

## ***THE MANAGEMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT ACTIVITY AT UNIVERSITY LEVEL***

**Pia Simona Făgăraș, Assist. Prof., PhD, "Petru Maior" University of Tîrgu Mureș,  
Liliana Elisabeta Radu, "Al. Ioan Cuza" University of Iași**

*Abstract : Universities have to offer in addition to quality academic training, a wide range of facilities and opportunities for students and future students, which is one of the key points to attract a large number of young people. Research shows that regular exercise makes people more flexible, stronger, smarter and healthier. Encourage a healthy lifestyle through participation at different sports activities curricular or extracurricular both students and teachers, university staff, should be one of the objectives of universities from Romania.*

*This study is an investigation of sporting activities offered in academic environment and how to optimize physical education and sports activities in the university. The study helps us to improve the services and programs in physical education and sport focused on the student or student groups.*

*Keywords: management, sport, student, leisure, loisir*

### **Introduction**

Orice tânăr care accede în mediul universitar, pe lângă instruirea academică de calitate caută și oportunități pentru recreere, pentru menținerea unui stil de viață sănătos prin practicarea activităților fizice. În opinia lui Plavina activitatea fizică este definită ca orice mișcare a corpului produsă cu ajutorul mușchilor scheletici și care are ca rezultat cheltuieli de energie (Plavina, 2012).

Organizația Mondială a Sănătății (2010) face recomandări cu privire la starea de sănătate a populației și implicit la nivelul de activitate fizică pe care trebuie să-l presteze fiecare persoană adultă în vederea menținerii unei stări de sănătate optime. Astfel, fiecare adult trebuie să facă minim 150 de minute de activitate fizică, un efort fizic de intensitate moderată în care să fie implicați un număr ridicat de mușchi. (WHO, 2010)

Abu-Omar Karim și Rütten Alfred (2008) au concluzionat, în cercetările lor că există o relație semnificativă între activitățile fizice în timpul liber și indicatorilor de sănătate.

Modernizarea din zilele noastre precum și viața de zi cu zi foarte ocupată au determinat apariția unui alt tip de ființă umană (Zhao et al., 2007). Participarea la activitățile de timp liber au efect asupra calității vieții și asupra satisfacției personale. (Jennen and Uhlenbuck ,2004)

Cu toate beneficiile cunoscute ale activității fizice, ale activităților fizice recreaționale (AFR) asupra stării de sănătate, este larg cunoscut însă, că atunci când recreerea necesită un anumit grad de auto-efort de către o persoană tiparele de participare vor fi diferite. Ele ar trebui să creeze un echilibru între beneficiile și plăcerea dobândită prin activitate fizică împotriva cantității de timp și bani cheltuiți (Nicolau, Juan, 2012).

Într-un studiu privind activitatea fizică a studenților (Radu L. și colab., 2013), se observă că 30% din participanții la studiu nu practicau nici un fel de activitate fizică.

Nivelul activității fizice la studenți este determinant în stabilirea normelor sociale și culturale în viitor (Cengiz, Ince, Cicek, 2009). Studenții care sunt inactivi astăzi au probabilitatea de a deveni inactivi și după părăsirea mediului academic. Studenții sunt cercetătorii, profesioniștii în domeniul sănătății, liderii în afaceri și factorii de decizie de mâine (E. Leslie, P. B. Sparling and N. Owen, 2001)

Schlag (2009) a studiat un număr de 98 de studenți de la Universitatea Brigham Young. Rezultatele au aratat ca rata activităților recreaționale ale studenților nu a afectat performanțele lor academice.

Karim and Alfred (2008) concluded in their research that there is a significant relationship between physical activities in leisure time and health indicators [6].

### **Organizarea activitățile fizice în unele universități din România**

În articolul 3 din Legea Educației nr. 1 din 5 ianuarie 2011 sunt precizate principiile care guvernează învățământul preuniversitar și superior, precum și învățarea pe tot parcursul vieții din România, iar unul dintre aceste principii face referire la promovării educației pentru sănătate, inclusiv prin educația fizică și prin practicarea activităților sportive..

În învățământul superior, activitățile sportive se pot practica curricular sub forma de lecții de educație fizică dar și extracurricular sub forma cercurilor sportive pe ramuri de sport.

În cadrul Universității Alexandru Ioan Cuza din Iași își desfășoară activitatea 15 facultăți. Printre acestea funcționează și Facultatea de Educație Fizică și Sport cu două specializări: Educație Fizică și Sportivă și Kinetoterapie și Motricitate Specială cu un număr de circa 400 de studenți. Pentru aceștia, activitățile fizice se desfășoară conform planului de învățământ, educația fizică fiind disciplină obligatorie. Din numărul total de facultăți ale universității doar patru dintre acestea au optat pentru introducerea educației fizice și sportului în planul de învățământ și acesta, ca disciplină opțională. Astfel, studenții acestor facultăți pot opta pentru participarea la lecții de educație fizică. Din oferta de activități sportive amintim: fotbal, auto-apărare, fitness pentru băieți și fitness-aerobic pentru fete. Oferta este limitată datorită lipsei de spațiu dedicat activităților sportive de echipă, respectiv o sala de sport multifuncțională.

Ceilalți studenți ai universității pot opta pentru practicarea exercițiilor fizice în sălile de fitness ale facultății de Educație Fizică și Sport pe bază de abonament.

La Universitatea de Medicină și Farmacie „Grigore T. Popa” Iași, disciplina educație fizică apare în planul de învățământ la ca disciplină obligatorie în anii 1 și 2 de studiu, având durată variabilă pentru diferite specialități. Astfel, educația fizică se desfășoară pe durata unui semestru pentru Facultatea de medicină (specializarea: medicină, asistență medicală generală, nutriție și dietetică), Facultatea de bioinginerie medicală (specializarea: bioinginerie medicală), și 2 semestre Facultatea de Medicină Dentară (specializarea: medicină dentară, tehnică dentară). Tipul de activitate fizică practicat este cel sub forma lecțiilor de educație

fizică precum și grupe pe ramuri de sport (baschet, volei). Studenții de la specializarea tehnică dentară își desfășoară activitățile fizice prin lecția de educație fizică și grupe pe ramuri de sport (fotbal, înot, aerobic), acestea fiind cu plată, universitatea nu dispune de baza sportivă în vederea desfășurării acestor sporturi

Extracurricular studenții pot participa la activități fizice de loisir - jogging, drumeții, orientare turistică, badminton, role, volei (în parc) etc.

### **Organizarea activitățile fizice în Universitățile din Târgu Mureș**

Orașul Târgu Mureș, reunește 4 universități: Universitatea de Medicină și Farmacie, Universitatea “Petru Maior”, Universitatea “Sapienta”, Universitatea “Dimitrie Cantemir”. Cu excepția celei din urmă, în fiecare dintre aceste universități disciplina Educație Fizică este cuprinsă în planul de învățământ, conform Legii Educației, ea trebuind să se desfășoare pe parcursul a IV semestre, anul I și anul II.

La Universitatea „Sapienta”, Universitate finanțată de guvernul maghiar, disciplina educație fizică este obligatorie patru semestre, fiind integrată în planul de învățământ al primilor doi ani de studii. Cei aproximativ 600 de studenți ai anilor I și II își desfășoară activitățile de la disciplina educație fizică în sala de tenis de masă aparținând universității, precum și prin închirierea sălii de sport de la Grup Școlar „Gheorghe Șincai” unde au loc activitățile specifice jocurilor sportive (baschet, volei). Printr-o contribuție simbolică studenții pot opta pentru desfășurarea activităților fizice, extracurricular, la bazinul de înot din cadrul Complexului weekend și la sala de fitness.

Astfel, la Universitatea de Medicină și Farmacie (UMF) ca și la Universitatea „Petru Maior” (UPM), disciplina educație fizică este cuprinsă în planul de învățământ, făcând parte din categoria disciplinelor obligatorii. Spre deosebire de Universitatea „Petru Maior”, la UMF datorită numeroaselor facilități create de conducerea universității, (2 terenuri fotbal sintetice, o sală polivalentă, o sală de jocuri sportive, terenuri de tenis, 2 săli de fitness, sală de aerobic), activitățile sportive sunt organizate sub formă curriculară ca lecții de educație fizică, precum și extracurricular sub formă de lecții specifice unor ramuri de sport. Totodată studenții pot practica exercițiile fizice și în timpul liber în cadrul sălilor de fitness, pe terenurile de tenis și fotbal ale Universității pe baza unui abonament.

Extracurricular, studenții pot participa la Campionatul de fotbal organizat de liga studenților, Campionatul județean de baschet și la diversele activități sportive care sunt organizate cu ocazia Zilelor studentești.

În cadrul UPM, activitățile din cadrul disciplinei educație fizică se desfășoară într-o sală multifuncțională (baschet, volei), dar datorită numărului foarte mare de studenți într-o grupă de lucru (25-40 de studenți) comparativ cu 15-16 studenți la UMF, calitatea actului educațional este nesatisfăcătoare.

Într-un studiu efectuat în 2013 pe un lot de 472 de studente de la Universitatea „Petru Maior” din Târgu Mureș și Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași privind indicele de activitate fizică s-a observat că 159 dintre studentele participante la cercetare nu participau la nici o activitate fizică.

În tabelul următor sunt prezentate preferințele studenților pe categorii de vârstă:

Tabel 1. Tipurile de activități fizice preferate de studenți

Nr.crt.	18 – 19 ani (N=202)	20-21 ani (N=234)	Peste 21 ani (N=36)
1	Mers	Alergare	Mers
2	Alergare	Aerobic	Alergare
3	Aerobic	Mers	Aerobic
4	Fitness	Volei-Baschet	Dans
5	Dans	Dans	Volei-Baschet

Cercetările efectuate de Ruiz Tendero, G.(2011), sugerează că studenții nu beneficiază de activitate fizică adecvată. Principalele motive de a nu participa la activitățile fizice au fost lipsa de timp (63%), programul de activități (40%), prețul (24%), distanța (22%). Activitățile preferate au fost jocurile colective (64,4%), ciclism (63,4%), activitățile în aer liber (54,1%). Multe dintre obiceiurile unui stil de viață sănătos sunt dezvoltate la finalul adolescenței și începutul maturității. Declinul activității fizice a indivizilor în această perioadă are repercursiuni asupra calității vieții la maturitate (Płaviņa, L., 2012)

### Concluzii și recomandări

În vederea promovării unui stil de viață sănătos și a scăderii sedentarismului în rândul tinerilor, universitățile trebuie să ofere:

- Spații dotate corespunzător care vor îmbunătăți considerabil rezultatele orelor de educație fizică;
- Creșterea nivelului de satisfacție, atât al studenților, cât și al cadrelor didactice prin asigurarea unei baze multifuncționale cu scop recreativ;
- Posibilitatea realizării de competiții sportive interne și între universități;
- Sesiuni de informare privind beneficiile activității fizice asupra sănătății.

### Mulțumiri

Această lucrare a fost publicată cu sprijinul financiar al proiectului „Sistem integrat de îmbunătățire a calității cercetării doctorale și postdoctorale din România și de promovare a rolului științei în societate”, POSDRU/159/1.5/S/133652, finanțat prin Fondul Social European, Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013.

---

## Referințe

Abu-Omar Karim, Rütten Alfred, *Preventive Medicine*, 2008, 47: 319–323

Cengiz C, Ince ML, Cicek S, (2009). Exercise stages of change in Turkish university students by sex, residence, and department. *Percept Mot Skills*; 108(2): 411-21. Conference on Educational Sciences

C. Jennen and G. Uhlenbuch, Exercise and life satisfaction: Fitness complimentary strategies in the prevention and rehabilitation of illness, *Evidence-Based Complimentary and Alternative Medicine*, 1(2) (2004), 157-165.

E. Leslie, P. B. Sparling and N. Owen, “University campus settings and the promotion of physical activity in young adults: lessons from research in Australia and the USA,” *Health Education*, vol 101, 2001, pp. 116-125

Nicolau, Juan L. (2012). Monetary and Non-Monetary Efforts for Leisure Activities. *Annals of Tourism Research*, vol. 38, NO. 3, pp. 801-819.

Plavina, L. (2012). Comparative analysis of students' physical activity levels. *Anthropology XXI*, 212-220

Radu , L. Făgăraș , P.S., Vanvu, G. (2014) Physical Activity Index on Female University Students 5th World Conference on Educational Sciences, Malta 2014

Ruiz Tanderó, G. (2011). Is university a good environment for physical activity. *Book of Abstract of 16th Annual Congress of the European College of Sports Science*, 6-9 July, Liverpool, UK, p. 149.

Schlag P, 2009. Recreational habits of boy students

World Health Organisation (2010). *Global recommendations on Physical activity for health*. Accesed August 22, 2013.

Zhao, Y., Sigmund, E., Sigmundova, D., Lu, Y. (2007). Comparison of physical activity between Olomuc and Beijing University students using an international physical activity questionnaire. *Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn.* 37(4):107-114.