

**ADERENȚA TINERILOR CU STUDII SUPERIOARE LA UN  
PROGRAM REGULAT DE EXERCITII FIZICE**

**- Date preliminare -**

*Ioana Boldiș, Adrian Boldiș, Ion-Petre Barboș\**

---

\*Autorii sunt specialiști cu experiență în domeniul sportiv

*Ioana Boldiș*, Psiholog clinician (sportiv)

*Adrian Boldiș*, Antrenor (arte marțiale)

*Ion-Petre Barboș*, Asistent universitar drd. (UBB, Facultatea de Educație Fizică și Sport).

**Conferința Națională de Arte Marțiale**  
**Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011**

**ABSTRACT**

**College Students' and Graduates' Adherence to Regular Exercise - Preliminary Data**

Sport participation is a main pursuit for health prevention programs and research.

As such, it is imperative to understand how and under what conditions youth engagement in physical exercise promotes or interferes with development and ageing. A common theme emerging from a variety of theoretical approaches to the problem of exercise adherence concerns the role of individuals' reasons for exercising (participation motives) and the value of social support for athletes in individual sports or in team sports.

This research compared social support and motivation of persons who regularly engage in various forms of physical exercise and sport with those of a group of martial arts practitioners.

Participants were college students or graduates.

We examined the types of social support that may act as predictors for exercise adherence and the motivation in the domains of exercise and sport.

In general, the results did not differ significantly between martial arts and other sports participants.

The highest rated motives for sport/exercise participation were strength and endurance, enjoyment, challenge, appearance and health-related motives (positive health). Women rated weight management and appearance higher than did men, and men reported higher levels of motivation than did women for strength, endurance and enjoyment.

The most important resources of support were peer (friends and colleagues) support and parental support (father's role more important).

In combination, the perspectives and findings provided in these articles can help guide future research and the development of programs and interventions.

**Key words:** physical exercise, martial arts, youth, social support, motivation.

**Conferința Națională de Arte Marțiale**  
**Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011**

**S**portul este o parte integrantă a culturii în aproape orice stat. Dintr-o perspectivă

internațională, începând cu anii 80, a început să scadă accentul pus pe tipurile de exerciții fizice cu scop pur competitiv, cum ar fi Jocurile Olimpice, fiind dată mult mai mare importanță și recunoaștere sportului ca inițiativă multifacetată social, unde diverse motive determină alegerea unui anumit tip de exercițiu fizic sau unui anumit cadru sportiv (Stelter, 2003).

În ultimii 30 de ani, științele sportive, printre care și psihologia sportivă au luat amploare, numărul de cercetări în domeniu crescând exponențial. Studiile bine fundamentate științific precum și preocupările pentru programele de promovare a stării de sănătate (Fox, 2000a; Edwards, 2003) au un impact marcant asupra înțelegerii variabilelor care influențează comportamentul indivizilor în domeniul sportiv.

Plecând de la acestea, se remarcă o preocupare în primul rând pentru identificarea factorilor care determină implicarea în activități sportive (Ragheb, 1980; Iso-Ahola & Weissinger, 1990; Ragheb & Tate, 1993; Watson, 1996; Chih Mou-Hsieh, 1998).

Cercetările din ultimii ani au relevat diverși factori printre care:

Factorii demografici (gen, vârstă, statut socioeconomic). Persoanele mai tinere (copiii) și bărbații tind să fie mai activi fizic decât persoanele mai în vârstă și femeile (Center for Disease Control SUA, 2002; Heath et al., 1994, USDHSS, 1996 ). Cei cu statut socioeconomic mai ridicat tind să fie mai activi decât cei cu statut socioeconomic mai scăzut (Sallis et. al., 1992).

Factorii motivaționali. Dintre factorii psihologici cu cel mai mare impact asupra participării la activități fizice, factorii motivaționali par să aibă contribuția cea mai importantă (Iso-Ahola, 1980; Ragheb, 1980; Davis et al. 1984; Ragheb & Tate, 1993; Watson, 1996; Chih Mou Hsieh, 1998; Hagger et al. 2002).

Supportul social este și el un factor cheie în practicarea sportului (Sallis et al.,1988 ; Brown, Frankel & Fennel, 1989 ; Left & Holye, 1995; Scanlan & Lewthwaite, 1986 ; Smith, Zingale & Coleman, 1978 ; Coopersmith, 1967; Felker, 1968).

Autoeficacitatea, atitudinile și intențiile. Dzewaltowski (1989) raportează o relație pozitivă între comportamentele asociate cu exercițiul fizic, intenție, atitudine și autoeficacitate.

Factorul atitudinal prezice indirect participarea la activități fizice (Ajzen & Fishbein, 1980; Iso-Ahola, 1980; Ajzen, 1985), în timp ce între autoeficacitate și participarea la activități

**Conferința Națională de Arte Marțiale**  
**Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011**

fizice există o corelație moderată atât la adulții tineri cât și la cei mai în vârstă (Dzewaltowski et al., 1990; McAuley & Courneya, 1993; Dishman, 2001; și Hagger et al., 2002).

**Motivația și suportul social**

*Motivația.* Studiile arată că practicarea exercițiilor fizice intră în declin odată cu finalizarea liceului și intrarea la facultate, iar paternurile prezente în cazul populației academice sunt deseori insuficiente pentru a avea un impact semnificativ asupra stării de sănătate.

De exemplu, studiile arată că în liceu aproximativ 65% practică exerciții fizice în mod regulat, în timp ce la facultate, abia 38% dintre respondenți mai raportează aceeași preocupare pentru exercițiul fizic (Douglas et.al, 1997; Grunbaum et al., 2002).

Aceste date indică, așa cum am menționat, necesitatea studierii factorilor motivaționali subiacenți practicării exercițiilor fizice, pentru a facilita programele de intervenție în acest domeniu.

Multe programe, din păcate, se focalizează excesiv fie pe performanță, fie pe exercițiul fizic în sine și nu pe variabilele care au un impact semnificativ asupra acestora. Astfel că promovarea la nivel național a participării la un program sportiv, indiferent de sport sau tipul de exercițiu fizic vizat, deși prezentă în multe state europene, la noi în țară este de-abia într-o etapă incipientă.

Revenind la motivație, studiile deseori relevă un număr restrâns de factori, prezenți în unele cazuri grosier, tocmai din cauza utilizării unor instrumente de măsură limitate.

Un studiu realizat pe participanții la antrenamente regulate de aerobic și arte marțiale, arată de exemplu că motivele care au o influență semnificativă sunt axate pe competență/abilități și plăcerea de a face sport - în cazul practicanților de arte marțiale și pe aspecte legate de forma fizică - în cazul celor care practică aerobic.

Un instrument care poate remedia această problemă este Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2; Markland, D.), care surprinde o paletă largă de motive pentru implicarea în antrenamente sportive incluzând managementul stresului, recunoașterea socială, managementul/controlul greutateii, aspectul fizic, forța și anduranța, etc.

Multe studii au investigat aspectele legate de exercițiul fizic preponderent la copii și adolescenți deoarece este mai mare rata aderării la un program sportiv regulat, pe noi ne interesează însă populația tânără adultă deoarece în această perioadă preocuparea pentru

**Conferința Națională de Arte Marțiale**  
**Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011**

exercițiul fizic începe să scadă. Ne interesează ce anume îi determină pe tineri să inițieze sau să rămână fideli practicării regulate a exercițiului fizic.

Studiul realizat de Crone-Grant & Smith (1999) arată că motivele pentru care adulții practică sport sunt sentimentul de realizare personală (sense of achievement), dezvoltarea abilităților și petrecerea timpului pentru ei înșiși, departe de responsabilitățile zilnice; dar și rețeaua de suport social creată și beneficiile pentru sănătate.

Brasile & Hedrick (1991) menționează ca factori motivaționali integrarea într-un grup în care există interacțiuni sociale, recunoaștere, respect precum și sentimentul de apartenență.

Allender, Cowburn & Foster (2006) arată că plăcerea de a exersa și percepția suportului social sunt factori motivatori importanți pentru indivizii cu vârsta cuprinsă între 18 și 50 de ani.

În funcție de intensitatea exercițiului fizic, în cazul celor care depun un efort fizic intens, activitatea este deseori motivată de competiție și câștig, în timp ce în cazul unui efort moderat, motivația este mai frecvent reprezentată de beneficiile pentru sănătate (Smith, 1998).

Este important de menționat și ce anume îi determină pe adulți să evite antrenamentele sportive; principalele bariere sunt anxietatea, lipsa de încredere pentru a intra într-un cadru nefamiliar cum ar fi o sală de sport, faptul că nu îi cunosc pe ceilalți practicanți, o imagine negativă despre propriul corp sau faptul că nu se potrivesc cu modelul de “sportiv” promovat în cultura sportivă (Crone-Grant & Smith, 1998).

***Suportul social.*** Suportul social poate lua diverse forme: informațional și emoțional (asistarea sportivului pe parcursul exersării, discutarea cu practicantul despre exercițiul fizic, ajutarea individului să gestioneze corect pierderile și câștigurile, oferirea încurajărilor, ajutarea individului să înțeleagă lecțiile de viață pe care le poate învăța din sport, etc.), instrumental (pacticarea exercițiilor fizice împreună, oferirea echipamentului, transportului, etc.) (Taylor et al., 1994; Sallis et al., 1992). Dintre sursele de suport social se numără: familia, prietenii, colegii, antrenorul, etc.

***Suport familial.*** Foarte multe studii s-au canalizat pe evaluarea rolului pe care îl au părinții în stimularea copiilor și tinerilor să facă sport și mai puțin pe influența fraților sau rudelor din familia extinsă. De obicei părinții mai activi fizic tind să aibă copii mult mai activ fizic (Moore et al., 1991; Sallis et al., 1988).

## **Conferința Națională de Arte Marțiale Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011**

Suportul parental este definit ca o serie de comportamente ale părinților percepute de copilul acestora ca fiind facilitatoare pentru participarea la activități sportive/loialitatea față de acestea și pentru performanța sportivă (Left & Holye, 1995).

Părinții tind să își asume rolul de susținător, motivator, facilitator sau chiar antrenor în viața tinerilor sportivi. Implicarea părinților începe cu familiarizarea copilului cu sportul (Snyder & Spreitzer, 1973) și continuă cu susținerea tânărului să-și mențină participarea la antrenamente (Brown, Frankel & Fennel, 1989). Suportul parental implică timpul, efortul și resursele financiare investite în antrenamentul copilului.

Cercetările arată că suportul parental este frecvent asociat cu plăcerea de a face sport în rândul tinerilor (Left & Holye, 1995; Scanlan & Lewthwaite, 1986), cu o estimare mai corectă a performanței (Smith, Zingale & Coleman, 1978), cu evaluări mai pozitive ale propriei valori (Coopersmith, 1967; Felker, 1968).

Feedbackul și comportamentul părintelui poate afecta cât timp decide individul să rămână angajat în activitățile sportive precum și cât de adecvat își percepe competențele și abilitățile (Hedstrom & Gould, 2004).

Cu toate acestea, părinții pot fi și o sursă de stres și presiune asupra copilului. Studiile pe studenți, arată că părinții care sunt exagerat de implicați în antrenamentul sportiv al copilului sau din contră, total indiferenți, au un impact marcant (negativ) asupra stresului asociat cu activitățile sportive (Hansell, 1982). Pentru a avea o implicare optimă în susținerea tinerilor pentru antrenamentul sportiv, părinții nu trebuie să piardă din vedere motivele pentru care tinerii au decis să urmeze programul de antrenament, de exemplu, individul a decis să facă sport de plăcere sau pentru a petrece mai mult timp alături de persoane de aceeași vârstă, iar părintele crede în mod eronat că motivul principal a fost câștigarea competițiilor sportive și exercită astfel o presiune nerezonabilă asupra sportivului (Cumming & Ewing, 2002). De obicei sporturile în care părinții investesc foarte mult (resurse de timp, financiare, deplasări, etc) sunt mai susceptibile la apariția unui nivel de stres mai ridicat la sportivi (Coakley, 1992).

*Suport extrafamiliar. Prietenii/Colegii și antrenorul.* Grupul de egali/persoane de aceeași vârstă (peer group) reprezintă o altă sursă importantă de suport social, îndeplinind mai multe funcții: integrare socială și companie (când participă împreună la activități sportive), suport emoțional (încurajări), suport instrumental (echipament, transport) (Pender et al, 1994; Duncan, Duncan & McAuley, 1993; Zakarian et al, 1994).

## **Conferința Națională de Arte Marțiale Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011**

Martin & Mushett (1996) arată faptul că suportul social pe care sportivii îl primesc din partea celorlalți participanți reduce efectele negative ale stresului.

Prietenii și colegii tind să fie asociați cu componentele afective ale experimentării activităților sportive. Aceștia contribuie la plăcerea de a face sport, la recunoașterea realizărilor sportive și la consolidarea stimei de sine a individului (Duncan, 1993; Scalan et al., 1989).

Studiile arată există o legătură puternică între relația de prietenie și implicarea în activități sportive (Bigelow, Lewko & Salhani, 1989; Duncan, 1993, Weiss, Smith & Theeboom, 1996; Zarbatany, Ghesquiere & Mohr, 1992).

În cazul studenților, au contat preponderent considerația și ajutorul primite din partea celor de aceeași vârstă (Smith, 1999).

În ceea ce privește suportul acordat de antrenor prin oferirea de informații eficiente, prin oferirea încurajărilor, feedbackului pozitiv, cu cât antrenorul este mai performant la acest capitol, cu atât mai pregnante sunt efectele pozitive asupra sportivului.

Allen și Howe (1998) arată că oferirea unui feedback pozitiv precum și o comunicare antrenor – elev, pozitivă, bazată pe încredere, conduce la comportamente performante precum și la maximizarea competențelor emoționale.

Studiile privind eficiența antrenorilor converg spre importanța utilizării de către aceștia a unor strategii constructive de feedback precum și pe accentuarea rolului suportului social pe care antrenorul îl oferă elevilor.

Este interesant de notat și faptul că cu cât sportivul se consideră mai compatibil cu antrenorul, cu atât mai sprijinit se simte de acesta (Kenow & Williams, 1999). Astfel că este important cum anume îl percepe sportivul pe antrenor și nu doar ce face acesta. Este de asemenea important ca antrenorul să transmită sportivului mesaje încurajatoare, cum ar fi că performanța poate fi îmbunătățită, deoarece au un impact pozitiv asupra persistenței în activitățile sportive (Moreno et.al, 2010).

Suportul social oferit de antrenor are efecte pozitive și în cazul unor stresori puternici, cum ar fi accidentările la antrenament (Ganster & Victor, 1988; Hardy & Grace, 1993; Hardy, Richman, & Rosenfeld, 1991; Wiese & Weiss, 1987). Suportul social din partea celor cu care sportivul lucrează la antrenamente, reprezintă o resursă necesară pentru gestionarea cu succes a perioadei de recuperare (Gould, Udry, Bridges & Beck, 1997).

**Conferința Națională de Arte Marțiale**  
**Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011**

**Această cercetare a urmărit oferirea unor răspunsuri la întrebările :**

Cum influențează factorii motivaționali și rețeaua de suport social propensiunea tinerilor pentru a participa la exerciții fizice/activități sportive?

Există diferențe semnificative în ceea ce privește resursele motivaționale și sursele de suport social între tinerii care practică arte marțiale și cei care practică alte sporturi?

**Metodă**

În lucrarea de față am intenționat să investigăm doi factori implicați în aderarea (motivația și suportul social) la un program de exerciții fizice regulat. Ne-a interesat cu preponderență domeniul artelor marțiale, dar și alte sporturi, pentru a vedea dacă există diferențe semnificative, dar mai ales care sunt factorii comuni, indiferent de sportul practicat (sport individual sau de echipă, sport de contact, semicontact, fără contact, etc.) deoarece pe baza acestor date se pot face programe de prevenție și intervenție care să crească aderența populației la practicarea sportului în scopul îmbunătățirii stării de sănătate fizice și psihice.

Am ales un eșantion de tineri deoarece multe studii au fost realizate pe copii și adolescenți și am vrut să vedem în ce măsură paternurile motivaționale se păstrează și la vârsta adultă la populația academică (white-collars) – studenți sau absolvenți de studii superioare.

De asemenea, am ales un eșantion de persoane care practică sport în mod regulat, deoarece în acest studiu ne-au interesat în special motivele pentru care tinerii decid să practice sport, nu barierele (pe lângă barierele principale care există - nivel de educație scăzut, resurse financiare scăzute, paternuri culturale nefavorabile, etc. – paleta de motive este mult mai amplă și uneori dificil de operaționalizat).

Am reușit să colectăm doar o primă parte a datelor și am făcut referire în permanență la literatura de specialitate.

Pe parcursul lucrării apar frecvent termeni ca: exercițiu fizic, activitate sportivă, sport, etc., menționăm faptul că am folosit acești termeni pentru a desemna același lucru: formă de activitate fizică, care implică un efort de suficientă intensitate, durată și frecvență pentru a obține sau a menține o condiție fizică bună (sau alte obiective sportive: perfecționarea dezvoltării fizice, creșterea capacității motrice, corectarea deficiențelor fizice și recuperarea motorie), activitate guvernată de reguli formale sau informale și care implică competiție cu un oponent sau cu propria persoană. Activitățile care sunt în principal sedentare, cum ar fi: bowlingul sau golful nu sunt considerate exerciții fizice.

## **Conferința Națională de Arte Marțiale Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011**

### **Subiecți**

Eșantionul total a fost alcătuit din persoane care practică activități sportive în mod regulat, inclusiv persoane care fac sport de performanță.

Studiul a inclus subiecți adulți (N=51) cu vârsta cuprinsă între 19 și 37 ani, media de vârstă fiind  $m = 23,71$ , dintre care 37,3 % femei și bărbați 62,7 %.

92% dintre respondenți au provenit din mediul urban și 8% din mediul rural.

Toți respondenții pot fi încadrați cu studii superioare (studenți sau absolvenți).

47,1% dintre respondenți practicau arte marțiale, iar 52,9 % alte sporturi (alergare, stretching, înot, fotbal, fitnes, volei, tenis de masa, baschet, handbal, tenis, ski).

### **Pocedură**

Subiecții au fost contactați prin intermediul președinților diferitelor asociații sportive, cadrelor didactice de la facultăți cu profil sportiv, cărora li s-a solicitat semnarea unui acord în care a fost specificat scopul cercetării și algoritmul de desfășurare.

Chestionarele au primit un cod numeric, pentru ca participanții să poată răspunde anonim. Chestionarele au fost aplicate individual, fără limită de timp. Participanților li s-a garantat confidențialitatea.

### **Intrumente**

A fost utilizat un *Chestionar general (descriptiv)* care a inclus date descriptive despre respondenți (date demografice, date privind antrenamentul sportiv, suportul social, relația cu colegii de sport, motivele practicării sportului, etc).

Acest chestionar a inclus și adaptarea unor itemi după chestionare care evaluează diverse aspecte ale sportivilor:

- itemi privind motivația pentru exercițiul fizic (*The Exercise Motivations Inventory - 2*, Markland & Ingledew, 1997).
- itemi privind relația cu antrenorul și colegii de antrenament (*Individual and Team Character in Sport Questionnaire*, Davidson, Khmelkov & Moran-Miller, 2006;).
- Itemi privind suportul social (*Social Support and Exercise Survey*, Sallis et al., 1987).

### **Rezultate și discuții**

Datele au fost prelucrate cu programul SPSS 18 (Statistical Package for the Social Sciences).

**Conferința Națională de Arte Marțiale**  
**Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011**

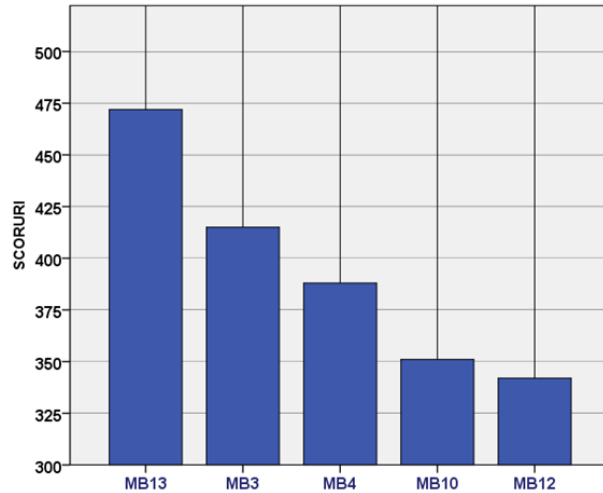
Deoarece *The Exercise Motivations Inventory – 2* și *Individual and Team Character in Sport Questionnaire* nu sunt validate pe populație românească, am calculat coeficientul alfa Cronbach, pentru a evalua consistența internă a itemilor adaptați după aceste scale (adică itemii măsoară toți același lucru). Am obținut valori satisfăcătoare  $\alpha = 0.93$  pentru itemii privind motivația și  $\alpha = 0.79$  pentru itemii adaptați după *Individual and Team Character in Sport Questionnaire*.

În ceea ce privește **motivația pentru exercițiul fizic**, cele mai pregnante motive pentru toți respondenții au fost:

- forța și anduranța ("Pentru a-mi crește rezistența/anduranța", "Pentru a avea mai multă forță", "Pentru a deveni mai puternic(ă)", "Pentru a-mi dezvolta mușchii.")
- plăcerea de a exersa ("Pentru că îmi plac exercițiile fizice în sine", "Pentru că îmi place experiența de a exersa/de a face exerciții fizice", "Pentru că mă simt cel mai bine când exersesz/fac exerciții fizice").
- provocările ("Pentru că îmi oferă scopuri pentru care să lupt", "Pentru că îmi oferă provocări personale cărora să le fac față", "Pentru a mă măăsura/evalua în funcție de standardele mele personale").
- aspectul fizic ("Pentru că mă ajută să arăt mai tânăr(ă).", "Pentru a avea un corp frumos.", "Pentru a arăta/fi mai atractiv(ă).")
- starea de sănătate, atitudinea pozitivă pentru sănătate/ menținerea stării de sănătate ("Pentru a avea un corp sănătos", "Pentru că vreau să-mi mențin o stare bună de sănătate", "Pentru a mă simți mai sănătos(oasă)").

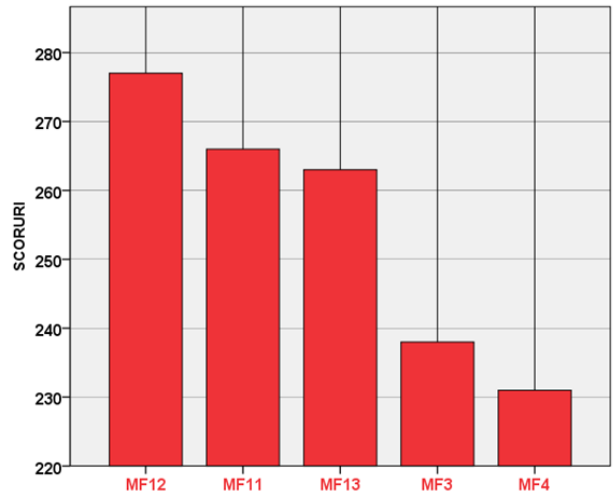
Diferențele bărbați - femei pe care le-am înregistrat sunt: în cazul respondenților de gen masculin, motivele prioritare pentru realizarea exercițiilor fizice sunt forța și anduranța, plăcerea de a exersa, provocările, sănătatea și aspectul fizic, în timp ce în cazul femeilor cel mai important motiv a fost aspectul fizic, urmat de managementul/controlul greutateii, forța și anduranța, plăcerea de a exersa și provocările (Fig.1, Fig.2).

## Conferința Națională de Arte Marțiale Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011



**Fig.1 Motivele care au obținut scorurile cele mai ridicate în cazul respondenților de gen masculin.**

MB 13 = forța și anduranța  
MB 3 = plăcerea de a exersa  
MB 4 = provocările  
MB 10 = sănătatea  
MB 12 = aspectul fizic



**Fig.2 Motivele care au obținut scorurile cele mai ridicate în cazul respondenților de gen feminin.**

MF 12 = aspectul fizic  
MF 11 = managementul/controlul greutateii  
MF 13 = forța și anduranța  
MF 3 = plăcerea de a exersa  
MF 4 = provocările

Diferențele între practicanții de arte marțiale și alte sporturi au fost nesemnificative, motivul cel mai pregnant la ambele grupuri este creșterea și menținerea forței și anduranței.

Rezultatele sunt în mare măsură similare cu ale altor studii care au folosit categoria de populație similară cu cea din prezenta lucrare. De exemplu, în studiul realizat de Kilpatrick, Herbert & Bartholomew (2005), grupul de femei a cotel în măsură mai mare decât bărbații itemii scalei “Managementul greutateii” în timp ce bărbații au avut scoruri mai ridicate decât femeile în ceea ce privește provocările și competiția pe care sportul le presupune.

Similar, acest studiu surprinde importanța motivelor relaționate cu plăcerea de a exersa, cu provocările, cu sănătatea și cu aspectul fizic, ca motive principale pentru realizarea activităților sportive.

În studiul lui Yu (2007) s-au obținut de asemenea rezultate similare, în ceea ce privește importanța motivelor relaționate cu aspectul fizic (“imaginea corporală” în cazul studiului lui Yu, 2007), plăcerea de a exersa și sănătatea.

În ceea ce privește *suportul social*, la itemul “A făcut exerciții fizice cu mine”, cel mai frecvent au fost menționați *colegii* (27,5%), *prietenii* (23,5%) și *frații* (21,6%), la “Mi-a amintit să fac exerciții fizice” apar pe cel mai frecvent *tata* (21,6%), *prietenii* (15,7%), *frații* (11,8%) și

**Conferința Națională de Arte Marțiale**  
**Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011**

*colegii* (9,8%); la "M-a încurajat să respect programul de exerciții fizice" apar *tata* (17,6%), *prietenii* (19,6%), *antrenorul* (11,8%) și *mama* (9,8%). "A discutat cu mine despre exercițiile fizice" este cotate mai frecvent cu *prietenii* (41,2%), *frații* (11,8%), *colegii* (9,8%), *tata* (9,8%). În ceea ce privește itemii care arată lipsa suportului social ("S-a plâns că petrec prea mult timp făcând exerciții fizice", „M-a criticat sau a râs de mine referitor la exercițiile fizice”, etc.), deși în proporții reduse, sunt menționați *mama*, *prietena/prietenul*, *fratele*.

Datele sugerează că la această etapă de vârstă suportul social este perceput cel mai frecvent din partea grupului de aceeași vârstă (peer group) – prietenilor și colegilor, dar și din partea familiei - tatăl, mama sau fratele/sora. Este interesant de notat că tatăl și colegii sunt mai frecvent asociați cu itemii privind suportul social, în timp ce mama, fratele și prietenii uneori sprijină participarea la un program de exerciții fizice, altele nu.

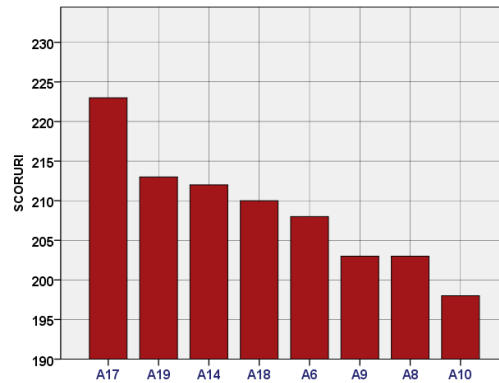
Rezultatele sunt concordante cu cele din literatura de specialitate, deoarece o dată cu adolescența devine foarte important suportul oferit (și perceput) de către grupul de prieteni/colegi. Tata joacă un rol mai important decât mama, fiind implicați în inițierea antrenamentului sportiv dar și în oferirea feedbackului (Cumming & Ewing, 2002). Mai mult decât atât, activitățile atribuite rolurilor de gen sunt în favoarea bărbaților: în toate statele fetele și femeile au o participare sportivă mai redusă decât băieții, respectiv bărbații (J. Larkin, S. Razack & F. Moole, 2007). Cu toate acestea, dacă ne referim la sporturi specifice, cum ar fi wrestlingul sau fotbalul (soccer) mamele tind să aibă un rol la fel de important ca și tații, oferind suport emoțional (Cumming & Ewing, 2002).

În privința suportului social nu au existat diferențe semnificative între practicanții de arte marțiale și cei care practică alte sporturi.

Datele privind suportul social din partea persoanelor cu care sportivul relaționează la antrenament, a fost în egală măsură perceput din partea colegilor (Colegii de antrenament se încurajează unul pe celălalt chiar și când pierd", "Colegii de antrenament lucrează împreună pentru a-și dezvolta noi abilități", "Colegii de antrenament oferă încurajări și celor care au o performanță mai slabă", "Colegii de sport au încredere unii în alții", etc.) și antrenorului (Antrenorul mă îndeamnă să dau tot ce pot când mă antrenez", "Antrenorul ne explică de ce trebuie să urmăm o regulă sau să primim o pedeapsă", "Antrenorul îmi vorbește despre valorile morale (respect, responsabilitate, corectitudine, etc.)", "Antrenorul ne vorbește despre rolul fiecăruia în echipă", etc.) (Fig. 3 și 4).

**Conferința Națională de Arte Marțiale**  
**Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011**

Descriptive Statistics		
	N	Sum
A17	51	223
A19	51	213
A14	51	212
A18	51	210
A6	51	208
A9	51	203
A8	51	203
A10	51	198



**Fig 3 și 4. Itemii privind suportul social din partea colegilor și antrenorului cu cele mai înalte scoruri.**

A17 = Antrenorul mă îndeamnă să dau tot ce pot când mă antrenez;

A19 = Antrenorul ne explică de ce trebuie să urmăm o regulă sau să primim o pedeapsă;

A14 = Antrenorul îmi vorbește despre valorile morale (respect, responsabilitate, corectitudine, etc);

A18 = Antrenorul ne vorbește despre obiectivele și așteptările pe care le are la antrenament.

A6 = Colegii de antrenament se încurajează unul pe celălalt chiar și când pierd;

A9 = Colegii de antrenament lucrează împreună pentru a-și dezvolta noi abilități.

A8 = Colegii de antrenament oferă încurajări și celor care au o performanță mai slabă.

A10 = Colegii de antrenament încearcă să îi determine pe ceilalți să urmeze regulile de la antrenament.

Itemii privind comportamentele disfuncționale/agresive vis-a-vis de ceilalți au înregistrat scoruri minime ("Colegii de antrenament insultă, amenință sau se lovesc pentru a rezolva conflictele dintre ei", "Colegii de antrenament bârfesc unii despre ceilalți", "Colegii de antrenament care au o performanță mai slabă sunt dați la o parte sau excluși din antrenament de către ceilalți", "Colegii se enervează când un alt coleg de antrenament greșește în timpul antrenamentului", etc.). Acest fapt sugerează un grad de agresivitate redus, explicat probabil de faptul că subiecții sunt adulți, au un grad de educație ridicat, au scopuri și motive bine definite pentru care urmează un program de exerciții fizice și se simt bine alături de colegi, percepând suport social din partea acestora.

Nici la acest domeniu nu am obținut diferențe semnificative între cele două grupuri de sportivi.

### **Concluzii**

Pe eșantionul studiat am obținut date concordante cu literatura de specialitate. Motivația pentru implicarea într-un program regulat de exerciții fizice este relaționată cu forța și

## **Conferința Națională de Arte Marțiale Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011**

anduranța, plăcerea de a face sport, provocările, aspectul fizic, starea de sănătate.

În ceea ce privește suportul social perceput acesta se focalizează predominant pe sursele: prieteni/colegi, familie, antrenor. De menționat că în familie tatăl este cel mai frecvent asociat cu suportul familial (informațional, instrumental) în timp ce mama și frații uneori sprijină participarea la un program de exerciții fizice, alteori nu. Mama este asociată mai frecvent cu suportul emoțional, după cum arată și alte studii (Cumming & Ewing, 2002).

Nu s-au obținut diferențe semnificative între practicanții de arte marțiale și cei care practică alte sporturi.

Datele obținute până acum pun în evidență importanța rețelelor de suport social proximale în activitatea sportivă a tinerilor. Acest fapt trebuie luat în considerare în dezvoltarea politicilor și programelor care urmăresc promovarea exercițiului fizic la tineri. Prietenii, dar și părinții au un rol cheie ca influență socială în participarea tinerilor la un program de exerciții fizice regulat.

Este recomandată includerea un eșantion mai extins pentru studiu, astfel încât să fie cuprins un număr mai mare de subiecți din mai multe sporturi - generalizarea rezultatelor prezentului studiu trebuie din acest motiv tratată cu precauție.

### **Limite și bariere**

Printre limitele acestui studiu se numără mărimea eșantionului, posibilitatea răspunsurilor dezirabile social la anumiți itemi, lipsa unui instrument validat pe populație românească.

### **Cercetări viitoare**

Recomandările pentru cercetările viitoare includ studierea comparativă a populației rurale cu cea urbană în ceea ce privește practicarea exercițiilor fizice, cuprinzând mai multe categorii de vârstă; studierea influenței pe care o are accesibilitatea la cluburi sportive asupra alegerii unui program de antrenament.

## **Conferința Națională de Arte Marțiale Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011**

### **BIBLIOGRAFIE**

- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behaviour. In J. Kuhn., & J. Beckmann (Eds.). *Action control: From cognition to Behaviour* pp. 11-39. New York: Springer-Verlag.
- Ajzen, I. & Fishbein, M. (1980). *Understanding the Attitudes and Predicting Social Behaviour*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Allen, J. B. & Howe, B. L. (1998). Player ability, coach feedback, and female adolescent athletes' perceived competence and satisfaction. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20(3), 280-300
- Allender S, Cowburn G, Foster C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity amongst children and adults. *Health Education Research*;21(6):826-835.
- Bigelow, B.J., Lewko, J.H., & Salhani, L. (1989). Sport-involved children's friendship expectations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 152-160
- Brasile, F.M., & Hedrick, B.N. (1991). A comparison of participation incentives between adult and youth wheelchair basketball players. *Palaestra*, 7(4), 40-46.
- Brown, B.A., Frankel, B.G., & Fennel, M.P. (1989). Hugs or shrugs: Parental and peer influences on continuity of involvement in sport by female adolescents. *Sex Roles*, 20, 397-412.
- Chih-Mou Hsieh. (1998). *Leisure attitudes, motivation, participation, and satisfaction: Test on a model of leisure behaviour*. Unpublished doctoral thesis, Indiana University.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- Crone-Grant DM, Smith RA.(1999). Broadening horizons: a qualitative inquiry on the experience of patients on an exercise prescription scheme. *J Sports Sci*;17:12.
- Crone-Grant DM, Smith RA. (1998) Exercise adherence: a qualitative perspective. *J Sports Sci*;16:75.
- Cumming, S. P. & Ewing, M. E. (2002). Parental involvement in youth sports: The good, the bad and the ugly! *Spotlight on Youth Sports*, 26(1), 1-5.
- Davis, K.E., Jackson, K.L., Kronenfeld, J.J. & Blair, S.N. (1984). Intent to participation in worksite health promotion activities: A model of risk factors and psychosocial variables. *Health Education Quarterly* 11: 361-377.
- Dishman, R.K. (2001). The problem of exercise adherence: Fighting sloth in nations within market economies. *QUEST* 53: 279-294.
- Douglas, K.A., Collins, J.L., Warren C., Kann, L., & Gold, R.S. et al. (1997). Results from the 1995 National College Health Risk Behavior Survey. *Journal of American College Health*, 46(5):55-66.
- Duncan, T. E., Duncan, S. C., & McAuley, E. (1993). The role of domain and gender-specific provisions of social relations in adherence to a prescribed exercise regimen. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 220-231.
- Duncan, S. C. (1993). The role of cognitive appraisal and friendship provisions in adolescents' affect and motivation toward activity in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 314-323.
- Dzewaltowski, D.A. (1989). Towards a model of exercise motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 11: 251-269.
- Dzewaltowski, D.A., Noble, J.M., & Shaw, J.M. (1990). Physical activity participation: Social cognitive theory versus the theories of reasoned action and planned behaviour. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 12: 388-405.
- Edwards, S.D. (2003). Physical exercise and psychological wellness in health club members: a comparative and longitudinal study. *South AJLican Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 25 (1): 23-33.
- Felker, D. W. (1986). Relationship between self-concept, body build, and perception of father's interest in sports in boys. *Research Quarterly*, 39, 513-517.

## **Conferința Națională de Arte Marțiale Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011**

- Fox, K.R. (2000a). Physical activity and mental health promotion: the natural partnership. *International Journal of Mental Health Promotion*, 2: 4-12.
- Ganster, D. C., & Victor, B. (1988). The impact of social support on mental and physical health. *British Journal of Medical Psychology* 61, 17-36.
- Gould, D., Udry, E., Bridges, D., & Beck, L. (1997). Coping with season-ending injuries. *Sport Psychologist*, 11, 379-399.
- Grunbaum JA, Kann L, Kinchen SA, Williams B, Ross JG, Lowry R, Kolbe L. (2002). Youth risk behavior surveillance—United States, *J Sch Health.*, 51: 1-64.
- Hagger, M.S., Chatzisarantis, N. & Biddle, S.J.H. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned actions and planned behaviour in physical activity: Predictive and the contribution of additional variables, *Journal of Exercise Psychology* 24: 3-32.
- Hansell, S. (1982). Student, parent, and school effects on the stress of college application. *Journal of Health and Social Behavior*, 23, 38-51.
- Hardy, C. J., & Grace, R. K. (1993). The dimension of social support when dealing with sport injuries. In D. Pargman (Ed.), *Psychological bases of sport injuries* (pp. 121-144). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Hardy, C. J., Richman, J. M., & Rosenfeld, L. B. (1991). The role of social support in the life stress/injury relationship. *Sport Psychologist*, 5, 128-139.
- Hedstrom, Ryan and Daniel Gould. (2004). "Research in Youth Sports: Critical Issues Status." White Paper Summaries of the Existing Literature. Retrieved October 3, 2005, from <http://ed-web3.educ.msu.edu/ysi/projects.htm>
- Individual and Team Character in Sports Questionnaire (ITCSQ) -2006  
Survey for individual and/or team to measure character-related outcomes in sport activities. There are three scales: Values Rating, Community Climate and Character Development Experiences. 48-item survey with 5 Likert-type response scale (agree/disagree continuum). Authors: Matthew L. Davidson, Vladimir T. Khmelkov, Kelli E. Moran-Miller. Revised 2006. May be used or duplicated without permission of the authors. For-fee data analysis and additional services, Cornerstone Consulting & Evaluation, LLC. Contact [DavidsonM@cortland.edu](mailto:DavidsonM@cortland.edu).
- Iso-Ahola, S.E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: conceptualization, reliability, and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research* 22: 1-17.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The Social Psychology Of Leisure And Recreation*. Dubuque, IA: WC. C. Brown.
- Kenow, L. & Williams, J. M. (1999). Coach-athlete compatibility and athlete's perception of coaching behaviors. *Journal of Sport Behavior*, 22, 251 - 259.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. B. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *J Am Coll Health*, 54(2), 87-94.
- Larkin, S. Razack & F. Moole, "Gender, Sport, and Development" in *Literature Reviews on Sport for Development and Peace*, (Toronto: SDP IWG Secretariat, 2007),
- Leff, S. S., & Hoyle, R. H. (1995). Young athletes' perceptions of parental support and pressure. *Journal of Youth and Adolescence*. 24(2), 187-203.
- Lewthwaite, R., & Scanlan, T. K. (1989). Predictors of competitive trait anxiety in male youth sport participants. *MedScience Sports Exercise*. 21(2), 221-229.
- Markland, D. and Hardy, L. (1993). The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality & Individual Differences*, 15, 289-296.
- Markland, D. & Ingledew, D.K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361-376.
- Markland, D. (2007). The Exercise Motivations Inventory - 2, [http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise\\_motivation/scales.htm](http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/scales.htm)

## **Conferința Națională de Arte Marțiale Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011**

- Martin, J.J., & Mushett, C.A. (1996). Social support mechanisms of athletes with disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 13, 74-83.
- McAuley, E. & Courneya, K.S. (1993). Adherence to exercise and physical activity as health-promoting behaviours: Attitudinal and self-efficacy influences. *Applied and Preventive Psychology* 2: 65-77.
- Moore, L. L., Lombardi, D. A., White, M. J., Campbell, J. L., Oliveria, S. A., & Ellison, R. C. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics*, 118, 215-219.
- Moreno et. al, (2010). Motivation and performance in physical education: An experimental test. *Journal of Sports Science and Medicine* (2010) 9, 79-85
- Pender, N. J., Sallis, J. F., Long, B. J., & Calfas, K. J. (1994). Health-care provider counseling to promote physical activity. In R. K. Dishman (Ed.), *Advances in exercise adherence* (pp. 213-235). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ragheb, M.G., & Tate, R.L. (1993). A behaviour model of leisure participation based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Studies* 12: 61-71.
- Ragheb, M.G. (1980). Interrelationships among leisure participation, leisure satisfaction and leisure attitudes. *Journal of Leisure Research* 12(2): 138-149.
- Sallis, J. F., Simmons-Morton, B., Stone, E., Corbin, C., Epstein, L. H., Faucette, N., Iannotti, R., Killen, J., Petray, C., Rowland, T., & Taylor, W. (1992). Determinants of physical activity and interventions in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24 (Suppl.), S248-257.
- Sallis, JF, Grossman, RM, Pinski, RB, Patterson, TL, Nader, PR. (1987) The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. *Prev Med*; 16:825-836.
- Sallis, J. F., Patterson, R. L., Buono, M. J., Atkins, C. J., & Nader, P. R. (1988). Aggregation of physical activity habits in Mexican-American and Anglo families. *Journal of Behavioral Medicine*, 11, 31-41.
- Scanlan, T.K., Stein, G.L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II. Sources of enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 65-83.
- Smith SL. (1998). Athletes, runners, and joggers: participant-group dynamics in a sport of "individuals". *Social Sport J*; 15:174-92.
- Smith, M.D., Zingale, S. A., & Coleman, J. M. (1978). The influence of adult expectancy/child performance discrepancies upon children's self-concepts. *American Educational Research Journal*, 15, 259-265.
- Stelter, R. (2003). Future perspectives for a possible state of the art in sport and exercise psychology. *Sport Psychology in Europe. FEPSAC Monograph Series*, No.2. Biel: FEPSAC.
- Taylor, W. C., Baranowski, T., & Sallis, J. F. (1994). Family determinants of childhood physical activity: A social-cognitive model. In R. K. Dishman (Ed.), *Advances in exercise adherence* (pp. 319-342). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Watson, J.F. (1996). The impact of leisure attitude and motivation on the physical recreation/leisure participation of college students. Unpublished doctoral thesis, Purdue University.
- Weiss, M.R., Smith, A.L., & Theeboom, M. (1996). "That's what friends are for": Children's and teenagers' perceptions of peer relationships in the sport domain. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 347-379
- Wiese, D. M., & Weiss, M. R. (1987). Psychological rehabilitation and physical injury: Implications for the sportsmedicine team. *Sport Psychologist*, 1, 318-330.
- Yu, Alvin Hung Chih. (2007). Exploring motivation for leisure-based physical activity: a case study of college students. In: Burns, R.; Robinson, K., comps. *Proceedings of the 2006 Northeastern Recreation Research Symposium*; 2006 April 9-11; Bolton Landing, NY. Gen. Tech. Rep. NRS-P-14. Newtown Square, PA: U.S. Department of Agriculture, Forest Service, Northern Research Station: 342-349.
- Zakarian, J. M., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R., Sallis, J. F., & Keating, K. J. (1994). Correlates of vigorous exercise in a predominantly low SES and minority high school population. *Preventive Medicine*, 23, 314-321.
- Zarbatany, L, Ghesquiere, K., & Mohr, K. (1992). A context perspective on early adolescents' friendship expectations. *Journal of Early Adolescence*, 12, 111-126