

**Conf. dr. Cristian Ștefan Liușnea,
Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Universitatea „Dunărea de Jos” Galați**

CONTRIBUȚII LA ISTORIA CONCEPTULUI DE „LOISIR“

Abstract: *In the present paper * we set out to analyze the concept of leisure, from the perspective of its historical evolution, to understand the content and meanings that specialists from different scientific fields propose or accept. Leisure activities have, over time, involved religious, cultural and sporting activities. The emergence of urban services offered by libraries, museums, sports fields, etc. is related to this concept.*

We consider that in the post-modern society, the problem of leisure is very important, today there is a major change reflected in the choices of people, who have less and less free time, and the rising costs of participating in leisure activities of a sporting nature, first, restrict access to them for a large part of the urban population, to whom it is mainly addressed.

The concept of leisure is related not only to the social or economic domain, through the relation with the tourism activities or services, but also to culture, some authors even talking about a culture of leisure, through which people not only relax or relax. They have fun, but they also have access to values that are vital to personal development. Also, the concept of leisure is related to health, fitness (physical condition).

Keywords: *loisir, physical activity, health, history, fitness.*

Termenul „loisir” a intrat destul de recent în istorie, conceptul putând fi definit ușor ca *timp liber, stare de bine sau condiție fizică optimă*. Francezii, germanii sau englezii folosesc termenul de „loisir” sub

*. Lucrarea completează teoretic o preocupare mai veche, care a dus la publicarea în limba engleză a studiului: Cristian Ștefan LIUȘNEA, *Considerations on the historical development of the “loisir” concept in the european space*, în volumul *MCD-SARE: 2018 International Multidisciplinary Scientific Conference on the Dialogue between Sciences & Arts, Religion & Education*, Târgoviște, 2018, pp. 251-261.

formele „leisure“ – timp pentru activitate fizică¹, și „freizeit“ ce poate fi tradus prin „răgaz“, „ocupație plăcută“, „ocupație pe îndelete, în tihnă“, înțelesul fiind în mare măsură același.

Dacă avem în vedere evoluția istorică a ideii de timp liber, constatăm că și Antichitatea a cunoscut un gen de timp liber rezervat aristocrației, acel „*otium cum dignitate*“ (Cicero), pentru care nu exista o limită clară între activitate și recreere. În perioada modernă și post-modernă, activitățile de loisir sunt accesibile tuturor, iar în prezent există o mare diversitate de oferte, cele mai semnificative fiind cele care țin de sport, de activitățile în aer liber.

Cât privește termenul de *loisir*, inițial a fost legat de criza timpului liber a celor din mediul urban², după terminarea programului de lucru, în contextul economic creat de revoluția industrială. Cu timpul, accesul la „loisir“ s-a democratizat și s-a lărgit și au existat chiar inițiative din partea elitelor politice și nu numai, cum se întâmplă de exemplu în orașele engleze³, americane și canadiene, care folosesc conceptul de „loisir“ legat de activitățile recreative, ca mijloc de rezolvare a tensiunilor sociale, apărute ca urmare a intensificării industrializării.⁴ Astfel, cu timpul se va putea vorbi de o nouă realitate, *loisir* religios sau laic, gratuit și, deci, accesibil nu doar unor privilegiați, ci tuturor. Apar în acest context, începând cu a doua jumătate a secolului al XIX-lea, diverse grupuri, asociații culturale, sindicate profesionale, oameni de afaceri sau antreprenori, care susțin înființarea unor noi servicii urbane, cum ar fi: biblioteci, muzee, cen-

1. Anne VUILLEMIN, Stéphanie BOINI, Sandrine BERTRAIS, Sabrina TESSIER, Jean-Michel OPPERT, Serge HERCBERG, Francisc GUILLEMIN, Serge BRIANÇON, „Leisure time physical activity and health-related quality of life“, *Preventive medicine*, 41(2), 2005. p. 562 ssq

2. Julie FORTIER și Denis ANGER, *Laboratoire en loisir et vie communautaire*, Université Du Québec À Trois-Rivières, Québec, 2006, p. 11.

3. Julie FORTIER și Denis ANGER, *Laboratoire en loisir et vie communautaire*, pp. 11-12.

4. Michèle DAGENAIS, „Définir les loisirs publics en milieu urbain; un enjeu moral et identitaire (Montréal et Toronto 1900-1940)“, in Robert BECK, Anna MADŒUF, *Divertissements et loisirs dans les sociétés urbaines à l'époque moderne et contemporaine*, Presses universitaires François-Rabelais, Tours, 2005, p. 385 sqq.

tre culturale, parcuri tematice, terenuri de joc, care au instalații sportive⁵, „Școli duminicale“, cluburi sociale (YMCA⁶ în 1844 la Londra și din 1851 peste Ocean, la Boston și New York)⁷. Se dezvoltă în același timp gustul pentru noutate, pe fondul transformării timpului liber de după încheierea programului de muncă în „momente de plăcrce“ de după orele de lucru, de la sfârșitul săptămânii și din vacanțele de vară.

Între anii 1900-1940 loisir-ul devine un drept al tuturor⁸, iar Organizația Națiunilor Unite, în Declarația Universală a Drepturilor Omului, statua încă din 1948 că: „*Toate persoanele au dreptul la odihnă și loisir*“.

În Germania de Vest, devenită în anii '50 ai secolului trecut o „societate de consum“, a apărut conceptul de „*leisure society*“, în măsura în care într-o societate industrializată puternic se impusese programul de 5 zile lucrătoare pe săptămână. În aceste condiții, apar mai multe tendințe: unii muncitori își iau ceea ce s-a numit *Zweitjob* (o a doua slujbă), în timp ce o mare parte din populație profită de timpul liber pentru a se uita mai mult la televizor sau pentru a participa la diverse activități distractive, printre care și turismul în masă, în lunile de vară⁹. În acest context, pedagogul și antropologul german Erich Weber¹⁰, conchide că timpul liber reprezintă

„o anumită perioadă din viața omului, pe care acesta o trăiește «liber de» și «liber să»; cu alte cuvinte, timpul liber constituie perioada în care individul se eliberează de orice obligații și este liber să-și aleagă anumite activități sau preocupări (sau este liber să nu aibă nici o preocupare)“.

5. Yvan LAMONDE, *Gens de paroles. Conférences publiques, essais et débats à l'Institut Canadien de Montréal (1845-1871)*, Montréal, Boréal, 1990, pp. 24-28.

6. Asociația Tinerilor Bărbați Creștini (Young Men's Christian Association).

7. Cu locuri pentru lectură, jocul de cărți și alte jocuri, spații pentru muzică, sport și alte activități de loisir. Gary CROSS, *A Social History of Leisure since 1600*. Venture Publishing, Inc. State College, PA 1990, p. 225.

8. Gary CROSS, *A Social History of Leisure since 1600*, p. 226.

9. Robert G. MOELLER, ed., *West Germany Under Construction: Politics, Society and Culture in the Adenauer Era*, University of Michigan Press, 1997. *passim*.

10. Erich WEBER, *Das Freizeit – problem: Anthwpologisch-padagogische Untersuchung*, Munich, 1963. *passim*.

La rândul său, Georges Friedmann¹¹ constată condiționarea timpului liber de economie și mecanismele sociale, căci exista o mare diferență între modul de utilizare a timpului liber a britanicilor și francezilor, respectiv muncitorii din Iugoslavia, Polonia și Brazilia, de exemplu. Astfel, dacă primii puteau participa la activități specifice loisir-ului, ultimii trebuiau să își ia o a doua slujbă, impunându-se ceea ce specialiștii numesc „munca de după muncă”. Reconstituind istoria ideii de timp liber, autorul regăsește aceeași condiționare economică și în trecut, subliniind marea deosebire între modul în care îl petreceau nobilii din societățile aristocratice (sărbători religioase, spectacole de teatru, jocuri sportive) și epoca modernă, în care timpul liber este intercalat cu timpul de lucru, astfel că loisir-ul are rolul de a echilibra viața personală și calitatea vieții comunității în societățile democratice¹².

Cu timpul, în Statele Unite se impun structurile de loisir de natură sportivă și tot mai mulți oameni vor prefera în timpul liber activitățile în aer liber. Modelul se va difuza și în Europa. Unii autori vor vorbi chiar de o cultură a timpului liber¹³, ce are la bază valori etice, morale, culturale, care marchează anii '80 ai secolului trecut.

Philippe Bordeau și Pascal Mao¹⁴ observă faptul că există patru cercuri concentrice de practici sportive de tip loisir: *indoor* (în interior), *arounddoor* (la periferie), *outdoor* și *widdoor*.

În spațiul francez, sociologul Joffre M. Dumazedier¹⁵ dezvoltă, în anii '60 ai secolului trecut, teoria loisir-ului bazată pe cei 3 D, „Des-tindere, Divertisment și Dezvoltare”, definind loisir-ul ca fiind „un ansamblu de activități cărora individul li se poate dedica în mod plener,

11. Georges FRIEDMANN, „Le loisir et la civilisation technicienne”, UNESCO, *Revue Internationale Des Sciences Sociales*, vol.XII, n° 4, 1960, p. 509.

12. Georges FRIEDMANN, *Le travail en miettes: spécialisation et loisirs*, Paris, Gallimard, 1964, p. 20 sqq.

13. Jean CARNELOUPE, „La place du marché dans le fonctionnement des loisirs sportifs de nature”, în *Téoros, Revue de recherches in tourisme*, 24 (1), 2005, p. 55 sqq.

14. Philippe BOURDEAU și Pascal MAO, *Territoires du hors-quotidien. Une géographie culturelle du rapport à l'ailleurs dans les sociétés urbaines contemporaines*, Rapport d'HDR (Habilitation à rédiger des recherches), Institut de géographie alpine, Grenoble, 2003, pp. 153-154.

15. Joffre M. DUMAZEDIER, *Vers un civilisation du loisir*, Ed. Du Seuil, Paris, 1962, pp. 42, 342-343.

pentru a se odihni, a se distra, a-și îmbogăți informația și participarea sa socială voluntară după ce s-a eliberat de obligațiile profesionale, sociale și familiale“.

Organizația pentru Cooperare Economică și Dezvoltare – OECD (2009) menționează că timpul liber poate fi definit în termeni de timp, de activități (ex. privitul la TV, practicarea sau vizionarea activităților sportive, cititul, vizionarea de filme etc.) și de stare de spirit (ex. angajarea în activități plăcute sau distractive).

Sunt și autori, precum Jean Baudrillard¹⁶, care vorbesc și de o a treia dimensiune, afirmând că: „Timpul liber înseamnă, poate, întregă activitate ludică cu care îl umplem, dar, înainte de astea, înseamnă libertatea de a-ți pierde timpul, de a-l omorî dacă e nevoie, de a-l cheltui în pură pierdere“.

Astfel, autorii stăruie nu doar asupra definirii timpului liber, ci sunt preocupați și de funcțiile acestuia. În acest context, Ion Aluaș și Ion Drăgan¹⁷ cred că pot fi atribuite timpului liber trei funcții principale: odihna (destinderea) – care eliberează de oboseală, divertismentul – care eliberează de plictiseală și dezvoltarea personalității – care eliberează de automatismele gândirii și acțiunii cotidiene, folosite în special în muncă. Francisc Albert¹⁸ evidențiasse ca funcție a timpului liber și funcția frumosului și a recreerii, mai precis divertismentul.

În anii '90 ai secolului trecut a apărut foarte evidentă problema lipsei timpului liber, legată de specialiști de calitatea vieții contemporane, oamenii simțindu-se copleșiți de norma de lucru de 40 de ore, într-o săptămână de cinci zile¹⁹. De aici, analize asupra consecințelor unui program supraîncărcat, care presupune stress, sedentarism, alimentație deficitară etc., ce a condus la boli cardio-respiratorii, obezitate, depresie ș.a.

16. Jean BAUDRILLARD, *Societatea de consum. Mituri și structuri*, Ed. Comunicare.ro, București, 2008, p. 198.

17. Ion ALUAȘ și Ion DRĂGAN, *Sociologia franceză contemporană – teorie, metodologie, tehnici, ramuri*, Ed. Politică, București, 1971.

18. Francisc ALBERT, *Sociologia muncii. Dialog cu timpul liber*, Editura Politică, București, 1970, p. 97.

19. John P. ROBINSON and Geoffrey GODBEY, *Time for Life. The Surprising Ways Americans Use Their Time*, second edition, Penn State University Press, 1997. *passim*.

Ca urmare, s-a impus din ce în ce mai mult un concept relativ nou în terminologie, dar și în tematica majoră a mai multor discipline, cel de *Calitate a vieții*, care privește modul de „amenajare a existenței, caracterul agreabil, atractiv al condițiilor de existență”, după cum afirmă omul politic, jurnalistul, economistul și sociologul francez Bertrand de Jouvenel²⁰.

În același timp, sociologii subliniază că funcția „fizică” a sportului, adică beneficiile lui asupra sănătății organismului uman, conduc(e) la o funcție indirectă, și anume aceea de stare de bine social, întrucât activitățile fizice și sportul produc un tonus fizic și psihic ridicat, senzația de relaxare și bună dispoziție, constituind un fel de compensare pentru constrângerile, anxietatea și alienarea generate de munca propriu-zisă.

Revenind la conceptul de „loisir”, *Dicționarul Academiei Franceze* îl definește ca fiind un interval de timp suficient pentru a face ceva. În opinia Comisariatului General al Planului (Franța), Agenția de Planificare, *loisir*-ul este o calitate a existenței individuale și sociale „sau” posibilitatea de a trăi și de a acționa pe îndelete, adică în funcție de ritmul și stilul propriu²¹.

În 1995, în Canada a fost întocmit un document cu titlul „*Dezvoltarea loisir-ului, sportului și educației fizice: spre un parteneriat reînnoit*”, în contextul dorinței de a se adopta la nivel guvernamental o atitudine nouă de abordare a problemelor cu care se confrunta societatea din Quebec, iar în urma a peste 700 de scrisori de răspuns a fost organizat în anul următor un forum. Rezultatul a fost clarificarea semnificației termenului de „loisir”, cu cele trei dimensiuni: timp liber, activități și libertatea de alegere²².

20. Bertrand de Jouvenel este primul autor care a pus bazele unei preocupări teoretice și sistematice legate de „calitatea vieții”; Bertrand de JOUVENEL, *Révolution culturelle du temps libre 1968-1988*, Méridiens-Klincksieck, Paris, 1988. *passim*.

21. Geanina TOMA, *Forme de practicare a exercițiilor fizice și utilizarea lor în organizarea activității de „loisir”*, Ed. Prouniversitaria, București, 2013, p. 15.

22. *Cadre d'intervention gouvernementale en matière de loisir et de sport – Pour un partenariat renouvelé*, Gouvernement du Québec, ministère des Affaires municipales et Régions, 1997

Complexitatea societății contemporane determină o abordare din perspective diferite a conceptului de timp liber. Astfel, sociologul Francisc Albert²³ definește timpul liber ca fiind „ceva în afara obligațiilor umane, un fel de spațiu al deplinei libertăți individuale“, lipsa unei forțări, a unei obligații și o delimitare, clar definită, față de timpul dedicat carierei.

La rândul său, analistul social Dan Oprescu²⁴ este de părere că timpul liber este exprimat ca o înșiruire de preocupări ce reprezintă ingredientele necesare ale existenței omenești, care se derulează în afară de munca propriu-zisă și de îndeletnicirile relaționate cu redarea forței de muncă.

După autorii Coralia Angelescu și Dorin Jula²⁵, *loisir*-ul reprezintă activități desfășurate de individ cu scopul de a se destinde, recrea, relaxa, odihni, realizând activități de divertisment, de informare și de dezvoltare a personalității.

Schimbând perspectiva, Aurelia Felicia Stăncioiu²⁶ crede că „loisir-ul reprezintă un mod plăcut de petrecere a timpului rămas după muncă, somn și sarcini de gospodărie“, în timp ce Monica Roman²⁷ este de părere că „timpul liber include, de asemenea, activitățile explicite, dar și timpul folosit, spre exemplu, pentru activități religioase și civice“.

După Aura Bota²⁸, „activitățile de «loisir» sunt activități motrice, modalități de manifestare a individului și reprezintă genuri specifice, prin care se urmărește dezvoltarea personalității umane dintr-o perspectivă socială“.

23. Francisc ALBERT, *Sociologia muncii ...*, p. 148.

24. Dan OPRESCU, *Timpul liber și înstrăinarea umană*, București, Ed. Politică, 1981. *passim*.

25. Coralia ANGELESCU și Dorin JULA, *Timpul liber, Considerații teoretice*, Ed. Economică, București, 1997, p. 22 sqq.

26. Aurelia Felicia STĂNCIOIU, *Dicționar de terminologie turistică*, Ed. Economică, București, 1999, p. 195.

27. Monica ROMAN, „Diferența dintre genuri în alocarea timpului liber în România“, în *Journal for the Studies of Religions and Ideologies*, vol. 5, nr. 14, 2006, p. 65.

28. Aura BOTA, *Exerciții fizice pentru viața activă – activități motrice de timp liber*, Ed. Cartea Universitară, București, 2006, p. 26.

Concluzia este că în accepțiunea lui actuală conceptul de *timp liber* – este un produs al societății industriale și apare când ritmul vieții zilnice nu se mai încheie odată cu munca, el desemnând însă timpul care nu este alocat obligațiilor personale, familiare, sociale și civice. Astfel, specialiștii sunt de părere că sintagma „timp liber“ include noțiunea de „timp“, ce implică o diviziune a timpului în funcție de tipul de activitate realizat, iar aceea de „liber“ redă aspectul calitativ al acestei împărțiri cu referințe social-istorice, amintindu-ne de opusul noțiunii de „liber“.

În acest context, Geanina Toma²⁹ consideră că „timpul liber, intercalat între muncă profesională și repaus, stabilește un echilibru al persoanei prin divizarea timpului unei zile în cei trei „8“: muncă, odihnă prin somn, activitate, în timpul liber!“

Activitățile reprezintă participarea unei persoane la numeroasele forme de „loisir“: culturale, fizice și sportive, științifice, socio-culturale, turistice și în aer liber.

Libertatea de alegere se referă la posibilitatea persoanei de a alege acele activități care o atrag și răspund nevoilor personale conform gustului, mentalității, obiceiurilor, aspirațiilor și ambițiilor proprii: de odihnă, de divertisment, de relaxare.

În plan social, loisir-ul este perceput ca un mijloc de a atinge sau de a menține starea de bine colectivă.

În Franța, un studiu din 1995³⁰ arată că 48% dintre francezi practică o activitate fizică, 44% realizează activitatea fizică în natură – în aer liber, 34% practică un sport individual, iar 32% un sport colectiv. În același timp, 82% dintre persoanele care au participat la ancheta sociologică au spus că fac sport de plăcere.

În ceea ce privește relația „loisir“-ului cu sportul, aceasta este explicată prin caracterul recreativ al majorității activităților sportive. Astăzi, „loisir“-ul reprezintă și un stil de viață, în care divertismentul și relaxarea au un caracter secundar, deoarece dinamismul societății solicită performanță profesională, condiții practice de manifestare și condiție fizică excepțională.

29. Geanina TOMA, *Forme de practicare a exercițiilor fizice...*, pp. 14-15.

30. „Sport et Santé“, martie 1995.

Conform estimărilor specialiștilor, bolile cardiovasculare reprezintă principala cauză de morbiditate și mortalitate cardiovasculară în Europa și la nivel mondial, cu o rată a mortalității de 32% la femei și 27% la bărbați în anul 2004, conform datelor furnizate de OMS³¹. Carta Europeană a Sănătății Cardiovasculare, semnată de România în anul 2007, la Sinaia, menționează și ea că aproximativ ½ din decesele din Europa se datorează bolilor cardiovasculare, înregistrându-se anual peste 4,35 milioane de decese.

De altfel, Organizația Mondială a Sănătății (2010) face recomandări cu privire la starea de sănătate a populației și, implicit, la nivelul de activitate fizică pe care trebuie să-l presteze fiecare persoană adultă în vederea menținerii unei stări de sănătate optimă. Astfel, fiecare adult ar trebui să facă minim 50 de minute de activitate fizică, un efort fizic de intensitate moderată, în care să fie implicați un număr ridicat de mușchi.

Activități fizice tipic umane, ce se pot desfășura în timpul liber sunt: activitățile uzuale ale vieții (ADL-Activities of Daily Living); jocuri; dansul; sportul; activitățile de muncă; activitățile expresive (pictură, desen, sculptură, modelaj etc); transporturi; activități militare și de luptă etc.

Conform opiniei lui Ștefan Tüdös³²,

„sănătatea fizică și psihică prin sport este singura strategie cu șanse egale de a reduce efectele negative ale drogului informațional (televiziunea), ale drogurilor uzuale (alcool, tutun, cafea, dulciuri, automedicația) și ale drogurilor puternice (heroină etc.)”.

Preluând conceptul de „healthism”, Derek Colquhoun³³ arată că sănătatea bazată pe activitate fizică promovează în fundal ideea că sănătatea noastră se află sub controlul nostru. Altfel spus, ideologia „healthistă” accentuează teoria responsabilității individuale în sănăta-

31. *World Health Organization. The Global Burden of Disease, 2004, part 2, p. 8.*

32. Ștefan TÛDÖS, *Criterii psihologice în fundamentarea și structurarea pregătirii sportive*, Ed. Paideia, București, 2000, p. 79.

33. Derek COLQUHOUN promovează ideologic ideea sănătății bazate pe exercițiul fizic (HBPE). Derek COLQUHOUN, „Health based physical education: The ideology of healthism and victim blaming”, *Physical Education Review*, 14(1), 1991, p. 6.

tea proprie și, simultan, distrage atenția de la procesele sociale ascunse (de exemplu sărăcia, șomajul, poluarea industrială sau problema accesului limitat sau a slabei calități a serviciilor de sănătate – factori care pot conduce la o rată crescută a îmbolnăvirilor) sau de la cauzele genetice.

Modernizarea accelerată a societății contemporane, care a imprimat și vieții cotidiene un dinamism în continuă creștere, a determinat, după opinia unor specialiști, precum Yan Zhao, Erik Sigmund, Dagmar Sigmundová și Yan Lu³⁴, apariția unei „*ființe umane noi... ființa sedentară*”.

În ceea ce privește factorii ce influențează negativ starea de sănătate (starea de bine a fiecăruia), specialiștii³⁵ atrăgeau atenția asupra acestora încă de acum câteva zeci de ani: lipsa de mișcare – sedentarismul; stres-ul – ritmul crescut de solicitare a sistemului nervos; solicitarea inegală a segmentelor corpului; pozițiile incorecte ale corpului pe durata desfășurării activităților zilnice; pozițiile statice antifiziologice pe durate de timp prelungite, aceștia provocând boli cardiovasculare, sindromul metabolic și chiar cancer.³⁶

Pentru a contracara efectele negative ale unei vieți desfășurate într-un ritm tot mai alert, cu un nivel de stress foarte ridicat, în lipsa mișcării fizice practicate într-un mod organizat, însoțită, de cele mai

34. Yan ZHAO, Erik SIGMUND, Dagmar SIGMUNDOVÁ și Yan LU, *Comparison of physical activity between Olomuc and Beijing University students using an international physical activity questionnaire*, in Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn. 37(4), 2007, p. 107

35. Colin Boreham, Jos Twisk, Maurice Savage, Gordon Cran, J. J. Strain, „Physical activity, sports participation, and risk factors in adolescents”, in *Medicine and science in sports and exercise*, 29(6), 1997, pp. 788-793; Colin Boreham, Jos Twisk, Liam Murray, Maurice Savage, J. J. Strain, Gordon Cran, „Fitness, fatness, and coronary heart disease risk in adolescents: the Northern Ireland Young Hearts Project”, in *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(2), pp. 270-274; Wolf-Dietrich Brettschneider and Roland Naul, *Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance*, final report, University of Paderborn, 2004, pp. 49, 60-72.

36. Christiane JENNEN and Gerhard UHLENBUCK, *Exercise and life satisfaction: Fitness complimentary strategies in the prevention and rehabilitation of illness*, Evidence-Based Complimentary and Alternative Medicine, 1(2), 2004, p. 157.

multe ori, de o alimentație nerațională³⁷, unii specialiști³⁸ propun activități de loisir, care ar putea avea un efect benefic asupra calității vieții și asupra satisfacției personale.

În ceea ce privește bunăstarea fizică, după opinia lui Iustin Lupu și a lui Ioan Zanc³⁹ aceasta „se concretizată în sănătate, mobilitate fizică, alimentație adecvată, disponibilitatea timpului liber, asigurarea asistenței medicale de bună calitate, asigurări de sănătate, activități preferate interesante în timpul liber (hobby-uri și satisfacerea lor), formă fizică optimă sau fitness“, reprezentată de cei patru “S”:

1. **strenght** – forță fizică,
2. **stamina** – vigoare sau rezistență fizică,
3. **suppleness** – suplețe fizică,
4. **skills** – îndemânare sau abilitate fizică.

Aura Bota este de părere că „utilizarea timpului liber pune probleme delicate, în special pentru tânăra generație, care trebuie orientată spre acele activități profitabile pe termen lung, în detrimentul distracțiilor facile sau deseori periculoase“⁴⁰.

Clemens Ulrich definește condiția fizică (*physical fitness*) ca fiind „capacitatea corpului omenesc de a funcționa cu vigoare și vioiciune, fără oboseală exagerată, cu suficientă energie pentru a se angaja în activități de timp liber și pentru a preîntâmpina stresul fizic; puterea musculară, duranța, deplinătatea cardiovasculară și vioiciunea sunt semne vizibile ale condiției fizice“⁴¹.

Activitatea sportiv-recreativă și-a lărgit cadrul de participare de la tineri la vârstnici, de la bărbați la femei, de la activitatea școlară la timpul liber, de la hobby la profesiune, reușind prin intermediul exercițiului fizic să modeleze fizionomia și comportamentul uman, manifestân-

37. Fiona C. BULL, Timothy P. ARMSTRONG, Tracy DIXON, Sandra Ham, Andrea NEIMAN și Michael PRATT, *Physical inactivity. Comparative Quantification of Health Risks Global and Regional Burden of Disease Attributable to Selected Major Risk Factors*. Geneva: World Health Organization, 2004, p. 729 sqq

38. C. JENNEN and G. UHLENBUCK, *Exercise and life satisfaction:...*, 157.

39. Iustin LUPU și Ioan ZANC, *Sociologie medicală*, Ed. Polirom, Iași, 1999.

40. A. BOTA, *Exerciții fizice pentru viața activă ...*, p. 15.

41. Clemens ULRICH, *Physical Exercise*, Microsoft *Encarta* Reference Library, 2000, p. 30.

du-se ca un fenomen de masă, care este capabil să producă modificări fundamentale în peisajul social global.

Concepția despre „loisir“ a fost teoretizată pentru prima dată în spațiul românesc de Mihai Epuran⁴², sub impulsul dezvoltării fără precedent a educației fizice și a sportului, precum și a mișcării corporale în general, „ca stimulent al organismului și ca antidot și compensare a influențelor nocive ale unei societăți caracterizată prin sedentarism și suprasolicitare“, atribuind activităților de loisir caracterul recreativ, distractiv, lipsit de rigurozitate și de elemente formale ale activităților instituționalizate. În același timp, acesta consideră că fitness-ul este sinonim cu condiția fizică⁴³, incluzând în cadrul activităților de timp liber activitățile ludice, agonistice, gimnice, de loisir și de recuperare.

Revenim la teoria loisir-ului ce are la bază, după Joffre Dumazedier⁴⁴, cei trei „D“: 1. destindere – *delassement*; 2. dezvoltare – *developement*; 3. distracție – *entertainment*.

Aceștia reprezintă în același timp funcții ale conceptului de „loisir“, după cum urmează:

1. *Funcția de destindere*, ce constă în refacerea organismului după o zi de muncă, de școală, regenerarea capacităților fizice prin activități de relaxare, care se obțin mai repede și la un nivel calitativ superior, prin odihna activă, întrucât încercarea de a înlătura oboseala numai prin odihna inactivă duce la efecte opuse celor scontate, la apariția plictisiei, a unor stări psihice dezagreabile.

2. *Funcția de divertisment*, care vizează crearea climatului optim de viață și se realizează prin activități dinamice și distractive, dar care pot avea ca efect consumarea unei cantități mari de energie, timp și care, adăugându-se oboselii produse de munca școlară/sarcini de serviciu, are consecințe negative.

3. *Funcția de dezvoltare a personalității*, funcție ce preocupă în mod deosebit oamenii școlii, părinții, societatea în general, căci este

42. Mihai EPURAN, *Metodologia cercetării activităților corporale*, vol. I, București, 1992, p. 56.

43. Mihai EPURAN, *Exerciții fizice, Sport, Fitness*. Ed. FEST, București, 2005, p. 377.

44. Joffre DUMAZEDIER, „Realidades del ocio e ideologías“, în *Ocio y sociedad de clases*, Fontanella, Barcelona, 1971, pp. 20, 43.

prin excelență o funcție educativă sau autoeducativă, vizând satisfacerea intereselor, înclinațiilor, aptitudinilor de tip artistic, tehnic, îmbogățirea vieții spirituale prin lectură, vizionari de spectacole, vizite în muzee, activități de creație, etc.

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

- spații dotate corespunzător, care vor îmbunătăți considerabil rezultatele, atât în cadrul orelor de educație fizică, precum și în afara acestora;
- creșterea nivelului de satisfacție a membrilor societății, prin asigurarea unei baze multifuncționale cu scop recreativ;
- posibilitatea realizării de competiții sportive cu caracter de masă, între școli, instituții etc.;
- sesiuni de informare privind beneficiile activității fizice asupra sănătății.

Întregul ansamblu al activităților sportiv-recreative, organizate în scop de fortificare, compensare, destindere și agrement, cunoaște în zilele noastre o extindere din ce în ce mai mare.

Practicarea exercițiilor fizice reprezintă o activitate fiziologică conștientă și complexă, având la bază efectuarea unui lucru mecanic rezultat din mișcări ale unor segmente și din contracții musculare de diferite intensități. Exercițiul fizic influențează în primul rând morfologia de ansamblu a corpului, aspectul somatic reprezentând de fapt asigurarea proporțiilor și armonia corporală, un echilibru funcțional al stării de sănătate fizică și psihică. Funcțiile organice se dezvoltă în paralel cu corpul, în concordanță cu vârsta și cu solicitările la care este supus organismul, realizându-se așadar un echilibru între morfologic și funcțional, o sinergie între funcțiuni, între organic și psihic.

Cercetări riguroase atestă, de asemenea, o influență pozitivă a exercițiilor fizice și a sportului asupra bunei dispoziții. S-a arătat că în cazul fitness-ului și aerobicului funcționează modelul „echilibrării”, în sensul că stările psihice negative (depresie, anxietate, confuzie, oboseală, proastă dispoziție în general) dinaintea exercițiilor se transformă în relaxare și bună dispoziție după terminarea acestora.

Când e vorba însă de sporturi competitive, instalarea relaxării sau bunei dispoziții depinde și de rezultat. Andreea Abele și Walter

Brehm⁴⁵ subliniază faptul că, pe termen lung, toate genurile de activități de recreere prin sport au consecințe benefice asupra formării și întreținerii unui tonus psihic robust.

În ultimul timp însă, se constată creșterea preferinței oamenilor pentru activitățile indoor și aroundoor, atât poate din cauza creșterii numărului de ore petrecute la muncă, cât și datorită crizei economice, pe fondul unor costuri în creștere⁴⁶, care afectează capacitatea multora de a mai face deplasări la distanțe mari, pe perioade de timp mai lungi, de a achiziționa echipamentul necesar, tot mai scump, ca urmare a tehnologizării și a creșterii complexității acestuia din nevoia de protecție împotriva accidentărilor, precum și din nevoia satisfacerii unor cerințe din ce în ce mai variate, la care se adaugă costurile de cazare și masă, tarifele de acces în locațiile cu instalații sportive etc.

Concluzia este că, pe lângă cele menționate, sportul și exercițiul fizic în general pot fi considerate și instrumente de socializare, extrem de importante, și de aceea oricărui stat îi revine o mare responsabilitate în a le promova și dezvolta. În societățile moderne sportul reprezintă un fenomen a cărui importanță a crescut foarte mult, devenind din ce în ce mai prezent în viața cotidiană.

45. Andreea ABELE și Walter BREHM, „Mood effects of exercise versus sports games. Findings and implications for well-being and health”, în *International Review of Health Psychology*, 2, 1993, pp. 53-80.

46. Bernard MICHON și Fabien OHL, „Aspects socio-économiques du prix de la pratique sportive”, în W. Andreff, *Économie politique du sport*, Paris, Dalloz, 1989, pp. 34-37.