate în figura 5

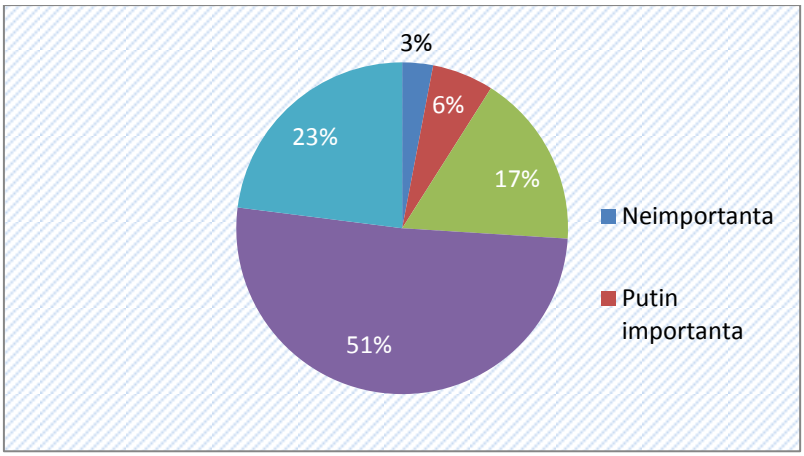


Fig. 5 Opiniile studenților în legătură cu efectele practicării educației fizice asupra dezvoltării personale

Studenți investigați, într-o proporție de 51% au evaluat practicarea educației fizice în raport cu dezvoltarea personală ca fiind „importantă”, în timp ce 23% au evaluat-o ca fiind „foarte importantă”.

Prin sport se dezvoltă atât abilitățile fizice ale corpului cât şi cele mentale, psihice şi intelectuale. Sportul înseamnă psihologie aplicată şi comunicare, inteligență emoțională.

Sportul în echipă dezvoltă abilitățile de a colabora cu ceilalți pentru atingerea unui scop comun, de a-şi asuma responsabilități multiple şi de a învăța să le îndeplinească. Studentul va experimenta atât eşecul cât şi victoria şi va învăța să-i încurajeze şi să nu-i învinovățească pe alții. Mai târziu, într-un mediu profesional, roadele spiritului de echipă, nu vor întarzia să apară.

Sportul, învață studentul cu disciplina de a munci şi de a învăţa în mod constant. De asemenea, sportul îi "preda" lecția că nu poate obține nicio victorie fără muncă, iar atunci când îşi doreşte cel mai bun rezultat, nu trebuie să se bazeze pe "noroc", ci pe propriul efort. Antrenamentele, sacrificarea timpului liber si a anumitor placeri, efortul organizat, il fac pe mai responsabil si mai atent, aratandu-i ca fara munca si sacrificii nu poate ajunge in varf.

Sportul il va invata o regula de viata: sa nu subestimeze, nici propriile puteri, dar nici valoarea adversarului. Aceasta psihologie îl pregăteşte pentru viaţa, când va fi important sa aiba încredere în sine, dar să nu-şi desconsidere nici "adversarul" de orice natura ar fi, pregătindu-se cu multă determinare şi disciplină, pentru a înving

Rezultatele şi prelucrarea lor grafică a itemul 6, *„Cat de importantă este o alimentaţie sănătoasă pentru un om activ din punct de vedere sportiv?"* sunt prezentate în figura 6.

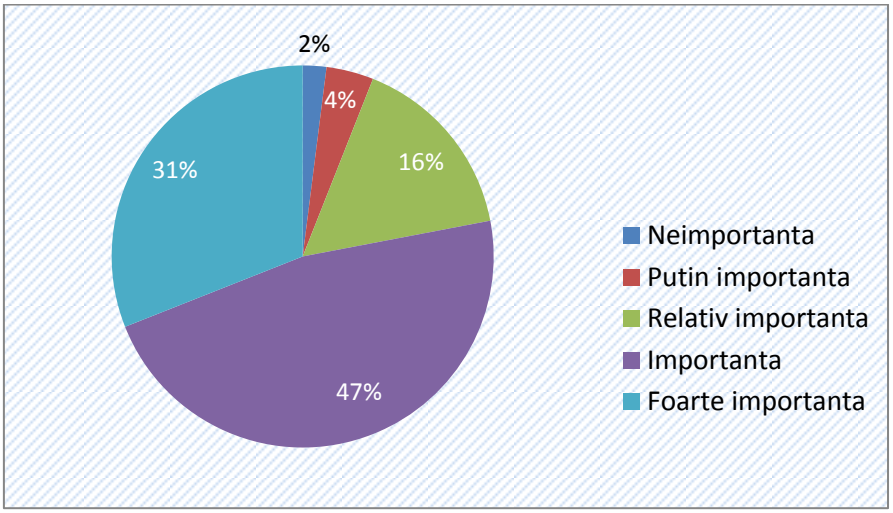


Fig. 6 Opiniile subiecților în legătură cu importanța unei alimentații sănătoase pentru o persoană cu o viață sportivă

În urma prelucrării chestionarelor s+a evidenţiat faptul că 47% dintre studenţi au considerat alimentaţia ca fiind "importanta" pentru susţinerea unui stil de viaţă activ, în timp de 31% au evaluat-o ca fiind "foarte importanta". Aceste cifre sunt foarte mari, şi indică un rezultat încurajator.

Este adevărat, alimentaţia corectă este necesară, deoarece energia nu poate fi creată din nimic. Ea se transformă dintr-o formă în alta, iar pentru oameni suportul energetic este asigurat prin consumarea hranei, carbohidraţii şi lipidele fiind o sursă principală a metabolismului muscular. Proteinele au un aport mai important în fază de construcţie şi mai puţin în producerea energiei.

Corelaţia dintre alimentaţie şi performanta sportivă este una valabilă în ambele sensuri: o nutritive corectă poate îmbunătăţi randamentul sportiv, iar greşelile de alimentaţie pot duce

la un platou sau chiar o scădere a performantei. Dietă recomandată unui sportiv nu este foarte departe de regimul alimentar echilibrat necesar pentru menţinerea stării de sănătate a oricărei persoane.

La itemul 7 *„Priviţi sportul ca o modalitate de relaxare la sfârşitul unei zile stresante?”* rezultatele şi prelucrarea lor grafică sunt prezentate în figura 7

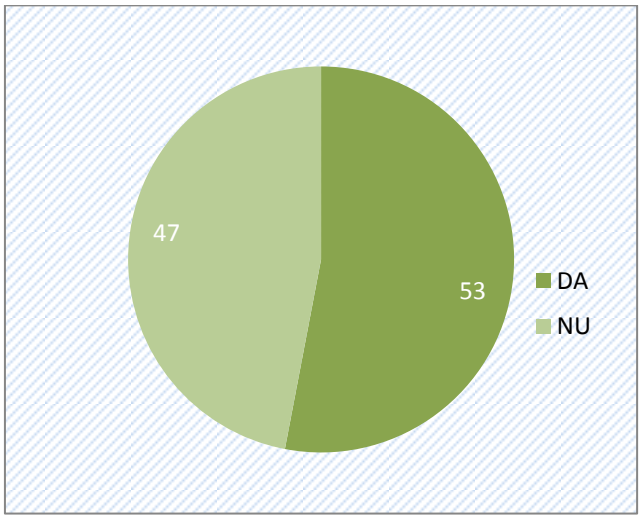


Fig. 7 Opiniile subiecţilor în legătură cu relaxarea prin practicarea sportului

La sfârşitul unei zile stresante, doar 53% dintre student ar face sport de relaxare, ceea ce este un procent semnificativ, dar nu suficient, deoarece sportul este benefic şi pentru că mută atenţia de la grijile cotidiene şi de la responsabilităţile de la job. Practic, când faci exerciţii, mintea se concentrează pe realizarea mişcărilor specifice, reuşind să se elibereze de alte gânduri. Acest lucru funcţionează ca o meditaţie. Multe persoane experimentează o stare de bună dispoziţie şi de împlinire după ce termină o şedinţa de sport, iar aceste stări pozitive anulează tensiunea psihică.

De aceea, specialiştii spun să luăm în considerare sportul că pe o tehnică eficientă de relaxare. Orice, de la tenis şi înot, până la spining şi pilates, ajută la reducerea disconfortului psihic acumulat peste zi.

Menționez în continuare cinci exerciţii antistres care te ajuta sa te relaxezi si sa-ti imbunatatesti viata

1. Joggingul este unul dintre cele mai bune exercitii impotriva stresului. Cand te intorci de la birou dupa o zi agitata, chiar si o scurta alergare iti poate imbunatati starea de spirit. In timpul joggingului, creierul se oxigeneaza foarte bine si se relaxeaza. De asemenea, face bine si la inima.

2. Exercitiile cardio sunt excelente atunci cand vremea de afara nu-ti permite sa faci jogging. O sedinta scurta de cardio de 15-20 de minute, urmata de o perioada in care alergi usor sau mergi pe banda este extrem de benefica pentru psihicul tau, deoarece ajuta creierul sa elibereze endorfine.

3. Yoga este o arma imbatabila impotriva stresului atata timp cat este facuta cum trebuie. Important este sa combini exercitiile de respiratie (pranayama) cu exercitiile de stretching (asanas), astfel incat creierul sa beneficieze de o cantitate mare de oxigen.Yoga reduce si presiunea arteriala, o cauza a instalarii stresului.

4. Pilates, ca si yoga presupune concentrare pe realizarea unor miscari de intindere si de mentinere a pozitiei, ceea ce duce la o eliberare considerabila de ganduri negative. Pilates este o tehnica eficienta de a reduce si durerile de spate si de gat.

5. Plimbarile pe jos sunt, poate, cea mai simpla metoda de relaxare, fiind recomandata pentru persoanele cu tensiune arteriala mare care nu pot sa faca un efort sustinut. O jumatate de ora de mers pe jos zilnic este extrem de benefica nu numai pentru fizic, cat si pentru psihic. Alege sa te plimbi intr-o atmosfera placuta pentru ca relaxarea sa fie maxima.

**Concluzii**

Viața fără sport nu ar trebui să existe! "*Mens sana in corpora sano."* Indiferent de natura lui, sportul este important! Poți să mergi la sală sau poți lucra câteva exerciții fizice acasă - important este să vrei să faci acest lucru!

**Bibliografie**

http://www.marisdava.ro/index.php/82-articole/76-importanta-si-rolul-sportului-in-viata-noastra

http://www.joellemagazine.ro/dieta-si-sport/importanta-sportului-in-viaa-noastra/

https://www.nutrishape.ro/importanta-sportului-intr-un-stil-de-viata-sanatos-si-fericit/