

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2020.38-2.09>

CZU: 373.037.1:37.03

## ROLUL EDUCAȚIEI FIZICE ÎN STAREA DE BINE ȘI PERFORMANȚA ȘCOLARĂ A ELEVILOR

*Burlui Raluca Mădălina<sup>1</sup>*  
*Moisescu Petronel Cristian<sup>2</sup>*

<sup>1,2</sup>Universitatea "Dunărea de Jos" din Galați, România

**Rezumat.** *Idealurile societății moderne, mereu în schimbare, tind, de cele mai multe ori, să traseze obiective îndrăznețe bazate pe cunoștințe teoretice, care pot duce la rezultate deosebite. Toate acestea pot avea influențe negative asupra sănătății mentale, caracterizată printr-un grad ridicat de stres, reacții emoționale exagerate, activitate cognitivă redusă, comportamente neadecvate mediului educațional și social. În aceste condiții, practicarea activităților fizice poate reprezenta alternativa optimă pentru elevii claselor primare în vederea eliminării tensiunii mentale acumulate pe parcursul orelor teoretice desfășurate în sala de clasă. Putem afirma că prin intermediul acestor activități elevii își pot dezvolta capacitatea de adaptare la diverse condiții, astfel putând controla emoțiile care apar ca o consecință a influențelor nocive ale unei civilizații caracterizate prin epuizare nervoasă. Activitatea fizică, practică sub diferite forme, poate condiționa dezvoltarea multidimensională a ființei umane, deoarece exercițiul fizic dezvoltă și instruieste. Practicarea activităților motrice pe termen mediu și lung are un rol decisiv în menținerea unei stări optime de sănătate, în promovarea seturilor de valori, atitudini comportamentale, sociale și personale.*

*Scopul prezentei cercetări este de a identifica opțiunile elevilor din ciclul primar de învățământ. Chestionarul va reliefa aspecte cu privire la modalitatea de desfășurare a orei de educație fizică și la nivelul de satisfacție, generând o stare de relaxare și bună dispoziție.*

**Cuvinte-cheie:** *elevi, ciclul primar, sănătate mentală, emoții, educație fizică.*

### Introducere

În literatura de specialitate, aferentă domeniului educației fizice și sportului, regăsim într-un mod foarte bine argumentat și pe înțelesul tuturor explicații edificatoare legate de importanța exercițiului fizic, care poate fi un stimulent pentru organism, o modalitate de relaxare, în sensul îndepărtării stresului psihic și atingerii stării de echilibru. Activitatea fizică poate acționa ca o modalitate de compensare a influențelor nocive ale unei civilizații caracterizate prin stres psihic, sedentarism și supraalimentare [3].

Eforturile susținute ale tuturor factorilor implicați în domeniul educațional, cu precădere în domeniul activităților motrice, sunt concentrate în sensul sporirii capacității

fizice, dar și a celor psihice, în vederea sporirii randamentului școlar pe toate planurile. Suprasolicitările la care sunt supuși elevii în timpul programului școlar, dar și în timpul activităților extrașcolare (activitatea de învățare, teme, proiecte, concursuri etc.), la care se adaugă exigențele cadrelor didactice, ale părinților și, nu în ultimul rând, propriile aspirații, temeri etc., constituie factori stresori, care în timp vor genera stări de oboseală accentuată, conduite inadecvate mediului educațional și social, anxietate, eșec.

Hipocrate, citat de Smith Churchland P. [12], afirmă că este necesar să știm despre trăirile pozitive, precum plăcerea, bucuria, râsul, jocul, pe de o parte, și suferința, tristețea, nemulțumirea, de cealaltă parte,

pleacă strict din creier. Datorită acestuia reușim să gândim, astfel încât să facem diferența dintre bine și rău, plăcut și neplăcut etc., încercăm să facem o analiză a stărilor psihice pe care le încearcă elevii atunci când participă la cursurile zilnice.

Astfel, conform lui Epuran M. [4], stările psihice sunt manifestări de natură psihocomportamentale, declanșate de situații concrete din activitatea specifică, ce pot fi exprimate prin trăiri și conduite. În schimb, autorii Byrne D. și Kelley K. (1981) au definit starea psihică ca fiind „o condiție temporară, care fluctuează în timp ca răspuns la schimbările situaționale”, iar Petrovsky A.V. și Yaroshevsky M.G. (1985) definesc starea psihică ca „o stare relativ momentană a psihicului individului, în opoziție cu termenul „proces psihic” care accentuează aspectele dinamice ale psihicului, și cu „însușirile psihice” care indică manifestările stabile ale psihicului individului, persistente și reproductive în structura personalității” [4, p. 315]

Popescu-Neveanu P. [8] spune despre afectivitate că are diferite grade de complexitate, iar reacțiile de natură emoțională reprezintă rezultatul caracteristicilor biologice și culturale ale fiecărui individ în parte.

Aceleași stări psihice s-au aflat în atenția a numeroși autori din diverse domenii (psihologic, educațional, sportiv) care au studiat acest fenomen. Astfel, aceștia subliniază faptul că responsabilii domeniului instructiv-educativ, atât cadrele didactice care activează în domeniul educațional, cât și antrenorii răspunzători de educația motrice, sunt obligați să observe și să țină cont de trăirile interioare ale elevilor, de legătura fragilă dintre minte – corp, pe de o parte, și emoții, de cealaltă parte, deoarece educația nu se poate face într-un mod inteligent, dacă nu sunt bine înțelese problemele emoționale ale copiilor, iar obținerea stării de bine are o

importanță deosebită în situațiile cu o puternică încărcătură emoțională [5, 10, 11].

Practicarea sistematică a activităților cu caracter motrice are efecte pozitive în plan fizic și biologic (sunt dezvoltate capacitatea cardiopulmonară, musculară etc.); în plan psihic (viteza de reacție la stimuli diverși și recunoașterea acestora); dezvoltă procesele intelectuale (gândirea și imaginația); îmbunătățește atenția, capacitatea de comunicare; dezvoltă ambiția, tăria de caracter; construiește o mai bună imagine de sine; dezvoltă ideomotricitatea și schema corporală, ajută la un mai bun control al stărilor emoționale și la stimularea creativității [9].

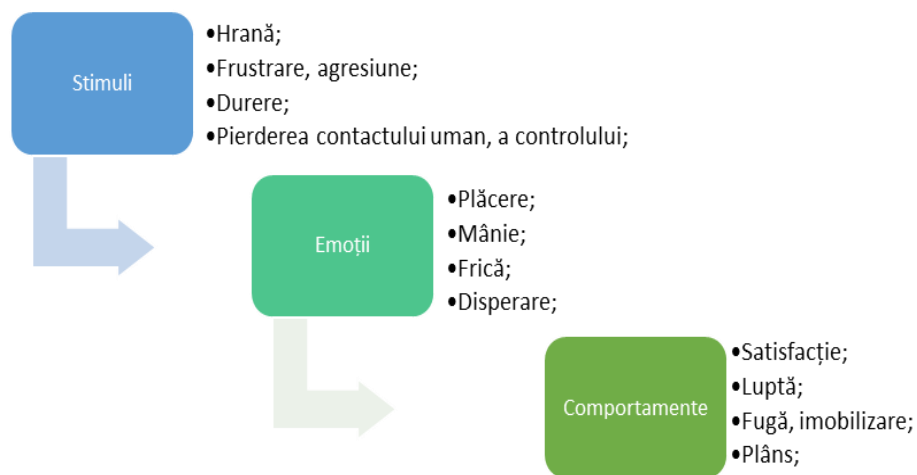
Clasificarea stărilor psihice, după Epuran M. [4] și Verza E., Verza F.E. [16] sunt:

a) cognitive: atenția (concentrare, distragere, vigilență), percepția (seturi perceptive-anticipative sau de orientare), gândirea (claritate, confuzie, luciditate), imaginația (a visa cu ochii deschiși), memoria (blocaj);

b) afective: dispoziții (stările emoționale premergătoare unui test, anxietatea dinaintea și din timpul unui concurs), reacțiile afective atât în cazul unui succes, dar și al unui eșec, frustrare (entuziasm, bucurie dezamăgire, supraapreciere, autodisprețuire), sentimente (mândrie, atașament, colaborare);

c) volitive: hotărâre, determinare, asumarea riscului, agresivitate, abandon, lașitate etc. La o simplă analiză, se poate observa cu ușurință că stările psihice nu sunt influențate doar de sfera psihică, acestea fiind puternic influențate și de relațiile intrasistemice, în care evaluarea rațională, afectivitatea și voința se pot combina în modalități diverse.

Panksepp J., citat de Neacsu I., Suditu M., prezintă o sinteză a reacțiilor triangulare stimul-emoție-comportament (Figura 1), în încercarea de a evidenția manifestările emoționale ale copilului [7].

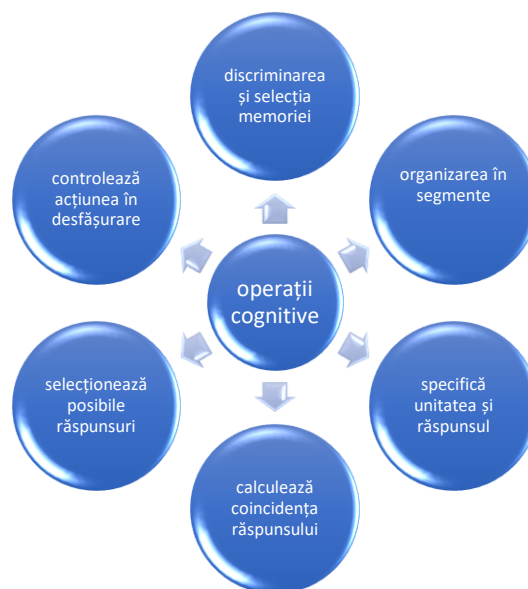


**Fig. 1. Reacțiile triangulare stimul-emoție-comportament după J.Panksepp**

Se poate afirma deci că personalitatea este un produs de factori, în special al celor cognitivi, care au ca rezultat creativitatea umană. Având în vedere aceste afirmații, putem spune că elevii se pot afla în situația de a crea, inventa soluții pentru unele situații problematice. Un alt aspect important este problematizarea creativității, care are ca bază descoperirea și recunoașterea invenției. Acest

aspect ne îndreptățește să facem legătura cu deprinderile motrice, care sunt structurate în operații cognitive elementare care se împart în subprocesse cognitive [14].

Sterenber R., (citat de Cosma G. [1]), prezintă operațiile cognitive și subprocesele acestora (Figura 2) în timpul desfășurării activităților fizice.



**Fig. 2 Operațiile cognitive și subprocesele acestora în timpul desfășurării activităților fizice (Stereber R., 2005)**

Același Sterenberg R. (2005) [16] este de părere că sistemul educațional pune accent pe instruire și evaluare pentru atingerea competențelor specifice bazate în special pe memorare și abilități analitice și tinde să nu țină seama de starea de bine și punctele forte ale elevilor.

Procesul instructiv-educativ încărcat își lasă puternic amprenta asupra școlarului mic, determinându-l să fie mai ordonat, să-și controleze reacțiile și să-și poată dezvolta unele noi în relația sa cu colegii și profesorii. Totodată, aceste presiuni pot acționa în mod pozitiv, în sensul valorificării mai eficiente a tuturor aptitudinilor pentru a rezista competiției specifice mediului școlar, competiție pe care o percepe cu nesiguranță și consum de resurse energetice semnificative. Asemenea eforturi cu siguranță îl vor ajuta pe elev să învețe să-și stăpânească pornirile și să depășească dificultățile comportamentale, iar, în final, să reușească să se adapteze mediului social datorită caracteristicilor pozitive ale personalității, pe care le-a dobândit treptat în procesul de maturizare. Verza E. și Verza F.E., (2000) [15] au experimentat o opinie cu care sunt de acord și autorii Neacsu I. și Suditu M. (2020) care afirmă că, pe măsură ce evoluează și se maturizează atât din punct de vedere școlar, cât și existențial, elevii devin tot mai conștienți de capacitatea de a simți tot ceea ce este firesc și normal, de la percepția stării de bine până la „importanța critică a emoționalității negative”. Păstrând aceeași tendință a afirmațiilor anterioare, autorii Stan Z. și Baștiurea E. (2020) afirmă că „există un echilibru între emoție, stres și sarcini efectuate cu succes” [13].

Potrivit Centrului SUA pentru Controlul și Prevenirea Bolilor (CDC), activitatea fizică are un impact asupra abilităților cognitive, cum ar fi concentrarea și atenția, îmbunătățind, de asemenea, atitudinile și comportamentele la clasă, toate acestea fiind componente importante ale realizării performanței

academice. Numeroase studii au demonstrat asocieri pozitive între activitatea fizică, starea de bine, funcția cognitivă și performanța academică. Rezultatele acestor studii au indicat faptul că activitatea fizică are o puternică influență asupra unor părți ale creierului care susțin procesele cognitive complexe în timpul activităților fizice [2, 6, 17, 18, 19].

Având în vedere precizările anterioare, putem afirma cu convingere că activitățile fizice practicate de către copii au efecte benefice nu doar în sensul obținerii stării de bine, ci și în cele al proceselor cognitive și conduitelor comportamentale adaptate la situațiile întâlnite.

Metode și procedura cercetării

Metodele utilizate care au stat la baza prezentei cercetări au fost următoarele:

a) Metoda de studiu bibliografic;

b) Metoda anchetei, bazată pe chestionar, care a jucat un rol important în obținerea și evidențierea unor date, pe care le considerăm valoroase pentru problema abordată;

c) Metoda statistico-matematică;

d) Metoda grafică;

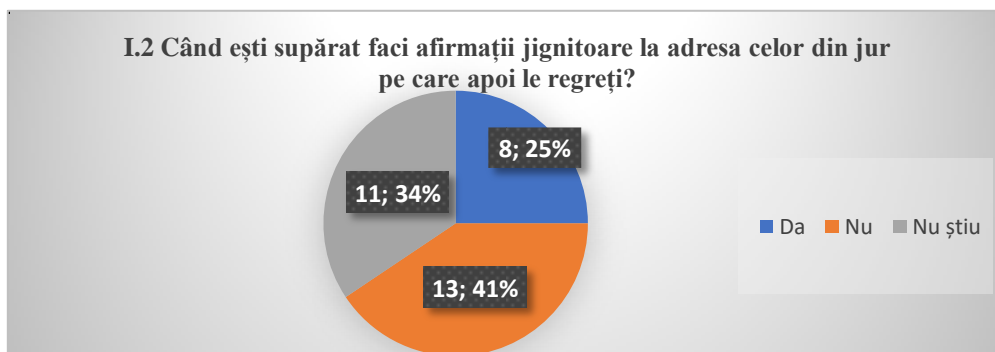
În prezentul articol științific, am avut în vedere determinarea principalelor trăiri ale elevilor pe parcursul demersului instructiv – educativ, astfel că, în funcție de acestea, desfășurarea orei de educație fizică să poată fi un „terapeut priceput”, în măsură să poată preveni eventualele stări depresive care pot să apară din cauza stresului cauzat de presiunea exercitată de mediul familial și social.

Investigația a fost făcută prin aplicarea unui chestionar care conține zece întrebări cu răspunsuri predefinite, pentru evaluarea emoțiilor resimțite de către elevii clasei a III-a, după efectuarea orei de educație fizică, dar și după o altă oră de curs (teoretică).

Pentru a prezenta rezultatele chestionarului vom analiza răspunsurile cele mai relevante date de către elevi.

**Tabelul 1. Răspunsurile la itemul I.2**

I.2 Când ești supărat faci afirmații jignitoare la adresa celor din jur pe care apoi le regretă?	frq	%
Da	8	25%
Nu	13	41%
Nu știu	11	34%



**Fig. 3. Reprezentarea grafică pentru răspunsurile itemului 2**

La această întrebare elevii au răspuns în proporție de 25% că fac afirmații jignitoare, pe care apoi le regretă, 41% au răspuns că nu au obiceiul să reacționeze în acest fel, iar 34% că nu știu dacă reacționează astfel, deoarece nu

au obiceiul să fie răutăcioși. Din răspunsurile obținute putem trage concluzia că atunci când în cadrul orelor sunt dezbătute și explicate reacțiile pozitive și cele negative, elevii țin să transfere aceste deprinderi și în alte situații.

**Tabelul 2. Răspunsurile itemului I.3**

I.3 Când apar discuții contradictorii în clasă, te implici în aceste dispute?	frq	%
Da	2	2%
Nu	12	41%
Depinde de cei implicați	15	52%



**Fig. 4. Reprezentarea grafică pentru răspunsurile la itemul 3**

La această întrebare elevii au dat următoarele răspunsuri: 2% se implică în disputele apărute la clasă, 41%, aleg să nu se implice, iar 52% se implică, dar depinde de cei implicați. Așadar, concluzia care se desprinde

este că elevii se implică în rezolvarea unor dispute doar atunci când sunt implicați emoțional (simpatii sau antipatii), pentru a echilibra verdictul final.

**Tabelul 3. Răspunsurile la itemul I.4**

I.4 Există activități care îți provoacă stări de nervozitate sau supărare?	frq	%
Da	19	66%
Nu	10	34%



**Fig. 5. Reprezentarea grafică pentru răspunsurile la itemul 4**

La întrebarea numărul patru elevii au răspuns în proporție de 66% că în desfășurarea programului școlar există activități care provoacă trăiri negative, în timp ce 34% afirmă că pentru ei nu există activități care să

le provoace astfel de stări. Putem afirma cu certitudine că aceste trăiri nu apar la toți elevii, ci doar în anumite situații, în funcție de percepția fiecărui elev în parte și de gradul de dezvoltate al fiecăruia.

**Tabelul 4. Răspunsurile itemului I.5**

I.5 Care sunt activitățile pe care le desfășori atunci când ești stresat și nu te poți concentra?	frq.	%
Mă odihnesc	12	25%
Folosesc tehnologia modernă (cd, tel, tv)	9	18%
Activitate fizică (jocuri dansuri, mers pe bicicletă, role)	13	27%
Discuții cu prietenii sau părinții	10	20%
Citesc sau ascult muzică	5	10%

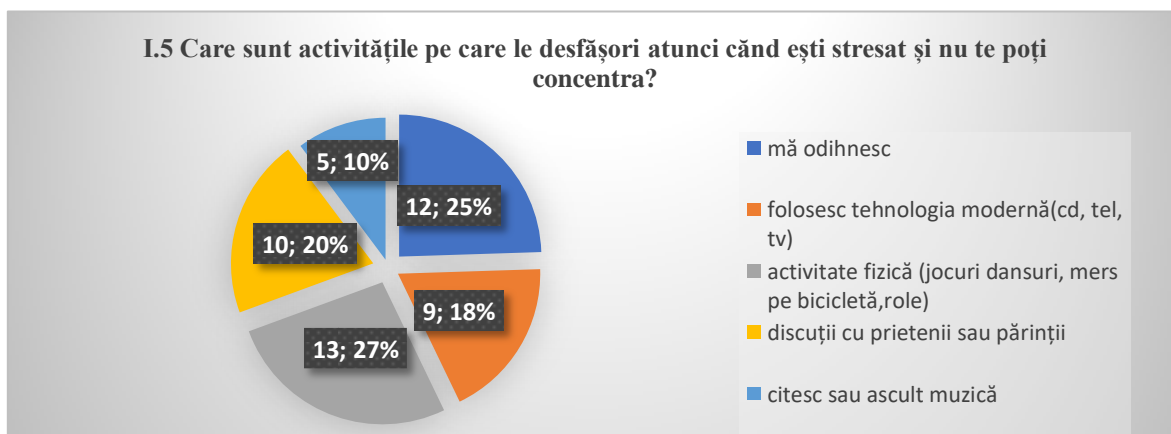


Fig. 6. Reprezentarea grafică pentru răspunsurile la itemul 5

Întrebarea numărul cinci este relevantă, deoarece ne dezvăluie cât de solicitant este programul școlar pentru elevi, dar și nevoia acestora de activități relaxante și de odihnă. Așadar, la această întrebare elevii au răspuns că se odihnesc în proporție de 25%, folosesc tehnologia modernă în proporție de 18%, desfășoară o formă de activitate fizică 27%, discută cu prietenii sau părinții 20%, iar 10% citesc sau ascultă muzică. Trebuie să luăm în calcul și precizările făcute de către elevi pentru fiecare răspuns dat, deoarece se odihnesc și ascultă muzică, aceasta oferindu-le o stare de bine, folosesc tehnologia modernă împreună cu părinții sau prietenii (se joacă pe calculator, urmăresc împreună documentare pentru realizarea proiectelor școlare, desfășoară activități fizice cu prietenii și ascultă muzică în același timp).

Concluzia care se poate desprinde din răspunsurile la această întrebare este că deprinderile căpătate la ora de educație fizică se răsfrâng și asupra vieții elevilor în afara școlii, fapt care nu poate decât să ne bucure. În ceea ce privește întrebarea numărul șase „Care

sunt activitățile preferate de relaxare? Enumerați câteva dintre acestea”, elevii au avut răspunsuri aproximativ identice ca la întrebarea precedentă, fapt pentru care am ales să nu o mai prezentăm.

Întrebarea numărul șapte este relevantă pentru disciplina educație fizică, deoarece elevii au răspuns că se simt entuziaști după această oră, fapt care nu poate decât să ne bucure, dar nu același răspuns l-au dat cu privire la disciplina matematică. În acest caz, elevii au răspuns că după ora de matematică se simt supărați (68%), entuziasmați (24%), și nu îi influențează în niciun fel (4%). Elevii au justificat răspunsul că sunt supărați după ora de matematică, deoarece nu este la fel de dinamică, precum cea de educație fizică. Așadar, se impune ca procesul instructiv-educativ să aibă o desfășurare mai captivantă și creativă, pentru ca elevii să nu se plictisească și să găsească orele desfășurate în clasă cel puțin la fel de interesante ca ora de educație fizică. Este important să ascultăm opinia elevilor, deoarece ei ne arată calea cea mai bună pentru o educație eficientă.

Tabelul 5. Răspunsurile la itemul I.7

I.7 Cum vă simțiți după ora de educație fizică?	frq	%
Entuziasmat	27	93%
Supărat	0	0%
Nu mă influențează în niciun fel	2	7%

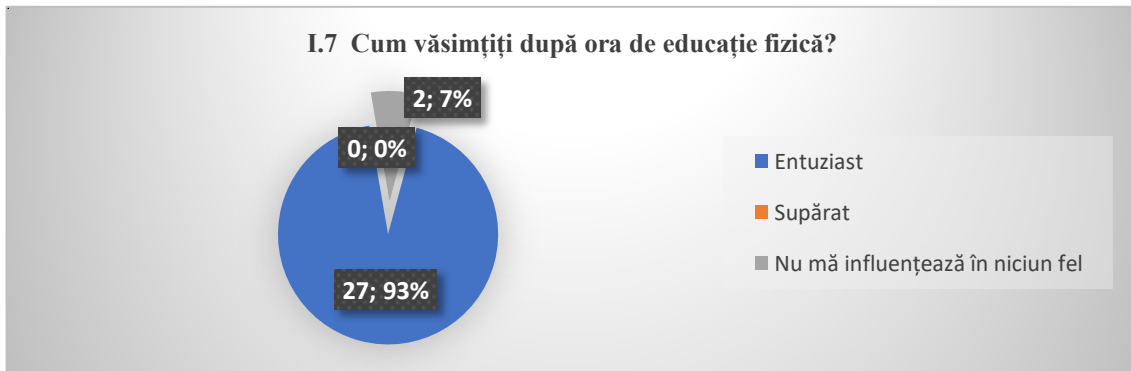


Fig. 7. Reprezentarea grafică pentru răspunsurile la itemul 7

La întrebarea numărul opt, elevii au răspuns că le place ca ora de educație fizică să fie la începutul programului școlar (42%), iar

48% doresc ca ora să fie la finalul programului, ceilalți (10%) au răspuns că vor ca ora să fie la mijlocul programului.

Tabelul 6. Răspunsurile la itemul I.8

I.8 Când vă place să aveți ora de educație fizică? La începutul programului, la mijloc, la final?	La	frq	%
La începutul programului		12	42%
La mijloc		3	10%
Spre final		14	48%

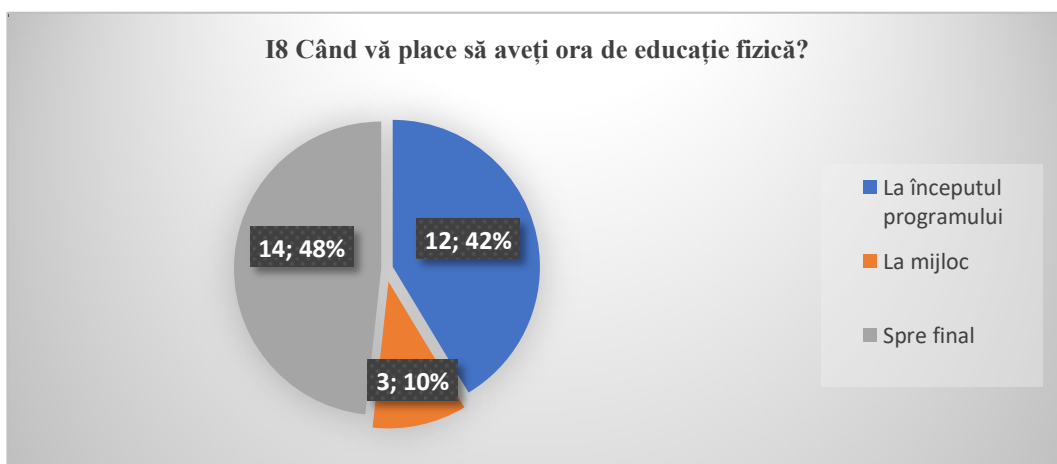


Fig. 8. Reprezentarea grafică pentru răspunsurile la itemul 8

**Concluzii**

Faptul că sistemul educațional este unul încărcat și suprasolicitant pentru elevi, în general, dar mai ales pentru elevii ciclului primar, nu este o direcție de care societatea

actuală să pară că are nevoie. Cerințele societății par mai degrabă a fi satisfăcute de o concepție generală a inteligenței, care să ofere garantarea succesului pe toate direcțiile educaționale (laturile inteligenței), vizând nu

doar inteligența generală (IQ), ci, mai degrabă, un cumul de abilități care să garanteze reușita în viață, atât pe plan personal, social, cât și pe cel profesional.

Începutul școlarității aduce în prim plan diverse discipline școlare care, inițial, nu par să fie stimuli puternici pentru școlarii mici, dar pe parcurs, o parte dintre aceștia, sunt atrași de materii, precum muzica, deoarece aceasta aduce bună dispoziție și stări afective plăcute.

Aceleași efecte benefice pot fi observate și în cazul altor discipline, cea mai reprezentativă fiind educația fizică, care, pe lângă efectele pozitive pe care le aduce asupra dezvoltării armonioase asupra organismului, aduce și stări emoționale pozitive, adeseori asociate cu

succesul. Învățarea deprinderilor sub presiune, prin asociere cu stări afective negative, conduce la reactualizarea lor împreună cu aceleași stări, ceea ce poate explica refuzul față de unele activități școlare, dificultățile de angajare în sarcină. O sursă de stări afective negative este constituită de repetarea situațiilor de insucces, care creează neîncredere în forțele proprii, rememorarea doar a aspectelor negative, conducând treptat la o stare de neajutorare.

Intervenția profesorului constă în valorizarea elevilor, abținerea de la generalizarea eșecului, oferirea unui feedback realist însoțit de direcție și speranță, formarea optimismului.

### **Referințe bibliografice:**

1. Cosma, G. (2013). Inteligența motrică și rolul ei în maximizarea performanței sportive. Craiova: Editura Universitaria, p.71.
2. Donnelly, J.E. et al. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function and Academic Achievement in Children: A Systematic Review, disponibil pe <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27182986/> (accesat la data de 29.05.2021).
3. Drăgulin, I. (2004). Gimnastica și stresul. București: Ed. Printech, p. 12-20.
4. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2001). Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică. București: Editura FEST, p. 315.
5. Iordan, D.-A., Mocanu, M.-D., Mereuta, C. (2020). Topspin's Influence on the Spine in Female Juniors III in Table Tennis. In: BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 11(4Sup1), p. 125-143 <https://doi.org/10.18662/brain/11.4Sup1/160>.
6. Mitchel, M. (2004). Physically fit children appear to do better in classroom, researchers say available on <https://news.illinois.edu/view/6367/207471> (accessed on 31.05.2021).
7. Neacsu, I., Suditu, M. (2020). Educația emoțional-afectivă. Noi explorări, noi strategii. Iași: Editura Polirom, p. 35.
8. Popescu- Neveanu, P. (1978). Dicționar de psihologie. București: Editura Albatros, p. 28.
9. Predoiu, R. (2016). Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive. Iași: Editura Polirom, p. 24.
10. Postelnicu, M.G., Mihailă, I. (2020). Correlations between the Coordinating Capacities and the Technical Parameters at the Level of the Handball Finals (Junior III). In: Lumen Proceedings: Vol.12, 4th International Scientific Conference SEC-IASR 2019, p. 309-315. Iasi, Romania: LUMEN Publishing House. <https://doi.org/10.18662/lumproc/sec-iasr2019/33>;
11. Savu, V.C., Moiescu P.C. (2016). Experiment on the management of the last minutes in a football game of republican juniors. In: Gymnasium - Scientific Journal of Education, Sports, and Health, No. 2, Vol. XVII, p. 87-100.
12. Smith Churchland, P. (2020). Neurofilosofia. Spre o știință unificată minte-creier, Traducere din limba engleză de Teodora Lucescu. București: Editura Cartea Românească Educațional, p. 19.

13. Stan, Z., Baștiurea, E. (2020). Recording of EEC Waves in Different Activities, During Isolation Due to Covid -19. In: International Journal of Humanities and Social Science Invention (IJHSSI), Volume 9 Issue 12 Ser. II, December 2020, p. 14-20.
14. Șerban, M. (2009). Filosofie și pragmatism. Craiova: Editura Universitaria, p. 13.
15. Sternberg, R.J. (2005). The theory of successful intelligence. In: Interamerican Journal of Psychology Vol. 39, Num. 2, p. 1. Disponibil: [https://www.researchgate.net/publication/26610484\\_The\\_Theory\\_of\\_Successful\\_Intelligence#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/26610484_The_Theory_of_Successful_Intelligence#fullTextFileContent) (accesat la 30.05.2021).
16. Verza, E., Verza, F.E. (2000). Psihologia vârstelor. București: Editura Pro Humanitate, p. 161.
17. Young, K. (2016). Physical Activity Boosts Brain Power and Academic Performance in Kids and Teens, disponibil pe <https://www.heysigmund.com/physical-activity/> (accesat la 30.05.2021).
18. Wassenaar, T.M. et al. (2019). Effects of a program of vigorous physical activity during school physical education on academic performance, fitness, cognition, mental health and the brain of adolescents (Fit to study): study protocol for a cluster-randomised trial, disponibil pe <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30940164/> (accesat la 30.05.2021).
19. Wright, C.M. (2016). Study protocol: the Fueling Learning through Exercise (FLEX) study - a randomized controlled trial of the impact of school-based physical activity programs on children's physical activity, cognitive function, and academic achievement, disponibil pe <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27737676/> (accesat la 30.05.2021).