

Motivația în activitățile sportive

Simona Raluca Colibaba¹, Simona Tache², Traian Bocu²

¹Absolvent Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

²Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

Rezumat

Premize. În facultățile cu profil nesportiv, motivația pentru activitățile fizice este total diferită față de cea a studenților din facultățile cu profil sportiv.

Obiective. S-a urmărit la studenții mediciniști motivația pentru activitatea fizică în general și pentru o anumită disciplină sportivă; corelația motivației cu stresul; continuitatea activităților fizice din preuniversitar în universitar.

Metode. Cercetările au fost efectuate pe un număr de 184 studenți de la Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” din Cluj-Napoca din anul I și II, la care s-a studiat motivația pentru activitățile fizice, pe baza chestionarului elaborat de Tache (date nepublicate) și stresul pentru activitățile sportive, pe baza chestionarului Cohen (1983).

Rezultate. Chestionarul de motivație a relevat în general o motivație pozitivă a studenților și un stres predominant ușor. Scorul de motivație pozitivă a variat între 0 și maximum posibil 8. Subiecții chestionați în cadrul studiului au avut în medie $6,07 \pm 1,70$, ceea ce este peste nivelul mediu de motivație (scorul 4) este și peste quartila 4 de 75% (scorul 6). Scorul de motivație negativă a variat între 0 și maximum posibil 8. Subiecții chestionați au avut în medie $1,93 \pm 1,70$. Statistica descriptivă pentru scorul de la chestionarul de motivație. La lotul studiat din totalul de 184 studenți, pentru chestionarul PSS s-a constatat: 56% un stres ușor, 43% stres moderat și 1% stres absent.

Concluzii. Motivația pozitivă la orele de educație fizică este caracteristică studenților mediciniști care au o participare crescută, interes pentru activitatea fizică, începută în perioada preuniversitară, optând pentru continuarea acesteia. Studenții mediciniști manifestă un interes crescut pentru activități sportive ca gimnastică aerobă, înot, tenis de câmp, baschet și atletism și ca activitate alternativă preferențială menționează turismul. Studenții mediciniști apreciază importanța și necesitatea orelor de educație fizică în formarea profesională viitoare.

Cuvinte cheie: motivație, efort fizic, stres.