

CZU: 373.091.26:796:303.4

DOI: 10.36120/2587-3636.v34i4.105-112

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI MOTIVAȚIA ÎN PROCESUL EDUCAȚIONAL

Daniel-Dragoș OPRESCU, drd.

<https://orcid.org/0009-0001-2259-0078>

Constantin CIORBĂ, doctor habilitat, profesor universitar

<https://orcid.org/0000-0001-7125-2545>

Universitatea Pedagogică „Ion Creangă” de Stat Chișinău

Abstract. Motivația este un mecanism esențial pentru reușita tuturor acțiunilor pe care ființa umană le întreprinde. Modul în care individul reușește să-și mobilizeze resursele interne pentru a-și atinge scopurile propuse este încă în centrul multor cercetări. Educația nu poate fi realizată fără a identifica stimulii care declanșează mecanismele motivaționale, iar acest fapt este astăzi o problemă nu numai pentru educația din România, ci din întreaga lume. Practicarea exercițiului fizic are la bază motivația individului, care de multe ori nu cunoaște ori ignoră beneficiile pe care educația fizică le aduce cu costuri minime. Tinerii sunt mult mai atrași astăzi de activități statice, nu mai apreciază relaxarea prin practicarea exercițiului fizic, preferând să navigheze online, căutând satisfacții în mediul virtual. Această stare de dezinteres și neimplicare începe să ridice din ce în ce mai multe semne de întrebare. În acest sens, menirea profesorului de educație fizică este aceea de a redescoperi universul adolescentin, de a pătrunde acolo și de a găsi noi căi de a-i determina pe tineri să valorizeze și să valorifice oportunitățile generate de mișcare într-o lume profund tehnologizată.
Cuvinte-cheie: motivație, educație fizică, adolescenți, sănătate.

PHYSICAL EDUCATION AND MOTIVATION IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Abstract. Motivation is an essential mechanism for the success of all the actions that the human being takes. The way in which the individual manages to mobilize his or her internal resources to achieve his / her goals is still at the center of much research. Education cannot be achieved without identifying the incentives that trigger the motivational mechanisms, and this fact is today a problem not only for education in Romania, but throughout the world. Practicing physical exercise is based on the motivation of the individual, who often does not know or ignores the benefits that physical education brings with minimal costs. Young people are much more attracted to static activities, they no longer appreciate relaxation by practicing physical exercises, preferring to surf online, looking for satisfaction in the virtual environment. This lack of interest and non-involvement is starting to raise more and more question marks. In this sense, the mission of the physical education teacher is to rediscover the adolescent universe, to enter there and to find new ways to determine young people to value and capitalize on the opportunities generated by the movement in a high tech world.

Keywords: motivation, physical education, adolescents, health.

Introducere

Lipsa de motivație pentru educație, în general și pentru practicarea exercițiului fizic, în special, nu mai constituie subiecte noi, dat fiind că încă din deceniul trecut au apărut studii privitoare la acest fapt și opinii asupra condițiilor și proceselor care conduc la această stare îngrijorătoare pe care generațiile tinere o trăiesc.

Într-un studiu (Bishop, 1988), John Bishop, profesor la Cornell University arăta că studenții se implică în activitățile educative din ce în ce mai puțin și nu mai tind spre a avea rezultate academice semnificative. Drept surse ale acestei stări de lucruri erau considerate următoarele (Oprescu, 2022):

1. Probabilitatea scăzută ca unui absolvent cu rezultate academice bune să i se ofere recunoașterea meritată atunci când intră pe piața muncii;
2. O competitivitate scăzută în sala de clasă, deoarece raportarea se face față de realizările prietenilor apropiați, nefiind măsurate pe o scală absolută. Dacă un elev învață mai bine decât prietenii, relațiile cu grupul se înrăutățesc și acesta resimte o anumită presiune pentru a lua lucrurile mai ușor și a studia mai puțin;
3. Pentru elevii care nu se află în fruntea clasamentului anului de studii recunoașterea este inexistentă și foarte mulți învață să denigreze atât performanța, cât și recompensa;
4. Admiterea la cele mai bune licee și colegii din țară se face în totalitate pe scorurile obținute la teste SAT (Scholastic Aptitude Test), testare care nu are în vedere evaluarea achizițiilor realizate pe parcursul liceului în științe, istorie sau matematică. Un alt criteriu este locul ocupat în ierarhia clasei GPA (Grade Point Average), adică media cu care elevul încheie studiile.

Aprofundând lucrurile, lipsa de motivație se manifestă nu numai în domeniul studiului științelor, ci și în domeniul mișcării. Motivația pentru a face mișcare și a practica un sport este (ori ar trebui să fie) una dintre prioritățile politicilor naționale ale statelor din spațiul european, așa cum se recunoaște și în documentul Cartea albă privind sportul, lansată de Comisia Comunităților Europene și asumată de către MTS, unde se arată necesitatea îmbunătățirii calității programelor de învățământ pentru formarea profesorilor de educație fizică, lucru posibil de făcut cu costuri reduse, ceea ce ar fi benefic atât pentru elevi și studenți, cât și pentru societate, ar putea îmbunătăți cooperarea între instituțiile promotoare a sportului de performanță și cele educative și ar asigura în paralel educație de calitate și performanță sportivă (E.C.C., 2007).

Tot aici sunt evidențiate beneficiile pe care educația fizică și sportul le aduce societății:

1. Prevenirea și combaterea violenței;
2. Îmbunătățirea stării de sănătate;
3. Incluziune socială și toleranță;
4. Instrument de dezvoltare socială și personală;
5. Rol economic prin crearea de locuri de muncă și prin facilitarea inserției sociale;
6. Rol social prin dezvoltare rurală și regenerare socială.

Statisticile arată că la nivel mondial (INSP, 2022), unul din cinci adulți este inactiv din punct de vedere fizic, iar timpul petrecut în activități sedentare este în creștere.

Sedentarismul este asociat cu riscul contractării unor boli cu potențial morbid, precum diabet, boli cardiovasculare, iar acest lucru poate fi contracarat atât cu activități ușoare, cât și cu exerciții intense.

Astăzi, când tehnologia suplinește foarte multe acțiuni ale omului care presupuneau mișcare, de la achitarea unor obligații financiare, până la întâlnirile cu prietenii, tendința de a evita mișcarea, sedentarismul, au luat dimensiuni îngrijorătoare, cu efecte semnificative asupra sănătății fizice și psihice a individului.

În acest context, un studiu care să evalueze nivelul motivației pentru practicarea exercițiului fizic la elevii din ciclul liceal, nu este doar util, ci indispensabil în perspectiva conceperii unor intervenții țintite, pentru a crește conștientizarea efectelor sedentarismului la adolescenți și pentru creșterea nivelului de motivație.

Grup-țintă, metode și instrumente de lucru

Studiul a fost inițiat pe un grup de 702 elevi, omogen va vârstă, eterogen ca mediu de proveniență (urban/rural) și profil de studii (Științe sociale/Filologie), care au participat la o investigație derulată utilizându-se drept instrument un chestionar format din 27 de întrebări, din care primele trei întrebări ale chestionarului au fost menite să discrimineze grupul investigat pe criteriul genului, al mediului de proveniență și al specializării de studiu la care elevul este înmatriculat. Toți elevii sunt în clasa a X-a, deci grupul este omogen din punct de vedere al vârstei (16-17 ani). Chestionarul a fost aplicat în anul școlar 2018-2019, iar analiza aprofundată a rezultatelor sintetice a arătat un lucru care a fost surprinzător, raportat la obiectivele studiului, respectiv starea de indiferență cu care elevii privesc exercițiul fizic în general și orele de educație fizică, în special.

Tabelul 1. Structura grupului investigat

Gen	Specializarea de studiu/Mediu de proveniență				TOTAL
	Științe sociale		Filologie		
	Rural	Urban	Rural	Urban	
Fete	153	99	90	54	396
Băieți	90	126	18	72	306
TOTAL	243	225	108	126	702

Considerăm că aceasta este o descoperire semnificativă care poate explica inapetența elevilor din grupul cercetat pentru Educația fizică, fapt ce poate influența mult atmosfera în clasa de elevi (unele comportamente sau atitudini se copiează extrem de repede de către membrii grupului).

Această stare de indiferență continuă este un semn îngrijorător și un semnal de alarmă pentru profesor, care va trebui să caute instrumente adecvate de intervenție pentru

diminuarea ei și pentru schimbarea acestei atitudini în una constructivă și benefică pentru toate părțile incluse în actul didactic.

Tot pentru construirea unei atmosfere prielnice și reconfortante în clasa de elevi, trebuie identificate centrele de difuzare a unor comportamente demotivatoare de tip bullying și inițierea unor acțiuni de diminuare și excludere a unor astfel de atitudini ce nu sunt potrivite la nici o oră de curs și în nici o situație, mai ales că actualmente legislația în vigoare vizează și sancționează aceste manifestări, considerate ca acte de violență psihologică.

Tabelul 2. Distribuția ponderii răspunsurilor „indiferent” în funcție de gen

Nr. crt.	Item	Procent <i>indiferent</i> Fete	Procent <i>indiferent</i> băieți	Procent <i>indiferent</i> TOTAL
1	5	25	20,59	23,08
2	6	22,73	11,76	17,95
3	7	15,91	5,88	11,54
4	8	43,18	27,27	39,74
5	9	36,36	26,47	32,05
6	10	25	29,41	29,62
7	11	40,91	32,35	37,18
8	12	15,91	29,41	12,82
9	13	22,73	23,53	23,08
10	14	25	29,42	26,92
11	15	13,64	11,76	12,82
12	16	22,73	14,71	19,23
13	17	31,82	32,35	32,05
14	18	27,27	17,65	23,08
15	19	15,91	8,82	12,82
16	20	27,27	20,59	24,36
17	21	25	29,41	26,92
18	22	27,27	11,76	20,51
19	23	40,91	29,41	35,90
20	24	18,18	11,76	15,38
21	25	25	50	35,90
22	26	29,54	11,76	21,79
23	27	22,73	20,59	21,79
MEDIA		26,09	22,03	23,76

Se observă că fetele manifestă un nivel mai accentuat de indiferență, comparativ cu băieții (26,09%/22,03%). Dacă privim lucrurile din perspectiva mediului de proveniență, indiferența se manifestă mai accentuat la elevii din mediul rural (25,40% urban/22,96% rural).

**Tabelul 3. Distribuția ponderi răspunsurilor „indiferent”
în funcție de mediul de proveniență**

Nr. crt.	Item	Procent <i>indiferent</i> rural	Procent <i>indiferent</i> urban	Procent <i>indiferent</i> TOTAL
1	5	23,07	23,07	23,08
2	6	15,38	20,51	17,95
3	7	10,25	20,51	11,54
4	8	33,33	46,15	39,74
5	9	33,33	30,76	32,05
6	10	20,51	33,33	29,62
7	11	43,59	30,76	37,18
8	12	15,38	10,25	12,82
9	13	23,08	23,08	23,08
10	14	20,51	30,77	26,92
11	15	10,26	15,38	12,82
12	16	20,51	17,95	19,23
13	17	28,21	35,6	32,05
14	18	17,95	28,21	23,08
15	19	10,26	15,38	12,82
16	20	23,08	25,64	24,36
17	21	20,51	33,33	26,92
18	22	23,08	17,95	20,51
19	23	43,58	28,21	35,90
20	24	10,26	20,51	15,38
21	25	41,03	30,77	35,90
22	26	20,51	23,08	21,79
23	27	20,51	23,08	21,79
MEDIA		22,96	25,40	23,76

Pentru a avea o privire de ansamblu mai acurată, a fost analizată rata absenteismului în cadrul grupului de elevi investigat (tabelul 4), precum și situația elevilor scutiți medical (tabelul 5). Astfel, Educația fizică este prezentă în planul-cadru cu o oră săptămânal, la toate specializările, deci anual la o clasă, se vor desfășura un număr de ore, egal cu numărul de săptămâni din structura anului școlar, iar anul școlar 2018-2019 a avut 34 de săptămâni, conform OMEN 3220/19.02.2018/2019. Astfel, cei 702 elevi incluși în grupul investigat, au avut la dispoziție un număr de 23.868 ore de Educație fizică, fetele având la dispoziție un număr de 13.464 ore, iar băieții, un număr de 10.404 ore.

Tabelul 4. Analiza rate absenteism în populația de elevi investigată

Gen	Rata absenteism an școlar 2018-2019								TOTAL	
	Științe sociale				Filologie					
	Rural		Urban		Rural		Urban		Nr.	%
	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%		
Fete 13.464 ore	1.089	8,09	764	5,68	810	6,01	489	3,63	3.152	23,41
Băieți 10.404 ore	596	5,73	798	7,67	131	1,26	446	4,28	1.971	18,94
TOTAL	1.685	7,06	1.562	6,54	941	3,94	935	3,92	5.123	21,46

Rezultatele sunt în concordanță cu cele sintetizate în tabelul 2, respectiv rata absențelor la fete este de 23, 41%, semnificativ mai mare, raportat la rata absențelor înregistrate la băieți (18,94%), rata totală fiind de 21,46%, deci mai mult de o cincime dintre orele care se aflau în orar nu au fost valorificate de către elevi.

Au mai fost centralizate și datele referitoare la situația elevilor scutiți medical.

Tabelul 5. Situație elevi scutiți medical

Gen	Elevi scutiți medical, an școlar 2018-2019								TOTAL	
	Științe sociale				Filologie					
	Rural		Urban		Rural		Urban		Nr.	%
	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%	Nr.	%		
Fete	7	1,77	9	2,27	11	2,78	17	4,29	44	11,11
Băieți	5	1,63	4	1,31	7	2,29	11	3,59	27	8,82
TOTAL	12	1,71	13	1,85	18	2,56	28	3,99	71	10,11

Așa cum indică datele centralizate în tabelul nr. 5, la fete s-a înregistrat un procent de 11,11% elevi scutiți, iar la băieți un procent de 8,82%, ponderea fetelor care au o scutire medicală fiind mai ridicată ca cea a băieților. Desigur că nu se poate contesta o scutire medicală, deși uneori elevii se laudă între ei că această scutire este obținută doar pentru a „scăpa” de aceste ore. Luând în calcul și acest factor, am dorit să arătăm că există un număr semnificativ de elevi care nu participă activ la orele de Educație fizică (oricum acestea fiind insuficiente), iar acest lucru desigur că se reflectă în starea de sănătate, în disciplina pe care o integrează în sistemul psihologic personal pe parcursul liceului, ei fiind lacunari și la alte trăsături caracteriale, precum lucrul în echipă, disponibilitatea de a-și asuma efortul, competitivitatea/motivația, dorința de a depăși obstacolele și de a merge mai departe. Astfel, în anul școlar 2018-2019, a existat o rată medie a elevilor scutiți medical, de 10,11%, care se adaugă la rata celor care fac absențe la disciplina Educație fizică. Deducem că datele colectate arată un dezinteres incontestabil față de practicarea exercițiului fizic și față de orele de Educație fizică.

Discuții și concluzii

Așa cum s-a arătat anterior, mecanismele motivaționale sunt deosebit de complexe, iar echilibrul este fragil și dependent de o multitudine de factori. Exercițiul fizic este constituit dintr-un complex de activități pe care individul le poate desfășura singur sau în grup, însă decizia de inițiere a acțiunii este determinată de motivația (sau lipsa acesteia) de a părăsi ceea ce îndeobște numim cercul de confort, de a face pasul înainte și de a ține cont de beneficiile pe termen scurt, mediu și lung ce pot fi resimțite.

Liceenii, mai mult ca oricine, au nevoie de aceste beneficii, însă modul în care ei le percep și le valorizează variază foarte mult de la un elev la altul. În general, ei cunosc la nivel teoretic foarte multe date și amănunte, dat fiind însă că se găsesc la începutul vieții, percepția asupra timpului disponibil, a recompenselor și a modului de dobândire diferă mult față de cea a unui adult. Motivația, în cazul adolescenților, nu este predominant intrinsecă precum cea a adulților, ci este o combinație între cea intrinsecă și cea extrinsecă, ceea ce înseamnă că recompensa imediată încă are o însemnătate ridicată, iar atunci când vorbim de beneficii pe termen lung, mecanismele motivaționale nu se declanșează cu ușurință.

Prelucrarea chestionarului și calcularea scorurilor aferente au condus la următoarele concluzii:

- Adolescenții din grupul inclus în studiu cunosc, în general, la nivel teoretic, necesitatea și beneficiile mișcării și ale exercițiului fizic;
- Chiar dacă au avut în programa școlară în gimnaziu disciplina Educație fizică, respondenții au realizat un scor care demonstrează că participarea nu a fost deplină și nu s-a reușit formarea unei obișnuințe pentru practicarea exercițiului fizic;
- Respondenții nu resping ideea necesității orelor de Educație fizică în cadrul disciplinelor de învățământ, nivel liceal, însă nu îi cunosc foarte bine rostul;
- O parte dintre elevi resimt disconfort la ora de Educație fizică, fie din cauza unor competențe scăzute în executarea mișcărilor sau succesiunilor de mișcări cerute în cadrul desfășurării actului didactic, fie din cauza modului în care își imaginează că sunt percepuți și valorizați ce cei din jur. Ei își fac griji vis-a-vis de felul în care arată în urma orei (păr în dezordine, transpirație, etc.) ori de etichetele care le sunt atribuite;
- Respondenții nu se simt în totalitate motivați de satisfacția care succede exercițiul fizic și de mulțumirea de a vedea că pot performa la ora de Educație fizică;
- O mare parte dintre elevi nu se simt în largul lor la ora de Educație fizică, lipsindu-le motivația de a își forța limitele și de a progresa, oboresc ușor și dezarmează repede;
- Respondenții nu au o altă disciplină pe care să o prefere mai mult, în detrimentul orelor de Educație fizică, nici măcar informatica/TIC;
- Respondenții resimt lipsa infrastructurii strict necesare pentru practicarea exercițiului fizic, fapt care se constituie într-un factor demotivator;

- În general, elevii care provin din mediul rural sunt mai deschiși pentru practicarea exercițiului fizic decât cei din mediul urban;
- În general, băieții sunt mai deschiși pentru practicarea exercițiului fizic decât fetele, ei având mai puține probleme fiziologice și de imagine;
- Există un procent ridicat de elevi care manifestă indiferență față de orele de EF și față de beneficiile pe care exercițiul fizic le aduce;
- Există cazuri în care elevii care nu pot performa la orele de Educație fizică sunt ținta unor manifestări de tip bullying din partea colegilor, nu atât în timpul orei, cât după oră, aceste manifestări fiind un alt element puternic demotivator;
- Respondenții manifestă un spirit competitiv scăzut, ei neresimțind nevoia de a arăta performanța de care sunt capabili și de a persevera în practicarea mișcării la orele de Educație fizică;
- Performanța la ora de Educație fizică nu mai este un element de poziționare superioară în cadrul grupului social clasa de elevi, lipsind astfel și posibilitatea de a-și crește stima de sine și de a câștiga respectul celor din jur;
- Elevii manifestă o indiferență clară atunci când este vorba de nivelul de participare și implicare la orele de Educație fizică.

În conformitate cu concluziile formulate mai sus, considerăm că este absolut necesară intervenția concentrată și perseverentă pentru motivația muncii în general și pentru motivația de practicare a exercițiului fizic, în cazul de față, astfel încât timpul alocat de programa școlară pentru orele de EF să nu fie zadarnic risipit.

Bibliografie

1. BISHOP, J. *The motivation problem in american High schools*. Accesat online, pe Cornell University Library, 1988, octombrie 28: https://ecommons.cornell.edu/bitstream/handle/1813/77316/88_13_The_Motivation_problem_.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. OPRESCU, D. *Motivarea intrinsecă a elevilor în vederea practicării exercițiului fizic*. Accesat online, pe Edict, 2022, Aprilie 2: <https://edict.ro/motivarea-intrinseca-a-elevilor-in-vederea-practicarii-exercitiului-fizic/>
3. E.C.C. *EUR-Lex*. Accesat online, pe E.U., 2007, iulie 11: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/PDF/?uri=CELEX:52007DC0391&from=RO>
4. INSP. *Institutul Național de Sănătate Publică*. Accesat online, 2022, Iulie, pe https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-de-sanatate/determinantii_starii_de_sanatate/activitate_fizica/ANALIZA-DE-SITUATIE-AF-2022.pdf