

Involvement of the secondary and high school pupils in motor activity / Implicarea elevilor claselor gimnaziale și liceale în activitatea motrică

Odetta Țigănaș, Victor Zepca, Aculina Zaporojan

National Center of Public Health", Republic of Moldova / Centrul Național de Sănătate Publică, Chișinău, Republica Moldova

Address correspondence to: Victor Zepca, Laboratory of Child and Adolescent Health, National Center of Public Health", Republic of Moldova or 67A Gheorghe Asachi Street, Chișinău, Republic of Moldova. Ph.: +373 259 574583; E-mail: zepcav@yahoo.com

Abstract

Objectives. An increasing limitation of physical activity starting from the early childhood becomes a real risk factor for health, and raising awareness for this aspect could urge children and teenagers to return to an active lifestyle and to adopt more healthy habits.

Material and methods. By using questionnaire method, we collected and carefully analyzed sufficient data regarding pupils' participation in physical education classes, their involvement in extra-curricular sportive activities and the intensity of the expended physical effort. During the study, 1501 respondents (837 – girls and 664 - boys) of secondary and high schools from the rural areas in the Republic of Moldova were interviewed.

Results. Analysis and evaluation of research results revealed that 19.3% of the surveyed pupils did not practice any form of physical activity in the past seven days, preferring other types of activities, 17.6% practiced only once a week, 12.1% - 2 days per week, 7.2% - 4 times a week and only 20.3% opted for daily exercising. During the last 12 months, 48.8% of the pupils were not involved in extra-curricular sportive activities, and 89,8% declared that they usually do sport only 2 hours per week, during the physical education classes.

Conclusions. There is a tendency among the pupils to adopt a passive sedentary lifestyle. Combating this risk factor for our society is possible by promoting sport as a mean of education, which should be understood not as a temporary activity, but as a series of continuous actions that take place throughout the life course. The dynamic skills are very effective if they are developed and exercised in early childhood.

Key words: motrical activity, pupils, swimming, physical education.

Introducere

Sănătatea este cea mai valoroasă bogăție pe care ființa umană o primește odată cu nașterea și pe care o pierde treptat pe parcursul vieții la început din neglijența altora (părinții, rudele, profesorii, personalul medical etc.), mai apoi din neglijența proprie. Un rol important în menținerea ei îi revine activității motrice. În contextul dezvoltării motrice a omului contemporan, se disting două situații diametral opuse: practicarea sportului de performanță și sedentarismul copiilor și adolescenților. Ambele situații reprezintă niște extreme pentru organism ce nu corespund necesităților fiziologice a acestuia în creștere. În primul caz, energia care trebuie folosită pentru creștere și dezvoltare se consumă pentru atingerea unui efort maximal în competiții. În al doilea caz, deficitul de mișcare (hipodinamism) provoacă o serie de modificări funcționale și schimbări

compensatorii în activitatea sistemelor cardiovascular, nervos și locomotor. Activitatea normală a sistemelor respective este posibilă doar în condițiile unei doze optimale de activitate motrică (Sbenghe, 2002; Marinescu, 2008; Dragan, 2010).

Persoanele active, în comparație cu cele sedentare sunt avantajate prin faptul că:

- dezvoltă mușchi și oase mai puternice;
- au un corp mai suplu deoarece mișcarea ajută la controlul țesutului adipos din organism;
- sunt mai puțin predispuse să devină supraponderale;
- au un risc redus să dezvolte diabet zaharat de tipul 2 și boli cardiace;
- au o mai bună perspectivă asupra vieții (Dragan, 2010; Fisher, Reilly, Kelly, și colab., 2005; Pallan, Parry și Adab, 2012).

Sedentarismul și nivelurile scăzute de consum energetic zilnic au crescut în numeroase țări ale lumii. Această creștere alarmantă duce la o relație inversă între activitatea fizică și multiplele cerințe ale sănătății. Prevalența ridicată a inactivității conduce la creșterea riscului populațional în ceea ce privește morbiditatea și mortalitatea (Fisher, Reilly, Kelly, și colab., 2005; Maximenco, Ețco, Bahnarel, Calmîc, Ștefăneț, 2009; Pallan, Parry și Adab, 2012).

Activitatea fizică la copii și tineri este, de asemenea, necesară pentru creștere și dezvoltare. Mai mulți autori (Moroșan, 2013; Maximenco, Ețco, Bahnarel, Calmîc, Ștefăneț, 2009; Pallan, Parry și Adab, 2012; Rotaru, A. și Rotaru, V., 2006) confirmă că elevul de astăzi, mai ales cel din ciclul liceal, are o viață caracterizată prin lipsă de mișcare. Activitatea educațională îi solicită acestuia muncă intelectuală de înaltă intensitate. Pentru activitatea didactică desfășurată la școală și pentru însușirea materiilor de studiu la domiciliu se cere mult timp, în medie 8-10 ore (Мадейский, Косиба, Яворский, 2013; Rotaru, A. și Rotaru, V., 2006; Ревенко, Зелова, Никитина, Сальников, 2013). De aceea, optimizarea activității motrice poate avea loc în baza creșterii componentului dinamic al activităților din cadrul lecțiilor de educație fizică și a sporirii motivației elevilor pentru orele activităților fizice independente.

Un copil sau un adolescent activ are mai mari probabilități de a deveni un adult activ (Rada, 2015). La nivel global, adolescenții practică activitatea fizică o oră și mai mult pe zi, băieții fiind mai activi fizic decât fetele. Acest fapt este confirmat și de studiile efectuate în Republica Moldova, conform cărora elevii și adolescenții prezintă un nivel scăzut de activitate fizică și care are o tendință de descreștere odată cu vârsta (Iziumov, 2008; Maximenco, Ețco, Bahnarel, Calmîc, Ștefăneț, 2009). În literatura de specialitate, unii autori (Moroșan, 2013; Volcu G. și Volcu I., 2012) specifică faptul că elevii trebuie să se afle în mișcare de la 2 ore până la 5 ore zilnic, ceea ce ar fi echivalent cu 10,6-12,5 mii de pași, real astăzi însă chiar cei considerați activi reușesc să îndeplinească jumătate din volumul pașilor, iar elevii hipodinamici nu fac mai mult de 400-500 pași/24 de ore.

Modalitatea petrecerii timpului liber influențează nivelul de activitate fizică. Mediul fizic și social contribuie intens la obiceiurile sedentare și de aceea este important ca să schimbăm acești factori de mediu pentru a încuraja activitățile fizice. Scopul cercetării prezente constă în studierea activității motrice efectuate de către elevi în cadrul activităților școlare și extrașcolare în mediile rurale.

Material și metode

Pentru atingerea scopului și a obiectivelor, au fost utilizate metode de cercetare: sociologice, analitice, descriptive, statistice și matematice. Cercetările s-au efectuat prin anchetă asupra unui eșantion de 1501 elevi din clasele a V-XII-a, mediul rural ale Republicii Moldova (664 băieți și 837 fete). S-a vut în vedere păstrarea anonimatului. Prelucrarea matematico-statistică a

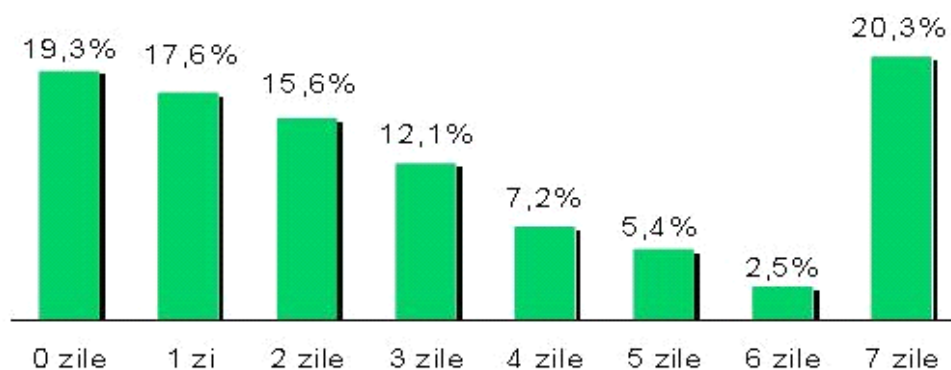
datelor primare s-a efectuat cu ajutorul programului *Statistical Package for the Social Science* și au fost utilizate metodele de analiză variațională, corelațională și de modelare matematică. Au fost considerate statistic semnificative diferențele la un $p < 0,05$. Rezultatele studiului au o valoare teoretică și pot servi drept bază în cadrul reformelor activității în domeniul educației pentru sănătate și promovării stilului sănătos de viață precum și în cadrul Programelor Naționale de profilaxie a sănătății populației.

Rezultate

Conform studiului realizat s-a constatat că doar 20,3% din elevii mediului rural obișnuiesc cel puțin 20 de minute zilnic să îndeplinească exerciții fizice de intensitate înaltă, 17,6% - doar o singură zi din cele 7 zile, 15,6% - 2 zile, 12,1% - 3 zile, 7,2% - 4 zile, 5,4% - 5 zile și 2,5% - 6 zile (fig. 1). Din păcate, 19,3% din elevii anchetați nu manifestă un viu interes față de mișcare și exerciții fizice. S-a constatat, de asemenea, că băieții au o activitate fizică mai înaltă (din totalul de 658 de băieți - 209 execută zilnic exerciții fizice, 31,7%), comparativ cu fetele din mediul rural (din totalul de 828 de fete - 92 sunt foarte active îndeplinind zilnic cel puțin 20 de minute exerciții fizice, 11,1%, $p < 0,0001$). Cel mai înalt nivel de implicare a elevilor în activitatea fizică s-a semnalat în clasele gimnaziale a V-a - IX-a.

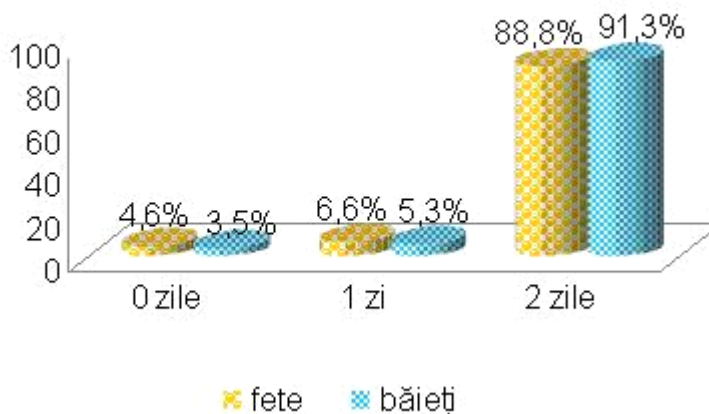
Activitatea motrică a elevilor este realizată atât prin complexe de exerciții, cât și prin desfășurarea jocurilor dinamice, care contribuie vădit la formarea priceperilor și deprinderilor de bază ca: mersul corect, alergarea economică, săritura, aruncarea, lovirea mingii etc. În timpul jocurilor crește starea emoțională pozitivă a copiilor, se dezvoltă voința și spiritul de colectivism toate contribuind la dezvoltarea armonioasă a organismului în creștere. Analiza și evaluarea rezultatelor cercetării denotă că în timpul ultimilor 12 luni, 48,8% din elevii intervievați nu s-au implicat în activități sportive extrașcolare, 13,8% participând doar la un singur meci, 10% - 2 meciuri și 27,4% - la trei meciuri și mai multe.

Figura 1. Distribuția intervievaților în funcție de activitatea motrică realizată în ultimele 7 zile.



Din aceste date reiese că elevii din mediul rural nu manifestă inițiativă și pasiune în acest sens și sunt destul de pasivi, eschivându-se de la activitățile sportive extrașcolare.

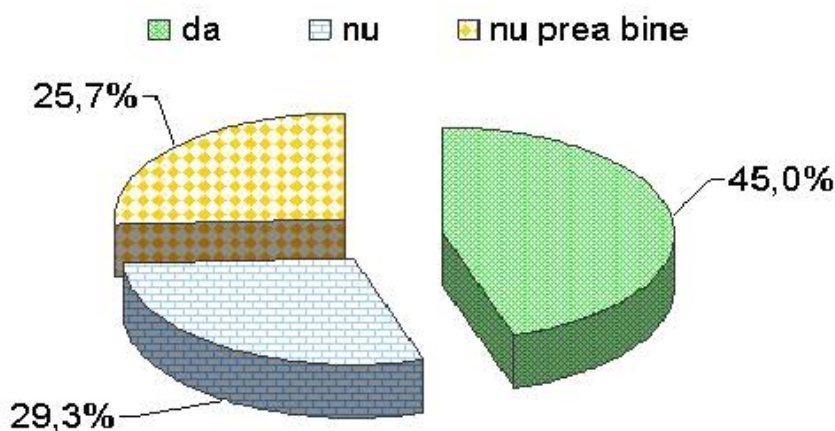
Figura 2. Distribuția respondenților conform participării la orele de educație fizică din școală, în funcție de sex.



Potrivit curriculei școlare pentru lecțiile de educație fizică sunt prevăzute două ore pe săptămână. Din punct de vedere al participării la orele preconizate în orar, studiul arată că elevii din mediul rural au o frecvență destul de bună, constituind 89,8%. Absenteismul definitiv a fost indicat de 4,1% din respondenți, motivându-se prezența patologieilor incompatibile cu activitățile sportive. Diferențe marcante în ceea ce privește participarea la orele de educație fizică în funcție de sex nu s-au semnalat (fig. 2).

Cei mai mulți (33,1%) specifică faptul că obișnuiesc în cadrul lecției de educație fizică să execute activități sportive de intensitate înaltă timp de 10-20 de minute, 29,0% - mai mult de 30 de minute, 11,6% - până la 30 de minute, iar 24,1% - mai puțin de 10 minute.

Figura 3. Distribuția respondenților conform abilităților de înot.



Astăzi în unele școli urbane elevii au posibilitatea de a învăța tehnicile înotului în bazinele amenajate ale școlii și pot fi instruiți de către antrenori pregătiți. Din păcate, această oportunitate nu există și pentru elevii din școlile rurale, iar aceștia deprind abilitatea de a înota în timpul petrecerii timpului liber în preajma lacurilor, râurilor și a bazinelor de acumulare. Din totalul respondenților

intervievați 45,0% declară faptul că pot bine înota, 25,7% - cunosc doar câteva procedee, iar 29,3% - nu știu să înoate (fig.3). Studiile au scos în evidență că 71,7% băieți din mediul rural cunosc să înoate și doar 8,7% nu au deprins această formă de activitate fizică. Capacitatea de a înota la fete, față de băieți, constituie un procentaj mult mai mic, 24,0%, ($p < 0,0001$) aproape jumătate din ele (45,5%) indicând lipsa deprinderilor mișcărilor specifice mediului acvatic.

Concluzii

Băieții din mediul rural demonstrează o activitate motrică mai înaltă comparativ cu fetele. Ei se implică mai frecvent în activitățile extrașcolare, participând la meciurile organizate în școală și în afara ei. De asemenea, sunt mai buni cunoscători ai tehnicilor de înot, care contribuie la o dezvoltare a unui fizic plăcut prin solicitarea în mod egal a tuturor grupelor musculare.

Combaterea sedentarismului pentru societatea noastră este posibilă prin promovarea sportului ca mijloc de educare, care trebuie înțeles nu ca o activitate de moment, ci ca o suită de acțiuni ce se derulează pe parcursul întregii vieți. Aceste deprinderi sunt foarte eficiente dacă sunt practicate și educate din frageda copilărie.

Recomandări

Copiii trebuie să efectueze o activitate fizică *moderată* minimum 60 minute pe zi în scopul menținerii sănătății. Aceste activități pot include jocuri libere, odihnă activă în familie, exerciții matinale, trasee turistice ș.a.

Pentru a menține un stil de viață sănătos adolescenții trebuie să se implice în exerciții fizice *viguroase*, sporturi de anduranță și jocuri sportive a câte 20-30 minute de cel puțin de 3 ori pe săptămână.

Este necesară verificarea activităților motrice desfășurate în timpul lecțiilor de cultură fizică și implicarea activă a fetelor care se dovedesc a fi mai puțin dinamice decât băieții.

Educația fizică trebuie să figureze ca o disciplină obligatorie în planurile de învățământ, cu un volum de ore și cerințe bine definite, care să asigure îndeplinirea sarcinilor de a pregăti un tineret viguros, sănătos, capabil de un randament intelectual și fizic înalt.

Bibliografie

1. Dragan, I., 2002. *Medicina sportivă*. București: Ed. Medicală, pp. 505-508.
2. Fisher, A., Reilly, J., Kelly, L.A., et. al., 2005. Fundamental movement skills and habitual physical activity in young children. *Medicine Science in Sports and Exercise*, (37), pp. 684-688.
3. Iziunov, N., 2008. Caracteristica socioigienică a regimului zilei adolescenților de 15-18 ani. *Sănătate Publică, Economie și Management în Medicină*, Chișinău, (23), pp. 39-41.
4. Marinescu, S., 2008. Aprecieri asupra concepției de restructurare a lecției de educație fizică. În: *Materialele Conferinței științifice internaționale "Competență și competiție, attribute europene ale manifestării științifice și sportive"*, Galați, pp. 403-407.
5. Moroșan, I., 2013. Estimarea motricității generale a elevilor de 10-11 ani. *Teoria și Arta Educației Fizice în Școală*, 1(31), Chișinău, pp. 5-11.
6. Мадейский, Э., Косиба, Г., Яворский, Я., 2013. Мнения учащихся начальной школы в отношении содержания уроков физической культуры, *Теория и практика физической культуры*, Москва, (6), pp. 35-39.

7. Maximenco, E., Ețco, C., Bahnarel, I., Calmîc, V., Ștefăneț, S., 2009. Activitatea fizică și preocupările din timpul liber ale adolescenților. 1(28), *Sănătate Publică, Economie și Management în Medicină*, Chișinău, pp. 31-35.
8. Pallan, M, Parry, J, Adab, P., 2012. Contextual influences on the development of obesity children: a case study of UK South Asian communities. *Preventive Medicine*, (54), pp. 205–211.
9. Sbenghe, T., 2002. *Kinesiologie. Știința mișcării*. București: Ed. Medicală, pp. 114-116, 365-395.
10. Rada C., 2015. How is leisure time spent in Romania, factors involved. *Rev. Psih.*, 61(2), pp. 85-96.
11. Rotaru, A., Rotaru, V., 2006. Modul de viață – factor socionatural de influențare asupra sănătății omului. *Teoria și Arta Educației Fizice în Școală*, 3(4), Chișinău, pp.29-33.
12. Ревенко, Е., М., Зелова, Т.,Ф., Никитина, Н.,В., Сальников, В., А., 2013. Влияние дополнительной физической нагрузки на успеваемость шестиклассников, *Теория и практика физической культуры*, Москва, (5), pp. 23-28.
13. Volcu G., Volcu I., 2012. Formarea calităților intelectuale la elevi prin educația fizică în aer liber. *Teoria și Arta Educației Fizice în Școală*, 2(27), Chișinău, pp. 19-23.