

## IMPACTUL ACTIVITĂȚILOR FIZICE ASUPRA IMAGINII DE SINE ÎN PREADOLESCENȚĂ

### THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITIES ON SELF IMAGE IN PREADOLESCENCE

*Crina Florica CREȚU, ORCID: 0000-0001-9287-3850*  
*Universitatea de Stat din Moldova*

CZU: 159.922.75

e-mail: crinacretupsi@yahoo.com

Preadolescența este perioada specifică care face legătura dintre copilărie și adolescență. Este caracterizată prin apariția unor modificări semnificative, specifice, atât în plan fizic, psihic, cât și social. Imaginea de sine reprezintă o pârghie importantă pentru întreaga viață psihică a individului. De modul în care el se reprezintă sau „se vede”, depinde tipul de reacție în fața situațiilor noi sau cele problematice. Un preadolescent cu o imagine de sine corectă, care se cunoaște, atât ca resurse, cât și ca limite, are șanse mai mari să abordeze lucrurile într-un mod rațional, cu focusare pe soluție, nu pe problemă. Dacă imaginea de sine este eronată, cu accent pe punctele slabe, persoana nu-și va accesa potențialul real pentru a se confrunta cu situațiile cotidiene.

Imaginea de sine a preadolescentului încă nu este pe deplin formată, iar opinia despre sine este mult influențată de părerea prietenilor. De multe ori, în cadrul grupului, el nu se comportă autentic, ci încearcă să se conformeze așteptărilor celorlalți, pentru că este soluția care îi împlinește o nevoie importantă din această perioadă, și anume, cea de apartenență și de acceptare. Adeseori, imaginea grupului este mai bogată decât imaginea de sine, datorită dimensiunii sociale a sinelui care este în expansiune [1, p.170]. Astfel, uneori, conturarea unei imagini de sine corecte este dificilă, datorită influențelor existente: opiniile covârșnicilor sau a adulților, percepția asupra propriilor comportamente, propriile nevoi și dorințe etc.

În activitățile de tip sportiv, conceptul de imagine de sine poate fi analizat sub cele două dimensiuni principale: cea fizică (imaginea corporală) și cea psihosocială (imaginea de sine). Prima din cele două dimensiuni este extrem de importantă în perioada preadolescenței. Părerea despre propriul corp, care este în schimbare și are trăsături „caricaturale” deseori, este de cele mai multe ori negativă. Imaginea corporală contează, în primul rând, în constituirea imaginii de sine. În momentul în care preadolescentul începe să se implice în activități fizice, el începe să-și cunoască noul corp, să observe ce poate face cu el și să nu-l mai respingă. Deci, să-l accepte ca fiind un bun personal și să-l vadă ca fiind o variantă îmbunătățită, mai puternică, mai echilibrată și mai coordonată.

În ceea ce privește dimensiunea psihosocială a imaginii de sine a preadolescentului, atât antrenorii, cât și coechipierii au o importanță majoră în dezvoltarea acesteia. Feedback-ul venit din partea lor influențează percepția de sine pe teren, de pildă, și implicit

modul în care va performa. Cu cât este mai susținut și acceptat în echipă, cu atât se va simți că este „în elementul său” și va fi tot mai productiv.

**Scopul cercetării** constă în identificarea nivelului imaginii de sine în preadolescență, precum și influența practicării activităților fizice în mod regulat asupra imaginii de sine. **Ipoteza de cercetare** susține faptul că există o diferență în imaginea de sine, în funcție de practicarea frecventă a activităților fizice.

**Metoda** utilizată în vederea psihodiagnozei este reprezentată de Metodica Auto-aprecierea imaginii de sine (adaptată după Ion Dafinoiu). Scopul acesteia constă din identificarea modului în care individul își apreciază imaginea de sine, cu alte cuvinte: a „eului actual” și a „eului ideal”. Ideea care stă la baza acestei metode este faptul că atunci când conceptul de sine este asociat cu o trăire afectivă pozitivă, atunci se poate vorbi de o stimă de sine ridicată. Pe de altă parte, o stimă de sine scăzută apare atunci când există un sentiment negativ în legătură cu conceptul de sine.

Eșantionul de subiecți a fost constituit dintr-un număr de 208, având vârsta cuprinsă între 11-13 ani. Dintre aceștia, 104 subiecți sunt sportivi de performanță, participând de minim două ori/săptămână la antrenamente (activități fizice) și 104 subiecți nu realizează activități fizice în mod frecvent.

În urma analizelor statistice, s-a putut constata faptul că media rezultatelor obținute în ceea ce privește imaginea de sine a eșantionului de subiecți chestionați este de 47,71 cu o abatere standard de 35,62. Un nivel scăzut al imaginii de sine îl au 37,5% dintre subiecți, un nivel mediu – 14,90%, un nivel ridicat – 23,07%, iar un nivel foarte ridicat al imaginii de sine – un procent de 24,51%.

Pentru prelucrările statistice ale analizei influenței sportului asupra imaginii de sine s-a apelat la testul „t” pentru eșantioane independente. Astfel, media rezultatelor subiecților sportivi este de 56,58, iar abaterea standard este 32,89. Concret, 21,15% dintre aceștia au un nivel scăzut al imaginii de sine, 14,42% – un nivel mediu, 31,73% – un nivel ridicat și 32,69% – un nivel foarte ridicat. Subiecții nesportivi au obținut o medie a rezultatelor de 38,49 și o abatere standard de 35,77. Ca și procente: 53,84% au un nivel scăzut de imagine de sine, 15,38% – un nivel mediu, 14,42% – un nivel ridicat, iar 16,34% – un nivel foarte ridicat. Constatăm, așadar, că există diferențe semnificative între cele două grupuri de subiecți ( $t=3,798$ ), la un prag de semnificație de  $p=,041$ , mai mic decât pragul de  $p=,05$ . Ipoteza conform căreia, practicarea exercițiilor fizice în mod regulat are o influență semnificativă asupra imaginii de sine, se confirmă.

Imaginea de sine a sportivilor este mai bine conturată și mai realistă, întrucât ei au învățat ce pot face și își cunosc și recunosc anumite abilități. Confruntarea frecventă cu situații noi, dezvoltarea unor deprinderi și competențe, ieșirea din zona de confort, testarea propriilor abilități sunt câteva dintre oportunitățile oferite de practicarea unui sport. În plus, în momentul participării la competiții, reușitele sportive îi aduc preadolescentului valorizare, recunoaștere socială, statutul social de care are nevoie. Acestea îl determină să se simtă mai degajat și mai sigur pe sine în diferite situații sociale. De asemenea, se simte valorizat prin cupele/medaliile obținute și prin faptul că este susținut de către ceilalți.

**Concluzii.** Prezentul studiu identifică faptul că imaginea de sine a sportivilor este mai degrabă de un nivel ridicat și foarte ridicat, ceea ce confirmă rezultatele obținute și în cercetarea M. Dița și T. Matran [2], care au stabilit faptul că preadolescenții au mai degrabă o imagine de sine bine și puternic conturată.

Cercetarea lui Collins, Cromartie, Butler și Bae susține aceeași concluzie ca și studiul actual: sportul influențează stima de sine și starea de bine a indivizilor [3]. Ouyang, Wang, Zhang, Peng, Song și Luo au studiat influența participării la activitățile de tip sportiv asupra imaginii corporale, auto-eficiență și stima de sine. Rezultatele acestui studiu confirmă, de asemenea, concluziile acestora [4]. Sportul și mișcarea influențează imaginea de sine și confortul psihic resimțit de subiecți. Indivizii ajung să se cunoască mai bine, își însușesc abilități de viață, își dezvoltă un corp, pe care încep să-l placă, învață să-și confrunte temerile, să gestioneze emoțiile, să-și controleze comportamentul, să se raporteze realist la coechipieri și să se accepte necondiționat.

Dezvoltarea unei imagini de sine adecvate este, pentru preadolescent, un fundament pentru consolidarea tuturor domeniilor vieții: familie, grup de prieteni, școală, timp liber.

### **Referințe:**

1. BONCHIȘ, E., coord. *Dezvoltarea umană. Aspecte psiho-sociale*. Oradea: Editura Imprimeriei de Vest, 2000. 348 p. ISBN 973-9329-77-2.
2. DIȚA, M., MATRAN, T. Imaginea de sine la preadolescenți. În: *Vector European*. 2018, nr. 2, pp. 127-131. ISSN 2345-1106.
3. COLLINS, N.M., CROMARTIE, F., BUTLER, S., BAE, J. Effects of early Sport Participation on Self-Esteem and Happiness. In: *The Sport Journal*. 2018, vol. 24. ISSN 1543-9518 [Accesat: 19.05.2022] Disponibil: <https://thesportjournal.org/article/effects-of-early-sport-participation-on-self-esteem-and-happiness/>
4. OUYANG, J. et al. The influence of Sports Participation on Bodyimage, Self-Efficacy, and Self Esteem in College Students. In: *Frontiers in Psychology*, 2020, vol. 10, [Accesat: 20.05.2022] Disponibil: [https://www.researchgate.net/publication/339050951\\_The\\_Influence\\_of\\_Sports\\_Participation\\_on\\_Body\\_Image\\_Self-Efficacy\\_and\\_Self-Esteem\\_in\\_College\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/339050951_The_Influence_of_Sports_Participation_on_Body_Image_Self-Efficacy_and_Self-Esteem_in_College_Students)