

## EDITORIAL

# The educational health prevention project “Sport - an alternative for a healthy life 2016-2017”

*Proiectul educațional și de prevenție în sănătate ”Sportul - alternativa pentru o viață sănătoasă 2016 - 2017”*

**Traian Bocu**

*”Iuliu Hațieganu” University of Medicine and Pharmacy Cluj-Napoca*

*Editor-in-Chief of the Palestrica of the Third Millennium journal*

*Vice-President of the Romanian Medical Society of Physical Education and Sport*

traian\_bocu@yahoo.com

Although some sports activities included in the educational health prevention project *Sport - an alternative for a healthy life 2016-2017* have reached a great number of editions, it is only in 2016 that these sports actions were developed into a coherent annual health prevention project.

The project was designed and initiated in the autumn of 2016 by the Cluj County School Inspectorate (ISJ), in collaboration with the Romanian Medical Society of Physical Education and Sport (SMREFS), with the publication of partial results in the *Palestrica of the Third Millennium - Civilization and Sport* journal. Sports such as athletics, cross-country running and skiing, rugby, football and oina started to be included in a well-established calendar of events at the beginning of the current school year. The project spans the period October 2016 - June 2017.

The sports events are organized in communes and villages possessing the required facilities and the wish to organize such activities. Athletics, cross-country running and skiing, rugby, oina and football competitions are organized in the following localities: Răchițele, Frata, Borșa, Iclod, Cășeu, Chiuiești, Cămărașu and Dăbâca. Cross-country skiing competitions take place in the following communes and villages in the mountain area: Rogojel, Beliș, Râșca, Mărișel, Sâncraiu, Băișoara and, starting with 2017, Măguri Bogdănești. The project also involves a large athletic competition called the ISJ Cluj Cup, intended for all middle school students in rural areas, which is held in Cluj-Napoca, at the Cluj Arena stadium (approximately 600 participants).

We mention that the project includes sports activities aimed at health prevention, for rural middle school students. The target group is represented by more than 1500 middle school participants. The number of mountain area communes declared *disadvantaged* by the Cluj County Council is 24. Of these, only 7 constantly participate in annual cross-country skiing competitions. In the next years, efforts will be made to extend the number of organizing and participating communes.

The general objective of the project is to attract a great

number of middle school students to sports activities, in order to develop a healthy lifestyle. For the time being, the number of participants at this stage of the project is estimated at about 1500. The number of participants is expected to increase in the following years.

Specific objectives are related to the establishment of social relationships between rural school students, the promotion and revival of traditional cross-country skiing and running events in rural areas, and selection for high performance sport.

The organization of sports events is based on the experience of referees, who are members of the methodical circle of physical education teachers, in specialty commissions. They are willing to assist in competitions on a voluntary basis. The participation of specialists in these activities, with a view to selection for high performance sport, should be evidenced. Annual continuity in organization is ensured through the involvement of sponsors providing material resources, prize awards and necessary equipment.

The events held so far have shown that in localities organizing the competitions included in the project, particularly cross-country skiing, running and athletic events, a real emulation has been created among local authorities, with the increasing participation of school directors and mayors. Sports competitions are eagerly awaited and treated as important local events.

The main results of the project are published in the *Palestrica of the Third Millennium - Civilization and Sport* journal, in the *Events* section.

As it can be seen, the project *Sport - an alternative for a healthy life 2016-2017* was designed for an experimental one-year period, with the possibility of extension for 3 years, depending on the results obtained, in order to allow for necessary corrections and additions.

The intention of the project initiators is to develop in the future the importance of practicing sports activities for health prevention among the school population in rural areas. Thus, efforts will be made to increase the number of organizing

communes, in order to stimulate and extend the participation of middle school students throughout the county. Ensuring a progressive optimization of the infrastructure and providing the organizing schools with the necessary materials, apparatus and equipment are intended to warrant optimized conditions for carrying out the competitions included in the project.

This material is mainly based on documents regarding population health status in Cluj county, reported annually by DSP Cluj, and those regarding health prevention by physical activities, presented in the *Palestrica of the Third Millennium - Civilization and sport journal*.

\* \* \*

Deși unele activități sportive cuprinse în proiectul educațional și de prevenție în sănătate *Sportul - alternativa pentru o viață sănătoasă 2016 - 2017* au ajuns la un număr respectabil de ediții, transformarea acestor acțiuni sportive într-un proiect anual coerent de prevenție în sănătate s-a produs abia în anul 2016.

Proiectul a fost conceput și inițiat în toamna anului 2016 de către Inspectoratul Școlar Județean Cluj (ISJ), în colaborare cu Societatea Medicală Română de Educație Fizică și Sport (SMREFS) și cu valorificarea rezultatelor parțiale în revista *Palestrica of the Third Millennium-Civilization and Sport*. Sporturile cuprinse în calendar precum atletismul, crosul, schiul fond, rugbyul, fotbalul și oina, au început să se desfășoare după un calendar bine stabilit, încă la începutul anului școlar curent. Perioada de desfășurare a proiectului este cuprinsă între lunile octombrie 2016 - iunie 2017.

Locul de desfășurare cuprinde comune și sate, care au baza materială necesară și dorința de organizare a acestor activități. Competițiile de atletism, cros, rugby, oină și fotbal sunt organizate în următoarele localități: Răchițele, Frata, Borșa, Iclod, Căseiu, Chiuiesti, Cămărașu și Dăbâca. Competițiile de schi-fond se desfășoară în următoarele comune și sate din zona de munte: Rogojel, Beliș, Râșca, Mărișel, Sâncraiu, Băișoara și începând din 2017 și Măguri Bogdănești. În cadrul proiectului există și o competiție de atletism de amploare, sub denumirea de Cupa ISJ Cluj, adresată tuturor elevilor din școlile gimnaziale din mediul rural și care se desfășoară în Cluj-Napoca, pe stadionul Cluj Arena (aproximativ 600 participanți).

Menționăm că proiectul cuprinde desfășurarea de activități sportive, care vizează prevenția în sănătate, pentru elevii de nivel gimnazial din mediul rural. Grupul țintă al îl reprezintă cei peste 1500 de elevi de vârstă gimnazială participanți. Numărul comunelor situate în zone montane, declarate *defavorizate* de către Consiliul Județean Cluj sunt în număr de 24. Dintre acestea numai 7 participă constant la concursurile de schi-fond organizate anual la concursurile de schi-fond. Se va încerca în anii următori, extinderea numărului comunelor organizatoare și a celor participante.

Obiectivul general ale proiectului constă în angrenarea unui număr cât mai mare de elevi de vârstă gimnazială în activitățile sportive, în scopul formării unui stil de viață favorabil sănătății. Deocamdată, numărul participanților pentru această fază a proiectului se estimează a fi în jur de 1500. Se așteaptă ca în anii următori numărul participanților să crească.

Obiectivele specifice sunt cele referitoare la formarea unor relații de socializare între elevii școlilor rurale, promovarea și revigorarea concursurilor tradiționale de schi-fond și a crosurilor în mediul rural și selecția pentru sportul de performanță.

Organizarea evenimentelor sportive se bazează pe experiența arbitrilor, care sunt profesori din cadrul cercului metodic al profesorilor de educație fizică, în comisiile de specialitate. Aceștia sunt dispuși să acorde asistența necesară desfășurării concursurilor, în mod voluntar. Se remarcă prezența la aceste activități, a specialiștilor în vederea efectuării selecției pentru sportul de performanță. S-a reușit asigurarea permanenței anuale în organizare, prin implicarea unor sponsori, care asigură resursele materiale, prin acordarea premiilor și a unor echipamente necesare.

În decursul edițiilor desfășurate până acum, s-a constatat că în localitățile organizatoare a evenimentelor prevăzute în proiect, în special acelea de schi-fond, crosuri și atletism, s-a creat o adevărată emulație în rândul autorităților locale, implicarea directorilor de școli și a primarilor fiind din ce în ce mai mare. Concursurile sportive sunt așteptate cu nerăbdare și tratate ca adevărate evenimente locale.

Principalele rezultate ale proiectului sunt publicate în revista *Palestrica of the Third Millennium-Civilization and Sport* la rubrica *Evenimente*.

Proiectul *Sportul - alternativa pentru o viață sănătoasă 2016 - 2017* a fost conceput după cum se remarcă, pe o perioadă experimentală de un an, cu posibilități de prelungire pe 3 ani, în funcție de rezultatele obținute și pentru a reuși efectuarea unor corecții și completări necesare.

Intenția inițiatorilor proiectului este aceea de a dezvolta în viitor importanța practicării activităților sportive, pentru prevenția în sănătate în populația școlară din mediul rural. Se preconizează astfel ca în perspectivă să fie extinse ca număr comunele organizatoare, pentru a stimula și extinde participarea populației școlare gimnaziale, pe întreg teritoriul județului. Se intenționează optimizarea treptată a infrastructurii și dotarea cu materialele, aparatura și echipamentele necesare școlilor organizatoare în vederea desfășurării în condiții optimizate a concursurilor prevăzute.

Materialul se bazează în principal pe documentele privind starea de sănătate a populației în Județul Cluj raportată anual de DSP Cluj și cele privind prevenția în sănătate, prin activități fizice prezentate în revista *Palestrica Mileniului III-Civilizație și sport* (*Palestrica of the third Millennium-Civilization and sport*).

## References

- \*\*\*. Raport de activitate al Direcției de sănătate publică a județului Cluj pe anul 2015. Available online from <http://www.dspcluj.ro/> Accessed in January 2017
- \*\*\*. Raport de activitate al Direcției de sănătate publică a județului Cluj pe anul 2014. Available online from <http://www.dspcluj.ro/> Accessed in January 2017
- \*\*\*. Lista unităților administrativ-teritoriale din PNDR Anexa 4A - Zone defavorizate. Available online from [http://www.apia.org.ro/files/pages\\_files/Lista\\_unit%C4%83%C5%A3ilor\\_administrativ-teritoriale\\_din\\_PNDR\\_Anexa\\_4A\\_-\\_Zone\\_defavorizate.pdf](http://www.apia.org.ro/files/pages_files/Lista_unit%C4%83%C5%A3ilor_administrativ-teritoriale_din_PNDR_Anexa_4A_-_Zone_defavorizate.pdf) Accessed in January 2017.
- \*\*\*. Planul de dezvoltare al Regiunii Nord-Vest 2014-2020. Available online from [http://www.nord-vest.ro/wp-content/uploads/2016/09/7r238\\_PDR\\_2014\\_2020.pdf](http://www.nord-vest.ro/wp-content/uploads/2016/09/7r238_PDR_2014_2020.pdf) Accessed in January 2017.