

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2020.35-1.05>

CZU: 796.015:796.38

## STUDIUL FACTORILOR MOTIVAȚIONALI AI PRACTICĂRII FITNESSULUI DE CĂTRE BĂRBAȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

*Craijdan Olga*<sup>1</sup>

*Luca Aliona*<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

**Rezumat.** *Lucrarea de față reflectă rezultatele unui studiu privind factorii motivaționali ai practicării fitnessului de către bărbații din Republica Moldova. Pornind de la datele din literatura științifico-metodică de specialitate, precum și de la rezultatele propriilor observații, a fost elaborat un sondaj sociologic (15 întrebări), care a fost aplicat unui grup de 40 de bărbați ce frecventează diverse cluburi de fitness din mun. Chișinău. Studiul a scos în evidență o serie de aspecte, cele mai importante fiind următoarele: profilul subiecților; aspecte generale ale practicării fitnessului de către aceștia); motivele care îi determină să practice fitnessul, conform celor trei categorii: referitoare la condiția fizică, la sfera psihoemoțională și cognitivă, la sfera socioprofesională, în vederea determinării factorilor motivaționali dominanți, a celor de importanță sporită și a celor de importanță redusă; gradul de satisfacție al subiecților în urma practicării fitnessului; rolul pe care îl atribuie antrenorului/instructorului de fitness în obținerea rezultatelor lor. Modelul de determinare a factorilor motivaționali ai practicării fitnessului de către bărbați poate fi propus spre aplicare antrenorilor din cadrul centrelor de fitness din țara noastră, fapt care ar contribui la menținerea unui interes constant al categoriei de populație și, implicit, la eficientizarea procesului de antrenament la fitness.*

**Cuvinte-cheie:** *fitness, factori motivaționali, tipuri de motive, bărbați, grad de manifestare a motivelor.*

**Actualitatea cercetării.** Păstrarea și întărirea sănătății populației a fost și continuă să rămână una dintre cele mai importante probleme ale societății umane. În prezent, îndemnul de a fi sănătos, de a adopta un mod de viață sănătos vine din toate sursele: din mass-media de toate nivelurile, din internet, din literatura științifică și cea didactică, ce abundă în informații privind utilitatea și formele practicării exercițiului fizic pentru asigurarea sănătății umane. Mediul social și experiența practică însă reflectă o înrăutățire continuă a acesteia: se acutizează afecțiunile cardiovasculare, crește frecvența altor afecțiuni cronice, sporește incidența și tipologia bolilor infecțioase, se vorbește chiar de o „întinerire” a unui șir de afecțiuni, considerate tradițional „apanajul” exclusiv al

persoanelor în etate. Totodată, urbanizarea intensă, creșterea nivelului de trai al populației, progresul tehnico-științific, care, în ultimele decenii, a cunoscut o dezvoltare tot mai accelerată, apariția unui șir de profesii noi, iar în ultimele luni și exercitarea unui larg spectru de activități profesionale pe platformele online, au condus nemijlocit la o adevărată hipodinamie cronică a populației. Astfel, actualitatea prezentei cercetări este determinată, pe de o parte, de necesitatea de a menține și de a întări sănătatea populației active a țării, ca obiectiv strategic al societății contemporane, iar pe de altă parte – de numărul tot mai mare al diferitor afecțiuni și boli profesionale, apărute ca rezultat al influenței condițiilor de activitate profesională,

a factorilor geografici și climaterici și chiar a modului de trai al oamenilor.

Un studiu realizat în a. 2019 de către „Magenta Consulting” reflectă faptul că doar 37% dintre moldoveni afirmă că practică sportul, dintre care numai 17% frecventează sălile de sport. Raportată această cifră la populația generală, rezultă că doar 6% dintre moldoveni merg la o sală de sport. La nivel global, 27% din populația adultă sunt membri ai unui centru de fitness. Majoritatea celor care frecventează sălile de sport în Republica Moldova sunt bărbați (64%), 85% au vârsta de până la 50 de ani și mai mult de jumătate sunt din Chișinău. Sălile de sport sunt vizitate în mare parte de persoanele cu studii superioare (69% dintre respondenți), iar 2/3 au un job, fie că sunt specialiști și muncitori calificați, funcționari publici sau ocupă o funcție de conducere [7].

Astfel, se impune necesitatea cercetării nivelului redus al interesului populației adulte, inclusiv al bărbaților, din Republica Moldova, față de practicarea culturii fizice și sportului și a elaborării unor strategii de stimulare a acestuia.

**Scopul cercetării:** determinarea factorilor motivaționali ai practicării fitnessului de către bărbații din Republica Moldova.

**Obiectivele cercetării:**

1. Analiza datelor metodico-științifice actuale privind importanța practicării fitnessului de către bărbați.

2. Elaborarea și aplicarea sondajului sociologic pe tema cercetării.

3. Argumentarea factorilor motivaționali ai practicării fitnessului de către bărbați.

**Metodologia cercetării** a presupus atât aplicarea unor metode științifice generale (documentarea științifică, analiza și sinteza informațiilor din domeniu, metoda generalizării teoretice), fapt care a făcut posibilă analiza și interpretarea critică a datelor din literatura de specialitate și a materialului acumulat, formularea de concluzii și recomandări, cât și a metodelor caracteristice domeniului de specializare

(psihopedagogie, cultura fizică și sport), inclusiv culturii fizice recreative: analiza comportamentului subiecților în cadrul antrenamentelor de fitness și a experienței profesionale a instructorilor de fitness; observația pedagogică; sondajul sociologic; metodele matematico-statistice de prelucrare și interpretare a datelor; metoda grafică și tabelară.

Drept **bază teoretico-științifică și metodologică** au servit cercetările fundamentale ale mai multor autori consacrați, printre care M. Epuran [3], A. Dragnea [2], N. Alexe [1], E.P. Ilin [5], A. Maslow [6], M.M. Bulatova, Iu.A. Usaciov [4] ș.a.

**Organizarea cercetării**

Cercetarea întreprinsă s-a realizat asupra unui contingent de 40 de persoane, bărbați cu vârsta cuprinsă între 19-47 ani, care frecventează sălile și centrele de fitness din or. Chișinău, Republica Moldova, inclusiv: sala de forță USEFS, „Niagara Fitness Club”, „ProFitness”, „Energy Fitness”, „Fitness doza”.

Cercetarea s-a desfășurat în trei etape, prezentate conform următoarei descrieri:

În *etapa I a cercetării, teoretică* (septembrie – decembrie 2019), s-a realizat analiza și generalizarea datelor din literatură de specialitate privind aspectele ce țin de motivația bărbaților pentru practicarea fitnessului. În baza analizei surselor de specialitate consultate, a fost elaborată ancheta sociologică. În cadrul aceleiași etape a fost determinat, de asemenea, contingentul de bărbați, care urma să participe la sondajul sociologic.

*Etapa a II-a* (octombrie 2019 – martie 2020) a constat în aplicarea sondajului sociologic la tema cercetării și în determinarea propriu-zisă a factorilor motivaționali ai practicării fitnessului de către subiecții incluși în cercetare.

În cadrul *celeia de-a III-a etape* (martie – aprilie 2020) s-au realizat prelucrarea și calcularea datelor înregistrate, adică procesarea acestora, precum și argumentarea

factorilor motivaționali dominanți ai practicării fitnessului de către bărbați. Au fost formulate concluziile și unele recomandări practice privind stimularea motivației bărbaților pentru practicarea sistematică a fitnessului.

În ce privește motivele care îi determină pe bărbații din țara noastră să practice fitnessul, considerăm oportun a delimita trei categorii principale: **motive ce țin de condiția fizică** (dorința de a avea o stare de sănătate bună, de a preveni diferite afecțiuni, inclusiv apariția bolilor profesionale; formarea unui mod de viață sănătos; fortificarea sistemelor funcționale ale organismului, în special, a celui cardiovascular, locomotor și respirator; aspirația de a-și modela un corp armonios etc.); **motive ce țin de sfera psihoemoțională și cognitivă** (eficientizarea muncii intelectuale; îmbunătățirea stării psihice; dorința de a obține o satisfacție emoțională, de a simți bucuria mișcării și a eforturilor fizice; formarea calităților moral-volitiv; tendința de a studia aspectele teoretice ale antrenamentului sportiv și ale pregătirii tehnico-tactice etc.); **motive ce vizează sfera socioprofesională** (plăcerea de socializare, de a-și petrece timpul împreună cu prietenii sau de a lega noi cunoștințe; întărirea imaginii sociale, dorința de a se afirma în societate, de a căpăta un statut social sau profesional mai înalt; dorința de a-și spori prestigiul personal în fața persoanelor de sex opus; dorința de a impune autoritate și respect celor din jur; dorința de a practica un gen de activitate „la modă” ș.a.).

Chestionarul a cuprins 15 întrebări, prin care am urmărit dezvăluirea următoarelor aspecte:

- profilul subiecților (vârstă, statut social, profesie, funcție etc.);
- aspecte generale ale practicării fitnessului (durata, frecvența, proba practică, mediul în care se antrenează, locul fitnessului în sistemul individual de valori);
- motivele care îi determină pe bărbați să practice fitnessul, conform celor trei categorii: referitoare la condiția fizică, la sfera psihoemoțională și cognitivă, la sfera socioprofesională, în vederea determinării factorilor motivaționali dominanți, a celor de importanță sporită și a celor de importanță redusă;
- gradul de satisfacție al subiecților în urma practicării fitnessului; rolul pe care îl atribuie antrenorului/instructorului de fitness în obținerea rezultatelor lor.

Ulterior, datele înregistrate au fost inserate într-un tabel centralizator, procesate și reprezentate grafic.

În cele ce urmează, prezentăm răspunsurile cele mai relevante:

În mod deosebit ne-au interesat: cauzele/premisele practicării fitnessului de către bărbați, efectele pe care aceștia le așteaptă ca rezultat al practicării fitnessului, precum și măsura în care subiecții au reușit să-și realizeze obiectivele și gradul de satisfacție pe care l-a produs acest gen de activitate (Figurile 1-4).

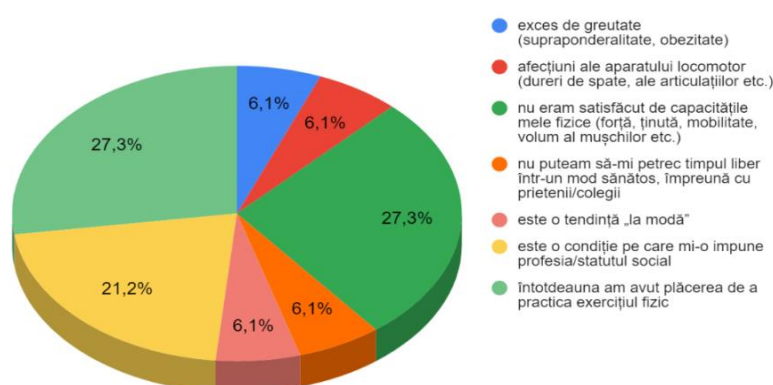
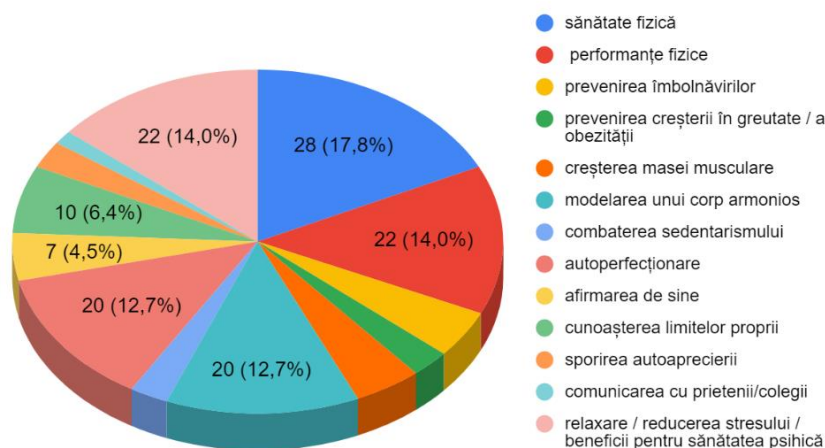


Fig. 1. Cauzele care i-au determinat pe bărbați să practice fitnessul

Referitor la cauzele care i-au orientat spre practicarea fitnessului (întrebare cu răspunsuri multiple – Figura 1), subiecții au menționat, în primul rând, faptul că nu erau satisfăcuți de propriile capacități fizice, pe de o parte, și că întotdeauna au avut plăcerea de a practica exercițiul fizic, pe de altă parte – anume aceste două răspunsuri au acumulat numărul cel mai mare de opțiuni – în ambele cazuri câte 18, ceea ce constituie câte 27,3%. O altă cauză este faptul că practicarea fitnessului și, respectiv, beneficiile pe care le are acest gen de activitate, reprezintă o condiție impusă de statutul social sau profesional – 21,2 % (14 opțiuni). Poziția a treia este ocupată de mai multe opțiuni, care au fost menționate în număr egal de respondenți: „afecțiuni ale aparatului locomotor (dureri de spate, ale articulațiilor etc.)” – 6,1%; „exces de greutate (supraponderalitate, obezitate)” – 6,1%; „nu

puteam să-mi petrec timpul liber într-un mod sănătos, împreună cu prietenii/collegii” – 6,1%; „este o tendință la modă” – 6,1%. Pentru celelalte variante de răspuns – existența unor afecțiuni cardiovasculare; starea de izolare socială, de solitudine; faptul că nu aveau unde să-și consume energia – nu a optat niciun subiect. Se observă că principalele cauze care i-au determinat pe bărbați să practice fitnessul sunt de ordin fizic și psihoemoțional. Această constatare ar putea fi explicată prin observația făcută de autorul Abramov P.N. [16], care consideră că grija pentru propriul corp este strâns legată cu obținerea unei stări de armonie spirituală cu lumea exterioară.

La întrebarea a zecea, „Ce scop/efecte urmăriți practicând fitnessul?”, subiecții, de asemenea, au putut alege mai multe opțiuni (Figura 2).



**Fig. 2. Scopurile/efectele urmărite de bărbați prin intermediul fitnessului**

Din analiza răspunsurilor rezultă că pe prima poziție în lista de beneficii pe care le așteaptă bărbații ca rezultat al practicării fitnessului se află îmbunătățirea stării de sănătate, menționată de 28 de respondenți (17,8%), urmată de opțiunile: îmbunătățirea performanțelor fizice - 22 (14%); relaxare/reducerea stresului/beneficii pentru sănătatea psihică - 22 (14%); iar pe locul al treilea s-au situat opțiunile: modelarea unui

corp armonios – 20 (12,7%), autoperfecționare – 20 (12,7%). Un număr mai mic de opțiuni au fost acordate versiunilor de răspuns: cunoașterea limitelor propriului organism – 10 (6,4%); prevenirea îmbolnăvirilor (scop profilactic) – 7 (4,5%); creșterea în greutate/a masei musculare – 7 (4,5%); afirmarea de sine – 7 (4,5%). Un număr foarte redus de opțiuni au acumulat răspunsurile: prevenirea creșterii în greutate/a obezității – 4 (2,5%); combaterea

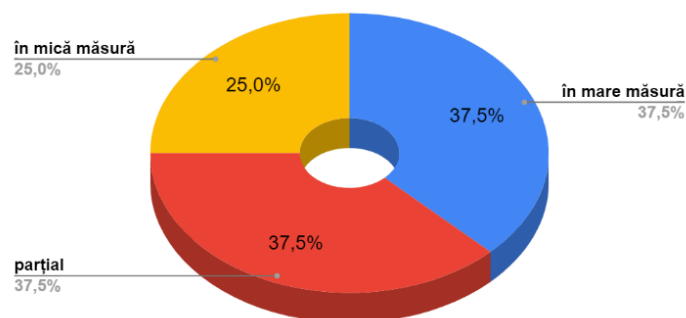
sedentarismului – 4 (2,5%); sporirea nivelului de autoapreciere – 4 (2,5%); comunicarea cu prietenii/colegii – 2 (1,25%).

Se observă că efectele principale pe care le așteaptă bărbații în urma practicării fitnessului vizează sfera fizică și cea psihoemoțională (ca și în cazul precedent), dar spectrul de beneficii așteptate este mai mare decât cel al cauzelor obiective, care i-au adus pe bărbați în sala de fitness. Aceleași aspecte sunt confirmate și de observațiile, și de discuțiile din cadrul interviurilor realizate de noi în timpul antrenamentelor de fitness al bărbaților.

Totodată, aspectele ce țin de socializare nu au fost relevate în răspunsurile la aceste două întrebări. În acest context, amintim o altă remarcă făcută de autorul Abramov P.N. [16],

care afirmă că, în procesul practicării fitnessului, comunicarea interpersonală este dezvoltată relativ slab și se întreține preponderent fie pe linia „antrenor - practicant de fitness”, fie între practicanții de fitness în afara orelor de antrenament. În sondajul nostru, de asemenea, am constatat că nici un respondent nu a menționat drept cauză care l-a determinat să practice fitnessul faptul că se simțea singur, izolat și nimeni nu așteaptă drept beneficiu posibilitatea de a face cunoștință cu persoane noi, de a lega noi prietenii.

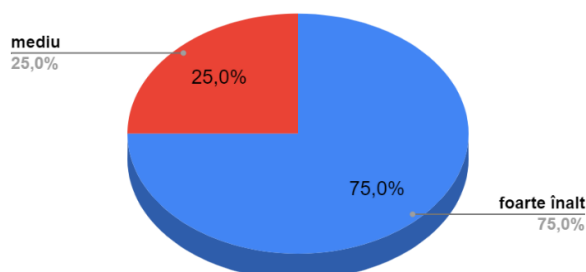
Pentru a stabili legătura *cauză-efect*, le-am propus subiecților să evalueze măsura în care au reușit să-și atingă scopurile propuse (Figura 3) și să-și estimeze gradul de satisfacție produs de practicarea fitnessului (Figura 4).



**Fig. 3. Măsura în care practicanții de fitness au reușit să-și atingă scopurile propuse**

Se constată că o mare parte din respondenți au reușit să obțină efectele pe care le așteptau prin intermediul practicării

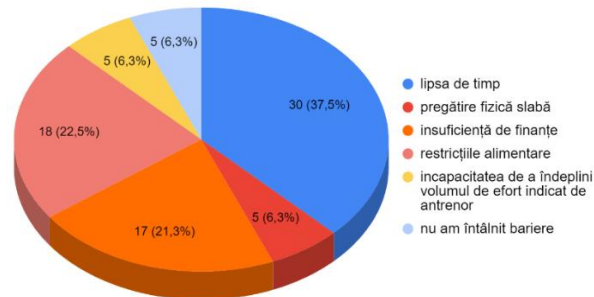
fitnessului și și-au atins scopurile în mare măsură (37,5%) sau parțial (37,5%). Doar 10 subiecți au răspuns „în mică măsură” (25%).



**Fig. 4. Gradul de satisfacție în urma practicării fitnessului**

Odată ce subiecții au reușit să obțină beneficii practicând activități de fitness, gradul de satisfacție al acestora este foarte înalt (în 75% din cazuri) și mediu (în 25% din cazuri).

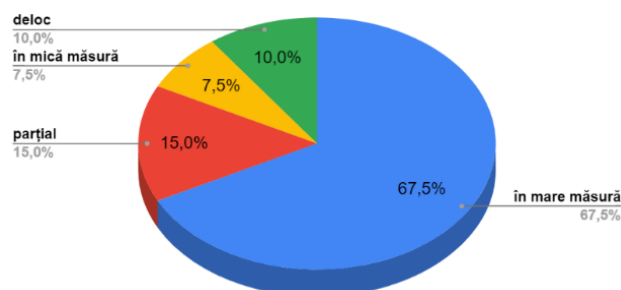
Prin întrebarea a treisprezecea, „Ce bariere/dificultăți ați întâmpinat în realizarea scopului Dvs.?”, am dorit să scoatem în evidență factorii care ar putea să-i demotiveze pe subiecți să practice fitnessul (Figura 5).



**Fig. 5. Răspunsurile subiecților cu privire la barierele/dificultățile în realizarea programelor de fitness**

Prima observație ce se impune, în urma analizei răspunsurilor la această întrebare, este faptul că, deși subiecților le-au fost propuse 13 variante de răspuns, opțiunile lor s-au concentrat în jurul a cinci răspunsuri, pe care le prezentăm în ordinea importanței atribuite de aceștia: lipsa de timp – 37,5%; incapacitatea de a respecta regimul alimentar impus – 22,5%; insuficiența de finanțe – 21,3%; nivelul scăzut al pregătirii fizice anterioare – 6,3% și incapacitatea de a îndeplini volumul de efort indicat de antrenor – 6,3%. Cinci persoane (6,3%) au menționat că nu au întâlnit niciun fel de barieră sau dificultăți.

Ultimele două întrebări ale chestionarului s-au referit la personalitatea antrenorului/instructorului de fitness, care, după părerea noastră, este figura cea mai importantă atât în organizarea procesului de antrenament, cât și în formarea culturii de fitness a discipolilor săi. De aceea, am considerat necesar să determinăm dacă subiecții conștientizează măsura în care personalitatea antrenorului influențează asupra rezultatelor practicării fitnessului (Figura 6) și care sunt competențele pe care acesta trebuie să le posede (Figura 7).



**Fig. 6. Măsura în care personalitatea antrenorului influențează asupra rezultatelor subiecților**

67,5%, adică 27 din numărul total de respondenți, au afirmat că rezultatele practicanților de fitness depind în mare măsură de personalitatea antrenorului; 15% (6 persoane) – că depind parțial; 7,5% (3 persoane) – că depind în mică măsură; iar 10% (4 persoane) consideră că personalitatea antrenorului nu influențează în niciun fel asupra rezultatelor lor.

La întrebarea cu privire la competențele necesare unui bun instructor de fitness, cele mai populare răspunsuri au fost: să cunoască și să aplice teoria și metodică culturii fizice; să poată alcătui programe individualizate, accesibile pentru fiecare practicant de fitness; să posede o condiție fizică bună, adică să fie el însuși un model de pregătire fizică – pentru fiecare dintre aceste versiuni au optat câte 21 de respondenți (respectiv, 8,9% din total); alte trei opțiuni au fost selectate de câte 19 respondenți (8,1%): să posede cunoștințe în domeniul nutriției sportive; să manifeste respect pentru cei pe care îi antrenează; să aplice principiul diferențierii în antrenamentul de fitness (programe diferite pentru persoane

diferite). Pe poziția a treia s-au situat competențele care țin de formarea psihopedagogică a instructorului: să fie un bun psiholog; să le formeze subiecților o motivare adecvată pentru practicarea fitnessului; să găsească căile optime de stabilire a contactului cu practicanții de fitness – răspunsuri menționate de câte 17 subiecți (7,2% pentru fiecare).

Valori apropiate (câte 15 răspunsuri, 6,4%) au fost înregistrate și la opțiunile: să manifeste calități morale înalte; să poată diagnostica evoluția fiecărui membru al grupului; să demonstreze capacități de comunicare; să fie amabil, să poată evita conflictele. Deși răspunsurile la această întrebare sunt multiple, se conturează totuși o tendință de a acorda prioritate competențelor teoretice și calităților fizice, apoi competențelor psihopedagogice, urmate, în final, de calitățile morale ale antrenorului de fitness. Datele înregistrate de noi ar putea servi drept punct de plecare pentru realizarea unei profesiograme a antrenorului de fitness.

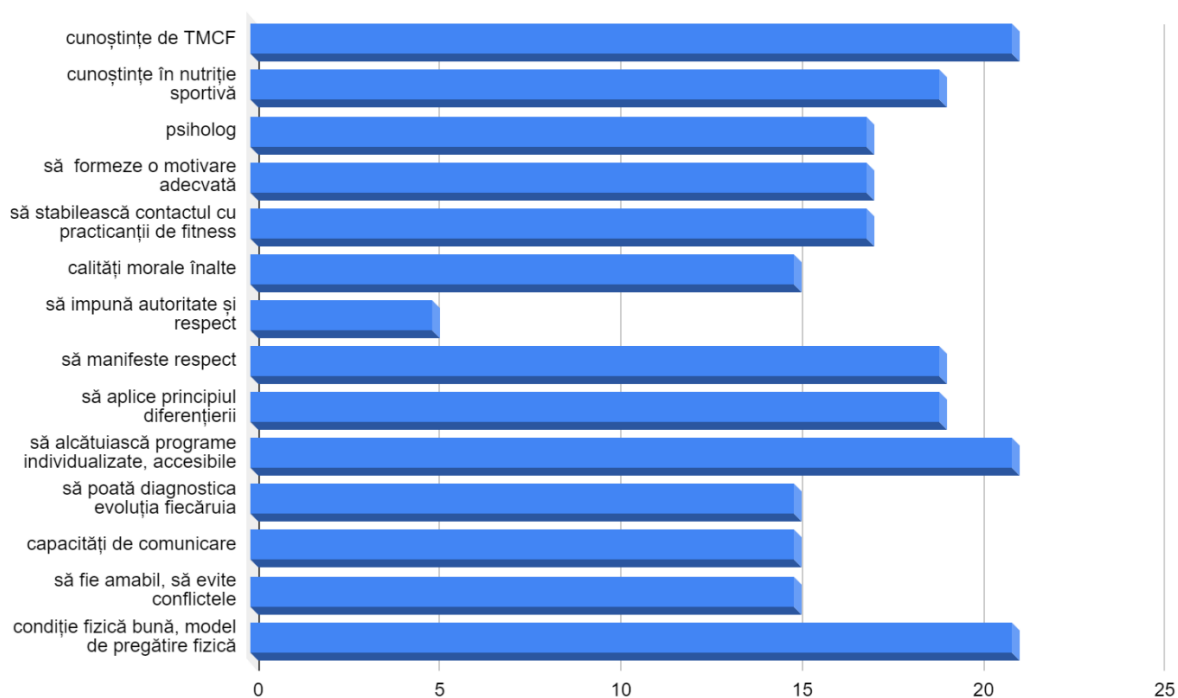


Fig. 7. Calitățile și competențele necesare unui instructor de fitness

Rezumând cele expuse anterior, am putea menționa că motivele care îi determină pe bărbații din Republica Moldova să practice

fitnessul se manifestă în măsură diferită. Gradul de manifestare a motivelor este prezentat în Tabelul 1.

**Tabelul 1. Gradul de manifestare a motivelor practicării fitnessului de către bărbații din Republica Moldova**

Nr. crit.	Gradul de manifestare a motivelor	Factorii motivaționali
1	<b>Dominante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dorința de a avea o stare de sănătate bună sau de a-și îmbunătăți sănătatea fizică;</li> <li>- aspirația de a-și îmbunătăți performanțele fizice, perfecționarea indicilor motrici;</li> <li>- beneficii pentru sănătatea psihică;</li> <li>- plăcerea de a practica exercițiul fizic.</li> </ul>
2	<b>Foarte importante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- modelarea unui corp armonios, creșterea masei musculare sau reducerea greutateii corporale;</li> <li>- prevenirea îmbolnăvirilor (scop profilactic);</li> <li>- tendința de autoperfecționare;</li> <li>- întărirea imaginii sociale sau profesionale.</li> </ul>
3	<b>Puțin importante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- combaterea sedentarismului;</li> <li>- sporirea nivelului de autoapreciere;</li> <li>- dorința de a practica o activitate „la modă”;</li> <li>- cunoașterea limitelor propriului organism;</li> <li>- comunicarea cu prietenii/colegii.</li> </ul>
4	<b>Lipsite de importanță</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- evitarea singurătății;</li> <li>- cunoașterea unor persoane noi</li> </ul>

### Concluzii și recomandări

Conform rezultatelor sondajului sociologic desfășurat, au fost determinate următoarele aspecte esențiale:

- *profilul subiecților*: cei mui mulți dintre respondenți sunt tineri, având în special un mod de viață sedentar (studenți, funcționari, manageri, cadre didactice, oameni de afaceri). Cei mai mulți practică fitnessul de circa 3-12 luni, de câteva ori pe săptămână, dar există și persoane care practică sistematic fitnessul de peste 5 ani. Majoritatea practică probele de forță și, de obicei, alternează antrenamentele în sală cu cele desfășurate în parc sau la bazin. În sistemul de valori al subiecților încadrați în studiu, fitnessul ocupă poziția a patra, după familie, dezvoltarea intelectuală și formarea profesională;

- *factorii motivaționali ai practicării fitnessului de către bărbați*, inclusiv cauzele/premisele practicării fitnessului și efectele pe ei care le așteaptă ca rezultat al practicării fitnessului, Răspunsurile subiecților au scos în evidență predominanța factorilor motivaționali din categoriile 1 „motive referitoare la condiția fizică” (dorința de a avea o stare de sănătate bună sau de a-și îmbunătăți sănătatea fizică; aspirația de a-și îmbunătăți performanțele fizice, perfecționarea indicilor motrici; modelarea unui corp armonios, creșterea masei musculare sau reducerea greutateii corporale; prevenirea îmbolnăvirilor) și 2 „motive ce țin de sfera psihoemoțională și cognitivă” (beneficii pentru sănătatea psihică; plăcerea de a practica exercițiul fizic; tendința de autoperfecționare; întărirea imaginii sociale sau profesionale).



Totodată, motivele din categoria a treia „sfera socioprofesională” sunt fie puțin importante (de ex., dorința de a practica o activitate „la modă”), fie lipsite de importanță (de ex., evitarea singurătății; cunoașterea unor persoane noi);

- *raportul dintre obiectivele formulate și rezultatele înregistrate*, adică măsura în care au reușit să-și realizeze obiectivele și gradul de satisfacție produs de acest tip de activitate motrice: o mare parte din respondenți au reușit să obțină efectele pe care le așteptau prin intermediul practicării fitnessului și și-au atins scopurile în mare măsură (37,5%) sau parțial (37,5%), iar gradul de satisfacție al acestora este foarte înalt (în 75% din cazuri) și mediu (în 25% din cazuri);

- *barierele/dificultățile întâmpinate de subiecți în realizarea obiectivelor formulate*, adică factorii care ar putea să diminueze motivarea lor pentru practicarea fitnessului: lipsa timpului liber pentru practicarea exercițiului fizic (37,5%); incapacitatea de a respecta regimul alimentar impus (22,5%); insuficiența de finanțe (21,3%); nivelul scăzut al pregătirii fizice anterioare (6,3%) și incapacitatea de a îndeplini volumul de efort indicat de antrenor (6,3%).

- *rolul instructorului de fitness* în realizarea obiectivelor antrenamentului: cea mai mare parte a subiecților (67,5%) consideră că rezultatele practicantilor de fitness depind în mare măsură de personalitatea antrenorului, iar 15% au afirmat că ele depind parțial. Totodată, respondenții consideră că personalitatea instructorului trebuie să fie multilateral dezvoltată, prioritate revenindu-le competențelor teoretice și calităților fizice, apoi competențelor psihopedagogice, urmate, în final, de calitățile morale ale antrenorului de fitness.

Pentru îmbunătățirea condiției fizice, a aspectelor funcționale, motrice și psihomotrice ale bărbaților care practică fitnessul, un rol important îi revine instructorului de fitness, care trebuie să-și folosească întregul potențial teoretic, psihopedagogic și moral în organizarea procesului de antrenament, să elaboreze programe individualizate complexe, în care să fie luate în considerare aspectele ce țin de nutriție, de dozarea efortului, de folosirea mijloacelor de refacere și recuperare a organismului, în funcție de particularitățile morfofuncționale, psihice etc. ale fiecărui subiect. În acest mod va fi stimulată și motivația bărbaților pentru practicarea fitnessului.

### **Referințe bibliografice:**

1. Alexe N., Constandache V. (2015). *Enciclopedia educației fizice și sportului din România*. Ediția a II-a, Vol. VIII. București – Târgu Jiu: Măiastra. 680 p.
2. Dragnea A., Bota A., Teodorescu S., Stănescu M., Șerbănoiu S., Tudor V. (2006). *Educație fizică și sport. Teorie și didactică*. București: Fest. 300 p.
3. Epuran M. (1994). *Psihologie – Compendiu*. București: MEI ANEFS.
4. Булатова М.М., Усачев Ю.А. (2003). *Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании*. В: Теория и методика физического воспитания. Том 2. Под ред. Т.Ю.Круцевич. Киев: Олимпийская литература, с.342-378.
5. Ильин Е.П. (2011). *Мотивация и мотивы*. Серия «Мастера психологии». Санкт-Петербург: Питер. 512 с.
6. Маслоу А. (2008). *Мотивация и личность* (пер. с англ.). 3-е изд. Серия «Мастера психологии». Санкт-Петербург: Питер. 352 с.
7. *Infografic: Cât sport se face în Moldova*. [on-line]. <http://consulting.md/rom/statistici-si-publicatii/infografic-cat-sport-se-face-in-moldova> accesat: 12.11.2019