

LEUCIUC Florin-Valentin

ACTIVITĂȚI DE LOISIR

SUCEAVA

CUVÂNT ÎNAINTE

Cartea abordează problematica activităților de loisir, o temă actuală pentru societatea contemporană în care delimitarea dintre activitatea profesională și cea de timp liber devine tot mai greu de sesizat.

Informațiile sunt prezentate într-o abordare personală, în urma studierii datelor din literatura de specialitate, evidențiind aspectele fundamentale ale loisirului (definiție, istoric, forme, funcții, clasificare).

Modul de prezentare este în concordanță cu cerințele actuale ale sistemului educativ și constituie un reper în perfecționarea cadrelor didactice, cu scopul de a ridica nivelul de pregătire a acestora și de îmbunătățire a metodicii de predare pentru activitățile extracurriculare și de timp liber.

Autorul

REFERENȚI:

Prof. univ. dr. Alexandru PĂCURARU

Prof. univ. dr. Petru GHERVAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LEUCIUC, FLORIN-VALENTIN

Activități de loisir / Florin-Valentin Leuciuc. - Suceava : Editura Universității
"Ștefan cel Mare", 2015

Bibliogr.

ISBN 978-973-666-443-4

379.8:316

CUPRINS

ASPECTE DEFINITORII ALE LOISIRULUI

Activități de loisir – delimitare conceptuală, caracteristici	7
Evoluția conceptului de loisir	9
Timpul liber la diverse populații pe parcursul istoriei	16
Stilul de viață	19
Forme ale loisirului	21
Caracteristicile loisirului	23
Funcțiile loisirului	25
Clasificarea activităților de loisir	31

ANALIZA ACTIVITĂȚILOR DE LOISIR

Calitatea vieții și potențialul de practicare a activităților de loisir	38
Preocupări în timpul liber	51

Structura activităților populației	54
Loisirul sportiv	63
Caracterul național și tradițional al activităților fizice care pot fi utilizate în timpul liber	68
BIBLIOGRAFIE	89

ASPECTE DEFINITORII ALE LOISIRULUI

Activități de loisir – delimitare conceptuală, caracteristici

Cuvântul „loisir” își are originea în cuvântul latin „licere” – *a permite, a fi liber*, evoluând apoi în „leisir” (limba franceză veche din secolul XIV). Termenul „loisir” înseamnă „plăcere”, iar într-o accepție mai largă înseamnă toate activitățile efectuate de individ care îi provoacă o stare de bine general.

Activitățile care pot fi desfășurate sunt foarte variate, în funcție de opțiunile și motivațiile individului. Astfel, se pot face mai multe clasificări ale acestor activități:

- care presupun efort preponderent fizic sau intelectual;
- statice sau dinamice;
- în cadrul activităților cotidiene, la sfârșit de săptămână sau în concediu;
- în mediul în care locuiește (sau își desfășoară activitatea) sau natură.

În cadrul acestor activități de timp liber sunt cuprinse: practicarea exercițiilor fizice, vizionarea de spectacole sportive, artistice, turism, exemplele putând continua și sunt diferite de la individ la individ.

Pe parcursul anului, după desfășurarea activităților cotidiene sau în concediu este ideală practicarea acelor activități care produc plăcere și definesc stilul de viață. În aceste condiții timpul liber presupune prezența a trei caracteristici esențiale: relaxare, distracție, mișcare.

Relaxare sau destindere este lucrul așteptat de orice individ în astfel de momente, după finalizarea sarcinilor cotidiene.

Distracție - presupune interacțiunea cu ceilalți pentru a crea o atmosferă ce produce destindere, amuzament, petrecere, agrement.

Mișcare - se apropie cel mai mult de specificul activității noastre și are caracteristici spațiale, temporale și energetice, fiind de mai multe tipuri: naturală, spontană, automată, voluntară, involuntară, analitică, sintetică, activă, pasivă, ciclică, aciclică, concentrică, excentrică, accelerată, uniformă, compusă, simplă, complexă, combinată, circulară. Mișcarea omului se concretizează în următoarele elemente componente: act motric, acțiune motrică, activitate motrică.

Loisirul (timpul liber) este perioada de timp la dispoziția individului în afara activităților profesionale și a celor cotidiene.

Pentru a putea vorbi de timp liber trebuie îndeplinite trei criterii:

1. stare de spirit
2. activitate voluntară

3. motivație intrinsecă

Evoluția conceptului de loisir

Sunt diferite definiții ale loisirului, depinzând de filozofia participantului. Așa cum participanții au o anumită filozofie, la fel se întâmplă și cu teoreticienii și practicienii activităților de loisir. O teorie, o filozofie de viață este o explicație a unor credințe personale și, în general, teoriile de recreație și loisir pot fi încadrate în diverse categorii:

- umanistă - definește loisirul în termeni ai sentimentelor;
- terapeutică - vede produsul recreației și al loisirului ca pe un element esențial în actul de recuperare medicală;
- cantitativă - vede loisirul în termeni de segmenti de timp;
- sociologică - se adresează interrelației dintre societate și loisir;
- exprimarea eului accentuează recreația și loisirul ca moduri de exprimare sau afirmare a identității participantului.

Loisirul se referă la o stare de a fi, la condiția umană ideală la care este de dorit să se ajungă.

Loisirul a fost destinat elitei, celor care erau destul de bogați încât să nu aibă nevoie să muncească și care își petreceau viața în

muzică, dans, ocupații culturale și contemplare. Contemplarea se credea că ridică omul la un plan intelectual de existență mai ridicat, că era cheia de la forma materială către forma inteligibilă, o caracteristică a ființelor umane. Aristotel credea ca toți grecii ar trebui să fie oameni dedicați loisirului, care astfel ar contempla și ar deveni înțelepți participanți ai democrației grecești.

Pentru oamenii de rând exista recreerea, organizată social - o activitate de loisir instituționalizată pentru a produce efecte dezirabile sau sociale. Recreația exista pentru a-i revigora pe cei care trebuiau să muncească astfel încât să poată avea puterea emoțională, rezistența psihică și spirituală pentru a putea face față activităților profesionale.

Loisirul este situația de a avea timp liber la propria ta dispoziție; timpul care poate fi petrecut după voia fiecăruia; timpul liber sau fără sarcini. Într-un sens particularizat: o perioadă de timp neocupat, liber (*Dicționarul Oxford Explicativ Ilustrat al Limbii Engleze, 2008*).

Aceași opinie are și Aristotel, care cu siguranță nu era grăbit și neatent în aprecierile sale, a accentuat în mod repetat importanța loisirului “După cum am să repet încă o dată, cea mai importantă acțiune dintre toate este loisirul” (*Politica, VII, 3*).

Pentru a acoperi întregul înțeles al loisirului, trebuie recunoscut ca fiind disponibil pentru orice acțiune.

Loisirul este o resursă de bază, necesară, și care este folosită în performanța unei acțiuni de orice tip, așa încât are calitatea de a evidenția convingător bucuria valorii.

În “*Declarația universală a drepturilor omului*” loisirul este menționat, în articolul 24 (“***Orice persoana are dreptul la odihnă și recreație, inclusiv la o limitare rezonabilă a zilei de muncă și la concedii periodice plătite***”); toate culturile și societățile recunosc dreptul la odihnă și la timp liber deoarece libertatea personală și puterea de a alege sunt elemente centrale ale loisirului, indivizii pot alege din activitățile și experiențele lor, multe din ele conducând la beneficii substanțiale pentru persoana lor și comunitate.

Loisirul este timpul pe care oameni îl petrec în beneficiul lor. Este timpul petrecut făcând activități pe care indivizii doresc să le facă și care nu sunt impuse. Loisirul înseamnă a nu face munca pentru a fi plătit, sau a lucra pentru altcineva. Loisirul este cea ce considerăm distracție și relaxare. Fiecare are concepția proprie despre ceea ce este distracție sau relaxant și fiecare are diferite preferințe asupra a cât timp trebuie să-și rezerve în acest scop.

Sunt două motive principale pentru care oamenii au nevoie de loisir: destresează și eliberează de tensiune, este timpul pentru joacă și distracție.

Mulți oameni au nevoie de loisir pentru a se descurca cu problemele din viața lor, ei au nevoie să se elibereze de povara

muncii pentru a nu se mai gândi la acestea. Loisirul le focalizează mintea către alte activități, acest lucru nefiind întodeauna ușor. Uneori oamenii se obligă ei înșiși la relaxare și distracție.

Oricare ar fi activitatea efectuată, ea trebuie să elibereze individul de tensiune, stres; deoarece reversul înseamnă în mod cert că nu este loisir. Oamenii trebuie să se decidă pentru ei înșiși ce consideră a fi loisir și ce nu.

De asemenea oamenii trebuie să folosească un raționament corect în felul cum își folosesc timpul liber.

Conceptul de loisir

Conceptul de loisir a fost abordat în premieră în România de M. Epuran (1999) datorită emulației provocate de practicarea exercițiilor fizice de toate categoriile sociale și vârstele pentru combaterea sedentarismului și a suprasolicitărilor din activitatea profesională.

M. Epuran utilizează în lucrările sale termenul de “activități corporale”, pentru a desemna efectele multiple în plan fizic, motric și psihic ale exercițiului fizic.

În această categorie de activități sunt incluse cele ludice, agonistice, gimnice, de loisir și de recuperare. Deoarece perioada actuală este denumită “civilizația loisirului”, M. Epuran consideră că activitățile de loisir au caracter recreativ, distractiv, lipsite de

rigurozitatea și de elementele formale ale activităților instituționalizate.

Activitățile de timp liber contribuie la întărirea legăturii om-natură, principalul câștig fiind îmbogățirea personalității individului prin efectul cumulat al activităților cu caracter stenic.

O paradigmă a activităților motrice, considerate esențiale în dezvoltarea individului, prin necesitatea de mișcare pe parcursul ontogenezei, dar și al filogenezei, este conceperea unui sistem de organizare care să pună în valoare efectele cumulative ale tuturor formelor de mișcare a fost elaborată de autorii români A. Dragnea și A. Bota (1999).

Utilizarea sintagmei “activități motrice” constituie un pas important în reorganizarea domeniului și stabilirea unui sistem conceptual și praxiologic specific educației fizice și sportului.

Pentru a evidenția aria de cuprindere a domeniului motricității umane, sub aspect teoretic în structura activităților motrice, se distinge următoarea tipologie (A. Dragnea, A. Bota, 1999, p. 24), (tabelul 1):

Activități motrice	Obiective
Educație fizică	- formare - dezvoltare

Sport (antrenament, competiție)	<ul style="list-style-type: none"> - obținerea excelenței motrice; - pregătire complexă de limită; - emulație, autodepășire, recunoaștere.
Activități de timp liber	<ul style="list-style-type: none"> - compensare; - menținerea unei stări fizice și psihice optime; - satisfacție.
Activități de expresie	<ul style="list-style-type: none"> - realizarea expresiei corporale; - educarea calităților estetice.
Kinetoterapie, sport-terapie	<ul style="list-style-type: none"> - recuperare; - integrare socială.

Tabel 1 Tipologia activităților motrice

Prin practicarea activităților motrice se obțin o serie de efecte benefice la nivel individual: imagine pozitivă despre sine, percepție fină a informațiilor interne și externe, a emoțiilor pozitive legate de învățarea motrică, dorință de practicare a activităților motrice (ludice, sportive) pe tot parcursul vieții.

Emulația produsă de activitățile de loisir impun teoretizarea domeniului activităților motrice de timp liber pentru conceperea unei largi palete de oferte, în scopul satisfacerii necesităților de mișcare tot mai diversificate ale societății moderne.

Accepțiunile termenului loisir, așa cum se regăsesc în literatura de specialitate, sunt prezentate în continuare (Bota A., 2011, p. 7):

– efect al evoluției societății contemporane prin adoptarea unei atitudini critice față de stilul de viață și obținerea excelenței în practicarea actului motric (*Bell, 1947*);

– practicarea unor activități recreative, liber alese, care contribuie la împlinirea fizică și psihică a individului (*Miller și Robinson, 1963*);

– stare de spirit, sufletească obținută în urma practicării activităților de timp liber (*Pieper, 1965*);

– ansamblu de activități liber consimțite pe care individul le desfășoară în mod voluntar (*Dumazedier, 1967*);

– timp pentru propria persoană, în care sunt realizate activități care duc la „îmbogățirea” individului, fără a avea efecte în plan productiv, economic (*B. Filipcova*);

– expresie a libertății individuale în societatea contemporană, care poate compensa activitatea profesională și are ca efect emanciparea omului (*Touraine*).

Aceste accepțiuni definesc loisirul ca pe o stare de spirit, o valoare a lumii civilizate, un context favorabil pentru catharsis, regenerare și exprimare a propriei voințe.

Timpul liber la diverse populații pe parcursul istoriei

Petrecerea și durata timpului liber este diferită de la o societate la alta, antropologii descoperind că vânătorii și culegătorii din societățile primitive aveau mai mult timp liber decât indivizii din societățile mai evoluat.

Nobilimea romană a profitat din plin e ceea ce numim loisir, datorită existenței termelor (băi publice), dar și a luxului de care erau înconjurați (case mari, servitori, vile în împrejurimile Romei), însă reversul a fost faptul că exagerarea în acest tip de activități a dus la decadența societății, devenind astfel un factor dăunător regimului de viață.

Loisirul s-a dezvoltat de-a lungul anilor astfel:

- formele incipiente de loisir (500 î.Hr.) se învâneau în jurul celebrărilor de căsătorii, petreceri, vreme bună și sacrificări;
- la civilizațiile egiptene (500 î.Hr.) loisirul și activitățile de recreere s-au dezvoltat și includeau călăritul, luptele, boxul, trasul cu arcul, vânatul, strategia de luptă.

O activitate importantă, parte a loisirului, contribuție a egiptenilor, erau grădinile mari ornamentale, cele mai reprezentative fiind grădinile botanice.

La romani, majoritatea oamenilor erau considerați ca fiind populație liberă, unii dintre ei având 200 de zile libere pe an.

Sportul era practicat pentru a menține forma fizică pentru război. În jurul anului 80 d.Hr. au fost construite arene, stadioane și parcuri.

Între 400 și 1000 d.Hr. multe dintre activitățile de loisir erau legate de cultul pentru ceva. Biserica a interzis forme ale loisirului roman deoarece au fost considerate în afara regulilor societății.

În secolul XIII, odată cu negustorii veniți din Asia în vestul Europei, loisirul a început să se schimbe; ei au introdus dansatorii, cântăreții, jonglerii, ghicitorii, îmblânzitorii de urși dansatori – spectacole de tipul circului.

Odată cu revoluția industrială (secolele XVIII – XIX), sărăcia, crima, orele îndelungate de lucru, casele supraîncărcate și sărace au stagnat evoluția loisirului.

Loisirul a devenit apanaj al celor bogați, pentru că majoritatea populației muncitoare nu își putea permite să participe la astfel de activități. Mâncarea și adăpostul erau de departe mai importante.

Noțiunile de loisir/timp liber, în accepțiunea pe care o cunoaștem azi, au început să fie folosite la finalul secolului XIX în Marea Britanie, spre sfârșitul perioadei Revoluției Industriale.

În primele fabrici apărute, muncitorii lucrau până la 18 ore pe zi, având liberă doar ziua de duminică. În cea de a doua parte a secolului al XIX-lea, odată cu apariția de noi utilaje și tehnologii în industrie, precum și a sindicatelor muncitorești s-a ajuns ca angajații

să lucreze în ture mai scurte (12 ore) și s-a aibă două zile libere (sâmbătă, duminică).

Dezvoltarea infrastructurii de transport și îmbunătățirea condițiilor de viață a muncitorilor le-a permis acestora să călătorească în timpul liber. Astfel, după 1870, apar primele oferte turistice la malul mării în Marea Britanie, aspect care va fi preluat treptat de țările industrializate din Europa și America de Nord, iar apoi și de celelalte.

Existența cererii a dus la apariția industriei de turism și agrement care are ca scop obținerea de profituri prin oferirea unor moduri plăcute de petrecere a timpului liber. În aceeași perioadă apare noțiunea de week-end (sfârșit de săptămână), adică de început a timpului liber.

În societățile capitaliste activitățile de timp liber sunt privite în mod pozitiv deoarece acestea presupun utilizarea de echipamente și servicii care necesită producerea de bunuri, oferirea de servicii, având efect stimulator asupra economiei.

În acest tip de societate membrii care o formează acumulează bunuri și capitaluri, obținând un anumit grad de bunăstare care-i va face să cheltuiască pentru a petrece în mod plăcut timpul liber pe care-l au la dispoziție.

Reversul acestei situații în societatea capitalistă este dat de apariția a două tipuri de indivizi:

- Dependenții de muncă (workaholic)
- Leneșii

Cei din prima categorie își canalizează tot timpul și energia spre activitatea profesională, inclusiv în timpul liber, scopul final fiind de cele mai multe ori obținerea unor funcții importante, deci a unui statut social mai înalt și a recompenselor financiare. Cei din a doua categorie evită munca, preferând să aibă mai mult timp liber.

Stilul de viață

În sociologie termenul de „stil de viață” (lifestyle), apărut și definit de Alfred Adler în 1929, înseamnă modul în care o persoană trăiește, incluzând relațiile personale și sociale, distracția, activitățile cotidiene, toate acestea reflectând comportamentul, valorile și atitudinea personală.

Alvin Toefler prevede o explozie a stilurilor de viață odată cu creșterea diversității în societățile post-industriale.

Stilul de viață al omului exprimă modul său general de a trăi, raportul dintre condițiile de viață, profesionale și modelele individuale de comportament determinate de factori sociali, culturali, economici, caracteristici personale și intelectuale. (Friptuleac G., 2006).

Stilul de viață este un ansamblu de valori, gusturi și comportamente din care individul are oportunitatea să aleagă, datorită multiple variante existente (Vasile O.M., 2009).

Analiza complexă a stilului de viață indică un rol dual al acestuia: predictibilitate și de factor care influențează activitățile cotidiene individuale (figura 1).

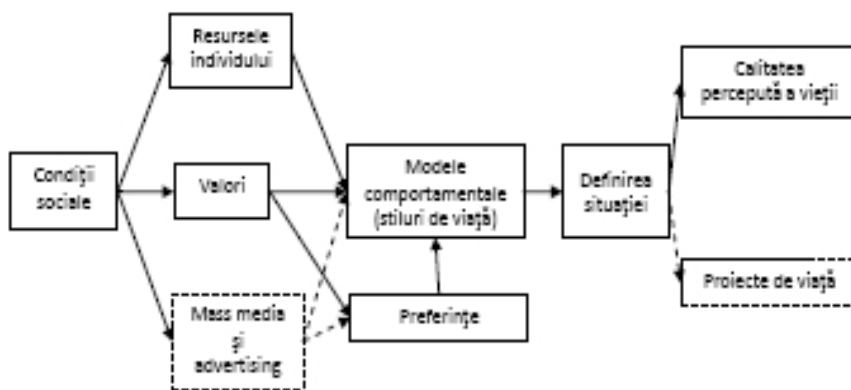


Figura 1 Stilul de viață: variabilă explicată și explicativă

(după Vasile O.M., 2010)

Stilurile de viață pot fi considerate a fi strategii de gestionare a realității.

„Stilul de viață este un concept sociologic care ne obligă să cunoaștem individul atât pe toate dimensiunile vieții sale, cât și în contextul socio-istoric în care trăiește. Nu este suficient să îi studiem patternurile de petrecere a timpului liber sau

comportamentul de consum. Măsurarea stilului de viață presupune, simultan, calcularea bugetelor de timp, bugetelor de cheltuieli, definirea modelelor comportamentale uzuale din toate dimensiunile vieții (profesie, gospodărie, timp liber), identificarea preferințelor și intereselor și corelarea acestora cu comportamentele etc. De asemenea, ne poate ajuta să înțelegem semnificațiile atribuite obiectelor consumate și acțiunilor efectuate. Având în vedere determinările multiple la care este supus, ne obligă să includem în aceeași analiză condiții sociale, valori, preferințe, capitaluri deținute etc ... Calitatea vieții percepută variază în funcție de modul în care individul își definește situația din prezent și proiecțiile pe care le face despre viitor dar și de modelele sale comportamentale (stilurile de viață), valorile la care aderă, condițiile în care trăiește, resursele pe care le deține” (Vasile O.M., 2010).

Forme ale loisirului

Loisirul este mai mult decât o activitate, este o experiență de viață prețioasă. Este o activitate, în afara obligațiilor, ce presupune: timp liber, oportunități, alegere voluntară.

Funcțiile sale sunt activități ce permit relaxarea, dezvoltarea liberă, recreerea, având ca efect autoîmplinire, socializare, valori culturale și civice.

La prima vedere, loisirul pare să reprezinte un concept universal. În realitate însă, orice experiență bazată pe activitate este influențată de cadrul cultural, social, astfel încât diferențele interțări se vor concretiza în tot atâtea variabile ale structurii și funcțiilor loisirului.

Kaplan (1975) și Jelfs (1970) au conceput modele de analiză ale loisirului cu următoarele direcții principale:

- a) loisirul ca timp liber;
- b) loisirul ca o condiție economică;
- c) loisirul ca formă de control social;
- d) loisirul ca factor al împlinirii personale.

Conceptul de loisir nu se poate aplica acelor segmente de populație care nu au nici o activitate profesională. În sens modern, loisirul presupune, înainte de toate, muncă.

Două condiții prealabile trebuie realizate în viața socială, pentru ca loisirul să existe ca atare:

- activitățile societății să nu fie reglate în totalitate de obligații rituale impuse de comunitate;

- activitatea profesională să se detașeze de celelalte activități și să aibă organizare specifică, astfel încât timpul liber să se poată separa de aceasta.

Orice activitate de loisir presupune un timp liber, dar nu orice timp liber este loisir, activitățile care se pot circumscrie timpului liber sunt: activități familiale, activități spirituale și religioase, activități politice, activități educaționale.

Caracteristicile loisirului

În literatura de specialitate se regăsesc patru caracteristici fundamentale ale loisirului care se definesc în raport cu obligațiile instituționale impuse de societate, respectiv care se raportează la personalitatea fiecărui subiect (Bota A., 2011, p. 8-10).

a) Caracterul liberator

Activitatea de loisir presupune exprimarea propriei opțiuni a individului, implică eliberarea de obligațiile instituționale impuse de societate. Chiar dacă aceste obligații sunt severe, ele au caracter secundar. Pentru ca loisirul să-și intre în drepturi, aceste obligații trebuie finalizate.

b) Caracterul dezinteresat

Loisirul nu este subordonat unei finalități lucrative; prin joc, activități fizice, artistice, intelectuale sau sociale nu se obțin foloase materiale, atât de stringent evidențiate în societatea post-capitalistă din perioada contemporană.

c) Caracterul hedonist

Loisirul presupune o stare de satisfacție, care este considerată o finalitate în sine. Această căutare a plăcerii, satisfacției este de natură hedonistă; trăsătura fundamentală a loisirului în societatea modernă o reprezintă căutarea plăcerii, a bucuriei de a trăi.

În activitățile din aria loisirului, satisfacția este prima condiție pentru înlăturarea tensiunii sau stării de concentrare specifice activităților profesionale. În caracterul hedonist consistă însăși esența loisirului.

d) Caracterul personal

Este evidențiat prin atitudinea personală a individului de a combate deteriorarea condiției fizice și psihice (consum de alcool, tutun, droguri), a efectelor societăți industriale (activitate profesională), stresului prin apropierea de natură, de modul natural și ancestral de comuniune a omului cu mediul înconjurător.

Prin loisirul omul are posibilitatea de a se elibera de oboseala fizică sau psihică, având posibilitatea de recuperare și descărcare, de înlăturare a plictiselii cotidiene dată de realizarea unor sarcini repetitive.

Caracterul personal al activităților de loisir este determinat de: puterea creatoare a individului, posibilitatea de depășire a propriei condiții și evadare din rutina impusă de funcționarea societății.

Aceste aspecte reprezintă caracteristicile principale, fundamentale ale loisirului, care au avut impact diferit în diverse perioade social-istorice (Bota A., 2006).

Funcțiile loisirului

Loisirul, în plan individual, social și economic, servește unor necesități. Pornind de la aceste necesități sunt identificate următoarele funcții (Bota A., 2011, p.10-15):

a) funcțiile psiho-sociologice: activitățile de loisir îndeplinesc funcții psihologice în măsura în care realizează o serie de compensări necesare echilibrului psihic al individului. Se evidențiază trei funcții: funcția de relaxare, funcția de recreere-divertisment și funcția de dezvoltare a personalității.

– *Funcția de relaxare*

Relaxarea presupune refacerea individului în plan fizic și psihic prin recreere, destindere, eliberare de tensiunile acumulate, aspecte specifice unor activități în aer liber.

Funcția de relaxare este fundamentală deoarece fără o refacere a potențialului fizic și psihic nu se poate vorbi de loisir, în aceasta constând esența loisirului.

Obișnuința de a induce starea de relaxare, însoțește în timp individul pe tot parcursul vieții. Omul învață prin exercițiu să nege oboseala și să-și păstreze forțele proprii refăcând echilibrul între fizic și psihic.

Relaxarea înseamnă repaus și eliberare, repaus după oboseala și tensiunile acumulate în activitățile cotidiene profesionale și eliberarea de condiționările și constrângerile care apasă pe individ.

Modul de viață citadin face necesar momentul de relaxare, iar pentru majoritatea acest moment înseamnă repaus, odihnă pasivă (somm) sau activă (privitul la televizor, lectura, audiție muzicală) ca o componentă a loisirului modern.

– *Funcția de recreere-divertisment*

Divertismentul ocupă un loc aparte și totodată necesar în economia vieții. Divertismentul modifică spațiul, comprimă sau dilată timpul imaginar transformând locuri și oameni.

Loisirul exprimat prin activități motrice înseamnă un refugiu într-un spațiu diferit care are efecte în plan fizic și psihic, într-un mod diferit și unic.

Recreerea completează relaxarea, printr-un conținut dinamic, iar divertismentul contribuie la înlăturarea disconfortului psihic și angrenarea într-o activitate de tip ludic.

Divertismentul și recreerea definesc fundamental loisirul, ambele presupunând căutarea satisfacției. În cadrul recreerii și divertismentului un loc special îl are jocul, ca aspect fundamental al loisirului.

Jocul nu înseamnă doar spectacol, ci și participarea activă la o activitate sportivă cu un consum de energie care nu are o finalitate productivă.

În activitățile de loisir, jocul poate fi considerat sinonim al distracției, datorită efectelor sale benefice (E. Sue, 1991):

- evadarea dintr-o lume a constrângerilor unde primează eficiența și îndeplinirea obiectivelor;
- eliberarea de tensiunile cotidiene;
- transformarea realității într-un spectacol ușor regizat;
- favorizarea relațiilor sociale.

În cadrul jocului, indivizi din medii diferite, se află într-un spațiu comun unde se manifestă în mod liber, în acord cu propria personalitate și punând în valoare înclinațiile individuale.

– *Funcția de dezvoltare a personalității*

Funcția de dezvoltare este una de graniță, fiind cea mai puțin revendicată în cadrul loisirului.

În afara activităților profesionale individul se dedica unor activități care contribuie la dezvoltarea sa fizică, intelectuală sau artistică, prin căutarea tuturor mijloacelor ce pot contribui în această direcție.

Activitățile de loisir creative, cum ar fi activitățile de expresie corporală (dansul), pictura, muzica, scrisul sunt cele care aduc o mai mare satisfacție în planul dezvoltării personale a individului.

Cele trei funcții psihologice ale loisirului au fost prezentate individual din considerente metodice, în practică ele combinându-se în proporții variabile, între ele existând o relație de interdependență și condiționare reciprocă.

b) funcțiile sociale: alături de funcțiile psiho-sociologice, specialiștii domeniului prezintă și funcții care produc efecte la nivelul individual și al societății.

– *Funcția de socializare*

Raporturile sociale s-au redus în ultimele decenii datorită unor serii de mutații cum ar fi: urbanizarea intensivă, habitatul vertical, condițiile de lucru care au dus la reducerea raporturilor

sociale, care au restrâns mult comunicarea interpersonală, activitățile de loisir devenind din ce în ce mai puțin colective.

Din punct de vedere social, majoritatea timpului liber se petrece în familie, aceasta fiind entitatea care îndeplinește cel mai evident funcția de socializare a individului.

Familia, ca celulă de bază a societății, este afectată de factori care influențează mediul social familial: angrenarea femeii în activități profesionale, tendința de părăsire precoce a familiei de către membrii mai tineri și tendința spre un stil familial mai libertin.

Alături de familie și grupul de prieteni, activitățile motrice de timp liber au caracteristici distincte ce le recomandă ca factori de socializare și integrare socială.

– *Funcția simbolică*

Această funcție reprezintă modul în care individul alege să își petreacă timpul liber în raport cu ceilalți. Aspectul simbolic al loisirului păstrează un caracter discret. Prezența acestei funcții se justifică prin păstrarea caracterului elitist al anumitor sporturi (golf, yachting, sporturi cu motor).

– *Funcția terapeutică*

Funcția terapeutică are două efecte benefice: refacerea tonusului fizic și restabilirea echilibrului psihic.

Loisirul contribuie la menținerea unei bune stări de sănătate, iar efectele loisirului activ sunt cele mai vizibile.

Sedentarismul, caracterizat prin absența eforturilor fizice, are ca efect slăbirea funcțiilor fiziologice și reducerea activității senzoriale.

Prin loisirul fizic se exercită și o acțiune preventivă care nu trebuie neglijată.

Importanța loisirului în recuperare este percepută și în mediile medicale, unele instituții de profil pun la dispoziția pacienților facilități pentru practicarea activităților motrice: săli de jocuri, săli de forță, de recuperare.

– *Funcția economică*

Industria loisirului constituie o sursă importantă de creștere economică. Activitățile de loisir necesită consum de resurse, în acest sens stimulând producția de bunuri și ofertele de servicii. Majoritatea bunurilor de consum sunt utilizate în mod direct sau indirect în practicarea activităților de loisir (Bota A., 2006).

Bugetul destinat activităților de loisir, grupate pe cheltuielile de relaxare, divertisment și dezvoltare are o creștere globală anuală de 6% pentru practicarea activităților de loisir, respectiv o creștere cu 12% a achizițiilor de aparatură electronică de loisir.

Funcția economică a loisirului este ambivalentă: prin cheltuielile pe care le implică stimulează sistemul productiv, iar pe de altă parte, prin activitățile practicate cu efecte în plan fizic și psihic, acționează contraproductiv.

Clasificarea activităților de loisir

În literatura de specialitate, activitățile de loisir sunt grupate în opt categorii, după criteriul dominantei acestora (Dumazedier, citat de M. Bouet):

1. *Activități de semi-loisir în care coexistă:* activități semi-lucrative, semi-dezinteresate.

Aici își are locul sportul semi-amator (fotbalul, baschetul, ciclismul), fiind o activitate hibrid specifică antrenorului, arbitrului, monitorului, care își ocupă timpul liber cu sarcini specifice activităților sportive, dar cu efecte în plan individual.

– Activități semi-educative, semi-distractive, la care participă părinții sau adulții care se ocupă de instruirea copiilor sau tinerilor.

– Manifestări cu caracter public, participarea la sărbători naționale, evenimente religioase sau civile (carnavaluri, parade, procesiuni).

2. *Activități cu caracter de relaxare, destindere.*
3. *Activități cu dominantă distractivă în care se disting:*
 - plimbările în natură (deplasare pe schiuri, mers pe trasee montane, călărie);
 - activități cu elemente de sportivitate evidențiate prin participare la concursuri;
 - călătoriile de agrement (cicloturismul, croaziere pe mare, circuite turistice);
 - jocuri și concursuri recreative.
4. *Sporturi propriu-zise (individuale, de echipă, de luptă).*
5. *Asistență la spectacole, dialoguri pe teme sportive, participarea la competiții fără antrenament prealabil.*
6. *Activități cu dominantă artistică (dansul, spectacole sportive) și cu dominantă intelectuală (conversațiile tematice).*
7. *Activități autodidactice și de cercetare pe care diversele activități motrice le utilizează.*

8. *Activități de voluntariat social, la care participă lideri de opinie, promotori ai sportului care acționează în favoarea activităților de timp liber, a exercițiului fizic.*

Promovarea loisirului și activităților sportive reprezintă o cale sigură de atragere a populației spre efortul fizic sistematic.

J. Coghlan (1981), citat de Bota A., 2001, p. 16 identifică patru grupe principale de activități de loisir, și anume:

- jocuri și sporturi competiționale;
- activități în aer liber caracterizate prin prezența naturii;
- activități de expresie corporală și dans ce răspund unui impuls interior și unei nevoi estetice speciale;
- activități de condiționare fizică care se axează pe dezvoltarea componentelor fitness-ului.

Clasificarea activităților de timp liber poate fi realizată după criterii diverse: mod de organizare, locul de desfășurare, scopul urmărit, vârsta participanților. Astfel, se pot identifica (Bota A., 2011, p. 16-17):

A. După mod de organizare:

- activități independente sau organizate;
- individuale sau de grup;

- în sală, aer liber sau apă;
- cu sau fără adversar;
- cu sau fără materiale.

B. După criteriul vârstei:

- activități pentru copii;
- activități pentru adolescenți și tineri;
- activități pentru adulți;
- activități pentru vârstnici.

C. După criteriul profesiei:

- activități pentru sedentari;
- activități pentru munci fizice grele.

D. După criteriul sexului:

- activități pentru femei;
- activități pentru bărbați.

E. Alte clasificări:

- activități fizice de expresie și întreținere: gimnastică aerobică, dans, culturism;
- activități ludice cu caracter sportiv: jocuri colective, jocuri distractive;
- activități de exterior în mediul natural: mers, alergare, ciclism, vâslit.

Formele de activitate în activitățile de timp liber variază în funcție de obiective, mod de desfășurare, motivație, anvergură.

Activitățile de loisir pot fi împărțite în:

– **active**, care impun efort fizic și mental mai mic (mers, yoga) sau mai mare (alergare, jocuri sportive, cățărare). Unele activități implică mai mult sfera fizică, iar altele solicită mai mult efort mental. O analiză a activităților de timp liber active ne duce și la termenul de recreere, în acest context ele fiind sinonime.

– **pasive** sunt cele care nu presupun un efort fizic și/sau mental semnificativ (vizionarea unui film, joc de cărți).

S-a observat că persoanele care au ca obiect de activitate munca de birou, una sedentară, practică diverse activități fizice în timpul liber. Persoanele cu serviciu activ, ce presupune efort fizic, preferă pentru timpul liber activități de relaxare, în liniște cu minim de efort.

Unele persoane preferă să socializeze mai mult în timpul liber în locuri publice (restaurant, club, cinema), iar altele doresc să se specializeze într-o anumită direcție prin activități pe care le fac pentru a avansa profesional.

În învățământ, dar și în alte instituții sunt oferite în afara programului alternative pentru desfășurarea de diverse activități sportive, de tip hobby.

În privința activităților de liber care presupun efort fizic și mental (active), mijlocul de bază este exercițiul fizic, prin intermediul căruia se are în vedere dezvoltarea sau menținerea fitness-ului și, cel mai important a stării de sănătate.

Exercițiile fizice sunt grupate în trei categorii mari în funcție de efectul pe care-l au asupra organismului:

- Exerciții de flexibilitate și stretching care îmbunătățesc posibilitățile de mișcare la nivelul musculaturii și a articulațiilor.
- Exerciții aerobice (alergare, ciclism, înot) care au ca efect ameliorarea rezistenței cardio-vasculare.
- Exerciții anaerobice care îmbunătățesc pe termen scurt forța musculară și viteza.

Ținând cont de caracteristicile domeniului nostru de activitate, se va analiza în detaliu loisirul din punct de vedere motric și a impactului acestuia asupra populației în perioada contemporană.

Pentru acest segment de loisir există două mari categorii de activități:

- Prima implică practicarea exercițiilor fizice ca modalitate de relaxare, recreere.
- A doua presupune vizionarea spectacolelor sportive la locul desfășurării lor sau prin intermediul mijloacelor mass-media.

Cei care practică activități motrice pentru relaxare, recreere pot fi împărțiți în trei categorii, în funcție de volumul de efort depus în practicarea exercițiilor fizice:

1. Sedentari la care activitatea fizică este foarte redusă sau lipsește complet.

2. Practicanții exercițiilor fizice pentru sănătate și longevitate.

3. Practicanți exercițiilor fizice de tip athletic, care au o condiție fizică foarte bună ce le permite participarea în competiții, dar care nu implicăm antrenarea în exces.

Sedentarii prezintă un risc mare de îmbolnăvire, speranța de viață este redusă, iar calitatea vieții este relativ scăzută.

Indivizii din grupa a doua au un grad de expunere mai redus la îmbolnăviri, durata de viață mai mare și au un optimism crescut, efectul practicării exercițiilor fizice fiind vizibil în plan fizic și psihic.

Cei cu o condiție fizică foarte bună au cel mai scăzut risc față de boli, speranță de viață ridicată și o calitate a vieții crescută.

ANALIZA ACTIVITĂȚILOR DE LOISIR

Calitatea vieții și potențialul de practicare a activităților de loisir

Informațiile din acest capitol au la bază date din studii realizate de Institutul de Cercetare a Calității Vieții, Institutul Național de Statistică și Eurostat.

Sursele de venit

Principalele surse de venit ale populației sunt salariile și cele asigurate de bugetul de stat pe linie socială (pensii, ajutoare sociale, indemnizații). Sursele de venit și ponderea fiecăreia pentru populație sunt prezentate în tabelul 2. Se observă că activitățile de tip privat au o pondere foarte mică, iar o discrepanță mare este între ponderea salariilor (51-55%) și cea a formelor de ajutor social (12-25%) care indică un dezechilibru în sistem.

Sursa veniturilor	1993	2010	2013
	Pondere	Pondere	Pondere
Salarii	51%	55%	53%
Pensii, ajutoare	12%	25%	23%

sociale, indemnizații			
Alocații copii	1%	2%	2%
Activități ocazionale	4%	3%	3%
Autoconsum	20%	8%	14%

Sursa: www.insse.ro

Tabel 2 Sursele și ponderile veniturilor populației

Venitul populației în România și Uniunea Europeană

România ocupă penultima poziție, din cele 28 de țări ale UE, în privința veniturilor obținute de populație. Venitul mediu anual în 2013 a fost de 4740 euro (395 euro lunar). Comparativ celelalte țări membre, cu excepția Bulgariei, au venituri de până la 8 ori mai mari (tabelul 3).

Valoarea venitului este o resursă fundamentală și un parametru esențial care indică calitatea vieții populației, aceasta fiind direct proporțională cu venitul.

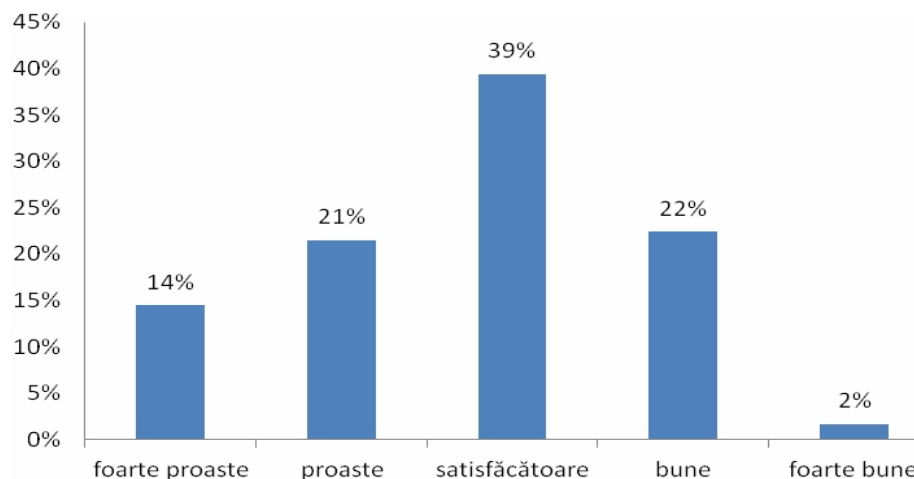
Țara	Venit net (monedă națională)	Venit net (euro)
Austria	2114 €	2114
Belgia	1946 €	1946
Bulgaria	649 BGN	333
Cehia	19 378 CZK	705
Cipru	1833 €	1833

Croația	5447 HRK	712
Danemarca	23 245 DKK	3113
Estonia	841 €	841
Finlanda	2 330 €	2330
Franța	2 128 €	2128
Germania	2054 €	2054
Grecia	818 €	818
Irlanda	2160 €	2160
Italia	1923 €	1923
Letonia	557 €	557
Lituania	1809 LTL	524
Luxemburg	3189 €	3189
Malta	1092 €	1092
Marea Britanie	2063 £	2496
Olanda	2136 €	2136
Polonia	2865.89 PLN	681
Portugalia	985 €	985
România	1760 RON	395
Slovacia	683 €	683
Slovenia	1000 €	1000
Spania	1615 €	1615
Suedia	23 614 SEK	2577
Ungaria	209 200 HUF	667

Sursa: http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_European_countries_by_average_wage

Tabel 3 Media veniturii lunar pe persoană în Uniunea Europeană (2013)

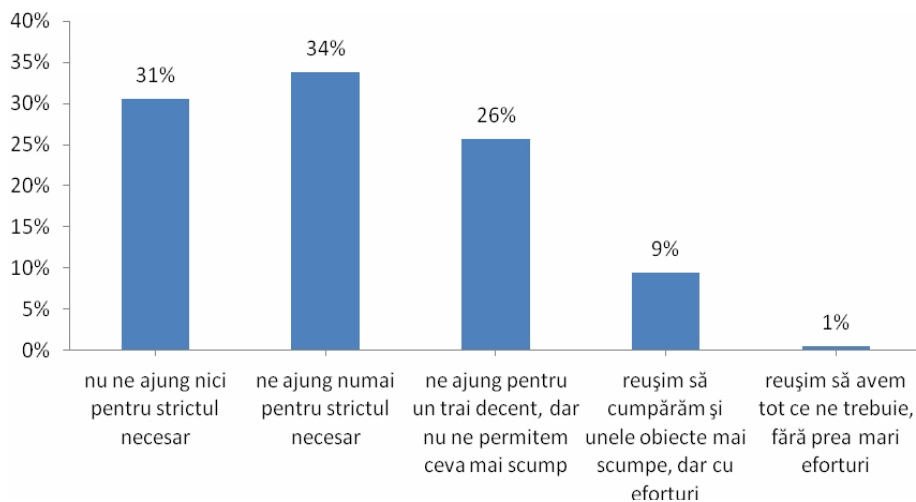
Participanții la studiu consideră veniturile obținute ca fiind satisfăcătoare (39%), 24% dintre subiecți apreciază veniturile ca fiind bune și foarte bune, iar 35% le consideră proaste și foarte proaste (figura 2).



Sursa: ICCV, 2010

Figura 2 Aprecierea veniturilor gospodăriei

Făcând o raportare a veniturilor la necesitățile de consum 31% consideră că nu le ajung nici pentru strictul necesar, 34% se încadrează pentru achiziționarea strictului necesar, 26% apreciază că își permit un trai decent din venituri, iar restul (9%) pot să achiziționeze și lucruri scumpe (figura 3).



Sursa: ICCV, 2010

Figura 3 **Aprecierea veniturilor familiei în raport cu necesitățile de consum**

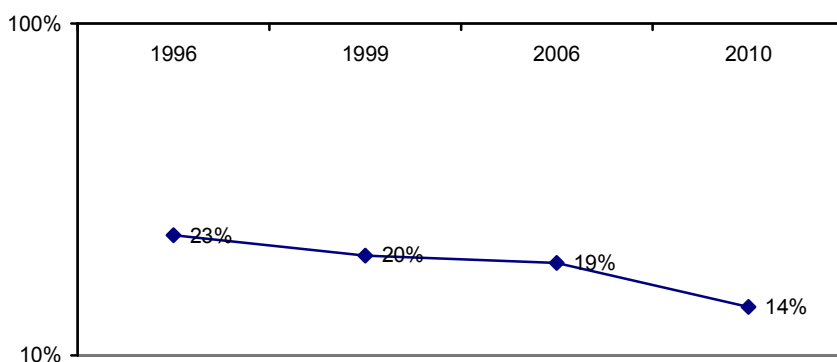
Economisirea

Economisirea este un comportament prin care se acumulează rezerve financiare care pot acoperi cheltuielile în perioade dificile (scăderea veniturilor, pierderea locului de muncă) sau permit realizarea unor achiziții importante pentru indivizi (bunuri mobile și imobile), respectiv petrecerea de concedii în scop de relaxare și refacere a capacității de muncă.

Profilul persoanei care economisește este următorul: a absolvit o școală postliceală sau o formă de învățământ universitar, are o ocupație cu studii superioare și locuiește într-un oraș cu peste

100.000 de locuitori. Se observă că nivelul educației are un rol important în asigurarea unui trai de viață decent.

Pe parcursul ultimilor ani comportamentul de economisire a populației este în regres, așa cum se poate constata din figura 4.



Sursa: ICCV, 2010

Figura 4 Proportia celor care reușesc să economisească

Relevant este că studiul indică că în anul 2010 doar 14% din populație a reușit să facă economii, în timp ce 46% nu au reușit să-și acopere din veniturile realizate cheltuielile curente.

Satisfacția față de venitul personal

În privința satisfacției privind venitul obținut 2% sunt foarte mulțumiți de veniturile personale, 25% sunt mulțumiți, 28% sunt nemulțumiți, 16% sunt foarte nemulțumiți, iar 28% fiind nici mulțumiți nici nemulțumiți de venitul personal.

Mulțumirea privind veniturile indică și un sentiment de siguranță materială care poate favoriza consumul.

Educația

Educația influențează dezvoltarea economică și socială a unei țări. Aceasta are efecte favorabile asupra creșterii nivelului de trai al populației, îmbunătățirii calității și productivității muncii, a stării de sănătate și a calității vieții de familie.

Există o polarizare în ceea ce privește evaluarea educației: 31% din respondenți consideră că sistemul este *bun și foarte bun*, în timp ce 32% că este *prost și foarte prost*.

Evaluarea sănătății personale și comportamentele preventive

Sănătatea este o valoare importantă în viața oamenilor și o componentă esențială a unei vieți de calitate.

Oamenii își apreciază starea de sănătate într-un registru mediu: media aprecierilor este de 3,2 pe o scală de la 1 la 5, de la foarte proastă la foarte bună. 46% din populație își apreciază starea de sănătate ca fiind bună și foarte bună, 28% ca fiind satisfăcătoare, în timp ce aproximativ un sfert dintre respondenți (26%) o consideră ca fiind proastă și foarte proastă.

Evaluarea stării de sănătate variază în funcție de educație, vârstă, sex și mediul de rezidență. În sens longitudinal (1990-2003) aprecierea stării generale de sănătate este prezentată în tabelul 4.

Starea de sănătate	1990 Iun	1991 Iun	1992 Mai	1993 Sept	1994 Sept	1996 Nov	1997 Oct	1998 Oct	1999 Nov	2003 Iun
Foarte proastă	1	3	4	7	6	9	9	9	9	8
Proastă	7	9	13	17	20	17	19	20	21	20
Satisfăcătoare	29	34	33	36	36	35	34	35	32	30
Bună	51	43	41	34	34	34	34	32	32	34
Foarte bună	12	10	9	6	4	5	4	4	6	8

Sursa: Urse L., 2002

Tabel 4 Evoluția aprecierii stării generale de sănătate (în exprimare procentuală)

Ocuparea forței de muncă și șomajul

Ponderea populației ocupate în România (59,7%) este sub media Europeană (64,1%). Rata șomajului în România (7%) este sub media Uniunii Europene (10,2%), dar în creștere semnificativă față de perioada anterioară (tabelul 5).

Țara	Rata ocupării (%)	Rata șomajului (%)
Austria	72.3	5.0
Belgia	61.8	8.5
Bulgaria	59.5	11.4
Croația	49.2	16.7
Cipru	61.7	15.8
Cehia	67.7	6.1

Danemarca	72.5	6.5
Estonia	68.5	7.3
Finlanda	68.9	8.6
Franța	64.1	10.4
Germania	73.3	5.0
Grecia	49.3	26.4
Ungaria	58.4	8.1
Irlanda	60.5	11.6
Italia	55.6	12.3
Letonia	65.0	10.8
Lituania	63.7	11.4
Luxemburg	65.7	6.1
Malta	60.8	5.9
Olanda	74.3	6.8
Polonia	60.0	9.1
Portugalia	61.1	14.1
România	59.7	7.0
Slovacia	59.9	13.3
Slovenia	63.3	9.3
Spania	54.8	24.6
Suedia	74.4	8.0
Marea Britanie	70.8	6.2
U.E.	64.1	10.2

Sursa: <http://epp.eurostat.ec.europa.eu/tgm/refreshTableAction.do?tab=table&plugin=1&pcode=teilm020&language=en>
http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/Employment_statistics

Tabel 5 Rata ocupării și rata șomajului în România și UE (2014)

Principalele domenii de activitate în care sunt implicate persoanele care muncesc (9.263.000 persoane, pentru anul 2012) în România sunt:

- Agricultură, silvicultură și pescuit - 2.682.000
- Industrie – 1.957.000
- Comerț cu ridicata și cu amănuntul; repararea autovehiculelor și motocicletelor – 1.205.000
- Transport și depozitare – 433.000
- Hoteluri și restaurante – 186.000
- Informații și comunicații – 154.000
- Intermedieri financiare și asigurări – 140.000
- Tranzacții imobiliare – 16.000
- Activități profesionale, științifice și tehnice – 168.000
- Activități de servicii administrative și activități de servicii suport – 159.000
- Administrație publică și apărare; asigurări sociale din sistemul public – 466.000
- Învățământ – 376.000
- Sănătate și asistență socială – 386.000
- Activități de spectacole, culturale și recreative – 60.000
- Alte activități ale economiei naționale – 179.000

Sursa: <http://www.insse.ro/cms/files/publicatii/Romania%20in%20cifre%202013ro.pdf>

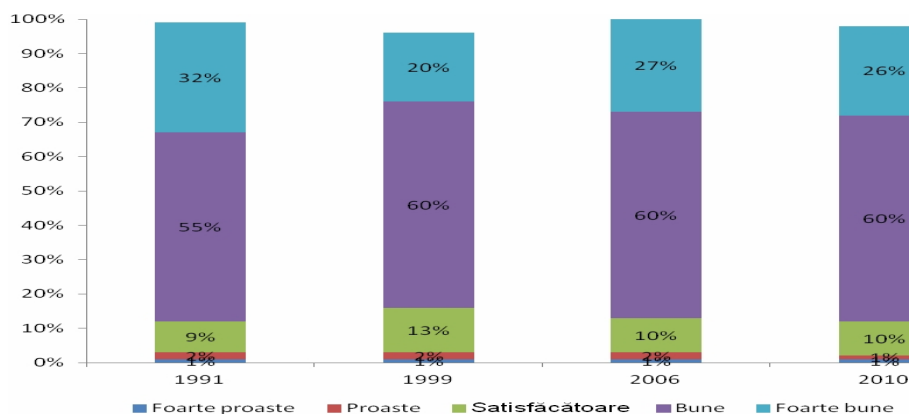
Structura familiei și a gospodăriei

Conform datelor recensământului din 2012, gospodăria din România are o dimensiune medie de 2,66 persoane (populație – 19.043.767; gospodării – 7.086.394), în scădere față de recensământul anterior (2,92).

Famiiliile din România au puțini copii. Modelul familial cel mai răspândit este cel al cuplurilor cu un copil, ponderea acestora fiind în creștere în ultimii ani.

Relațiile din familie

Dinamica aprecierilor relațiilor din familie este relativ constantă în timp, păstrând același registru din 1990 până în prezent, oscilațiile fiind minore. Relațiile bune și foarte bune având o pondere cuprinsă între 80 și 87% (figura 5).



Sursa. INSSE, 2010

Figura 5 Aprecierea relațiilor din familie

Satisfacția față de viața de familie

Satisfacția față de viața de familie este una pozitivă în toată perioada fiind pe un trend ascendent.

Aprecierea relațiilor cu vecinii înregistrează cea mai ridicată stabilitate: marea majoritatea le consideră drept bune și foarte bune. Nivelul aprecierilor se încadrează în același registru cu cel al relațiilor din familie.

Evaluarea siguranței personale

Aprecierea *securității personale acasă și pe stradă* este cel puțin satisfăcătoare pentru marea majoritate a populației (78% dintre respondenți), iar 22% declară că securitatea lor este scăzută (insecuritatea este reclamată de 20% dintre bărbați, respectiv 24% dintre femei).

Insecuritatea este mai mare în urban decât în rural (25%, respectiv 18%), și crește pe măsura înaintării în vârstă (12% la grupa 18-24 ani și 27% pentru grupa de vârstă de 65 de ani și peste).

Preocupări de învățare continuă

Adaptarea la noile realități sociale, economice fac din învățarea continuă o necesitate în societate modernă în care individul trebuie să acumuleze competențe și abilități care să-i

permite desfășurarea optimă a activității profesionale, pentru a-și menține sau îmbunătăți nivelul de trai și calitatea vieții.

Preocupări în timpul liber

Activitatea cotidiană se împarte între muncă, activități casnice și timpul dedicat propriilor interese. Limita dintre cele trei componente ale activității cotidiene este greu de identificat deoarece unele persoane se dedică carierei și în timpul liber, altele sunt atașate de valorile familiale, iar cei din a treia categorie au anumite pasiuni care au prioritate în față celorlalte activități.

Activități în timpul liber

Rolul timpului liber este de a ajuta la refacerea fizică și psihologică (intelectuală) după finalizarea sarcinilor cotidiene și profesionale.

Cea mai mare parte a indivizilor (56%) își ocupă timpul cu treburile gospodărești, 19% o fac doar ocazional, iar 24% fac alte tipuri de activități.

Ponderea timpului și proporția pe sexe face ca femeile să fie mai mult ocupate în timpul liber cu treburile gospodărești.

În mediul rural nu se face o distincție între muncă și treburi gospodărești, astfel că din punct de vedere conceptual noțiunea de „timp liber” are o semnificație diferită în mediul rural comparativ cu mediul urban.

De remarcat este faptul că peste un sfert din populație (26%, comparativ cu 15% la începutul anilor 90) face mișcare în timpul liber, pe lângă alte activități: vizionare programe TV, vizite, mers la biserică, citit, concedii la final de săptămână, participare la activități artistice și culturale în calitate de spectator (tabelul 6).

Activitate de timp liber	1993	1999	2006	2010
Vizionare emisiuni TV	91%	89%	92%	95%
Lectură beletristică	61%	45%	44%	46%
Citit ziare, reviste	75%	62%	66%	62%
Întâlniri, vizite	63%	69%	72%	79%
Mișcare	15%	14%	23%	26%
Activități religioase	69%	77%	80%	76%
Excursii la final de săptămână	23%	18%	26%	30%

Sursa: ICCV, 2010

Tabel 6 Ponderea activităților de timp liber ale populației

Optica de petrecere a timpului liber diferă în principal în funcție de mediul de rezidență (urban - rural), respectiv vârstă (tineri – bătrâni).

Referitor la mediul de rezidență există o diferență majoră de abordare dar și de oportunități de petrecere a timpului liber între comunitățile mici și medii comparativ cu cele mari și foarte mari;

locuitorii celor din urmă dispun de o flexibilitate mult mai mare în privința activităților profesionale și de un nivel al calității vieții mai bun.

Între tineri și vârstnici diferența este evidentă prin creșterea gradului de adaptare al tinerilor la situațiile schimbătoare, respectiv la o mai bună ancorare în noile realități sociale și economice.

Structura activităților populației

Utilizarea *tehnologiile informatice* generează preocupări atât pentru timpul de muncă cât și pentru timpul liber; în România. Dotarea cu astfel de tehnologii (computer, laptop, tabletă) a evoluat rapid, deși costurile frânează încă achiziționarea lor de către toate persoanele particulare.

În ceea ce privește folosirea internetului, în România existau la finalul anului 2013 peste 10,8 milioane de utilizatori (49,8%) – sub media de penetrare la nivelul Europei (68,6%), respectiv a Uniunii Europene (76,5%); scopurile folosirii internetului sunt multiple, vizând atât activitatea profesională, cât și în viața personală și în timpul liber (tabelele 7 și 8).

Regiuni	Populație (estimare pentru anul 2014)	Rata de penetrare (utilizatori 2014)	Procentaj din total populație	Rata de creștere 2000-2014
Africa	1,125,721,038	297,885,898	26.5 %	6,498.6 %
Asia	3,996,408,007	1,386,188,112	34.7 %	1,112.7 %
Europa	825,802,657	582,441,059	70.5 %	454.2 %
Orientul Apropiat	231,062,860	111,809,510	48.3 %	3,303.8 %
America de Nord	353,860,227	310,322,257	87.7 %	187.1 %
America Latină și Caraibe	612,279,181	320,312,562	52.3 %	1,672.7 %
Oceania / Australia	36,724,649	26,789,942	72.9 %	251.6 %

TOTAL	7,181,858,619	3,035,749,340	42.3 %	741.0 %
--------------	---------------	---------------	--------	---------

Sursa: www.internetworldstats.com

Tabel 7 Utilizarea internetului la nivel global

Regiune / Țara	Populație (estimare pentru anul 2014)	Utilizarea internetului (decembrie 2013)	Rata de penetrare
Uniunea Europeană	511,483,906	391,395,602	76.5 %
România	21,729,871	10,812,784	49.8 %
Suedia	9,723,809	9,216,226	94.8 %

Sursa: www.internetworldstats.com

Tabel 8 Utilizarea internetului în Europa

În România s-a format un strat de populație care are posibilități financiare numai pentru excursii la sfârșit de săptămână și/sau călătorii în țară și unul care are posibilități financiare pentru călătorii în străinătate.

Călătoriile depind și mai mult de nivelul de trai; de aceea, în România, călătoriile în afara țării sunt efectuate de un număr tot mai important de persoane, în general aparținând următoarelor categorii ocupaționale: patroni, lucrători pe cont propriu neagricoli, precum și persoanele cu un venit lunar mare (venit net lunar peste 500 euro).

Expresie a unui standard de viață ridicat, cetățenii Uniunii Europene acordă anual o anumită sumă de bani vacanțelor și

excursiilor în afara țării (tabelul 9).

Țara	Cheltuieli cu vacanța/pers. euro	Număr excursii în afara țării/1000 locuitori	Destinația nr. 1 când ies în afara țării
Danemarca	2561	530	Franța
Finlanda	2211	390	Rusia
Belgia	2178	420	Spania
Suedia	1684	370	Franța
Franța	1567	180	Spania
Grecia	1303	96	Cipru
Italia	1263	170	Franța
Austria	1213	1200	Cehia
Germania	1120	550	Franța
Portugalia	1073	210	Spania
Marea Britanie	903	470	Franța
Irlanda	770	730	Marea Britanie
Spania	436	260	Portugalia

Tabel 9 Dinamica numărului de excursii și a sumelor cheltuite de cetățenii țărilor membre ale Uniunii Europene

Principalele destinații europene sunt Franța și Spania, celelalte deplasări făcându-se mai ales în țările vecine, cu care există puternice legături istorice și culturale, pe lângă cele de vecinătate.

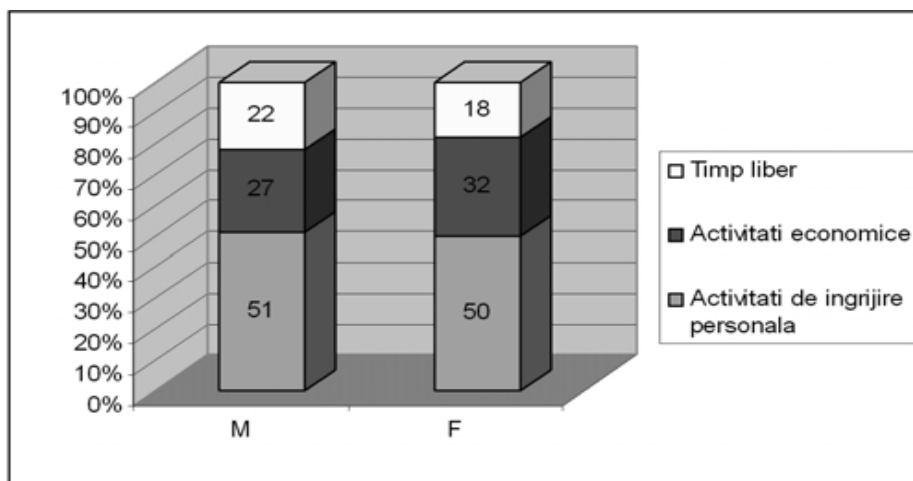
Activitățile zilnice ale populației

Structurarea activităților zilnice pe trei grupe mari (îngrijire personală, muncă, timp liber) asigură premisele unor analize amănunțite ale repartizării timpului zilnic de către populație și permite evidențierea unor diferențe semnificative între bărbați și femei, între tineri și vârstnici, între persoanele active și cele inactice, între populația din mediul urban și cea din rural, între persoanele singure și cele care au familie.

Evidențierea diferențelor de gen în ceea ce privește alocarea tipului liber este observată pe câteva paliere diferite: în primul rând, analiza importanței timpului liber în economia resurselor medii zilnice de timp; în al doilea rând analiza principalele activități efectuate zilnic de către bărbați și femei în timpul liber.

Mai mult de jumătate din timpul zilnic este alocat de către bărbați *activităților de îngrijire personală* - 51% (12,2 ore), 27% (6,7 ore) este folosit pentru activități economice aici fiind incluse munca, activitățile educaționale și transportul, călătoriile, iar 22%, respectiv 5,1 ore, este alocat timpului liber. Femeile alocă, de asemenea, jumătate din timpul zilnic activităților de îngrijire personală, respectiv odihnă, somn, masă și activități de igienă. Diferențe importante apar în ceea ce privește activitățile economice, femeile muncind în medie 7,6 ore față de 6,7 ore cât muncesc bărbații. Consecința este faptul că bărbații dispun de un timp liber

semnificativ mai mare decât femeile, respectiv cu 0,9 ore mai mult (figura 6).

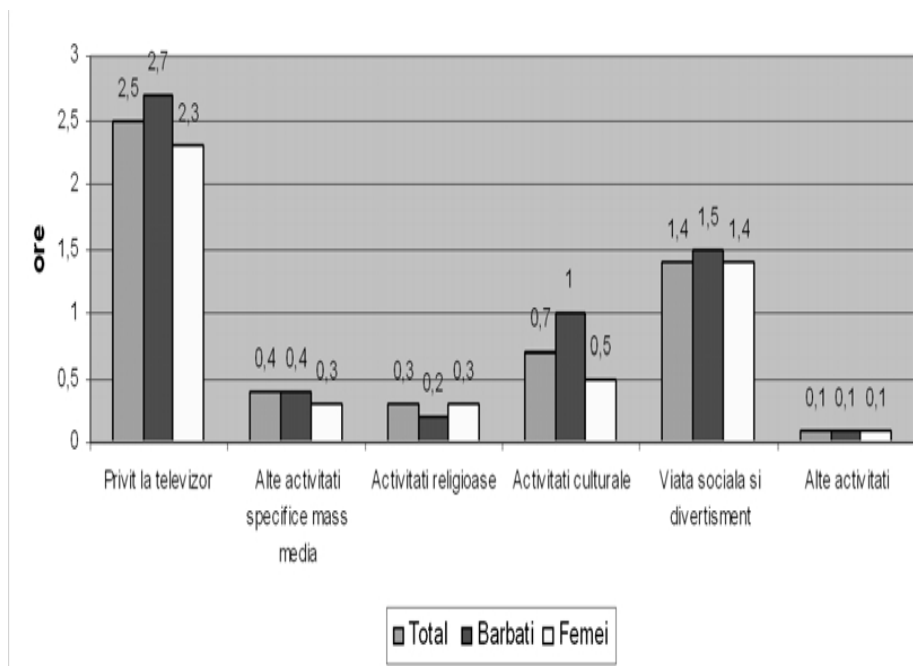


Sursa: Urse L., 2002

Figura 6 Structura utilizării timpului pe principalele grupe de activități

Acest avantaj al bărbaților este remarcat la toate grupele de vârstă, fiind mai puțin important la grupele extreme de vârstă – la tineri și vârstnici - și mai important la grupa de vârstă adultă, când femeile sunt confruntate cu un număr mare de activități economice, legate de munca plătită, munca în gospodărie și creșterea copiilor.

Principalele activități de timp liber analizate denotă existența unor diferențe semnificative în alocarea timpului în funcție de sex (figura 7).



Sursa: Urse L., 2002

Figura 7 Timpul mediu zilnic alocat activităților de timp liber

Vizionarea programelor de televiziune rămâne modalitatea principală de petrecere a timpului liber, satisfăcând atât nevoia de destindere și/sau de distracție cât și preocupările informative și de dezvoltare a personalității. Mai mult de jumătate din timpul liber este petrecut atât de către bărbați, cât și de către femei privind la televizor. Această proporție situează România pe unul din primele locuri (54%), în contextul în care norvegienii privesc la televizor 28% din timpul liber, suedezii 34%, iar belgienii 45%. Bărbații alocă

acestei activități (2,7 ore) cu 24 de minute mai mult decât femeile (2,3 ore).

Viața socială este a doua activitate importantă de petrecere a timpului liber. Aici sunt incluse vizitele, conversațiile, socializarea în cadrul familiei, convorbirile la telefon.

Cititul este a treia activitate de petrecere a timpului liber în majoritatea țărilor europene, chiar dacă există diferențieri importante în ceea ce privește dimensiunea timpului zilnic alocat acestei activități. Acesta ia valori pe un interval cuprins între 23 de minute (Slovenia, Franța) până la 46 de minute (Finlanda). În România timpul alocat cititului este de 18 minute zilnic, ușor mai ridicat pentru bărbați decât pentru femei. Această preocupare a înregistrat unele scăderi față de începutul deceniului nouă când interesul era mai mare, probabil din câteva motive: explozia de publicații a constituit o noutate pentru români după perioada comunistă; nivelul de trai nu scăzuse atât de mult încât să pună problema imposibilității de a mai putea cumpăra ziare și reviste, pentru anumite categorii de populație; problemele economice și șomajul au creat o dispoziție a populației mai puțin propice cumpărării și citirii de ziare și reviste (Urse L., 2002). Timpul pentru citit scade pe măsură ce crește vârsta populației, în special în cazul femeilor și este mai ridicat odată cu creșterea nivelului de instruire.

În ceea ce privește *ascultarea radioului sau înregistrărilor* timpul alocat este mult mai redus față de alte activități specifice mass-media, iar rata de participare este mai redusă - 8,5%. Bărbații ascultă mai mult la radio decât femeile (9,8% față de 7,2%). Este important de remarcat faptul că ascultatul radioului este un substitut pentru alte activități mass-media, astfel că proporția celor care ascultă mai mult radioul este mai ridicată pentru categoriile de populație care au o participare mai redusă la privitul la televizor.

Activitățile religioase, civice și politice consumă 18 minute zilnic. Femeile sunt mai implicate în acest tip de activitate decât bărbații (13,9% față de 8,5%). Preocupările religioase (inclusiv frecventarea bisericii) sunt considerate ca fiind preocupări de timp liber. În același timp, prin sărbătorile religioase (la nivel național, la nivelul unor confesiuni și pentru anumite segmente de populație care respectă cu strictețe sărbătorile religioase), religia este producătoare de timp liber. Demn de remarcat este faptul că activitățile religioase consumă în medie zilnic valori mult mai reduse în țările europene, între 1 minut - Suedia, Norvegia și 3,9 minute - Marea Britanie. La români, frecventarea bisericii a înregistrat o anumită creștere după 1990 (Urse L., 2002).

Participarea populației la *activități culturale* este redusă, numai 2,2% fiind interesată de astfel de activități. Acestea sunt legate de mersul la cinema, teatru, concerte, expoziții, muzee sau

evenimente sportive. Proporția este mai redusă decât în alte țări europene: 3% - Ungaria, 4% - Estonia, 9% - Franța și Germania. Interesul pentru activitățile culturale este extrem de redus, o explicație constă în faptul că acest tip de activități a fost înlocuită de televiziune, pe fondul scăderii nivelului de trai și a limitării accesului la serviciile culturale.

Loisirul sportiv

Loisirul sportiv reclamă un efort fizic mai intens și susținut, sub limita celui din activitatea sportivă de performanță, fiind pe un nivel intermediar între activitățile motrice de timp liber și cele din sportul de performanță.

Loisirul sportiv are următoarele caracteristici specifice:

- nu se căută performanța și eforturile intense, de limită;
- nu necesită antrenamentul sistematic și riguros conceput;
- produce relaxare, condiție fizică optimă;
- poate fi practicat individual sau în grup, în cadrul cluburilor și asociațiilor sportive;
- determină contactul cu natura, descoperirea de locuri noi și experiențe unice;
- este o formă populară și accesibilă de practicare a exercițiilor fizice în timpul liber.

Loisirul sportiv a cunoscut o evoluție ascendentă din punct de vedere al numărului de practicanți și economic în ultimii ani, fapt demonstrat de vânzările crescute de articole sportive.

Activități utilizate la sfârșitul zilei sau al săptămânii (mersul pe jos, cicloturismul, alergarea, jogging-ul, jocurile sportive), sunt mijloace frecvente utilizate de oameni din ce în ce mai numeroși, adepți ai unui stil de viață sănătos.

Recreerea prin efort fizic îmbracă forme variate, începând de la jocul copilului și evoluează spre forme complexe instituționalizate cu reguli stricte de funcționare.

Contribuție la promovarea acestor forme de loisir au:

A. Instituții sportive: cluburi, asociații, federații:

- sportul ca spectacol;
- sportul ca reprezentare;
- sportul competițional.

B. Instituții non-sportive: școala, centre comunitare, întreprinderi, armata:

- sportul ca reprezentare;
- sportul competițional;
- pre-sportul.

C. Locații informale: parcuri, plaje, păduri:

- pre-sportul;
- jocul întrecere;
- jocul propriu-zis.

Fiecare din formele de recreere se caracterizează printr-un anumit nivel de participare al subiectului.

Loisir constructiv conduce la participare activă, fapt ce duce la o implicare emoțională, activă cu efecte în plan creativ.

Loisir distructiv este nociv pentru individ (jocurile de noroc) dar și pentru societate (diverse forme de întrecere ce presupun violența).

Majoritatea formelor de recreere se încadrează în categoria participării active și constructive pentru cei mai mulți dintre practicanți.

Sportul propriu-zis constituie un loisir cu vizibilitate redusă deoarece necesită un nivel bun al calităților motrice, experiență motrică, investiție personală importantă, înscrierea într-un club.

Contextul economic și social a dus la apariția a două tipuri de criterii ce caracterizează schimbările intervenite în practica sportivă: cantitative și calitative.

Fiecare sport are o semnificație particulară pentru practicant, iar în plan evolutiv apar continuu sporturi noi.

Spațiile amenajate pentru practicarea activităților sportive se pot grupa în trei tipuri principale:

- spații special destinate: stadioane, piscine, săli de sport;
- amenajări sportive prin adaptarea unor spații existente;
- spații sportive prin includere: plaje, piețe, străzi, ziduri, parcuri.

Practicarea loisirului sportiv creează o percepție socială nouă:

- primează practica individuală în raport cu cea colectivă;

- practicarea activităților sportive în spații din cadrul natural;
- socializare în funcție de necesități: club, sală privată, familie, grup de prieteni;
- utilizarea de echipamente sportive personalizate în practica sportivă.

Loisirul sportiv preia valorile sistemului instituțional și a celui comercial.

Sistemul instituțional:

- practicanții se identifică cu clubul sau federația, promovând valorile naționale;
- are dimensiune etică bazată pe valorile olimpismului;
- dimensiunea emoțională conturează sentimentul apartenenței la un grup (practicanți, spectatori, conducători).

Sistemul comercial:

- oferta aparține cluburilor de tip asociativ care organizează practici de loisir sportiv necompetitive;
- oferta aparține asociațiilor sau cluburilor care pun la dispoziție logistica pentru eventualii practicanți, care plătesc un anumit tarif pentru aceste servicii (cluburi de echitație, tenis, schi, cicloturism).

În domeniul loisirului comercial centrarea se face pe principiile managementului și marketing eficient, adaptat continuu la cerere.

Caracterul național și tradițional al activităților fizice care pot fi practicate în timpul liber

Pentru a identifica activitățile fizice care pot fi practicate în timpul liber în scop recreativ, ținând cont de caracterul lor tradițional și național, trebuie făcută o incursiune în istoria practicării activităților fizice pe teritoriul țării noastre.

Prin identificarea exercițiilor fizice utilizate de-a lungul timpului vom vedea care au continuitate până în perioada contemporană și care au fost apreciate de populație, putând fi folosite și ca activități recreative pentru petrecerea într-un mod plăcut a timpului liber în perioada contemporană în perioada contemporană.

În istoria antică a României se disting două influențe: greacă și romană (Postolache N., 1979, p. 7-9, 10-12).

Influența greacă s-a manifestat în prima parte a perioadei prin cetățile grecești de la marea Neagră în care activitățile se desfășurau ca în cele din Grecia. După cum se știe grecii practicau exerciții fizice, fapt pentru care au fost construite gimnaziile și palestre, iar practicarea exercițiilor fizice a căpătat și un caracter ludic. Exercițiile practicate pot fi grupate în ușoare (alergarea, săritura, aruncarea, înotul, trasul cu arcul și praștia, jocurile cu

mingea, cursele de cai și care) și grele (lupta, pugilatul, pancrațiul) la care se adaugă dansurile și practicarea acestora sub formă de concurs (Albu V., 1996, p. 113-115).

Influența romană a dus la construirea amenajărilor specifice romane de practicare a exercițiilor fizice: amfiteatre și terme.

În amfiteatrele de la Sarmisegetuza și Porolissum se organizau lupte de gladiatori, iar termele au devenit foarte apreciate în toate orașele Daciei. Pe lângă exercițiile practicate sub formă de întrecere în circuri și amfiteatre (curse de care, alergări, aruncări, sărituri, lupte, pugilat), de o mare popularitate s-au bucurat și jocurile cu mingea (Cercel P., Popescu L., 1998, p. 236-238).

În perioada Evului Mediu exercițiile care se bucurau de o largă răspândire erau: tragerea cu arcul, înotul și vâslitul, călăria, aruncarea, trânta, oina (Albu V., 1996, p. 119; Cercel P., Popescu L., 1998, p. 246-249).

Tragerea cu arcul

Acest exercițiu a fost preluat de la sciți. Pe lângă faptul că era folosit ca exercițiu militar pentru pregătirea ostașilor, tragerea cu arcul a căpătat și un caracter sportiv fiind practicat de fii nobililor. Cronicarul Ion Neculce amintește că tragerea cu arcul a fost folosită pentru alegerea locului de construcție a mănăstirii Putna de către Ștefan cel Mare. În epica populară se fac dese referiri la calitățile și

precizia arcașilor. În “Descrierea Moldovei” Dimitrie Cantemir nu este de acord cu tragerea cu arcul considerând nedemnă folosirea lui de către moldoveni deoarece favoriza lupta la distanță (Albu V., 1996, p. 119-120).

Despre tragerea cu arcul se amintește și la o vânătoare regală organizată în Maramureș la începutul secolului XII; iar în secolul următor pe Motru și Jiu se organizau întreceri din care nu lipsea tragerea cu arcul. În Transilvania se organizau lunar concursuri de tragere la țintă cu premii (Cercel P., Popescu L., 1998, p. 247).

Înotul și vâslitul

Erau practicate intens de către populațiile care locuiau în apropierea apelor. Înotul era practicat printr-un procedeu asemănător craulului numit “voiniceasca”. Vâslitul era folosit ca un exercițiu utilitar, de întrecere sau în acțiunile militare. În cronică rusă “Povestirea anilor de demult” se relatează despre folosirea de către populația autohtonă a ambarcațiunilor pentru pescuit și transport (Cercel P., Popescu L., 1998, p. 246).

Conflictele cu turcii au făcut ca înotul și vâslitul să fie folosite pentru desfășurarea acțiunilor militare pe Dunăre. După ce turcii au pus stăpânire pe malurile Dunării, iar populația locală a fost îndepărtată de fluviu interesul ei pentru aceste exerciții a scăzut (Cercel P., Popescu L., 1998, p. 246).

Călăria

Acest exercițiu a fost preluat de la sciți. În angrenajul armatei române de-a lungul timpului cavaleria a fost un element de bază. Epica populară și cea cultă fac dese referiri la legătura dintre om și cal, iar pentru a susține această idee prezentăm câteva dovezi (Albu V., 1996, p. 121):

- la începutul secolului XV cavalerii lui Mircea cel Bătrân au participat la un turnir organizat la Buda;
 - la biserica domnească de la Curtea de Argeș există o pictură care reprezintă un cavaler muntean în armură;
 - la Suceava, în primele mențiuni epigrafice, se menționează existența unui cavaler;
 - este atestată existența unui meșter armurier;
 - în 1585 are loc la Sibiu un turnir prin care se sărbătorea încheierea unui tratat de pace;
 - în “Descrierea Moldovei” Dimitrie Cantemir amintește despre organizarea la Bârlad a unor curse de cai;
 - cronicarii amintesc de participarea călărimii moldovenești la bătălia de la Marienburg;
 - o altă dovadă este balada (și variantele ei) “Toma Alimoș”;
- În epica populară se vorbește des despre haiduci, eroi populari cu calități fizice și morale, care excelau în arta călărie,

mănuirea armelor, forță și îndemânare în luptă; iar în basme, eroii întruchipau dorința de libertate și dreptate a oamenilor simpli.

Aruncarea

Aruncarea erau un exercițiu folosit în scop utilitar și sportiv. În epica populară se amintesc de diferite variante de aruncare: cu ghioaga (“Movila lui Burcel”), a buzduganului (“Miha Copilul”), paloșului (“Mogoș Vornicul”). De la turci a fost preluat un joc de origine mongolo-tătară numit gerid. Jocul era practicat între doi adversari sau între două echipe și consta în aruncarea unei sulițe plumbuite la vârf printr-un inel numit “halcă” sau prinderea suliței de către un alt jucător și aruncarea ei prin inel (Albu V., 1996, p. 122).

Se mai amintește că fiul lui Alexandru Lăpușneanu, Bogdan era un foarte bun aruncător.

Trânta

Este unul din cele mai vechi exerciții practicate de om, datând din perioada comunei primitive, el a însoțit ființa umană pe parcursul evoluției sale sub diverse forme și modalități de practicare.

Pe teritoriul țării noastre practicarea acestui exercițiu a luat amploare în perioada Evului Mediu, majoritatea informațiilor fiind furnizate de epica populară. În această epocă în limbajul folosit se amintește de trântă, care este aproximativ sinonimul luptei. Cel mai

adesea era folosită lupta dreaptă, fără arme în care rezultatul confruntării era dat de forța combatanților.

În privința sporturilor de luptă practicate cu diverse ocazii pe teritoriul românesc amintim (Cercel P., Popescu L., 1998, p. 257-258):

a) „Harta” – sau turnirul, cunoscut și practicat în Țara Românească. Cronicarii vremurii amintesc de participarea unei echipe de cavaleri români în anul 1414 pe timpul domniei lui Mircea cel Batrân la Buda (Ungaria), iar Vlad Țepeș a fost chiar premiat la o astfel de întrecere în Austria. Exista chiar și o balada, care s-a păstrat de-a lungul timpului și care redă extrem de expresiv detalii privind aceasta formă de întrecere.

b) „Pehlivania” – sau lupta corp la corp, cunoscută și practică în Dobrogea.

c) „Trânta” – cunoscută ca fiind o componentă de baza din categoria jocurilor atletice autohtone, care prin afinitatea sa în rândul tinerilor și prin efectele asupra calităților fizice și morale ale practicanților a constituit permanent motiv de inspirație pentru creatorii de folclor.

Aria de răspândire a trântei a fost largă, aceasta îmbrăcând pe alocuri caracteristici specifice zonei de practicare. Cele mai cunoscute forme de practicare ale trântei au fost: lupta ciobanească,

lupta oltenească sau de curea (cu sau fără piedică), lupta dreaptă cu apucare în cruce, lupta cu fixarea brâului, lupta cu piedică.

Prin diversitatea formelor sale, prin ecoul căpătat în folclor și prin personajele pe care le-a păstrat vii de-a lungul timpului, trânta a contribuit la îmbogățirea tezaurului cultural românesc.

Oina (sau hoina) este un joc sportiv tradițional românesc practicat continuu cel puțin din secolul al XIV-lea conform cronicilor și hrisoavelor timpului, fiind menționat prima dată documentar la 1364.

Oina este un joc sportiv practicat în aer liber, pe un teren dreptunghiular, preferabil acoperit cu iarbă, între două echipe de câte 11 jucători (Enciclopedia educației fizice și sportului în România, 2002, vol. I, p. 825-828).

În lucrarea italianului Lorenzo d'Anania "Sistemul universal al lumii" (1596) este menționată practicarea *oinei*.

Jocul de oină amintește de o foarte veche îndeletnicire a daco-romanilor, păstoritul.

A "oina" oile înseamnă a le coborî toamna de la munte la șesul verde, într-o zona sau localitate din apropierea unui râu, fenomen numit transhumanță (Rafailescu A., Iancu C., 1976, p. 9-11).

Există și ipoteza că ar fi un joc războinic, cu momente de atac și de apărare, însă multe dintre denumirile și expresiile folosite

în joc sunt specifice păstorilor: căpitanul echipei se numește baci (mai marele peste ciobani), bastonul se mai numește încă bătă, intrarea în teren se numea intrare la strungă, jucătorul prins la mijloc - jucător la strungă, jucătorii de la prindere - pascari (de la păscut) sau echipa la păscare (Enciclopedia educației fizice și sportului în România, 2002, vol. IV, p. 265-266).

Cuvântul minge a avut multe regionalisme: “mince” și “mice” prin părțile Tecuciului, “pila” și “lapta” în Transilvania, “pulma” în Banat, “suca” în Ohrida, iar în Bitolia “topa” sau “topca” (cuvânt turcesc care înseamna minge).

Oina s-a transmis dintotdeauna din generație în generație, iar primele izvoare scrise, care se bazează tot pe tradiția populară, apar începând cu secolul XVIII, perioada în care oina a început să fie practică și la oraș.

Prima știre scrisă despre existența jocului de oină a fost identificată de Nicolae Iorga, care o menționează în cartea “Observații și probleme bănațene”. Știrea datează din anul 1763 și este furnizată de preotul Nicolae Stoica din Hațeg, care a consemnat, pe o Cazanie de la Râmnic, că în anii petrecuți la Timișoara juca cu copiii în curtea bisericii o variantă a jocului de oina, lopta mică. Medicul mureșan Istvan Natyus, în Manualul de dietetica, tipărit în 1782, menționează că educația fizică este absolut necesară sănătății corpului și intelectului și descrie în amănunt

foloasele mersului pe jos, ale canotajului, exercițiilor atletice, trântei și oinei (Rafailescu A., Iancu C., 1976, p.46-48).

Jocul solicită calități sportive complexe (viteză de deplasare, reflexe rapide în mișcările de autoapărare față de loviturile mingii, precizie în aruncarea și lovirea mingii cu bastonul sau bâta și este asemănător cu jocuri sportive comune altor țări, cum ar fi: Schlagball (Germania), Palsepool (Finlanda), Jeu de paume (Franța), Cluiche Corr (Irlanda).

Oina stă la baza baseballului, fiind împrumutat încă din perioada în care nu evoluase îndeajuns, comparativ perioadei contemporane în care oina reprezintă un joc extrem de complex.

Perioada Modernă a însemnat amplificarea și diversificarea jocurilor și a dansurilor, fapt menționat în literatura de specialitate și cea populară.

Jocurile practicate pe teritoriul țării noastre pot fi împărțite astfel (Albu V., 1996, p. 125-126):

- *de alergare*: De-a prinselea, Leapșa și variantele ei, Lupul și oile, De-a baba oarba, De-a v-ați ascunselea;
- *de săritură*: Șotronul, Capra, Apiolanul;
- *de trântă*: Voinicească, Dreaptă, Ciobănească;
- *de aruncare*: Oina, Poarca, Țurca;
- *de îndemânare*: Jocul de buși, Bâza, Fripta;

- *de iarnă*: Sania pe derdeluș.

Dansurile populare fac parte din tezaurul folcloric românesc, ele fiind incluse în rândul activităților fizice deoarece executarea lor presupune efort fizic. Ele au o contribuție majoră în formarea unei ținute corecte, a ritmului, armoniei mișcărilor și dezvoltarea îndemnării.

Coregrafia, muzica și costumele sunt elementele esențiale ale dansurilor populare care își au originea de la traci, greci și romani, la care s-au adăugat apoi și influențele popoarelor vecine fiind o sinteză a existenței pe aceste meleaguri.

Unele dansuri au caracter național fiind practicate în întreaga țară, iar altele au caracter regional sau local. Poetul Alexandru Vlahuță face o clasificare interesantă a dansurilor (Albu V., 1996, p. 126):

- cu pași înceți – **hora** – dans de origine greco-romană în care dansatorii se deplasează în cerc închis ținându-se de mână, se mișcă lent și ritmic;
- cu pași repezi – **sârba** cu variațiile brâul, brâuțelul, chindia și bătuta care sunt executate în semicerc sau liniar;
- **săltărețe în perechi**, în care dansatorii se învârtesc.

Referitor la interesul populației locale de a practica **turismul**, acesta a fost prezent în toate fazele istoriei noastre.

În Antichitate, turismul pe teritoriul actual al României a avut o evoluție normală și continuă, el putând fi clasificat în turismul din epoca dacică, din cea romană și din cea de formare a poporului român. În epoca sau perioada dacică exista o mișcare turistică care se realiza sub forma unor pelerinaje la anumite sanctuare, a unor deplasări la locurile care dispuneau de ape termale și minerale cum ar fi Herculane, Călan, Buziaș, Germisara, Bivolari-Căciulata, Săcele-Gorj. Însă pentru această perioadă ponderea mișcării turistice se realiza prin vizitele la cetăți, prin vizitele la rude care locuiau în localități diferite, prin participarea la diferite momente din viața anului agricol (urcatul și coborâtul oilor la pășune), din viața anului religios, ca și la unele momente din viața oamenilor (nunți, cumătrii, iarmarocuri). Acestea constituiau motivații serioase pentru deplasări în afara localităților de reședință (Talabă I., 2001, p. 22-23).

Epoca romană a reprezentat un progres pentru circulația turistică de pe teritoriul țării noastre deoarece:

a) drumurile principale au fost modernizate astfel încât principalele orașe ale Daciei romane erau legate printr-o rețea de drumuri pietruite și bine întreținute;

b) siguranța călătoriilor era asigurată, iar abaterile de la respectarea legii erau aspru pedepsite;

c) apele termale, dar și minerale din unele stațiuni au fost intens folosite în această perioadă, iar urmele acestei utilizări se mai păstrează și astăzi ca probe elocvente, cum ar fi cele de la: Herculane, Germisara (Geoagiu Băi), Caian (Ad Aquas), Săcele-Gorj, Bivolari-Căciulata, Ocna Sibiului, Cristuru Secuiesc, Buziaș, Băile 1 Mai Oradea;

d) deplasările în capitala imperiului, în celelalte mari orașe, ca și în principalele orașe grecești, pentru o parte a populației avute era o obișnuință.

Turismul în Evul Mediu românesc a existat ca fenomen, dar s-a manifestat diferențiat în timp. Astfel, în prima parte a Evului Mediu datorită insecurității deplasărilor, a conflictelor (armate și sociale), deplasările cu scop turistic s-au diminuat, dar nu s-au anulat în întregime. Este aproape sigur că locurile care au fost martore ale unor bătălii, a carelor pe unde au trecut popoarele migratoare sau năvălitoare – în cazul nostru hunii, mongolii și tătarii – nu numai că nu s-au menținut la starea lor inițială, dar și micile construcții cu rol turistic au fost distruse (Frazzei F., Frazzei M., 1985, p. 47).

Majoritatea oamenilor, în această perioadă, erau apăsați de cu totul alte probleme grele, dar momentele mai importante din viața comunităților locale nu au încetat să fie sărbătorite și să atragă pelerini de la mai mică sau mai mare distanță.

Începând însă cu jumătatea și în special cea de-a doua parte a Evului Mediu, turismul pe teritoriul actual al României a luat o amploare mai mare în special cel practicat în localitățile stațiuni balneoclimaterice. În această perioadă se intensifică pelerinajele la locurile sfinte de la Ierusalim, la cele din Grecia și Asia Mică, la studii în unele universități renumite din Europa.

Epoca modernă a fost pentru turismul românesc una de mare avânt sub toate aspectele sale și anume: al mișcării turistice, al dezvoltării bazei sale tehnico-materiale, al structurilor sale organizatorice, a mișcării ideilor aferente teoriei turismului. Este epoca în care în toate ținuturile românești, inclusiv în Basarabia și Bucovina de Nord au început să se dezvolte unele stațiuni turistice, cum ar fi: Cahul, Copana (Basarabia); Cotui Vânători, Iablonița, Coniatin, Băile Lăpușna, Vîjnița și Vîjnicioara, Cascinia și Oroftiana de Jos (Bucovina de Nord), Slănic Moldova, Vatra Dornei, Tușnad, Cacica (Talabă I., 2001, p. 25).

În aceasta etapă se continuă și se finalizează analiza chimică a apelor termale, minerale, ale unor nămoluri, apar unele programe publicitare de mare anvergură și iau ființă un număr foarte mare de asociații și societăți cu profil turistic, iar la nivel statal se înființează primul Oficiu Național de Turism „Carpați” (1926), apare prima lege care abordează în mod exclusiv problema

organizării turismului, respectiv în 1933 prin Legea pentru Consilieratul de turism.

În această perioadă România face eforturi mari și încununate de succes în privința transporturilor turistice pe liniile ferate, rutiere, aeriene și navale.

În perioada contemporană se disting două subetape: epoca socialistă, respectiv de după 1990, de trecere la economia de piață.

Procesul trecerii de la epoca capitalistă la cea socialistă începând cu actul naționalizării din 1948 a fost unul greu, care a creat numeroase victime, pe de o parte și de speranțe pe de alta. În această perioadă accentul principal în turism este pus pe cel intern, respectiv pe latura sa instructiv – educativă. Acum este pus în practică cu toate mijloacele (economice, politice, propagandistice), principiul turismului de masă, accesibil tuturor, cu prețuri ieftine la cazare, masă, transport, cu numeroase și importante facilități. În această perioadă se stabilesc marile proiecte de dezvoltare a unor stațiuni vechi (Herculane, 1 Mai, Felix, Covasna, Olănești, Căciulata), a altora noi (Voineasa, Durău, Borșa, Fântânele, Poiana Brașov) și, poate cel mai ilustrativ exemplu, cel al litoralului românesc (Talabă I., 2001, p. 27).

Mișcarea turistică crește continuu, structurile organizatorice se consolidează inclusiv prin înființarea în 1971 a Ministerului Turismului, sistemul de învățământ turistic se dezvoltă atât pe

orizontală cât și pe verticală. În mod progresist, pe lângă latura educativă și socială a turismului se accentuează latura sa economică. Astfel, prin „Clasificarea ramurilor economiei naționale” (CREN), realizată în urma HCM nr.483/1962 și a îmbunătățirilor ulterioare turismul a fost apreciat ca fiind una din „ramurile economiei naționale”.

Etapa de după 1990 a fost una de declin pentru turismul românesc. După 1995 se observă o revitalizare a acestui sector prin modernizarea infrastructurii, precum și prin apariția și dezvoltarea turismului rural. Principalele puncte de atracție turistică devin valea Prahovei, Bucovina, Maramureș, litoralul și Delta Dunării. Este perioada în care ia amploare turismul religios și cel de afaceri.

În sinteză, activitățile fizice practice de a lungul veacurilor pe teritoriul României și care au caracter tradițional sunt: **alergarea, săritura, aruncarea, trasul cu arcul și praștia, cursele de cai (călăria), lupta (trânta), înotul și vâslitul, oina, jocuri, dansuri, turism.**

Majoritatea formelor de practicare a exercițiilor practice de a lungul istoriei sunt folosite de populație și în perioada contemporană, unele într-o proporție mai mare, altele mai puțin; cu excepția *săriturii, aruncării, trasului cu arcul și praștia, oinei* celelalte activități motrice enumerate se bucură de un areal extins

de practicare, unele condiționări de practicare fiind date de condițiile socio-economice, geografice și climaterice existente.

Unele forme de practicare au evoluat spre modalități moderne de exersare, în concordanță cu evoluția societății contemporane, a celei tehnologice și necesitățile specifice în direcția practicării exercițiilor fizice.

Alergarea a evoluat spre forma mai modernă de jogging, costurile de practicare a acestei activități sunt minime, fiind legate doar de procurarea echipamentului (trenining, pantofi sport, tricou, etc.).

Jocurile reprezintă o alternativă de petrecere a timpului liber practicând activități motrice. În activitățile de acest tip care îmbunătățesc condiția fizică a individului este indicat să cuprindă și mijloace prin care participanții redescoperă plăcerile și satisfacțiile jocului. Jocurile cuprinse în activitățile de loisir trebuie să îndeplinească câteva cerințe:

- Să angajeze în joc pe toți participanții, indiferent de pregătirea lor și să le dea șansa de a deveni câștigători.
- Solicitarea fizică să fie intensă și continuă, astfel ca pe tot parcursul derulării frecvența cardiacă a fiecărui individ să se plaseze în interiorul zonei frecvenței cardiace de antrenare.

– Să producă deconectare și plăcere, cultivând la participanți spiritul de cooperare, competiție și fair-play.

Călăria sau echitația este arta de a călări, constând în ghidarea unui animal de călărie, de către un călăreț care stă pe spatele animalului. În decursul istoriei călăria a avut și are multe întrebuințări: modalitate de transport rapid a bunurilor, armată (cavaleria), controlul turmelor la ferme, sport (ramură sportivă care constă în conducerea calului din poziția încălecat, în probe de alergare, sărituri, dresaj), mod de recreație, parade, circ. Turismul călare (ecvestru) se bucură de un mare succes, fiind create o serie de trasee turistice ecvestre adecvate cu trasee ușoare (cu durata de câteva ore), ajungând până la cele complexe care sunt efectuate în una până la cinci zile.

Lupta (trânta) a evoluat spre practicarea diferitelor forme de arte marțiale care acoperă o sferă largă de activități care includ tehnici de luptă, exerciții fizice, metode de disciplină mentală. Originile artelor marțiale se află în vechile culturi asiatice, ele fiind utilizate în prezent în întreaga lume pentru apărare, ca mod de practicare a exercițiilor fizice, sănătate, dezvoltare spirituală, structurile specializate în protecția comunității și a bunurilor, competiții sportive.

Sporturile nautice reprezintă o modalitate des utilizată în petrecerea timpului liber, iar varietatea posibilităților de practicare permite identificarea unora care să fie folosite în scop recreativ și distractiv.

Înotul este o activitate motrică alternativă în programele de loisir, care din punct de vedere energetic este de patru ori mai solicitantă decât alergarea. Cheltuiala de energie este mai mare deoarece în apă se consumă calorii pentru termoreglare, adică pentru menținerea constantă a temperaturii corpului. Înotul este recomandat celor care urmăresc scăderea în greutate.

Vâslitul și plimbările cu barca sunt alte activități de agrement care pot fi practicate în locațiile în care mediul natural sau antropic oferă aceste posibilități.

De la aceste forme clasice de practicare, tehnologiile moderne și curajul indivizilor au făcut să apară noi forme de practicare a exercițiilor care implică prezența apei: **sailing** (navigare), **parasailing** (zbor planat cu parașuta trasă de o ambarcațiune), **river rafting** (sport de agrement ce constă în parcurgerea unui zone cu ape mai mult sau mai puțin învolburate, într-o ambarcațiune gonflabilă cu echipament de protecție), **ski pe apă**, **jetski**, **surfing**, **windsurfing**, etc.

Dansul este un mijloc artistic de exprimare a unui mesaj printr-o succesiune de mișcări ritmice, plastice și expresive ale corpului, având caracter religios, de artă sau de divertisment.

O clasificare a stilurilor de dans poate fi astfel:

- Populare / tradiționale
- Clasice, de societate sau standard (Vals lent, Vals vienez, Tango, Rock, Blues, Quik-step)
- Latino-americeane (Samba, Cha-cha, Paso doble, Salsa, Merengue, Mambo, Rumba)
- Moderne (Disco)
- Balet (Balet clasic, Dans contemporan)
- Dans sportiv (Dans modern, Dans clasic)

Pentru activitățile desfășurate pe muzică (**dansul sau gimnastică aerobică**) se poate lucra individual sau în grup un program de exerciții cu eficiență crescută asupra organismului, care produce buna dispoziție și plăcere pentru lucru. Acest tip de efort este preferat de femei.

Turismul poate constitui o altă formă de activitate care are o largă accesibilitate și răspândire. Efectele benefice sunt: petrecerea timpului liber în natură, realizarea unui efort de tip aerob care contribuie la îmbunătățirea condiției fizice, asimilarea de cunoștințe privind istoria și geografia locurilor vizitate.

Tradițiile populare (port, dans popular, obiceiuri ale sărbătorilor de iarnă și de peste an, încondeierea ouălor la Paște), monumentele istorice (mănăstiri, cetăți), frumusețile naturii fac din țara noastră destinația ideală pentru practicarea diferitelor forme de turism (Talabă I., 2001, p. 74):

– ***turism ecumenic (religios)*** – prin prisma mănăstirilor răspândite pe întreg teritoriul țării.

– ***turism cultural*** – este evidențiat de prezența muzeelor, colecțiilor etnografice, a ceramicii.

– ***turism cinegetic*** – s-a dezvoltat datorită faunei existente în zonă (urși, mistreți, căprioare, iepuri, păstrăv, mrean). Specia principală din zona montană, care prezintă interes cinegetic major, este cerbul carpatin.

– ***turismul de odihnă și recreere*** întrunește toate condițiile pentru a fi practicat, ținând cont de efectele benefice ale climei și de frumusețea peisajelor.

– ***turismul de agrement*** - valorifică potențialul zonei prin organizarea unor activități plăcute turiștilor (echitație, drumeții în zona de munte, etc.).

Beneficiul fundamental al practicării activităților fizice în timpul liber este sănătatea, fapt care întărește ideea că exercițiile fizice zilnice, o alimentație echilibrată și un regim de viață ordonat sunt baza unei vieți sănătoase.

Bibliografie

1. *** (2008), Dictionar Oxford Explicativ Ilustrat al limbii engleze, Editura Litera, București
2. *** (2002), Enciclopedia educației fizice și sportului în România (4 volume), ed. Aramis, București
3. **Academia Română**, (1998), DEX-Dicționar explicativ al limbii române (ediția a II-a), Institutul de Lingvistică “Iorgu Iordan”, Editura Univers enciclopedic, București
4. **Academia Română, Institutul Național de Cercetări Economice, Institutul de Cercetare a Calității Vieții**, (2004), Calitatea vieții în România 1990 – 2003, București
5. **Albu, V.**, (1996), Istoria educației fizice și sportului, ed. Ex-Ponto, Constanța
6. **Apostol I.**, (1998), Ergofiziologie. Editura Univ. “Al.I. Cuza”, Iași
7. **Aristotel**, (2008), Politica, Editura Antet, București.
8. **Baroga M., Baroga L.**, (1989), Condiția fizică și Sportul. Editura Sport-Turism, București
9. **Bota, A.**, (2006), Exerciții fizice pentru viața activă: activități motrice de timp liber, Editura Cartea Universitară, București

10. **Cercel, P., Popescu, L.,** (1998), Istoria educației fizice și sportului, ed. Fundației Chemarea, Iași
11. **Chirazi M.,** (1997), Culturism. Îndrumar metodic. Editura Universității “AL. I. Cuza”, Iași
12. **Coghlan, J.,** (1981), The role of the community and the responsibility of government in Sport for All, Wingate Institute for Physical Education and Sports
13. **Colibaba – Evuleț D., Bota, I.,** (1998), Jocuri sportive. Teorie și metodică. Editura Aldin, București
14. **Cometti G.,** (1996), Exerciții pliometrice. C.C.P.S., S.D.P. 381-382, București
15. **Cooper K.,** (1997), O nouă cale de a prelungi viața. Editura ELIT, Iași
16. **Davis, R., Bull, C., Roscoe, J., Roscoe, D.,** (1992), Physical education & the Study of Sport, Wolfe Publishing, New Jersey
17. **Dragnea A., Bota A.,** (1999), Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București
18. **Dragnea A., Teodorescu S.,** (2002), Teoria sportului. Editura FEST, București
19. **Dumazedier, J.,** (1990), Toward a society of leisure, Encyclopaedia Universalis, Paris

20. **Dumazedier, J., Ripert, A.**, (1966), *Loisir et culture*, Paris
21. **Dumitrescu C.**, (1994) *Secretul sănătății – greutatea corporală*. Editura PORUS M., București
22. **Dumitru, G.**, (1997), *Sănătate prin sport pe înțelesul fiecăruia*, Federația Română Sportul pentru Toți, București
23. **Epuran M.**, (1999), *Dezvoltarea fizică. Aspecte ale dezvoltării psihice în ontogeneză*, ANEFS, București
24. **Frazzei, F., Frazzei, M.**, (1985), *A.B.C.-ul turismului*, Editura Sport - Turism, București
25. **Friptuleac G.**, (2006), *Ecologie umană*, Chișinău
26. **Leuciuc F.V.**, (2009), *Activități turistice*, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava
27. **Leuciuc F.V.**, (2010), *Musculație*, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava
28. **Leuciuc F.V.**, (2014), *Istoria Educației Fizice și Sportului (I)*, Editura Universității Ștefan cel Mare, Suceava
29. **Luca A.**, (2002), *Gimnastică aerobică*, Editura Universității “AL. I. Cuza”, Iași
30. **Organizația Națiunilor Unite**, (1948), *Declarația universală a drepturilor omului din 10 decembrie 1948*
31. **Postolache, N.**, (1995), *Istoria sportului în România*, ed. Profexim, București

32. **Roman M.**, (2006), Diferența dintre genuri în alocarea timpului liber în România, JSRI, nr. 14, pg 63-73, ASE, București
33. **Suciu A., Gheorghe D.**, (1999), Ghid pentru sănătate și condiție fizică F.R.S.P.T., București
34. **Sue, R.**, (1992), Le Loisir, PUF, Paris
35. **Talabă, I.**, (2001), Turism, Editura Univ. „Al.I. Cuza”, Iași
36. **Urse L.**, (2002), Preocupările de timp liber ale românilor în comparații internaționale, CALITATEA VIETII, XIII, nr. 1–4, București
37. **Vasile M.**, (2009), Stilurile de viață în România. O analiză preliminară, Institutul de Cercetare a Calității Vieții, 2009
38. <http://epp.eurostat.ec.europa.eu/>
39. www.insse.ro
40. www.internetworldstats.com
41. www.wikipedia.org
42. <http://www.unibuc.ro/studies/Doctorate2010Noiembrie/Marian%20Vasile%20%20Stiluri%20de%20viata%20in%20Romania/Rezumat%20teza%20de%20doctorat%20Marian%20Vasile.pdf>