

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2021.38-2.03>

CZU: 379.8:796(4)

ANALIZA COMPARATIVĂ PRIVIND TIMPUL ALOCAT PRACTICĂRII ACTIVITĂȚILOR FIZICE ÎN STATELE UNIUNII EUROPENE

Toma Alin Cătălin¹, ORCID: 0000-0002-7131-2541

¹Școala gimnazială Gorban, Iași, România

Rezumat. *Complexitatea vieții umane în societate și provocările lumii contemporane au drept consecință regândirea rolului și a ponderii factorilor care contribuie la realizarea educației de-a lungul vieții. Este semnificativ și specific faptul că necesitatea intervenției sociale în evoluția individului este conștientizată la nivelul societății, iar realizarea ei este organizată, controlată în moduri deosebite, în funcție de gradul și caracteristicile de emancipare ale fiecărei societăți. Domeniul timpului liber este, cu siguranță, unul dintre cele mai dinamice domenii, având în ultimul timp o ascensiune fără precedent în ceea ce privește modul și necesitatea de practicare a exercițiilor fizice. Timpul liber ocupă un loc important în istoria omenirii și a devenit o condiție indispensabilă pentru îmbogățirea personalității omului, acesta nu trebuie „umplut” cu diverse activități ocazionale sau pierdut pur și simplu, ci trebuie împărțit judicios în așa fel, încât cunoștințele acumulate să fie integrate în fondul curricular de bază, în scopul asigurării caracterului unitar al ideilor, concepțiilor, atitudinilor. Plimbările pe jos, practicarea diferitelor sporturi în fața blocului, mersul pe bicicletă prin parc, tot ceea ce înseamnă mișcare în general au fost înlocuite treptat de tot felul de gadgeturi, privitul la televizor și navigarea pe internet. Asemenea activități stimulează intelectul, dar ignoră corpul, iar implicațiile pe termen lung nu sunt tocmai benefice.*

Cuvinte-cheie: sport, timp liber, sănătate, mod de viață.

Introducere. Efectul exercițiului fizic asupra sănătății a fost dovedit încă din Evul Mediu. Exercițiile fizice desfășurate organizat au efecte preventive, terapeutice și reparatorii asupra întregului organism sau doar asupra anumitor părți ale corpului. Exercițiul fizic poate influența întregul organism ca entitate pentru atingerea aceluiași scop, și anume menținerea, îmbunătățirea sau refacerea unor funcții integrative, respectiv, a stării de sănătate [1].

Sedentarismul este un factor de risc, care conduce la apariția mai multor afecțiuni: boli cardiovasculare, tulburări metabolice, deviații ale coloanei vertebrale, constipație, stază venoasă anxietate. Hipodinamia duce la slăbirea sistemului imunitar și a metabolismului și sporește considerabil riscul

aparității diabetului, a cancerului și a obezității.

În concepția actuală, activitatea sportivă în timpul liber capătă două aspecte fundamentale: utilitatea practică și lupta împotriva oboselii, plăcerea incontestabilă a exercițiilor fizice și mișcarea în aer liber a oamenilor [3, 5]. Exercițiile utile ar trebui completate cu recreere plăcută în aer liber, petrecere a timpului liber, sport și turism, precum și activități mai speciale, cum ar fi ciclismul.

În opinia lui F. Georgescu, fenomenul de practicare a exercițiilor fizice nu este un dat, ci un proces social, o realitate concretă în devenire, care se constituie treptat în fiecare formațiune social-economică. El apare, cu multitudinea laturilor și a elementelor componente, ca un produs al societății de-a lungul întregii sale existențe [7, p. 20].

Exercițiile fizice au un rol clar în menținerea stării de sănătate, lucru cunoscut din cele mai vechi timpuri. După cum știm cu toții, atât corpul uman, cât și mintea au nevoie de mișcare pentru a-și menține integritatea și buna funcționare.

Un alt efect pozitiv pe care exercițiul îl are în special asupra tinerilor este că le reduce șansele de a dezvolta obiceiuri periculoase, precum fumatul, alcoolul, drogurile sau abandonarea școlii. Un tânăr educat de mic în spiritul sportului va înțelege mult mai ușor că aceste vicii nu numai că scad performanța athletică, ci chiar le pun viața în pericol [9].

De asemenea, copiii care practica anumite sporturi înțeleg mult mai ușor ce înseamnă să câștigi sau să pierzi, cum să reacționezi în aceste situații și faptul că, pentru a câștiga, trebuie să lucrezi din greu cu membrii echipei. De aceea, mai târziu, în viață, se vor integra mult mai ușor și vor face tot posibilul să fie cei mai buni [4, 6].

Sportul dezvoltă, pe lângă fizic, și capacitățile mentale, gândirea strategică și cea matematică [2]. De exemplu, în timpul unui meci de baschet, copilul va fi nevoit să decidă într-o fracțiune de secundă cui îi va pasa mingea și locul în care trebuie să ajungă pentru a o primi înapoi și a înscrie. Matematica de bază o va folosi pentru a ține scorul.

Scopul studiului nostru este acela de a-i face pe oameni în general să conștientizeze importanța practicării activităților fizice. Propunerea de a practica exerciții fizice în timpul liber reprezintă o provocare pentru toți oamenii, deoarece aceștia opun rezistență unei astfel de solicitări din motive diverse. Astfel, este nevoie de o abordare individualizată a “prescrierii” exercițiilor fizice, pentru a avea impact asupra schimbării comportamentului.

Principala **metodă de cercetare** pe care am utilizat-o este studierea literaturii de specialitate, metodă care ne-a permis reliefa revoluției științifice și tehnice a perioadei actuale și care a influențat profund modul nostru de a gândi și de a trăi. Progresul

tehnic accelerat și creșterea proceselor economice schimbă semnificativ modul de viață și de muncă al oamenilor.

În urma studiului efectuat, s-a constatat că timpul alocat activităților fizice diferă de la o țară la alta în funcție de mai mulți factori.

Conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), activitatea fizică desfășurată în mod regulat și corect contribuie semnificativ la îmbunătățirea funcțiilor musculare și cardiorespiratorii, elimină în cele mai multe cazuri riscul de depresie, reduce riscul de fracturi și este fundamentală pentru echilibrul energetic și controlul greutateii, orice activitate fizică executată corect, ce se desfășoară în timpul liber, are beneficiu asupra sănătății.

La nivel global, 1 din 4 adulți nu desfășoară constant activități fizice. Persoanele care sunt insuficient active fizic au un risc crescut, de la 20% până la 30%, de deces comparativ cu persoanele care practică activități fizice în mod regulat. Peste 80% din populația adolescenților din lume nu practică exerciții fizice.

Cel mai recent sondaj Eurobarometru al Comisiei privind sportul și activitatea fizică, publicat în martie 2018, arată că 50% din europeni fac exerciții sau sunt antrenați în jocuri sportive.

Un alt studiu desfășurat și prezentat de Eurobarometru la Bruxelles în 2014 relevă diferențe mari între atitudinea față de sport și față de activitatea fizică.

În studiul prezentat se arată că 41% dintre cetățenii UE desfășoară activități sportive cel puțin o dată pe săptămână, iar 59% sunt complet inactivi sau practică foarte rar activități fizice.

Țările care iau cel mai în serios activitățile sportive sunt Irlanda și țările nordice, 23% dintre cetățenii irlandezi practicând o formă de activitate fizică cel puțin de 5 ori pe săptămână, în timp ce Suedia (70%), Danemarca (68%) și Finlanda (66%) au cel mai bun procent în privința exercițiilor fizice practicate „cu regularitate” sau „cu o oarecare regularitate” (o dată pe săptămână sau mai des) fiind urmate și

de alte țări cu un procent la fel de ridicat: Țările de Jos (58%) și Luxemburg (54%). În partea de jos a clasamentului se află țări ca Bulgaria, unde 78% dintre persoane nu fac niciun tip de activități fizice, urmată de Malta (75%), Portugalia (64%), România (60%) și Italia (60%).

Persoanele de sex masculin din UE sunt cele care desfășoară cel mai des activități fizice sau practică un anumit sport, spre deosebire de femei. 45% dintre bărbați practică cel puțin o dată pe săptămâna activități fizice, comparativ cu femeile care au o pondere de 37%; în timp ce, 37% dintre bărbați nu au practicat niciodată o activitate fizică, iar la femei ponderea celor care nu au practicat vreodată exerciții fizice este de 47%.

Cea mai mare diferență între bărbați și femei este întâlnită în grupul de vârstă 15–24

de ani: 74% în favoarea persoanelor de sex masculin și 55% dintre femei. Studiul constată, de asemenea, existența unei corelații între statutul socioeconomic și activitatea fizică. 68 % dintre persoanele care au abandonat studiile până la vârsta de 15 ani declară că nu desfășoară niciodată activități sportive, în timp ce acest indicator este de 27 % pentru cei care au abandonat studiile după vârsta de 20 de ani, cei care execută activități fizice sunt în proporție de 64%. Diferența scade la 46% pentru persoanele între 25-39 ani, la 39% pentru cei între 40-54 ani și 30% pentru persoanele de peste 55 ani. Proporția celor care nu au practicat niciodată activități fizice variază de la 19% pentru segmentul de vârstă 15-24 ani până la 58% pentru persoanele de peste 55 ani.

Tabelul 1. Răspunsurile cu privire la frecvența de practicare a activității fizice (%)
(sursa: SPECIAL EUROBAROMETER 412 “Sport and physical activity” [8])

QD1 How often do you exercise or play sport?					
	Regularly	With some regularity	Seldom	Never	Don't know
EU28	8%	33%	17%	42%	0%
Gender					
Man	9%	36%	18%	37%	0%
Woman	7%	30%	16%	47%	0%
Age					
15-24	11%	53%	17%	19%	0%
25-39	8%	38%	21%	33%	0%
40-54	8%	31%	20%	41%	0%
55 +	8%	22%	12%	58%	0%
Education (End of)					
15-	8%	15%	9%	68%	0%
16-19	7%	28%	19%	45%	1%
20+	9%	43%	20%	27%	1%
Still studying	12%	61%	14%	13%	0%
Household composition					
1	9%	27%	13%	51%	0%
2	9%	30%	17%	44%	0%
3	8%	34%	18%	40%	0%
4+	7%	39%	19%	35%	0%
Socio-professional category					
Self-employed	7%	38%	17%	37%	1%
Managers	8%	51%	23%	18%	0%
Other white collars	6%	38%	24%	32%	0%
Manual workers	9%	30%	19%	42%	0%
House persons	8%	19%	13%	59%	1%
Unemployed	9%	28%	18%	45%	0%
Retired	8%	20%	11%	61%	0%
Students	12%	61%	14%	13%	0%
Difficulties paying bills					
Most of the time	7%	21%	14%	57%	1%
From time to time	7%	29%	17%	47%	0%
Almost never/ Never	9%	36%	18%	37%	0%
Gender and Age					
Man 15-24	15%	59%	13%	13%	0%
Man 25-39	9%	42%	23%	26%	0%
Man 40-54	8%	32%	22%	38%	0%
Man 55+	8%	22%	14%	56%	0%
Woman 15-24	8%	47%	20%	24%	1%
Woman 25-39	6%	35%	19%	39%	1%
Woman 40-54	7%	29%	19%	44%	1%
Woman 55+	8%	21%	10%	61%	0%

Relevant este și faptul că unele persoane din anumite categorii profesionale acordă timp și pentru practicarea exercițiilor fizice: 59% dintre manageri practică cel puțin o dată pe săptămână activități fizice, comparativ cu 44% dintre cei care lucrează la birou, dar nu sunt manageri, 45% dintre cei care desfășoară activități profesionale independente practică activități fizice. În mare parte, persoanele care nu au nicio activitate profesională sau care nu lucrează sunt și cele care practică cel mai puțin exercițiile fizice: 75% dintre persoanele casnice și pensionari, 63% din rândul șomerilor.

În România se observă o tendință continuă de creștere a procentului persoanelor care declară că nu practică niciodată sport sau activități fizice, de la 49% în 2010, la 60% în 2014 și 63% în 2018. Creșterea activității fizice implică întreaga societate, precum și o

abordare culturală și, prin urmare, necesită un efort colectiv în diferite sectoare și discipline [10].

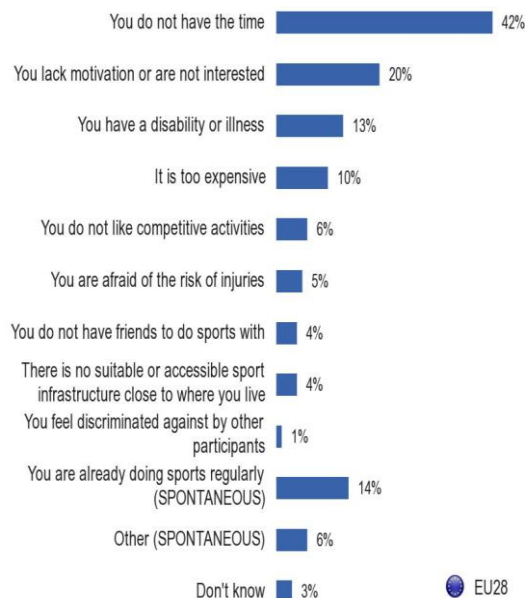
Toți respondenții au fost chestionați în legătură cu motivele care îi împiedică să desfășoare activități fizice. Lipsa timpului liber a fost răspunsul cel mai des întâlnit, (42%); alți factori au fost: lipsa motivației - 20%, imposibilitatea efectuării activităților fizice din cauza unui handicap sau boală - 13%, motive financiare - 10%.

Mai există și alte răspunsuri: 6% nu sunt atrași de activitățile fizice, 5% se tem de accidentări, 4% nu au prieteni cu care să practice astfel de activități, 4% invocă lipsa unei infrastructuri sportive adecvate sau accesibile aproape de locuință, aproximativ unul din șapte respondenți (14%) spun că deja fac sport în mod regulat.

Tabelul 2. Răspunsurile cu privire la motivele care împiedică practicarea activităților fizice

(sursa: SPECIAL EUROBAROMETER 412 “Sport and physical activity” [8])

QD9. What are the main reasons currently preventing you from practising sport more regularly?



QD9 What are the main reasons currently preventing you from practising sport more regularly?

	You do not have the time	You lack motivation or are not interested	You have a disability or illness	It is too expensive	You do not like competitive activities	You are afraid of the risk of injuries	There is no suitable or accessible sport infrastructure close to where you live	You do not have friends to do sports with	You feel discriminated against by other participants	You are already doing sports regularly (SPONTANEOUS)
EU28	42%	20%	13%	10%	6%	5%	4%	4%	1%	14%
BE	39%	19%	15%	10%	8%	6%	3%	4%	1%	14%
BG	39%	26%	12%	9%	6%	6%	7%	4%	0%	8%
CZ	52%	23%	16%	14%	6%	9%	7%	7%	1%	9%
DK	48%	29%	20%	8%	5%	7%	3%	3%	0%	8%
DE	38%	23%	13%	7%	6%	4%	3%	4%	0%	23%
EE	42%	15%	17%	13%	5%	3%	6%	3%	0%	11%
IE	44%	11%	11%	7%	6%	7%	2%	2%	0%	17%
EL	46%	27%	9%	12%	5%	4%	6%	5%	0%	13%
ES	45%	24%	9%	9%	4%	5%	1%	1%	1%	14%
FR	42%	24%	15%	10%	9%	6%	3%	4%	0%	11%
HR	44%	22%	13%	14%	3%	8%	8%	4%	1%	9%
IT	40%	18%	4%	15%	13%	3%	4%	3%	1%	12%
CY	49%	20%	11%	18%	2%	4%	5%	2%	0%	15%
LV	47%	19%	12%	11%	6%	2%	8%	3%	0%	13%
LT	42%	20%	13%	17%	3%	2%	9%	4%	1%	5%
LU	50%	23%	14%	5%	4%	4%	3%	4%	1%	12%
HU	43%	18%	17%	13%	10%	7%	6%	5%	1%	8%
MT	56%	28%	9%	1%	12%	8%	2%	2%	0%	10%
AT	31%	26%	10%	9%	8%	8%	3%	5%	1%	32%
NL	29%	15%	13%	8%	5%	4%	1%	1%	0%	33%
PL	46%	19%	14%	10%	2%	7%	5%	4%	1%	8%
PT	33%	26%	11%	19%	7%	4%	4%	4%	1%	15%
RO	53%	13%	10%	9%	4%	1%	10%	2%	1%	7%
SI	45%	14%	14%	14%	4%	6%	4%	3%	0%	13%
SK	48%	23%	12%	12%	6%	10%	8%	7%	1%	11%
FI	32%	17%	24%	6%	6%	7%	6%	5%	6%	17%
SE	50%	27%	18%	6%	5%	5%	6%	3%	0%	11%
UK	42%	14%	21%	11%	3%	5%	4%	3%	0%	11%

Concluzii

În ciuda importanței tot mai mari acordate promovării activității fizice în statele

membre UE, sondajul Eurobarometru a identificat anterior rate „alarmant de ridicate” de inactivitate fizică în UE și a constatat că

marea majoritate a europenilor (60%) nu au practicat niciodată activității fizice. Toate datele strânse arată o creștere alarmantă a numărului persoanelor care, din diverse motive, nu practică niciun fel de activitate sportivă – de la 39% până la 42%. O altă statistică arată că 13% dintre respondenți nu au mers pe jos nici măcar 10 minute în acea săptămână.

Astfel de statistici ar trebui să tragă un semnal de alarmă și mesajul despre importanța practicării activităților sportive să fie unul mult mai puternic, care să ajungă la toate categoriile de oameni. Sondajul indică, de asemenea, variații demografice. De exemplu, femeile (în special, cele tinere) sunt mult mai puțin active decât omologii lor de sex masculin, acest lucru sugerează faptul că femeile ar putea avea nevoie de mai multă încurajare și sprijin pentru a fi mai active fizic.

Prin practicarea activităților sportive se obțin o multitudine de beneficii, care contribuie la îmbunătățirea calității vieții din

punctul de vedere al sănătății fizice și psihice. Astfel, crește capacitatea de muncă, încrederea în sine, calitatea relațiilor profesionale și sociale, se îmbunătățește relaționarea într-un cadru restrâns – familie, prieteni etc.

Crearea obișnuinței de a practica activități fizice în mod independent la tână generație constituie unul dintre elementele de bază ale sistemului educațional al copiilor, acest aspect contribuind la pregătirea unui tineret capabil, sănătos și puternic pentru a se integra în societatea modernă.

Activitatea fizică, văzută ca un mod de viață, îmbunătățește condiția fizică a unei națiuni, care devine mai capabilă să se exprime, să exploreze și să se dezvolte într-o relație echilibrată cu mediul în care trăiește. Educația fizică se adresează, concomitent, corpului și psihicului, deoarece individul se mișcă, gândește, simte, se exprimă. Este, de fapt, o educație de mișcare.

Referințe bibliografice:

1. Albu, C., colab. (2006). Psihomotricitatea. Iași: Editura Institutul European.
2. Albu, V. (1996). Istoria educației fizice și sportului. Constanța: Editura Ex Ponto.
3. Angelescu, C., Julea, D. (1997). Timpul liber. București: Editura Economică.
4. Borgatta, E.F. (2000). Encyclopedia of Sociology. New York.
5. Cucoș, C. (2002). Timp și temporalitate în educație. Iași: Polirom.
6. Gavriluta, N. (2004). Sociologia Sportului. Iași: Universitatea Alexandru I. Cuza.
7. Georgescu, F. (1998). Cultura fizică-fenomen social. București: Edit. Tritonic.
8. Special Eurobarometer 412 “Sport and physical activity” 2014
9. Văideanu, G. (1988). Educația la frontiera dintre milenii. București: Editura Politică.
10. Urse, L. (2002). Preocupările de timp liber ale românilor în comparații internaționale. În: Calitatea vieții, XIII, nr. 1–4, București.