

## **Structura factorilor care motivează activitățile fizice ale adulților din România**

**Constantin Pehoiu, Cristian Savu**

*Universitatea „Valahia” Târgoviste, Facultatea de Educație Fizică*

### **Rezumat**

*Premize și obiective.* Documentarea privind factorii care influențează practicarea activităților fizice, altele decât activitățile zilnice obișnuite, este un demers important care-i poate ajuta pe adulți să cunoască mai multe în acest domeniu, poate îmbunătăți practicarea lor și ajuta la îmbunătățirea domeniilor ce susțin aceste activități.

*Metode.* Cercetarea fost una transversală, rezultatele bazându-se pe metode clasice de investigare: documentarea științifică, ancheta, prelucrarea statistico-matematică și interpretarea grafi că. Ancheta a avut loc în anul 2005 și a constat într-un chestionar conținând un set de 21 întrebări aplicate în aceleași circumstanțe cu acelea princare am dorit să stimulăm interesul subiecților pentru răspunsuri obiective în așa fel încât gradul de acuratețe și autenticitatea răspunsurilor la chestionar să fie cât mai ridicat (0.94). Întrebările s-au axat pe 7 categorii de probleme: de ce subiecții utilizează exercițiile fizice; cine administrează dotările pentru acest demers; nivelul de cunoștințe în acest domeniu; activitățile fizice favorite ale subiecților; beneficiile exercițiilor fizice asupra corpului uman; impactul social al practicării exercițiilor fizice; impactul psihologic al aceleiași tip de activitate; rolul administrației publice în promovarea activităților fizice. Subiecții au fost 537 de persoane (54.94% bărbați și 45.06% femei), cu vârste cuprinse între 35 și 50 de ani, din mediul urban și rural.

*Rezultatele.* Studiul a scos în evidență faptul că interesul în a lua parte la activitățile motorii depinde de profesie și de nivelul cursului. Se înregistrează un interes crescut, în rândul tuturor celor ale căror activități zilnice implică eforturi psihice intense (28.8%), în timp ce indicatorul cel mai scăzut, este înregistrat între cei ale căror profesii necesitau în special efort fizic (domeniul minier, industrie grea etc.). Un nivel crescut al interesului în activitățile motorii era înregistrat în rândul funcționarilor publici (27.50%) și în rândul celor cu preocupări domestice (16.14%). Principalii factori motivaționali pentru practicarea exercițiilor fizice privind grupa de vârstă menționată mai sus sunt menținerea sănătății (35.22%), îmbunătățirea condiției fizice (24.78%), pierderea greutatei (19.30%), păstrarea echilibrului fizic (16.85%). În ceea ce privește zonele în funcție de care subiecții au ales domeniile de practicare a exercițiilor fizice s-a observat că: 38.75% dintre cei intervievați preferă zonele din apropierea locuinței; 27.54% aleg

bazele dotate cu echipament modern; 23.34% sunt interesați de calitatea antrenamentului. Printre activitățile fizice favorite, menționăm: gimnastica aerobică (27.27%), fitness (20.73%), dansul (15.61%), sporturi de iarnă (10.17%) și turismul (26.22%).

*Concluzii.* Rezultatele confirmă ipotezele inițiale, vizând identificarea factorilor motivaționali ai practicării exercițiilor fizice și descriu pe scurt motivele psihologice și sociale care-i determină pe adulți să facă sport.

**Cuvinte cheie:** motivație, factori, adulți, activități fizice.