

UNIVERSITATEA “BABEȘ-BOLYAI” CLUJ-NAPOCA
FACULTATEA DE SOCIOLOGIE ȘI ASISTENȚĂ SOCIALĂ

Rezumatul tezei de doctorat

***EFECTELE PRACTICĂRII MIȘCĂRII FIZICE
ORGANIZATE ASUPRA CALITĂȚII VIETII***

GHEORGHE SABĂU

CONDUCĂTOR ȘTIINȚIFIC:

Prof. dr. Petru Iluț

- 2010 -

Cluj-Napoca

CUPRINS

Introducere

Capitolul 1. Abordarea mișcării fizice organizate în științele socioumane

- 1.1. Complexitatea rolurilor sportului: efectele reciproce dintre sport și societate
- 1.2. Funcțiile sportului
- 1.3. Evoluția sociologiei sportului
- 1.4. Științele socioumane: reflectarea sportului ca fenomen social major
- 1.5. Concluzie: procesualitatea sportului ca fenomen social

Capitolul 2. Calitatea vieții

- 2.1. Calitatea vieții: conceptualizare și tipologie
- 2.2. Indicatori sociali și domenii ale calității vieții
- 2.3. Bunăstarea: satisfacția vieții și fericirea
- 2.4. Aspecte critice privind conceptualizarea calității vieții în lumea contemporană

Capitolul 3. Influența practicării exercițiilor fizice ca stil de viață asupra calității vieții

- 3.1. Sportul, starea de bine și calitatea vieții
- 3.2. Efectele nivelului de trai și stilului de viață asupra practicării mișcării fizice organizate
- 3.3. Healthismul, eficacitatea sinelui și identitatea de sine în stilul de viață contemporan
- 3.4. Percepții și atitudini sociale privind practicarea sportului și exercițiilor fizice
- 3.5. Concluzii

Capitolul 4. Cadrul demersului investigațional propriu

- 4.1. Ancorări epistemologice și fundamentare teoretică
- 4.2. Descrierea metodelor
- 4.3. Strategia cercetării proprii: principiul triangulației metodologice și a cercetătorului
- 4.4. Limite ale cercetării

Capitolul 5. Cercetarea în rândul elevilor din județul Cluj: opiniile privind exercițiile fizice organizate

- 5.1. Obiective, variabile și eșantion
- 5.2. Prezentarea, analiza și interpretarea rezultatelor
- 5.3. Concluziile cercetării în școli și licee (județul Cluj): relația cu activitatea fizică și climatul motivațional

Capitolul 6. Opiniile adulților: efectele exercițiilor fizice (terapie sau loisir) asupra calității vieții

- 6.1. Obiective, variabile și eșantion
- 6.2. Prezentarea și analiza rezultatelor
- 6.3. Concluzii și interpretări prin analiza polifonică (convorbiri cu specialiști): climatul motivațional în relația cu activitatea fizică

Concluzii generale

Bibliografie

ANEXE

Introducere

În viața socială contemporană, atât oamenii obișnuiți cât și personalitățile politice și culturale apreciază sportul ca fiind un fenomen cu funcții speciale în dezvoltarea individului și prin implicațiile sale socio-economice. Prin implicațiile sale economico-financiare (industria tot mai înfloritoare de echipamente și tehnologie sportivă, sume imense de bani, acumulate și manipulate de cluburi și sportivi, reclame etc.), juridice (reglementări naționale și internaționale), politice (probleme de competiție între țări, „mândrie națională”), culturale („mass-media”, spectatori, „fanism”), de sănătate (obsesia „corpului sănătos”) și altele, se poate afirma că în zilele noastre el este un *fenomen social major*. Cel puțin în țările dezvoltate, chiar dacă în legătură cu acest calificativ acordul de păreri nu este atât de mare, sunt date statistice care arată că marea majoritate a populației din unele țări europene înclină spre această caracterizare (*Semnificația sportului pentru societate. Impactul sportului asupra sănătății*, CCPS, 1996, respectiv *Handbook of Sport Studies*, eds. J. Coakley, E. Dunning, 2006).

Spre deosebire însă de marele public, politicienii, oamenii de cultură și mai ales de agenții implicați direct în lumea sportului, sociologii care se ocupă de sport, încearcă să meargă dincolo de astfel de aprecieri generale și să analizeze consecințele sociale în profunzime, ceea ce înseamnă și dezvăluirea unor aspecte critice.

Deși numărul studiilor privind efectele activităților fizice asupra calității vieții a crescut simțitor în ultimele decenii, există încă o lipsă de informații integrate care să delimiteze mai clar efectele pe termen mediu și lung ale mișcării fizice în calitatea vieții. Am încercat să analizăm critic literatura din domeniul sociologiei și psihologiei sociale pe acest subiect, acordând atenție, în capitolele teoretice, deopotrivă dimensiunii obiective a calității vieții (starea socio-economică, nivelul de trai), cât și bunăstării subiective, ca dimensiune construită social, cea a satisfacției cu viața, două dimensiuni centrale ale oricărei analize sistematice.

În partea de cercetare, una cu profil integrativ, se urmărește relația dintre practicarea sportului în diferite variante (de performanță, ca loisir sau din scopuri medicale), prin două investigații distincte, ambele desfășurate în județul Cluj: una aplicată unui lot de adulți practicanți de exerciții fizice (loisir și medical), respectiv unor elevi de gimnaziu și liceu (practicanți de sporturi în mod organizat/regulat, respectiv nepracticanți). În analiza și interpretarea rezultatelor, apelăm la conceptul de *relație cu activitatea fizică* (*Physical activity relationship* - PAR), construind o imagine a *climatului motivațional*, ca agregat al factorilor obiectivi și psihosociali care încurajează sau descurajează practicarea exercițiilor fizice în mod regulat.

1. Repere conceptual-teoretice

Expun pentru început o sinteză a direcțiilor urmărite în lucrare. Se pot vedea referințele bibliografice relevante la care am făcut des apel, atât la nivel teoretic, cât și aplicativ.

Complexitatea disciplinară și actualitatea temelor legate de sport și sportificare:

- *Sport. A Critical Sociology* (R. Giulianotti, 2005);
- *Handbook of Sports Studies* (eds. J. Coakley, E. Dunning, 2006);
- *Sportul – fenomen social*, (E. Grosu, 2008a);
- *The Built Environment and Health: Introducing Individual Space-Time Behavior* (D. Saarloos et al., 2009);
- *Social capital in Europe. Measurement and social regional distribution of a multifaced phenomenon* (Van Oorschot, Arts, Gelissen, 2006);

Efectele postmodernismului și valorilor healthismului asupra comportamentelor sociale:

- *The Body in Consumer Culture* (M. Featherstone, 1991);
- *Quest for excitement. Sport and leisure in the civilizing process* (eds. N. Elias, E. Dunning, 1986);
- *The Antidepressant Era* (D. Healy, 1997);
- *Schooling Bodies in New Times: The Reform of School Physical Education in High Modernity* (D. Kirk, 1997);
- *Societatea monocromă* (A. Etzioni, 2002);

Importanța climatului motivațional și mecanismelor psihologice în practicarea exercițiilor fizice:

- *Self-efficacy: the exercise of control* (A. Bandura, 1997);
- *Sport psychology* (L. Wankel, 2000);
- *Psihologie socială și sociopsihologie. Teme recurente și noi viziuni* (P. Iluț, 2009);
- *Cross cultural generalizability of the theory of planned behavior among young people in a physical activity context* (M. Hagger et al., 2007);
- *Physical Activity Relationship (PAR)* (P. Koski, 2008).

O sinteză a termenilor/activităților care provin din noțiunea de sport, grupați schematic, se află în figura de mai jos. Cu aceștia am operat în lucrare.

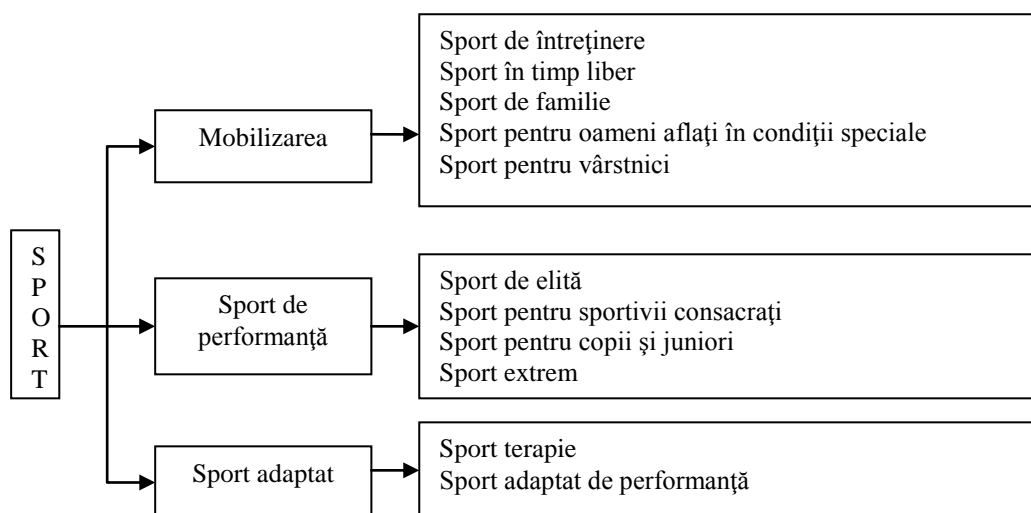


Fig.1. Schema termenilor ce provin din noțiunea de *sport*

Sursa: Dragnea, Teodorescu-Mate, 2002, cf. Roman și Batali, 2007, p. 29

Sportul este considerat o adevărată *instituție* cu probleme, reguli specifice și cu mecanisme interne de funcționare. În viziunea unor sociologi, sportul are valențe pozitive, în cazul în care vorbim despre activități sportive/motrice cu scop de recreere, sau utilizate ca mijloace terapeutice. Lucrurile încep să dobândească o altă conotație, atunci când vorbim despre sportul de performanță, care, potrivit multor specialiști, a devenit un produs, ce se dorește a fi „vândut” cât mai profitabil.

În cadrul subdisciplinelor care studiază sportul ca fenomen social, *sociologia sportului* a fost prima care a devenit emergentă printr-o formulă instituționalizată. Astfel, sociologia sportului și-a consacrat denumirea prin înființarea unui organism internațional de reprezentare – *The International Committee for Sport Sociology (ICSS)* – și propriul jurnal – *The International Review of Sport Sociology (IRSS)* – și a fost prima introdusă în programele de cercetare și analiză ale universităților și ale altor instituții de educație și cercetare prin cursuri cu denumiri specifice, dedicate unor subramuri ale sociologiei sportive. ICSS, redenumită recent ISSA (*International Sociology of Sport Association*), a fost și rămâne dedicată organizării conferințelor în domeniu și promovării acestuia la toate nivelurile. În același timp, IRSS publică permanent cercetări și lansează discuții conceptuale și teoretice.

Acest proces al instituționalizării sociologiei sportive a început la mijlocul anilor '60, cu precădere în SUA, în largă conjuncție cu *cinci tendințe interrelate*, aflate în interacțiune (cf. Coakley și Dunning, 2006, pp. xxi - xxii):

► Prima a fost recunoașterea la nivelul profesorilor universitari de educație fizică a faptului că sportul și educația fizică sunt practici sociale și că acestea sunt relative cultural și istoric. În consecință, a condus la schimbarea perspectivei privind curricula școlară de antrenament sportiv

tradițională (accentuarea sporturilor, practicarea atletismului și gimnasticii, împreună cu biomecanicile și fiziologia exercițiilor), ea fiind acum considerată restrictivă în mod ne-necesar, lipsită de beneficiile asociate cu situarea specifică a acesteia în capacitățile individuale ale elevilor și fiind privită ca subiect sociologic.

► A doua tendință s-a conturat odată cu faptul că mari profesori de sociologie de la universități celebre (printre care Theodor Adorno, Norbert Elias, Max Horkheimer, Charles H. Page și Gregory P. Stone) au realizat că sportul crește ca vizibilitate în societate și devine o practică socială importantă, și astfel, sociologia în care acest lucru nu fusese clar recunoscut și subliniat până atunci, începe să reprezinte, să adopte și să îmbogățească viziunea asupra lumii prin introducerea sportului în temele de analiză sociologică.

► A treia tendință derivă din procesul general al expansiunii universitare care are loc în anii '60. Această evoluție a fost acompaniată de creșterea competiției atât în interiorul cât și între discipline, ambele exercitând presiuni asupra profesorilor universitari să publice și extinzând necesitatea publicațiilor în domenii de intersecție. Astfel, *The Review of Sport Sociology* a fost una dintre noile reviste care a răspuns acestei nevoi. În același timp, se încurajează formularea cercetărilor și teoriilor legate de sport și societate.

► A patra tendință asociată cu instituționalizarea sociologiei sportului a venit odată cu ceea ce poate fi numită „revoluția permisivă”. Sintagma a fost descrisă de N. Elias (1996) și de alții (Wouters, 1986, cf. Coakley și Dunning, 2006) ca un proces de „informalizare”, la originile căruia se află schimbări egalizatoare semnificative în balanța clasei, rasei/etniei, genderului și puterii intergeneraționale, devenind tot mai favorabile unor grupuri până atunci subordonate. Permisivitatea / informalizarea a condus la expansiunea sociologiei și la împrăștierea modurilor sociologice de gândire, în special a celor de orientare de stânga, a formelor de gândire “radicale” în arii cum ar fi studiul științei, religiei, legilor, artei, medicinei, educației și sportului. În acest context, expansiunea orientărilor de stânga împreună cu formele „radicale” ale sociologiei au alimentat până la începutul anilor '70 procesul de informalizare și căile „permissive” asociate.

► A cincea tendință s-a suprapus larg perioadei de tensiune a războiului rece (începând cu anul 1940, ea stingându-se treptat după 1980). Această polarizare globală și stand-off nuclear între lumea „întâi” (capitalistă) și cea „de-a doua” (comunistă) a creat un context în care a fost percepută nevoia de înțelegere a relațiilor dintre puterile globale și a rolului proeminent și complex pe care îl joacă sportul în aceste relații.

Începând cu celebrele lucrări ale lui J. Dumazedier (1950, 1962), unii sociologi subliniază că funcția „fizică” a sportului, adică beneficiile lui asupra sănătății organismului, conduce la o *funcție indirectă*, și anume aceea de **stare de bine social**. Raționamentul este următorul: Întrucât activitățile fizice și sportul produc un tonus fizic și psihic ridicat, senzația de relaxare și bună

dispoziție, ele constituie un fel de compensare pentru constrângerile, anxietatea și alienarea generate de munca propriu-zisă.

Un loc aparte în discuția despre funcțiile sportului îi este rezervată celei de *socializare* și *educație*. Foarte importante în angrenajul social contemporan sunt cele de asemenea cele *economice* sau *sportul ca spectacol*. Textele de specialitate (Singer et al., 1993, Wankel, 2000) conțin următoarele teme majore ale *psihologiei sportului*: a) *Motivația* pentru care oamenii se angajează în activități sportive și resorturile care îi fac să lupte pentru performanțe, să continue să practice exerciții fizice sau să se lase de sport. Un subiect pe care s-a insistat foarte mult a fost determinismul reciproc dintre abilități (talent) și motivație. Astăzi, inclusiv pe linia comparației între diferite categorii de oameni (tineri-maturi-vârstnici, femei-bărbați, clase sociale, etnii și națiuni), psihologia diferențială se regăsește într-un cadru conceptual mai larg, anume al stilului de viață (Dishman, 1994; Abele et al., 1997); b) *Teoria atribuirii*, care se referă în principal la felul în care oamenii gândesc despre cauzele diferitelor fenomene, episoade, stări, atunci când aceste cauze nu sunt evidente și certe (Matei, 1994; Iluț, 2004; Chelcea și Mihalache, 2003) a fost aplicată cu eficiență în domeniul sportului. Cu atât mai mult cu cât respectiva teorie are în centrul ei felul în care oamenii atribuie cauze succeselor sau eșecurilor lor, ca modalități de auto-apărare (*self-serving biases* - Singer et al., 1993). În literatura de specialitate mai recentă se discută despre mecanismul psihologic respective în termeni de *auto-handicapare* (*self-handicapping*). Este foarte importantă, în construirea auto-atribuirii, și *eficacitatea sinelui* (*self-efficacy*) (Bandura, 1997); c) Din cadrul *teoriei cogniției sociale* (Bandura, 1986) aplicată în domeniul sportului, și care se referă la schemele mentale, reprezentările și judecățile pe care cei ce practică sportul le au față de acesta, proeminentă este preocuparea cu privire la spre ce scopuri sunt orientați sportivii; d) O variantă importantă a *paradigmei psihopedagogice* este cea ce S. Danish și colaboratorii (1983) numesc *Intervenție în dezvoltarea vieții* (LDI), care, alături de ideile mai sus expuse, se conduc după principiul că asumarea unui scop mai specific sau mai general în viață, trebuie să țină seama și de balanța dintre *costurile și beneficiile* pe care respectiva opțiune o presupune în economia de ansamblu a vieții noastre. A căuta suport psihosocial din partea familiei, a prietenilor, a colegilor sau a altor grupuri ori persoane, LDI presupune o *flexibilitate accentuată* și privitor la momentul și durata asistenței celui în cauză.

O altă funcție majoră a sportului în societate și efectele asupra individului este *influența sportului asupra sănătății fizice și psihice*. Relația dintre sport (activități fizice) și sănătatea corporală este vizată în primul rând de medicină și fiziologie. Psihologia este interesată de acest subiect în măsura în care sănătatea fizică este o premisă pentru echilibru psihic și gândire pozitivă, după cum sănătatea mentală și emoțională pot asigura o atitudine rațională față de

sănătate și boala fizică. În ce privește efectele practicării sportului ca exercițiu fizic (*exercise*, în limba engleză) asupra psihicului propriu-zis, s-a demonstrat că activitățile aerobice și de fitness în primul rând, dar și sporturile competitive, cum ar fi tenisul, voleiul și fotbalul *reduc* atât *anxietatea* de termen scurt, cât și *depresia* (de termen mai îndelungat). Cu condiția ca exercițiul să aibă loc de cel puțin două ori pe săptămână în mod regulat și să dureze mai mult de șase săptămâni. Cercetări riguroase atestă, de asemenea, o influență pozitivă a exercițiilor fizice și sportului asupra *bunei dispoziții*. S-a arătat că în cazul fitness-ului și aerobicului funcționează modelul „echilibrării”, în sensul că stările psihice negative (depresie, anxietate, confuzie, oboseală, proastă dispoziție în general) dinaintea exercițiilor se transformă în relaxare și bună dispoziție după terminarea acestora. Când e vorba însă de sporturi competitive, instalarea relaxării sau bunei dispoziții depinde și de rezultat. Oricum, cercetările evidențiază faptul că pe termen lung toate genurile de activități de recreere prin sport au consecințe benefice asupra formării și întreținerii unui tonus psihic robust (Abele și Brehm, 1993).

Am ilustrat în finalul primului capitol, *procesualitatea sportului ca fenomen social major* expusă în Figura 2.

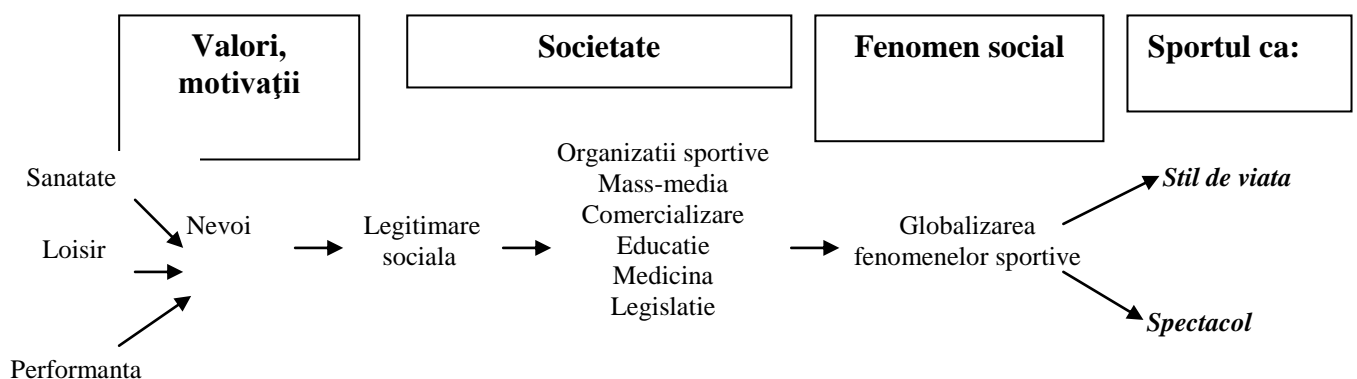


Fig. 2. Componente ale procesualității sportului ca fenomen social

(elaborare proprie)

2. Efectele practicării sportului asupra calității vieții și în stilul de viață: cadru teoretico-statistic

Capitolele 2 și 3 expun definiții, tipologii, studii și analize privind calitatea vieții și stilul de viață, inclusiv o expunere a cercetărilor din România cu privire la aceste domenii ale vieții sociale. *Indicatorii sociali* sunt utilizați pentru evidențierea schimbărilor în timp, monitorizarea sistemelor sociale, evaluarea intervențiilor, și nu în ultimul rând în încercarea de anticipare a

viitorului. În țările dezvoltate, indicatorii sociali se folosesc pentru informarea publică asupra politicilor sociale, și funcționează ca un feedback, furnizând date despre modul în care măsurile aplicate, pentru îmbunătățirea stării de bine a națiunii, au avut efectele scontate.

Am considerat important să subliniez **importanța cluburilor sportive ca asociații civice și ca sursă de capital social**. În Figura 3 este expus clubul sportiv văzut ca organizație socială, având o determinare atât temporală (istoria sau tradiția clubului, prezentul și planurile pe termen lung sau viitorul), cât și de mediu: impactul culturii, mediul intern, mediu extern, cu componentele lor semnificative. Este și aici evidentă relația implicită dintre structurile și mecanismele sociale și organizațiile sportive, care au o puternică dimensiune de capital uman și social.

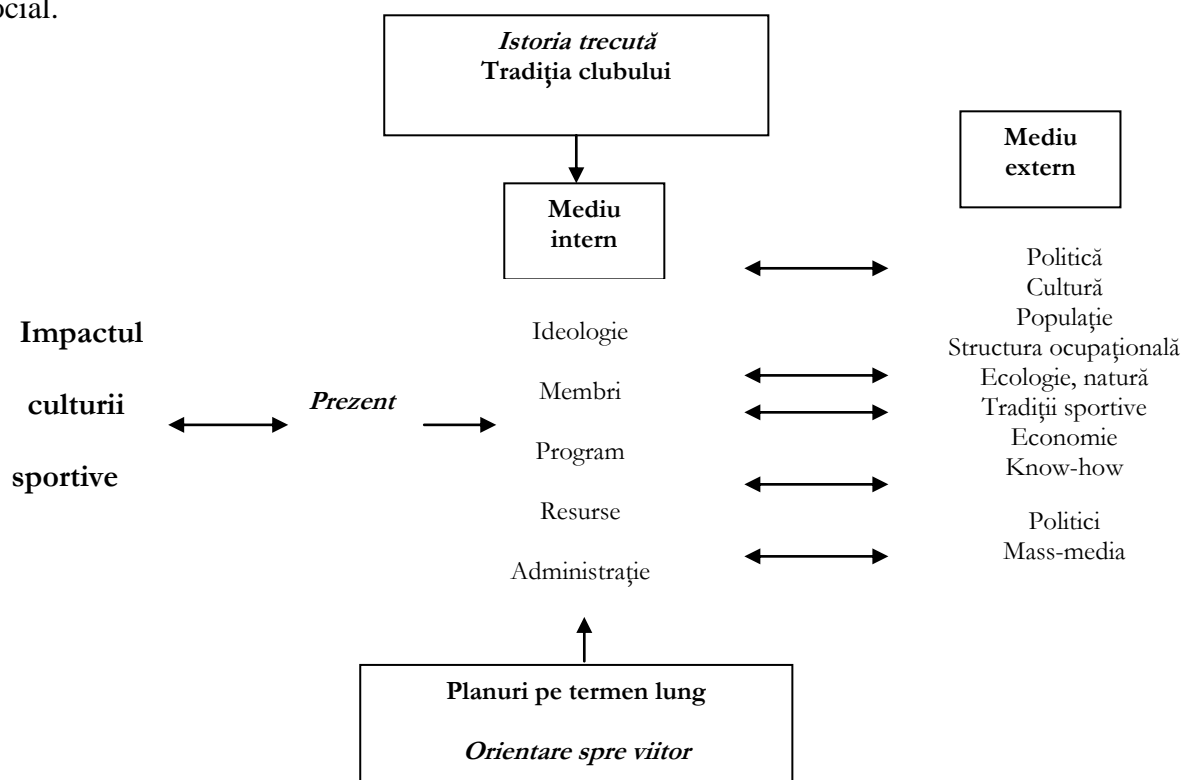


Fig. 3. Importanța cluburilor sportive ca asociații civice și sursă de capital social

Sursa: Heinila, 1989, cf. Kokko et al., 2009, p. 28

Am prezentat și discutat și câteva **cercetări relevante**, efectuate în Europa și România (Voicu și Voicu, 2007; Băltățescu, 2007; Zamfir, 2006), care au constituit o bază de comparație în cercetarea proprie. Cu privire la problema capitalului social formal și informal din România, un studiu (Iluț și Tîrhaș, 2010) a arătat că, în contextul erodării încrederii în organizații și instituții publice (cu precădere cele politice), dublate de individualismul asociat tranziției

economico-sociale românești, capitalul social s-a spiralat înspre interior, către familia lărgită, printr-un proces de optimizare selectivă.

Merită semnalate procesele care se înregistrează la nivel de percepție și abordare a sportului și cluburilor sportive în Europa, după cum se vede în Figura 4: față de orientarea aproape exclusiv spre performanță din urmă cu câteva decenii, în ultimii ani cluburile europene se arată interesate de oferta de activități pentru copii și tineri, și mai puțin de cele competitive, care întrunesc mai puțin de 20% din opțiuni. De asemenea, cluburile par să fie mai interesate de activitățile fizice legate de sănătate decât de cele din sfera sporturilor competitive. Literatura de specialitate numește aceste întrepătrunderi „sportizare”, adică fenomenul prin care sportul și semnificațiile sale pătrund semnificativ în modul de viață cotidian.

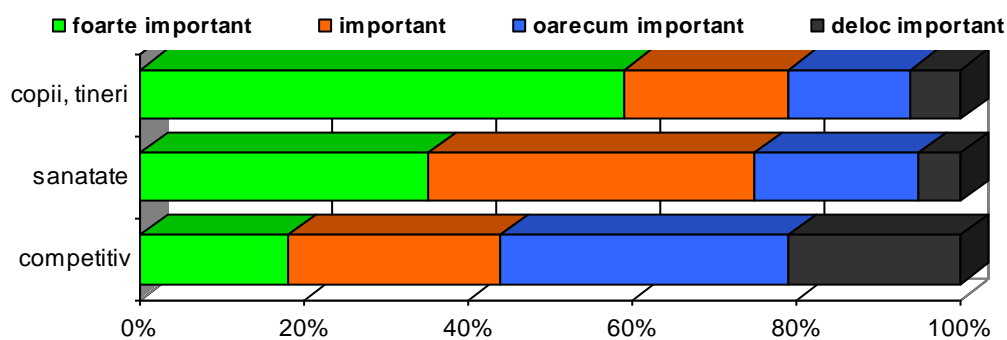


Fig. 4. Importanța activităților fizice în ofertele cluburilor sportive europene (n=1500)

Sursa: Heinemann, 2005, p. 298

Totuși, autorii studiului arată că subiectul emergenței sănătății la nivel de mase promovate prin cluburile sportive nu este unul facil, deoarece există și *contraforțe tradiționale*: *hegemonia culturii masculine*, în sport, diferențele pe genuri regăsindu-se și astăzi în rândul tinerilor atunci când sunt analizate opiniile acestora privind componentele unei vieți sănătoase; mai există tendința *orientării spre un sport unic* în cluburile sportive, ca perspectivă tradițională tipică asupra culturii fizice. Numeroase cluburi sportive sunt încă strict specializate, urmărind în primul rând *performanța și evenimentul sportiv bazat pe succes*, ceea ce ține de factorii economici, raționali și ai competiției și succesului în sport. Datele oficiale arată că, în 2004, mai mult de 65% din totalul cluburilor sportive europene aveau ca profil unic sau principal, sportul competitiv (Heinemann, 2005).

Într-o altă cercetare realizată în 2005 pe un eșantion reprezentativ de tineri din Finlanda, s-a evidențiat existența unei uriașe diferențe între înscrierile în cluburi sportive și dorințele tinerilor.

Atunci când au fost întrebați ce beneficii văd ei în practicarea sportului și activităților fizice organizate, tinerii finlandezi au afirmat în proporție de peste 75% că în acest fel ei își doresc un mod plăcut, pe termen lung și general acceptat de a fi împreună. Competiția a fost amplasată mult mai jos în topul beneficiilor, cumulând, după mai mulți itemi grupați, sub 50% din opțiuni.

O altă cercetare privind profilurile opinionale privind mecanismele capitalului social, efectuată în 12 state europene în 2006, în care s-au intervievat 1490 de adulți din diferite categorii sociale, bărbați și femei, de peste 18 ani, a reieșit că sistemul școlar este considerat mediul cel mai important pentru prietenie. Cluburile sportive sunt importante în stabilirea și păstrarea relațiilor de prietenie pentru o treime dintre bărbați și aproape o cincime dintre femei. În continuare, a rezultat că oamenii împărtășesc activitățile fizice cu aproape fiecare al doilea dintre prietenii lor, iar activitatea fizică a fost prilejul cu care s-au împrietenit sau care i-a făcut mai apropiați de fiecare al patrulea din prietenii lor. O serie de alte studii, expuse pe larg în lucrare, au arătat, în statele dezvoltate, o asociere ridicată între practicarea activității fizice la nivel personal și activitatea socială înaltă.

Cu toate acestea, *practicarea sportului*, după cum arată studiile, statisticile și datele barometrelor de opinie care vizează stilul de viață, aparent pare să fie o componentă marginală a calității vieții, deși numeroase studii au arătat că există puternice corelații pozitive între nivel de trai, calitatea vieții și nivelul de dezvoltare a instituțiilor sportive naționale (și a practicării activităților fizice la scară mare în rândul populației). În consens cu aceste studii, *apreciem că ponderea practicării sportului profesionist și amator este un indicator indirect, dar real, al calității vieții.*

Ca un corolar al *relației dintre calitatea vieții și exercițiile fizice* în societățile moderne, putem spune că odată cu generalizarea ideii de sport ca sursă de sănătate, s-a dezvoltat și o întreagă „industrie a activităților fizice” care să-i servească pe cei care prețuiesc sănătatea, frumusețea sau pur și simplu au plăcerea de a practica sport. Poate datorită creșterii în importanță a acestei industrii, corelată cu faptul că toate școlile au inclus educația fizică în curriculum, apar noi tendințe de promovare a rolului activităților fizice în dobândirea unei stări bune de sănătate și în menținerea acesteia. Astfel, se constată o adevărată explozie a interesului pentru profesia de antrenor sau profesor de educație fizică, precum și în alte domenii înrudite care se ocupă cu întreținerea corporală (aerobic, masaj, kinetoterapie). Această diversificare a preocupărilor profesionale în sfera activităților fizice este congruentă cu o apariția a tot mai multor studii în reviste de specialitate și ghiduri curriculare în statele dezvoltate, cu precădere în SUA, Marea Britanie, Australia și Canada. Se constată, de asemenea, o creștere a preocupărilor venite din domenii interdisciplinare: medicină sportivă, fiziologie și terapie fizică, sociologia sportului, psihologie medicală și sportivă etc. Colquhoun și Kirk (1987, cf. Waddington, 2006) și

Colquhoun (1991) identifică câteva procese care au influențat această reorientare a educației fizice înspre teme legate de sănătate:

- Creșterea interesului social față de subiecte medicale (în special cu privire la bolile cardiovasculare, obezitate, boli psihice, cancer), fenomen nu întâmplător apărut simultan cu spiralingul costurilor tratamentelor medicale.
- Autorii menționați arată că aici apare și un alt fenomen: este posibil ca mulți profesori de educație fizică, probabil conștienți de statusul relativ scăzut al subiectului lor de studiu în raport cu altele, considerate mai „academice”, să găsească în asocierea educației fizice cu medicina și alte științe un debușeu pentru creșterea prestigiului profesiei, atât pentru a-și securiza domeniul cât și pentru a mări doza de „intelectualism” a acestuia.
- Evoluția accelerată în societate a ideologiei sănătății bazate pe activitate fizică nu este una total ne-problematică, de multe ori aceasta promovând în spațiul social perspective parțiale sau distorsionate asupra cauzelor bolii și sănătății (când sunt puse doar pe seama practicării sau nu a exercițiilor fizice). Preluând conceptul de „healthism” (Crawford, 1980, cf. Waddington, 2006), Colquhoun (1991) arată că sănătatea bazată pe activitate fizică promovează în fundal ideea că sănătatea noastră se află sub controlul nostru. Altfel spus, ideologia „healthistă” accentuează teoria responsabilității individuale în sănătatea proprie și, simultan, distrage atenția de la procesele sociale ascunse (de exemplu sărăcia, șomajul, poluarea industrială sau problema accesului limitat sau a slabei calități a serviciilor de sănătate – factori care pot conduce la o rată crescută a îmbolnăvirilor) sau de la cauzele genetice. În consecință, această plasare a responsabilității privind sănătatea în sfera individului (deținerea controlului *personal* asupra propriei sănătăți), reduce, în ochii publicului „servit” constant cu o astfel de ideologie, „vina” marilor producători industriali poluanți, guvernelor/politicilor sau altor grupuri și instituții de putere, ușurând într-un fel responsabilitatea guvernanților în chestiunea politicilor pentru sănătate.
- Mai mult, odată asumată la nivel societal ideea că deținem controlul sănătății proprii, boala devine automat un rezultat al propriilor greșeli în raport cu stilul de viață „sănătos” și invers, a deține și a păstra o sănătate bună devine un imperativ moral pentru individ. Noua conștiință a sănătății este însoțită așadar și de alte valori: disciplină de sine și responsabilitate morală. Astfel cei care au afecțiuni cum ar fi obezitatea, tensiunea arterială, diabetul etc. riscă să nu fie văzuți ca victime inocente ale unor procese care nu au stat sub controlul lor, ci oameni care, datorită neglijenței, lenei și nepăsării (lipsa disciplinei și a controlului de sine) „și-au făcut-o cu mâna lor”.

De-a lungul capitolelor teoretice, am expus o serie de teorii din sfera sociologiei, psihologiei și psihologiei sociale. Am făcut apoi o *selecție a teoriilor folositoare în demersul de*

investigație, strategia empirică fiind una *deductivă* în raport cu teoria, atât în obiectivele de cercetare cât și în interpretări. Teoriile la care m-am raportat sunt sintetizate după elementele cheie și baza teoretică în cercetare.

Din **teoria motivației**, bazată pe celebra ierarhizare a nevoilor a lui Abraham Maslow, am preluat ideea că *preocuparea față de sănătate, control asupra corpului și frumusețe este o nevoie superioară, angajată în sfera ultimelor două nivele ale piramidei (nevoia de stimă și de actualizare a sinelui), exercițiile fizice având o funcție specifică pe această linie.*

Teoria eficacității de sine a fost utilizată în sensul că am preluat logica conectării dintre *eficacitatea sinelui și performanță*, folosindu-mă în interpretări de conceptualizările teoretice ale sinelui posibil, stimei de sine și mecanismelor psihologice implicate în motivație. În cercetare am pornit de la premisa conform căreia *climatul psiho-motivațional se raportează fundamental la scala valorilor individuale, suprapunându-se preocupărilor din sfera familiei, comunității, profesiei etc.*

Teoriile capitalului social sunt inserate prin apelul la capitalul social ca resursă sau rezervă a relațiilor interacționale între indivizi, văzând cluburile sportive ca legături cu mediul social, dar făcnd apel și la studii de la noi, unde se pare că apare un *regim de substituire al capitalului social*: în lipsa capitalului social formal, în România se extinde cel informal. Persoanele care participă mai puțin în organizații, respectiv au mai puțină încredere în acestea nu sunt sărace per total în capital social, ele compensând această lipsă prin altfel de rețele, de regulă informale, mult direcționate către familia lărgită și prieteni. *Am folosit atât teoriile capitalului social, cât și unele rezultate ale cercetărilor despre capitalul social în propria investigație (în interpretarea rezultatelor). Încercăm să evidențiem unele asemănări și diferențe față de alte studii, mai ales în analiza unor itemi care vizează calitatea și cantitatea relațiilor interumane în practicarea exercițiilor fizice.*

O teorie care a inspirat structura cercetării și modelul interpretativ final este cea a **Relației cu Activitatea Fizică** (Physical Activity Relationship / PAR), care vede, dintr-o perspectivă constructivistă, sportul și activitățile fizice ca și componentă culturală a vieții, o cultură specifică. După gradul de intensitate și apropiere de această cultură sportivă, indivizii pot fi încadrați la următoarele tipuri: stăin, turist, ca participant din regulat și ca participant din interior. Ca dimensiuni ale interesului în lumea activităților fizice, sunt: *aderarea la, producerea de și consumul efectiv de semnificații*. În cercetare, combinând dimensiunile de climat urmărite (*obiectiv, socio-familial și psiho-motivațional*), am încercat construirea unui model al *relației cu activitatea fizică a categoriilor de subiecți*.

Am mai făcut apel la elementele explicative funcționaliste ale **teoriei alegerii raționale**, pornind de la premisa că, *prin mecanismul balanței raționale, conștiințe (motive obiective,*

climat socio-familial) sau inconștiente (climat psiho-motivațional, elemente de climat socio-familial), între costuri și beneficii, oamenii obișnuiți, pe baza evaluării capacităților proprii, sunt înclinați să aleagă strategia optimă de acțiune în vederea atingerii unui scop (practicarea activităților fizice).

O permanentă atenție a fost acordată explicațiilor venite pe linia **teoriilor culturaliste** în analiza stilului de viață. *În societățile dezvoltate, individualiste, apare o recurență a valorilor postmaterialiste sau de împlinire personală, printre care și healthismul, asociat unor valori noi: disciplină de sine și responsabilitate morală.* România se situează între Occident și Orient ca mentalitate, indicând un echilibru între colectivismul mentalitar și individualismul vestic. Societatea românească se îndreaptă spre practicarea în mai mare măsură a valorilor postmaterialiste, tot mai mulți români exprimând nevoi expresive și preocuparea față de împlinirea de sine, deși condițiile obiective (nivelul de trai) îi împiedică să transforme aceste aspirații în comportamente semnificative statistic. *Ne-a interesat, la nivel de declarații, în ce configurație se regăsesc aceste valori postmaterialiste, de împlinire personală și healthiste, precum și adoptarea acestora în stilul de viață la populația investigată.*

3. Cercetarea proprie

Metodele utilizate au fost: *Ancheta pe bază de chestionar* aplicat unor elevi (practicanți de sport în mod regulat și nepracticanți); *Ancheta pe bază de chestionar* la adulți (activitate fizică ca loisir și din motive medicale); *Convorbiri prin interviul semistructurat* cu persoane semnificative, specialiști în știința sportului; *Observația nestructurată*, ca participant din interior și ca profesor. În tabelul de mai jos am concentrat **strategia generală a cercetării**, expunând etapele, strategia demersului și teoriile relevante în cercetare, metodele, eșantioanele, elemente ale desfășurării celor două cercetări și rezultatele așteptate ale acestora.

Tabel 1. Strategia generală a cercetării

Etapale cercetării	Ancheta în rândul elevilor Opinii privind practicarea exercițiilor fizice organizate	Ancheta în rândul adulților Opinii privind practicarea mișcării fizice	Interviuri de profunzime Opinii privind rezultatele, opinii față de situația educației fizice și sportului în țara noastră
Strategie Teorie	Deductivă Teoria ierarhizării nevoilor (Maslow), teoria eficacității de sine și teoria motivației (climat motivațional); Teoria relației cu activitatea fizică (PAR); Teoriile capitalului social (cooperare și coeziune); Teoria alegerii raționale și teoria funcționalistă; Teoria contextului valoric și sociocultural/stilul de viață	Deductivă Teoria ierarhizării nevoilor (Maslow), teoria eficacității de sine și teoria motivației (climat motivațional); Teoria relației cu activitatea fizică (PAR); Teoriile capitalului social (cooperare și coeziune); Teoria alegerii raționale și teoria funcționalistă; Teoria contextului valoric și sociocultural/stilul de viață	Inductivă Teoria întemeiată pe parcursul cercetării (Grounded Theory); Relevarea unor tendințe pe linia climatului motivațional, teoriei alegerii raționale și altor teorii privind adoptarea stilului de viață sănătos/nesănătos

Metodă	Anchetă pe bază de chestionar standardizat	Anchetă pe bază de chestionar standardizat	Interviul semistructurat
Eșantion	277 valide (283 chestionați) Reprezentativitate teoretică pe elevi, jud. Cluj, diferențiere după profil și mediu de rezidență	171 valide (180 chestionați) Reprezentativitate teoretică, diferențiere după tipul de activitate fizică (loisir/medical)	3 specialiști în domeniul sportiv persoane semnificative
Zona	Județul Cluj: școli și licee (urban-rural, profil sportiv-alte profile)	Municipiul Cluj (medii obișnuite, spitalul de recuperare)	Municipiul Cluj (discuții față în față, prin telefon și internet)
Perioada	Martie-Aprilie 2010	Februarie-Martie 2010	Iulie-Septembrie 2010
Rezultate estimate	Tabloul atitudinal și comportamental cu privire la relația cu activitatea fizică și climatul motivațional, în funcție de diferite categorii socio-demografice	Tabloul atitudinal și comportamental cu privire la relația cu activitatea fizică și climatul motivațional, în funcție de diferite categorii socio-demografice	Detășarea unor explicații/interpretări și perspective diferite și complexe asupra rezultatelor, respectiv asupra stării educației fizice și sportului în țara noastră

În calitate de profesor de sport și kinetoterapie, fost sportiv și arbitru de rugby și, pe parcursul mai multor ani, activând în particular și în arealul activităților de întreținere corporală (masaj, kinetoterapie), pot afirma, din foarte multe *convorbiri* cu profesorii, colegii, elevii/studentii, sportivii în devenire și cei de performanță, precum și cu beneficiarii din diferite categorii (din considerente diverse: formă fizică, medicale sau loisir/hobby) ai activităților de întreținere, precum și din *observarea comportamentului* celor care fac diverse sporturi/activități fizice, am ajuns la o imagine destul de complexă și realistă. Sunt conștient însă că, nefolosind în observație grile de consemnare, fișe standardizate, ceea ce mai ales antropologii numesc „notițe de teren”, observațiile mele pot avea un grad de subiectivism. Dealtfel, ele au fost utilizate numai ca și informații suplimentare sau pigmentări interpretative adăugate la rezultatele obținute prin celelalte metode.

Ne-am propus, *într-o primă fază*, să analizăm atitudinile și comportamentele (declarat) legate de sport la adolescenți/tineri. Am realizat o anchetă mai largă pe bază de chestionar (Anexa I) care a fost aplicat unor elevi de gimnaziu și liceu formând două loturi (unul al elevilor de la instituții de învățământ cu profil sportiv, iar altul cu profile obișnuite). Practicanții de sport în mod regulat provin în special de la școli și licee cu profil sportiv, dar și din elevi de la școli și licee cu alte profile.

În legătură cu *chestionarul*, am încercat să respect exigențele construcției lui, să nu fie prea întins de exemplu, dar datorită subiectului abordat (opiniile față de exercițiile fizice, organizate sau nu) și condițiile în care a fost aplicat (în principal de către subsemnatul, dar și de către cadre didactice față de care elevii au inevitabil un comportament obedient), nu am putut reduce prea mult efectul dezirabilității sociale, dacă acesta, eventual, ar exista. Pe de altă parte

însă, este greu de presupus ca orele de educație fizică și sportul înafara școlii ar reprezenta pentru adolescenți o activitate neplăcută. După cum se va vedea și din profilul rezultatelor, aprecierile cu privire la practicarea sportului, a activităților fizice în general, sunt preponderent foarte bune și bune. Dar tocmai pentru a elimina distorsiunea efectului dezirabilității sociale (să presupunem că există o categorie de adolescenți cărora, chiar dacă exercițiile fizice nu le creează o reală plăcere, le vine greu să recunoască asta), am considerat în interpretare că diferența dintre „foarte bine” și „bine” („foarte mult” - „mult”, „în foarte mare măsură” – „în mare măsură” etc.) este una de luat în seamă, căci poate traduce, altfel spus, o distanță mai mare decât în cazurile în care răspunsurile ar fi repartizate pe mai multe variante.

A doua fază constituie un demers calitativ având la bază interviul semistrukturat pe bază de chestionar (Anexa II) aplicat unui număr de 171 de subiecți adulți din Cluj-Napoca, care frecventează diferite cluburi de întreținere corporală (urmărind mai ales care sunt principalele argumente ale acestora în favoarea opțiunii respective). Ne interesează aici valorile, atitudinile, motivațiile, raportul dintre petrecerea timpului liber recurgând la alte activități înafara celor sportive și acestea din urmă, constanța respectivelor activități și perioada de timp a practicării lor și relevanța acestora în percepțiile asupra stilului de viață (preponderent urmărind coordonatele distracție și sănătate).

Pe lângă aceste două metode, așa cum am arătat mai sus, am utilizat *analiza documentelor și interviuri non-directive* (convorbiri) – Anexa III – cu persoane semnificative, specialiști în știința sportului. Convorbirile au avut loc în urma prelucrării finale a rezultatelor de la chestionarele standardizate și interviurilor semistrukturate, pentru a nuanța subiectul, introducând în aceste interviuri și rugămintea ca interviuatul (persoană semnificativă în arealul activităților didactice, sportive și/sau de întreținere) să își expună părerea asupra unor rezultate, și de asemenea să își exprime poziția privind punctele tari și cele slabe ale acestor genuri de activități, pentru ei și pentru cei implicați (populația), avantajele și dezavantajele economico-sociale, legislativ-instituționale, mentalitare etc.

În analiza și interpretarea rezultatelor aplicăm **principiul polifoniei**, tinzând astfel, cel puțin ca tentativă, spre o **triangulație a cercetătorului**.

Cercetarea în școli și licee din județul Cluj și-a propus, ca, pe baza răspunsurilor, să detașeze aspectele mai importante ale relației dintre *practicarea sportului integrat în stilul de viață* și percepția asupra *efectelor fizio-psiho-sociale* pe care le are se degajă respectivul comportament: sănătate, performanță fizică, relațiile cu prietenii/collegii, relațiile cu părinții, rezultatele școlare, buna dispoziție, planurile de viitor. Am presupus că această relație funcționează și în sens invers, având un caracter circular.

Deși, așa cum se știe, starea sportului promovat prin intermediul sistemului de învățământ românesc nu este una dintre cele mai bune, deoarece în chestionar nu au fost puse întrebări care să vizeze aspecte legate de infrastructura educației fizice autohtone, aceste inconveniente de ordin macrostructural nu se regăsesc în cercetarea noastră. Interesându-ne în primul rând climatul, „atmosfera” referitoare la sport în rândul adolescenților și percepția sportului ca și componentă a stilului de viață, oportunitățile/posibilitățile oferite de sport în vederea unei viitoare profesii, am încercat să detașăm, pe baza declarațiilor subiecților, unele diferențe înregistrate în gradul de satisfacție al celor vizați cu privire la aceste teme.

Am construit un eșantion stratificat de tip cluster: am selectat mai multe clase de elevi (băieți și fete) din ciclul gimnazial și liceal, din mediul urban și rural, o parte *practicanți de sport* în afara orelor de educație fizică din curricula obligatorie, iar o parte reprezentată de elevi *care nu practică în mod special un sport* înafara orelor de educație fizică obligatorii. Am aplicat chestionarele la toți elevii claselor avute în vedere, adică la 300 de elevi, din care au rămas valide 277 de chestionare. Nu am înregistrat refuzuri în completarea acestor chestionare.

Opiniile legate de practicarea sportului au fost urmărite pe cele două loturi (sportivii - nesportivii), iar apoi prin prelucrarea statistică avansată a rezultatelor, am vizat *măsura în care subiecții* (pe cele opt grupe, dar și după categorii sociodemografice din interiorul fiecărui grup de respondenți) *apreciază efectele sportului în sănătate și în calitatea relațiilor interumane*, pe linia stabilirii și păstrării prieteniiilor prin activități sportive. O altă corelație urmărită aici este care este factorul principal care a influențat opțiunea adolescenților pentru sport (practicat organizat/regulat, sau nu).

Cele opt categorii de subiecți (practicanți de sporturi în mod organizat – nepracticanți; elevi de gimnaziu – elevi de liceu; din mediul rural – din mediul urban; fete – băieți) oferă unele răspunsuri, care, în mod firesc, reflectă posibilitățile, etapa de vârstă, mentalitatea, spectrul de preocupări și interes, posibilitățile și comportamentele fiecărei categorii - (***climatul obiectiv*** și ***climatul motivațional***);

Analiza și interpretarea datelor urmărește și dacă există o *corelație pozitivă* între *practicarea sportului în familia adolescentului și opțiunea acestuia pentru practicarea la rândul lui a unui sport în mod regulat*. Pe aceeași linie, ne interesează dacă există o relație între profesia/educația părinților și opțiunea pentru anumite sporturi (fotbal, volei, handbal, înot - cele mai frecvente sporturi) - (***climatul socio-familial***);

Am urmărit și cum apreciază elevii ***efectele practicării sportului asupra unor dimensiuni ale vieții***, comparând răspunsurile sportivilor și nesportivilor.

În interpretări, ne-a interesat de asemenea dacă sunt, și dacă da, care sunt *diferențele* între elevii cu domiciliul în *mediul urban* (Cluj-Napoca) și cel *rural* (comuna Gilău, comuna Apahida,

comuna Florești, satele Căianu, Moci și Palatca). Trebuie menționat că există o categorie de elevi (cu precădere liceeni) care, deși frecventează școli din municipiul Cluj-Napoca, au domiciliul în mediul rural. Deoarece acești subiecți nu sunt prea mulți în totalul eșantionului (12 persoane), ei nu au fost luați separat în analiză. Aceleași diferențe au fost urmărite și în funcție de *nivelul de educație al părinților*.

Rezultatele au arătat că:

- În general, cele opt categorii de subiecți (practicanți de sporturi în mod organizat – nepracticanți; elevi de gimnaziu – elevi de liceu; din mediul rural – din mediul urban; fete – băieți) *apreciază pozitiv efectele sportului în sănătate și în calitatea relațiilor interumane*. Dintre aceștia, 42% sunt înscriși într-o instituție sportivă extrașcolară, după cum se observă în figura de mai jos:

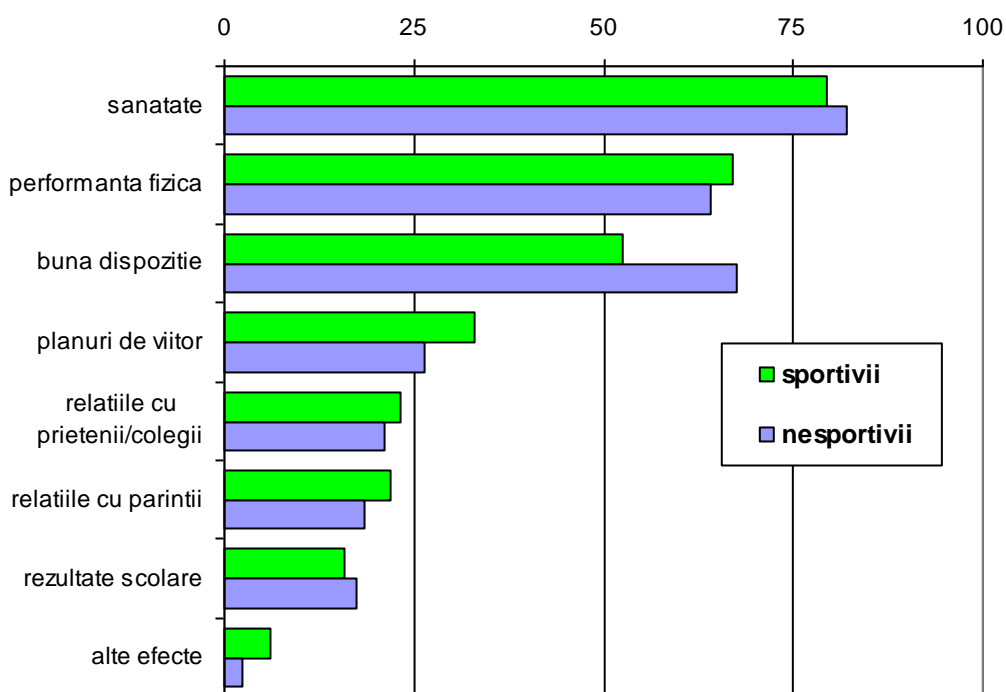


Figura 5. Sportivii și nesportivii: Efectele practicării sportului – în cea mai mare măsură are rezultate bune în:

- Respectivii factori se corelează pozitiv, înregistrându-se unele diferențe în puterea corelației, cu: mediul familial, grupul de prieteni și colegi, mediul de rezidență, mediul școlar (favorizant sau nu în opțiunea pentru sport).
- Există o *corelație pozitivă* între *practicarea sportului în familia adolescentului și opțiunea acestuia pentru practicarea la rândul lui a unui sport în mod regulat*. Pe aceeași linie, a

reieșit și o asociere semnificativă între profesia/educația părinților și opțiunea pentru anumite sporturi (fotbal, volei, handbal, înot - cele mai frecvente sporturi).

- Sportivii elevi de liceu (din ambele medii de rezidență), consideră în proporție de aproape 42% că alegerea unui sport *nu este influențată*, luând singuri această decizie, urmată de părinți cu 27%. La fel, elevii nesportivi consideră în proporție de 75% că opiniile lor legate de temele stilului de viață racordat la practicarea exercițiilor fizice este neinfluențată, următorul procent corepunzând la varianta „prieteni” (26,5%) și familie (20%). Deși presupunem logic că respectivele influențe există (valorile mediului familial, modelul din grupul de prieteni și colegi, “cultura de grup sportiv” specifică și atractivă la vârsta adolescenței etc.), adolescenții nu și le inserează conștient în sfera cauzelor centrale ale unor opțiuni de viață.
- Ierarhia prieteni/părinți în influența în practicarea sportului, după medii (rural-urban) este diferită, în sensul unei mai mari influențe pozitive venite din partea familiei în mediul urban. Explicația este că părinții care își îndreaptă copii spre sport au un nivel educațional mai ridicat, în asociere cu modelul sportiv propriu, iar aceștia fiind într-o mai mare proporție concentrați în mediul urban. În schimb, frații celor din mediul rural compensează influența părinților în respectiva opțiune, la fel cum și *alte persoane* cumulează cu ceva mai multe răspunsuri în rural în comparație cu elevii din mediul urban.
- Comparând rezultatele cu privire la importanța prietenilor în practicarea activităților fizice cu cercetările realizate pe tinerii europeni, reies opțiuni aproape răsturnate cu privire la două variabile: *performanța și relațiile cu prietenii/colegii*. În cercetările menționate, s-a evidențiat existența unei foarte mari diferențe între înscrierile în cluburi sportive și dorințele tinerilor. S-a constatat că există un remarcabil grup potențial de tineri înafara cluburilor sportive, care și-ar dori să activeze în acest tip de organizații. Atunci când au fost întrebați ce beneficii văd ei în practicarea sportului și activităților fizice organizate, tinerii europeni au afirmat că în acest fel ei își doresc în primul rând *un mod plăcut, pe termen lung și general acceptat de a fi împreună*. De exemplu, *competiția/permanența fizică* a fost amplasată mult mai jos în topul beneficiilor.
- Structura răspunsurilor la întrebări în rândul nesportivilor nu comportă diferențe de ordonare a răspunsurilor la întrebarea comună cu privire la beneficiile sportului, în comparație cu lotul sportivilor, cu o mică diferențiere la „bună dispoziție”. Apar câteva diferențe dacă analizăm factorul mediului de rezidență: în mediul rural, un număr de 22 de elevi (mai frecvent din

gimnaziu, mai mult fete, care în schimb sunt implicate în activități gospodărești) declară că le plac puțin sau foarte puțin activitățile fizice la clasă, și nici cele în afara clasei.

- Cu privire la influențele mediului în atitudinea față de sport, s-a demonstrat că în socializarea secundară, cu precădere prin grupul de prieteni, sportul joacă un rol foarte important. Astfel, studiile confirmă, pentru statele dezvoltate, și o asociere ridicată între practicarea activității fizice la nivel personal și activitatea socială înaltă. În special în rândul tinerilor, s-a evidențiat că, cu cât mai intensiv practică activități fizice, cu atât sunt ei mai activi în rețeaua socială (Kokko et al., 2009). Aceeași constatare la nesportivi ca și lotul de elevi “sportivi”, apare și aici: atitudinea față de sport este mai degrabă una “individualistă”: grupul de prieteni și familia nu par să joace un rol (la nivel declarativ) în relația cu sportul. În schimb, elevii se raportează la acest areal dintr-o perspectivă mai degrabă idealistă: căutarea succesului, performanței, în detrimentul bucuriei de a fi împreună cu colegii, prietenii, de a socializa prin sport.
- Apare o frecvență redusă a influenței *profesorului de sport*, care e menționat cel mai des (8%) în mediul urban, la gimnaziu, apoi tot în mediul urban, la liceu (6%). Procentele mici înregistrate în mediul rural se datorează factorilor structural-instituționali din în satele și comunele din țara noastră, ceea ce slăbește automat interesul pentru sport la aceste categorii de elevi. Elevii care practică exercițiile fizice preponderent la orele de clasă, cei mai mulți (46%) practică „uneori” diverse sporturi în timpul liber (declară că o fac), împreună cu prietenii sau singuri.
- *Intenția de perseverare în practicarea sportului* la elevii sportivi este ridicată la toate categoriile de elevi sportivi (liceu-gimnaziu): peste 90% nu intenționează să renunțe la sportul pe care îl practică. Cei mai mulți care totuși ar dori să renunțe (9%) sunt elevi de liceu din mediul rural, pentru care viitorul (ca profesie și stil de viață) nu include sportul ca și componentă importantă. Următorii sunt elevii de liceu din mediul urban (5%).
- Cele trei dimensiuni ale *climatului* (obiectiv, socio-familial și psiho-motivațional) în relație cu educația fizică și sportul se configurează destul de clar în rezultatele cercetării, fiind evidente mai ales ca elemente constrângătoare pentru elevii din mediul rural, unde opțiunile de renunțare la sport sau de nepracticare a acestuia sunt mai numeroase raportate la populația totală de elevi a eșantionului. De asemenea, diferențele cele mai mari se evidențiază în relația dintre mediul familial orientat valoric și comportamental spre sport și practicarea sportului de către copii. Interpretările teoretice care s-au pretat cel mai bine în analiza rezultatelor au fost *teoria motivației și teoria costuri-beneficii*.

- După cum am arătat, un nivel de trai scăzut, așa cum poate fi descris cel din România, nu aduce prea multă diversitate în petrecerea timpului liber și nici un interes deosebit acordat exercițiilor fizice în mod regulat, mai ales de către copii, adolescenți și tineri. Studiile arată că cele mai frecvente activități ale tinerilor în Europa central și de Est sunt „a-ți petrece timpul cu prietenii”, „a te odihni”, „a te uita la televizor” (desigur, procentele diferă) (cf. Hosu, 2002). De asemenea, cercetări realizate în țara noastră (Zamfir, 2002) au arătat că stilul de viață diferă extrem de mult, după medii, în funcție de toți indicatorii sociali ai calității vieții, ceea ce explică întrucâtva, printre altele, și aceste configurații ale atitudinilor față de sport, care este percepută ca o componentă de loisir, nu neapărat necesar, la care se poate renunța oricând.

Cercetarea în rândul adulților a avut ca *obiectiv general* stabilirea *relației* subiecților noștri cu *activitatea fizică*, am urmărit, prin itemii din chestionarul aplicat adulților, trei mari dimensiuni: *climatul obiectiv*, *climatul socio-familial* și *climatul psiho-motivațional*.

Pentru a detașa aspectele mai importante ale relației dintre *practicarea sportului integrat în stilul de viață* și *opiniile asupra efectelor fizio-psiho-sociale* pe care le degajă respectivul comportament (sănătate, performanță fizică, activitatea fizică în familie, relațiile cu prietenii/colegii, motivații legate de activitățile fizice, buna dispoziție, calitatea vieții proprii, intenții de schimbare a stilului de viață), la două categorii distincte de subiecți, am formulat și *obiective specifice*:

Itemii construiți cuprind: datele formale ale subiecților (vârsta, sexul, profesia/ocupația, școlaritatea, statutul marital, număr de copii, venit lunar/membru de familie), respectiv itemi care vizează: *variante ale practicării activităților fizice, starea de sănătate, opiniile cu privire la stilul de viață sănătos, modalitățile generale de petrecere a timpului liber și intenții/argumente de schimbare a stilului de viață*. Datele obținute au fost analizate și prelucrate statistic cu ajutorul programelor Microsoft Excel, SPSS și ANOVA. Am apelat și la analiza cluster (Hierarchical Cluster Analysis) în cazul temelor și variabilelor relevante pentru cercetarea noastră, încercând să vedem cum se grupează diferitele variante de răspuns, care este gradul de lor omogenitate (clusteri) și neomogenitate (dispersie) al acestora.

Eșantionul a cuprins 180 de adulți, grupați în două loturi contrastante: 83 persoane „loisir”, adică practicanți de exerciții fizice în mod regulat (selectați din mediile specifice acestui gen de activități și 88 persoane „medical”, adică practicanți ai activităților fizice cu scop terapeutic, de recuperare etc. Au fost validate 171 de chestionare.

Din *structura specifică a celor două loturi ale eșantionului*, este de așteptat ca distribuția răspunsurilor în funcție de variabilele sociodemografice să difere: după școlaritate, la loisir

predomină (cu aproape 55%) cei cu studii superioare, urmați de cei cu studii liceale, și invers: la medical cei mai mulți (43,5%) au studii liceale, urmați de cei cu studii superioare. Diferențele cele mai mari între loturi sunt după *profesie*: pensionarii (unde nu avem nici un “sportiv”), elev/student și profesii legate de sport (unde predomină loisirul), fizice/munci fizice, respectiv cei cu munci medii și șomerii (unde predomină medicalul), urmate, cu diferențe mai mici pe loturi, de cei cu profesii intelectuale și profesii pe care le-am numit “la modă”.

Rezultatele și interpretările acestei cercetări grupează itemii astfel:

După *frecvența practicării*, unde vedem că domină, la lotul loisir, varianta „de 2- 3 ori pe săptămână”.

Urmărind *existența continuității în activitatea fizică organizată în forma sa cea mai specifică* (sportul), am aflat că, din totalul eșantionului, cca 40% au practicat pentru o perioadă un sport de performanță. De asemenea, ca hobby, sporturile de performanță sunt sau au fost destul de numeroase. Aici, spre deosebire de itemul anterior, se constată o prevalență a sporturilor de echipă. Rolul echipei este foarte mare în stabilirea de relații de prietenie, de dezvoltare a spiritului de fair-play, creșterea abilității de a stabili contacte sociale în general, o deschidere spre noi cunoștințe și o stimă de sine pozitivă este importantă mai ales în adolescență, dar și în general în viață, după cum arată studiile în domeniu (Van Oorschot et al., 2006). Studiul nostru confirmă rolul prieteniei în practicarea activităților fizice.

După tipul sportului practicat în mod curent în eșantionul „loisir”, sporturile de echipă clasice (fotbal, baschet, volei) sunt practicate în mod curent într-o proporție redusă. De asemenea, alte sporturi care necesită mai multă atenție (gimnastică, înot) cumulează și ele puține referințe. În schimb, activitățile individuale sunt preferate majoritar, în două variante: una a *îngrijirii și menținerii corporale* prin antrenament specific (fitness, aerobic, alergări), și alta care implică prioritar *relaxarea în aer liber* (plimbări, bicicletă). Se mai identifică aici două feluri de loisir prin activitate fizică: una relativ *organizată*, care se desfășoară în centre sportive de profil (fitness, aerobic), și alta *neorganizată*, independentă (alergare, plimbări).

Analizând *motivele pentru care se practică activitatea fizică* și excluzând din discuție opțiunea „medical” în lotul medical (100%), a reieșit că atât lotul loisir cât și lotul medical se evidențiază prin opțiunea majoritară pentru „păstrarea, îmbunătățirea formei fizice”, urmată de „socializare și bună dispoziție” la mai mult de jumătate din subiecții din lotul loisir și „profesionale” și „din obișnuință” la același lot.

După modalitățile de petrecere a timpului liber în viața proprie a rezultat că pentru categoria de subiecți “loisir”, *activitățile de întreținere* ocupă un loc prioritar, pe când pentru lotul “medical” acestea sunt pe locul al treilea, fiind subclasate de “vizionarea programelor TV, internet” (rangul 1) și de “lecturarea ziarelor sau cărților” (rangul 2). Spre deosebire de anchetele

HETUS și de studiile realizate de ICCV la nivel național privind stilul de viață și calitatea vieții, la lotul nostru „loisir”, amplasarea activităților de întreținere pe primul loc este o problemă de configurație a eșantionului: sunt persoane mai tinere decât media populației, din medii active, dar mai ales cu un procent mult mai mare de persoane cu studii superioare (55%) decât media pe țară, ceea ce explică respectivele diferențe în sensul discutat la analiza distribuției după studii.

Clasificând *motivele alegerii respectivelor forme de petrecere a timpului liber* după tipuri de climat: *motive de climat obiectiv* (sănătatea nu le permite mai mult, timpul insuficient, costurile); *motive de climat social (rețea socială)*: socializare, valoarea grupului de prieteni; *motive de îngrijire și dezvoltare personală* (fizice și spirituale): menținerea formei, sănătate prin exerciții regulate, nevoia de informație, preocupare, pasiune, hobby; *motive de bunăstare psihologică prin loisir*: plăcere, relaxare, distracție, deconectare, bucurie, a rezultat că *motivele obiective* (de diverse genuri) sunt mult mai numeroase și constrângătoare în declarațiile libere decât cele care se referă la *contextul socio-psihologic* (beneficii).

Tabel 2. Motivația opțiunilor de loisir proprii

Categoriile de motive	Nr. opțiuni, după motive	Total
<i>Motive de climat obiectiv</i>	Sănătate: 82 Timp insuficient: 23 Costuri: 15	110
<i>Motive de climat social</i> (păstrarea și dezvoltarea rețelei sociale)	38	38
<i>Motive de bunăstare psihologică prin loisir</i>	31	31
<i>Motive de îngrijire și dezvoltare personală</i>	25	25

Interpretarea merge pe linia explicațiilor funcționaliste, mai precis a teoriei costuri-beneficii (Coleman, 1990, cf. Iluț, 2003).

Preocuparea față de sănătate este dominantă, ceea ce nu e surprinzător ținând cont de faptul că avem un set de persoane care fac mișcare din motive medicale. Dar *preocuparea față de sănătate* apare și la mai mult de jumătate dintre persoanele sănătoase din eșantion. Această preocupare se traduce, la aceleași persoane, prin frustrare: lipsa timpului; în schimb, la lotul medical, principala frustrare este lipsa resurselor de a face ceea ce este sănătos. Intențiile de schimbare ale modalităților de petrecere a timpului liber și a stilului de viață întăresc această interpretare. Motivele de climat social nu sunt de neglijat, deși se află la o mare distanță de cele obiective. O parte dintre tineri și maturi identifică printre motivele opțiunilor de loisir, de cele mai multe ori în asociere cu motivele de climat social, starea de bine (distracție etc.). Un număr destul de mic, spunem noi, plasează ca motive relevante, cele de îngrijire și dezvoltare personală.

Rolul modelului familial este oarecum vizibil cumulând procentele: în cazul lotului loisir, apar ca practicanți din familie regulat și sporadic, cu 10% mai mulți decât membrii familiilor

lotului medical. Discuțăm și despre suprapunerea efectelor (media de vârstă este mai mare cu 10 ani în lotul medical).

Cu privire la *practicarea sporturilor / activităților fizice în grupul de prieteni*, analiza frecvențelor oferă rezultate foarte importante per total eșantion, dar și semnificative statistic ($p=0,0002$) între cele două loturi: trei sferturi dintre subiecții „loisir” afirmă că acest comportament are loc în mod regulat, și în proporție de 22,8%, „sporadic”, adică, cu excepția a două persoane, anturajul apropiat (mediul uman proximal) este un context socio-psihologic obișnuit pentru sport și relaxare prin mișcare. Spre deosebire de mediul formal, mediul informal este dedicat, pe cât se poate, părților plăcute ale vieții. De asemenea, este dovedit că activitățile civice, voluntariatul și responsabilitățile ușoare în timpul liber sunt benefice în planul dezvoltării personale (eficacitatea sinelui și autorealizarea, sau împlinirea sinelui), pe linia explicativă a teoriei motivației.

Opiniile despre ce înseamnă o viață sănătoasă în general - Figura 6 - arată că ierarhia mediilor răspunsurilor este una destul de conformă perspectivei științifice dezirabile, medicale.

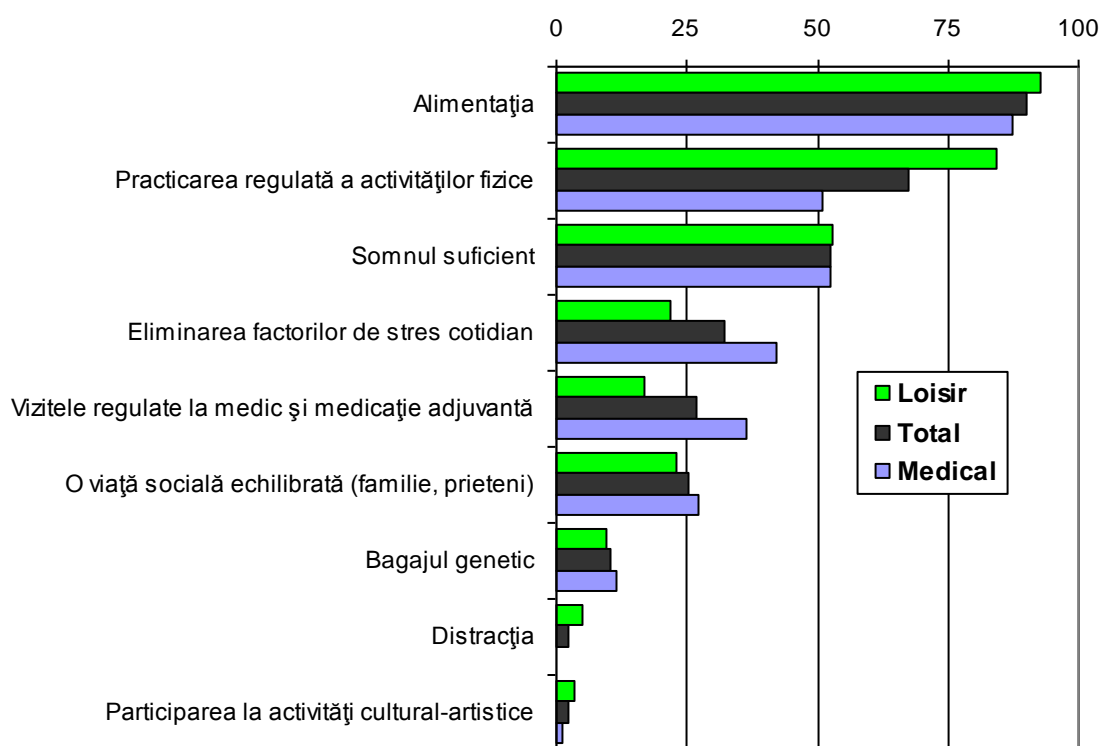


Figura 6. Elemente importante pentru o viață sănătoasă în general, pe cele două loturi

Pentru *calitatea vieții proprii* – Figura 7 – se păstrează primele trei poziții, dar urcă cu câte o poziție „eliminarea factorilor de stres” și „viața socială echilibrată (familie/prieteni)”, ambele selectate mai frecvent de lotul medical față de cel loisir.

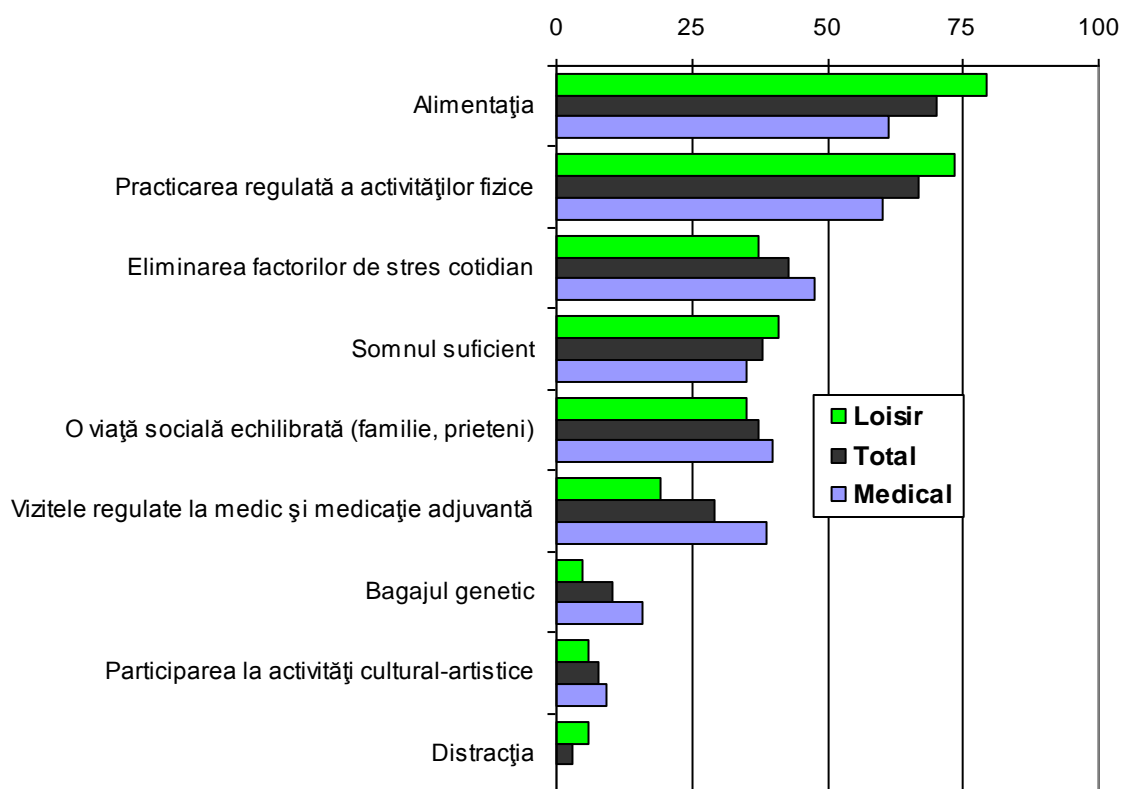


Figura 7. Elemente importante pentru calitatea vieții proprii, pe cele două loturi

Aprecierea stării de sănătate proprie este relevantă doar pentru grupul „loisir”: deși aici există un procent semnificativ de persoane tinere (84,3% sub 40 de ani, cu 60% până în 30 de ani), doar 34% afirmă că au o stare de sănătate foarte bună. Discutăm și despre aspirațiile spre bunăstare și valori healthiste ale acestor categorii (preponderent tineri, educație media și peste medie, practicanți de activități fizice în mod regulat în trecut, sporadic în prezent).

Căutând care sunt *componentele climatului în care se amplasează tema sedentarismului*, am grupat în Tabelul 3, la fel ca și în cazul motivelor opțiunii pentru loisir, frecvența absolută după tipurile de motive (opțiuni care nu sunt exclusive) - climat obiectiv, climat social, climat psihologic, rezultând în urma acestei grupări de motive, că de departe cele mai multe se subsumează climatului psihologic (301 persoane).

Tabel 3. Categoriile de motive ale sedentarismului (cifre absolute)

Categoriile de motive	Nr. opțiuni, după motive	Total
<i>Climat psihologic</i>	Lipsa voinței: 140	301
	Dezinteresul: 121	
	Obișnuința: 40	
<i>Climat obiectiv</i>	Lipsa timpului: 73	117
	Lipsa banilor: 44	
<i>Climat social</i>	Anturajul: 52	89
	Lipsa informării: 37	

Acest rezultat relevant confirmă supoziția că avem de-a face cu o predominanță a plasării responsabilității pentru o viață nesănătoasă mult mai mult în sarcina individului, în conformitate cu valorile posmaterialiste și reducând importanța condițiilor obiective, macro-sociale care conduc la „opțiunea” pentru un anumit stil de viață.

Am încercat în continuare să construim un *profil al relației cu activitatea fizică* care apare la subiecții practicanți de activități fizice ca loisir (Tabelul 4). El se vrea de fapt o încadrare a tipurilor de relații cu activitatea fizică prin prisma componentelor obiective, sociale și psihologice la care se raportează prioritar subiecții noștri. Acestea au rezultat din combinarea celor patru variabile relevante: frecvența, vechimea, motivele practicării exercițiilor fizice în mod regulat și stilul de viață personal. Bineînțeles, acesta nu are pretenții de generalizabilitate, fiind o adaptare a modelului la cercetarea noastră, însă oferă o sinteză a gradelor de apropiere și intensitate ale subiecților în raport cu activitatea fizică organizată, care poate fi util într-o cercetare viitoare.

Tabel 4. Tipuri PAR în cercetarea proprie (lotul loisir)

Tipuri de relații cu activitatea fizică	Dominanța tipurilor în lotul loisir - rezultat din combinarea variabilelor: frecvența, vechimea, motivele practicării exercițiilor fizice în mod regulat și activitatea fizică în stilul de viață -
<i>Participant ca turist</i>	44 %
<i>Participant regulat</i>	35 %
<i>Participant din interior</i>	14 %
<i>Participant ca străin</i>	7 %

Cu privire la *dimensiunea relației cu activitatea fizică*, avem expusă distribuția aferentă subiecților noștri în Tabelul 5: *aderenți la stilul de viață prin activitate fizică; consumatori de semnificații; producerea de activitate fizică*.

Tabel 5. Dimensiuni PAR în cercetarea proprie (lotul loisir)

Dimensiuni ale relației cu activitatea fizică	Dominanța dimensiunilor în lotul loisir
<i>Aderenți la activitatea fizică</i> (participanți ca turiști, practicanți frecvent)	60 %
<i>Consumatori de semnificații</i> (participanți ca turiști, practicanți sporadic)	26%
<i>Producerea de activitate fizică</i> (toți participanții din interior)	14%

CONCLUZII FINALE

- Relația dintre *calitatea vieții* de ansamblu a oamenilor și *modalitățile de petrecere a timpului liber* (și prin practicarea *exercițiilor fizice și sporturilor de întreținere*), respectiv a *practica sportul de performanță*, este evidentă: procentele ridicate ale practicanților de sport din rândul populației totale este în sine un indicator al unei societăți dezvoltate. Pe linia healthismului și dezvoltării sociale, conștientizarea faptului că stilul de viață sănătos (având și componenta activităților fizice și de recreere prin sport) are un impact major asupra sănătății și prelungirii speranței de viață, fiind unul din agenții bunăstării fizice, sociale și psihice în statele avansate.
- Lucrurile stau însă diferit pentru statele și categoriile mai sărace. Pe de o parte, oamenii săraci, mai ales cei din mediul rural sau din categorii socio-profesionale defavorizate practică vrând-nevrând „sportul” supraviețuirii (care le ia foarte mult din timpul zilei), iar în general ei fac efort fizic. Pe de altă parte, chiar dacă ar vrea să facă sport de plăcere, condițiile materiale le permit într-o mică măsură să aleagă un sport care presupune și costuri – deci *climatul obiectiv*. Este vorba, pentru această din urmă categorie, de un grad scăzut de informare și educație în și pentru sport, și de preponderența altor valori ale vieții personale, mai precis cele centrate în special pe obținerea mijloacelor de subzistență, creșterea copiilor, respectarea valorilor tradiționale – vorbim de *climatul socio-familial*. Astfel, loisirul (unde se încadrează și hobby-urile sportive) e posibil să nu ocupe un loc esențial în scala valorilor acestor indivizi, el fiind suprapus, în opțiunile lor de viață, tot preocupărilor din sfera familiei, comunității, profesiei etc. – elementele *climatului motivațional*.
- Cele trei dimensiuni, favorizante sau descurajante, ale *climatului* (obiectiv, socio-familial și psiho-motivațional) în relație cu educația fizică și sportul se configurează destul de clar în rezultatele cercetării în rândul elevilor. În această cercetare, reiese mai ales problema de model existent sau nu în climatul socio-familial (familie, anturaj). Elementele explicative ale teoriei motivației, dar și teoriile culturaliste și teoria alegerii raționale au fost folosite în interpretări.
- În cercetarea în rândul adulților, din analiza elementelor de climat reiese că există conștiința importanței sănătății și a valorii activităților fizice în îmbunătățirea calității vieții și a stilului de viață. Practicarea exercițiilor fizice și sportului este o componentă a nevoilor umane superioare, mai ales în societățile moderne și la categoriile sociodemografice cu un venit decent, informate și mobile. Pe de altă parte, condițiile de climat obiectiv (resurse financiare, timp, lipsa facilităților pentru practicarea regulată a activităților fizice) limitează aceste

aspirații. Este de asemenea relevantă configurația și încurajările dinspre climatul socio-familial.

- Din analiza rezultatelor finale prin prisma *teoriei motivației*, *teoriei eficacității sinelui*, *teoriilor culturaliste* și *teoriei alegerii raționale*, a reieșit, în interpretarea opiniilor cu privire la stilul de viață în relație cu activitatea fizică, că o bună explicație este oferită de teoria alegerii raționale: strategiile optime (raționale) în adoptarea unui stil de viață sau în evaluarea „optimului social” în stilul de viață și calitatea vieții, au fost identificate de actorii sociali înșiși, deși o parte sunt induse de mediul social prin intermediul normelor dezirabile în grupul social proximal (climatul socio-familial).
- Rezultatele celor două cercetări sunt în consens cu studiile realizate în occident dar și în România, care arată că se manifestă din ce în ce mai mult *o nouă conștiință a sănătății și a mersului societății*, însoțită și de valori noi (disciplină de sine și responsabilitate morală), în detrimentul căutării cauzelor în factorii structural-socetali mai largi. Practicarea exercițiilor fizice și sportului este o dimensiune a nevoii de actualizare a sinelui, o componentă a nevoilor umane superioare, mai ales în societățile moderne și la categoriile sociodemografice cu un venit decent, informate și mobile, unde s-a preluat această perspectivă. Pe de altă parte, condițiile de climat obiectiv (resurse financiare, timp, lipsa facilităților pentru practicarea regulată a activităților fizice) limitează aceste aspirații. Este de asemenea și o problemă de model al climatului socio-familial (familie, anturaj), mai ales pentru adolescenți și tineri.
- Întrebarea este în ce măsură subiecții noștri, românii în general, nu *mimează* o serie de valori și atitudini vestice, ele apărând în declarații, dar la nivel de adoptare profundă acestea nefiind suficient asimilate ca să se transforme în conduite efective. Dar aceasta rămâne o întrebare deschisă la care sper ca cercetări viitoare să-i dea răspunsul corect.

BIBLIOGRAFIE (selectiv)

- Abele, A.E., Brehm, W. (1993). „Mood effects of exercise versus sport games: Findings and implications for well-being and health”. *International Review of Health Psychology*, 2
- Andersen, (2001). „Sport psychology: Training and supervision”. În D. Baltes și N. Smelser (eds.). *International Encyclopedia of Social and Behavioral Sciences*. Oxford: Pergamon Press
- Archetti, E. (2001). „Anthropology of sport”. În D. Baltes și N. Smelser (eds.). *International Encyclopedia of Social and Behavioral Sciences*. Oxford: Pergamon Press
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman
- Bălățescu, S. (2007). Stabilitate și schimbare în nivelurile și structura bunăstării subiective: România 1997-1999. *Calitatea vieții*, vol. 18, nr. 1-2: 125-136
- Bengtson, V.L., Schaie, K.W. (eds.). (1999). *Handbook of Theories of Aging*. New York: Springer Publishing Company
- Berger, B., Motl, R. (2001). „Physical Activity and Quality of Life”. În Singer, R., Hausenblas, H., Janell, C. (eds.). *Handbook of Sport Psychology*: 636-671. U.S.A: John Wiley & Sons, Inc.
- Blumer, H. (1962). *Symbolic interactionism. Perspectives and method*. New Jersey: Prentice Hall
- Boncu, S. (2002). *Psihologia influenței sociale*. Iași: Ed. Polirom
- Bourdieu, P. (1984). *Questions de sociologie*. Paris: Minuit
- Bourdieu, P. (1993). Forms of capital. În J. Richardson (ed.). *Handbook of Theory and Research in the Sociology of Education*. New York: Greenwood Press: 310-343
- Bowden, M.J. (2001). „Geography of sport”. În D. Baltes și N. Smelser (eds.). *International Encyclopedia of Social and Behavioral Sciences*. Oxford: Pergamon Press
- Chappelet, J. (1996). „Colectivitățile publice și finanțarea marilor manifestări sportive”. În *Surse de finanțare în sport*. București: CCRS
- Chelcea, S. (2008). *Psihosociologie. Teorii și aplicații*. București: Ed. Economică
- Coakley, J., Dunning, E. (2006). “General Introduction”. În Jay Coakley & Eric Dunning (eds.). *Handbook of Sports Studies*. London: Sage Publications: xxi-xxxviii
- Cole, C. (2006). “Body Studies in the Sociology of Sport”. În Jay Coakley & Eric Dunning (eds.). *Handbook of Sports Studies*. London: Sage Publications: 439-460

- Colquhoun, D. (1991). Health based physical education, the ideology of healthism and victim blaming. *Physical Education Review*, 14(1): 5-13
- Danish, S. (2001). „Sport psychology: Performance enhancement”. În D. Baltes și N. Smelser (eds.). *International Encyclopedia of Social and Behavioral Sciences*. Oxford: Pergamon Press
- DeFrance, J. (2006). „France”. În Jay Coakley & Eric Dunning (eds.). *Handbook of Sports Studies*. London: Sage Publications: 534-535
- Delhey, J. (2002). ‘Quality of Life in a European Perspective: the EUROMODULE as a New Instrument in Comparative Welfare Research’, *Social Indicators Research*, vol. 58, nr.1-3: 161-175
- Dissart, C., Deller, S. (2000). Quality of Life in the Planning Literature. *Journal of Planning Literature*, 15; 135-161
- Dragnea, A., Teodorescu-Mate, S. (2002). *Teoria sportului*. București: Ed. Didactică și Pedagogică
- Dumazedier, J. (1962). *Vers une civilisation des loisirs*. Paris: Le Seuil
- Eisenberg, C. (2001). „History of sport”. În D. Baltes și N. Smelser (eds.). *International Encyclopedia of Social and Behavioral Sciences*. Oxford: Pergamon Press
- Elder, G.H. jr. (1998). „The life course and human development”. În M. Lerner (ed.). *Handbook of child psychology: vol. 1. Theoretical models of human development*. New York: Wiley
- Elias, N. (1996). *The Germans: Power Struggles and the Development of Habitus in the Nineteenth and Twentieth Centuries* (edited by Michael Schroter & translated from the German by Eric Dunning and Stephen Mennell). Cambridge: Polity Press
- Epuran, M., Marolicaru, M. (2002). *Metodologia cercetării activităților corporale*. Cluj-Napoca: Ed. Risoprint
- Etzioni, A. (2002). *Societatea monocromă*. Iași: Ed. Polirom
- Fasting, K., Sisjord, M.-K. (2006). „Nordic Countries”. În Jay Coakley & Eric Dunning (eds.). *Handbook of Sports Studies*. London: Sage Publications: 551-552
- Featherstone, M. (1995). *Undoing Culture*. London: Sage
- Featherstone, M. (1991). The Body in Consumer Culture. În M. Featherstone, M. Hepworth, și B.S. Turner (eds), *The Body: Social process and cultural theory*. London, Sage Publications, pp: 170-196
- Földesi, G. (2006). „Eastern Europe”. În Jay Coakley & Eric Dunning (eds.). *Handbook of Sports Studies*. London: Sage Publications: 530-533

- Foucault, M. (1996). Ethics of the Concern for Self, Self as a Practice of Freedom. În S. Lotringer (ed.). *Foucault Live: Collected Interviews, 1961-1984, Michel Foucault*. New York: Semiotex: 432-449
- Galloway, S. (2005). *Quality of Life and Well-being: Measuring the Benefits of Culture and Sport*. Scottish Executive Education Department, Edinburgh: Victoria Quay, EH6 6QQ
- Gasparini, W. (2000). *Sociologie de l'organisation sportive*. Paris: Edition La Decouverte&Syros
- Georgescu, A. (1976). *Cultura fizică - fenomen social*. București: Ed. Sport-Turism
- Giulianotti, R. (2005). *Sport. A critical sociology*. Malden, MA: Polity Press
- Glaser, B.C., Strauss, A.L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Chicago: Aldine
- Greenhalgh, T., Wessely, S. (2004). 'Health for me': a sociocultural analysis of healthism in the middle classes. *Oxford Journals, British Medical Bulletin*, vol 69: 197-213, cf. <http://bmb.oxfordjournals.org/content/69/1/197/T2.expansion.html>, data ultimei accesări 3 august, 2010
- Grosu, E.F. (coord.) (2008a). *Sportul – fenomen social (vol I)*. Colecția „Știința sportului”. Cluj-Napoca: Ed. GMI
- Gubrium, J., Holstein, J. și Burkholdt, D.R. (1994). *Constructing the life course*. Dix Hills, NY: General Hall
- Harris, J. (2006). *Sociology of Sport Expanding Horizons in the Subdiscipline*. Report, National Association for Kinesiology and Physical Education in Higher Education, 58: 71-9
- Hărăguș, (2008). „Distribuția sarcinilor domestice în cuplurile din România”. În P. Iluț (coord.) *Dimensiuni ale familiei actuale din România*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană: 221-244
- Healy, D. (1997). *The Antidepressant Era*. Cambridge, MA: Harvard University Press
- Heinemann, K. (2005). *Sport Clubs in Various European Countries*. Schorndorf: Hofmann
- Hopwood, M. (2007). *Globalisation, Healthism and Harm Reduction: Responsibility, Blame and Cultures of Care*. Paper presented at N.C.H.S.R. Consortium Workshop 20, August 7 2007, Cockle Bay, Sydney, cf. <http://www.gendercentre.org.au/74article4.htm>, accesat la 2 august 2010
- Hosu, I. (coord.). (2002). *Youth issues and challenges in South-Eastern Europe*. Cluj-Napoca: Civitas Foundation for Civil Society
- Iluț, P. (2004). *Valori, atitudini și comportamente sociale. Teme actuale de psihosociologie*. Iași: Ed. Polirom

- Iluț, P. (2009). *Psihologie socială și sociopsihologie. Teme recurente și noi viziuni*. Iași: Ed. Polirom
- Iluț, P., Tîrhaș, C. (2010). Capitalul social informal și formal; modalități și procese de întrepătrundere. *Sociologie românească*, vol VIII, nr. 2: 145-160
- Inglehart, R, Klingemann, H. (2000). „Genes, culture and happiness”. În E. Diener și E. Suh (eds.). *Subjective well-being across cultures*. Cambridge: MIT Press
- Jarvie, G. „Sport, Racism and Ethnicity”. În Jay Coakley & Eric Dunning (eds.). *Handbook of Sports Studies*. London: Sage Publications: 334-343
- Kahle, L.R., Kambara, K.M., Rose, G.M. (1996). „A Functional Model of Fan Attendance Motivations for College Football”. În *Sport Marketing Quarterly* 5(4): 51-60
- Kohli, M., Meyer, J.W. (1986). Social structure and the construction of life stages. *Human Development*, 28: 145-180
- Kokko, S., Koski, P., Savola, J., Alen, M., Oja, P. (2009). *The Guidelines for Sport Clubs for Health Programs*. Report. Finland: Helsinki University Press
- Koski, P. (2008). Physical Activity Relationship (PAR). *International Review for the Sociology of Sport*, June, vol. 43 no. 2: 151-163
- Lavoie, M. (2006). “Economics and Sport”. În Jay Coakley & Eric Dunning (eds.). *Handbook of Sports Studies*. London: Sage Publications: 157-170
- Lazear, E.P., Rosen, S. (1981). Rank-order tournaments as optimum labor contracts. *Journal of Political Economy*, 89
- Lucuț, G., Rădulescu, S.M. (2000). *Calitatea vieții și indicatorii sociali. Teorie – metodă – cercetare*. București: Luminalex
- Lupu, I. (2006). Calitatea vieții în sănătate. Definiții și instrumente de evaluare. *Calitatea vieții*, vol. 17, nr. 1-2: 1-21
- Maguire, J. (2006). „Sport and Globalization”. În Jay Coakley & Eric Dunning (eds.). *Handbook of Sports Studies*. London: Sage Publications: 356-369
- Marian, M. (2007). Validarea scalei de satisfacție în viață. Caracteristici psihometrice. *Analele Universității din Oradea. Fascicula Psihologie*, vol. 11: 58-70
- Marolicaru, M. (2004). *Introducere în sociologia sportului*. Cluj-Napoca: Ed. Risoprint
- Marcu, V. (2010). *Kinetherapy. Physiotherapy*. Oradea: Editura Universității din Oradea
- Mărginean, I. (2002). „Calitatea vieții percepute în România”. I. Mărginean și A. Bălașa (eds.). *Calitatea vieții în România*. București: Ed. Expert: 61-108
- McGranahan, D., Scott, W., Richard, C. (1990). Qualitative indicators of development. *Discussion Paper*, 16, United Nations Research Institute for Social Development

- McAuley, E., Morris, S. (2007). State of the Art Review: Advances in Physical Activity and Mental Health: Quality of Life. *American Journal of Lifestyle Medicine* 1: 389-396
- Neugarten, B. (ed.) (1982). *Age or need? Public policies for older people*. Beverly Hills, CA: Sage Publications
- Nistor, L. (2009). *Sociologia mediului înconjurător. Aplicații privind atitudini și comportamente în România*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană
- Pop, C.E. (2009). Ingredientele unei vieți bune. *Calitatea vieții*, XIX, nr. 3-4: 225-245
- Rapley, M. (2003). *Quality of Life Research: A Critical Introduction*. Cowan University, Joondalup, Western Australia: SAGE Publications Ltd
- Ratzlaff, C., Matsumoto, D., Kouznetsova, N., Raroque J., & Ray, R. (2000). „Individual psychological culture and subjective well-being”. În E. Diener & E. M. Suh (eds.). *Culture and subjective well-being*. Boston, MA: Massachusetts Institute of Technology: 37-60
- Rigauer, B. (2006). „Marxist Theories”. În Jay Coakley & Eric Dunning (eds.). *Handbook of Sports Studies*. London: Sage Publications: 28-47
- Ritzer, G. (ed.) (2007). *The Blackwell Encyclopedia of Sociology*. Oxford: Blackwell Ltd., vol. IX
- Robertson, R., White, K. (2003). *Globalization: Critical Concepts in Sociology*. London: Routledge
- Roman, Gh., Batali, C. (2007). *Antrenamentul sportiv. Teorie și metodică*. Cluj-Napoca: Ed. Napoca Star
- Rose, N. (1999). *Powers of Freedom. Reframing Political Thought*. Cambridge: Cambridge University Press
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2001). On Happiness and Human Potentials: a Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, vol. 52: 141-166
- Sandu, D. (2003). “Capital social”. În S. Chelcea, P. Iluț (coord.) *Enciclopedie de psihosociologie*. București: Ed. Economică: 68-70
- Silverman, D. (2004). *Interpretarea datelor calitative. Metode de analiză a comunicării, textului și interacțiunii*. Iași: Ed. Polirom
- Singer, R.N., Murphy, M., Tennant, L.K. (eds.) (1993). *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: Macmillan
- Stewart, K. J. (2002). *Measuring Well-being and Exclusion in Europe's Regions* (March). Luxembourg Income Study Working Paper No. 303. Available at SSRN: <http://ssrn.com/abstract=324902>, data ultimei accesări 21 iunie 2010
- Thomas, R. (2002). *Sociologie du sport*. Paris: Presses Universitaires de France

- Tomlinson, A. (2005). *Lifestyles sports and national sport policy: an agenda for research*. England: Report to Sport
- Trial, T.G., James, D.J. (2001). The Motivation Scale for Sport Consumption: Assessment of the Scale's Psychometric Properties (Statistical Data Included). *Journal of Sport Behavior*, 24(1): 108-127
- Van Oorschot, W., Arts, W., Gelissen, J. (2006). Social capital in Europe. Measurement and social regional distribution of a multifaced phenomenon. *Acta Sociologica*, 49 (2): 149-167
- Veenhoven, R. (1995). World Database of Happiness. *Social Indicators Research*, vol. 34, nr. 3: 299–313
- Voicu, B., Voicu, M. (2007). *Valori ale românilor: 1993-2006. O perspectivă sociologică*, Iași: Institutul European
- Waddington, I. (2006). „Sport and Health”. În Jay Coakley & Eric Dunning (eds.). *Handbook of Sports Studies*. London: Sage Publications: 408-421
- Wallace, C., Abbot, P. (2007). From quality of life to social quality: Relevance for work and care in Europe. *Calitatea Vieții*, Anul 17, nr. 1-2: 109-123
- Wankel, L. (2000). „Sport psychology”. În A. Kazdin (ed.). *Encyclopedia of Psychology* (vol 7.). Oxford: Oxford University Press: 1201-1219
- Wimbush, E. (1994). A moderate approach to promoting physical activity: The evidence and implications. *Health Education Journal*, 53: 322-336
- Zamfir, C. (1976). Indicatori sociali ‚de stare’ și indicatori sociali ‚de satisfacție’. *Viitorul social*, nr. 3
- *** *Charte Europeene du sport* (1992), cf. <http://www.coe.int/t/dg4/sport/>, data ultimei accesări 15 ianuarie 2010
- *** *Eurobarometer 67,1*, European Community, 2007
- *** *Pocketbooks: How Europeans spend their time. Everyday life of men and women*, Report, Luxemburg: European Comission, 2004
- *Lifestyle Research Survey Data Report* (2005). Working Papers. USA: Washington DC
- *** *White Paper on Sport*, Brussels, European Comission 391 (2007), cf. http://ec.europa.eu/sport/white-paper/doc/wp_on_sport_en.pdf. data ultimei accesări: 3 februarie 2010