

# Anxietatea și activitatea fizică

Iuliana Boroș-Balint<sup>1</sup>, Simona Tache<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație Fizică și Sport

<sup>2</sup>Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

## Rezumat

*Premize.* Anxietatea este o reacție umană, o stare adesea trecătoare prezentă și în activitatea sportivă ca efecte negative asupra performanțelor fizice.

*Obiective.* S-a studiat nivelul de anxietate la tineri sportivi amatori și de performanță și influența activității fizice asupra acestuia.

*Metode.* Subiecții chestionați, în număr de 62, cu vârsta medie de 19,87, au fost împărțiți în 3 loturi. Metoda de cercetare a constat în aplicarea chestionarului SCAT cu 15 itemi pentru determinarea stării anxioase a subiecților.

*Rezultate.* În precompetiție s-au constatat scoruri mai mari la lotul III, față de loturile I și II; valori semnificativ crescute la itemii 7 și 10 la lotul II, față de lotul I; valori semnificativ crescute pentru itemii 4, 6, 7, 10 și 11 la lotul I, față de lotul III; valori semnificativ crescute pentru itemii 6 și 11 la lotul II, față de lotul III. În postcompetiție s-au constatat: scoruri mai mari la loturile I și II, față de valorile inițiale și lotul III; scoruri mai mici la lotul II, față de valorile precompetiție; valori semnificativ crescute la itemul 10 la lotul II, față de lotul I; valori semnificativ crescute pentru itemi 4 și 7 la lotul I, față de lotul III; valori semnificativ crescute la itemul 4 la lotul II, față de lotul III.

*Concluzii.* Competițiile amicale determină un nivel moderat de anxietate la sportivi. Sportivii amatori manifestă o tendință de creștere moderată a scorului de anxietate postcompetițională, față de scorul din precompetiție. Sportivii de performanță manifestă valori mai mari ale scorului de anxietate precompetițională, față de sportivii amatori. Sportivii de performanță manifestă o tendință de scădere a scorului anxietății postcompetiționale.

**Cuvinte cheie:** anxietate, chestionar SCAT, studenți, sportivi.