

## REZUMAT

Lucrarea de față face referire la fitnessul fizic feminin necompetițional relaționat direct cu menținerea unei stări de sănătate optimă și creșterea calității vieții.

ULRICH C. (2000) definește fitnessul fizic 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, anduranța, deplinătatea cardiovasculară și vioiciunea sunt semne vizibile ale condiției fizice”.

Teza de doctorat este structurată pe două părți:

- I. Bazele teoretice și metodologice ale cercetării
- II. Contribuții proprii privind modelarea pregătirii specifice în fitness-ul feminin.

În demersul cercetării am formulat următoarele ipoteze de lucru:

1. Dacă, în planificarea procesului de antrenament din fitness-ul fizic feminin necompetițional, se pleacă de la identificarea necesităților și particularităților individuale, iar modelarea programului de pregătire se va face în funcție de acestea, atunci indicatorii condiției fizice vor fi considerabil modificați în sensul obținerii unor rezultate superioare.
2. Practicarea fitness-ului feminin în timpul liber poate determina creșterea calității vieții subiecților, evidențiată prin bunăstare fizică și concretizată printr-o stare optimă de sănătate.

Cercetarea s-a desfășurat în perioada 15 Martie 2010 – 13 Martie 2011, în sala de fitness Oxygen club, în București pe un număr de 30 de

subiecți de sex feminin cu vârste cuprinse între 31 – 40 de ani, de profesie economiști. Eșantionul a fost împărțit în două grupuri:

- grup control care s-a antrenat după metoda clasică, cu mijloace de acționare utilizate în culturism, folosind toate aparatele din dotarea clubului.
- grup experimentat s-a antrenat utilizând programe de pregătire fizică modelate în funcție de particularitățile individuale și necesitățile subiecților.

Programele de pregătire se regăsesc în planificarea anuală și sunt formate din sisteme de acționare dozate riguros și descise amănunțit. Sistemele de acționare cuprind exerciții cu propriile segmente la aparatele cu greutate mobile, cu gantere, la covorul rulant și bicicleta staționară.

În vederea realizării procesului de evaluare și măsurare a indicilor antropometrici și a parametrilor condiției fizice au fost utilizate probe și teste existente în literatura de specialitate, dar am folosit și probe noi care se adresează rezistenței musculare de durată medie.

În ceea ce privește analiza și interpretarea datelor cu ajutorul metodei ANOVA (ANAlisis of VARIance) simplă putem afirma ca cele două grupuri la testarea inițială au rezultate cu valori apropiate.

La testarea finală a celor două grupe, raportul valorilor dintre  $F$  și  $F_{critic}$  confirmă diferențe semnificative între cele două grupuri, rezultatele obținute de subiecții grupului experimental fiind net superioare grupului control. În toate cazurile  $F > F_{critic}$ , prin urmare **se respinge ipoteza nulă și se acceptă ipoteza alternativă (de lucru), rezultatul fiind semnificativ statistic.**

Menționăm că rezultatele prelucrării statistice în cazul **rezistenței cardio-respiratorie, rezistenței musculare, flexibilității/ mobilității/**

**supleței,  $F > F\text{-critic}$  determină un  $P < 0.05$ , aceste rezultate confirmă ipoteza conform căreia, dacă în planificarea procesului de antrenament din fitness-ul fizic feminin necompetițional, se pleacă de la identificarea necesităților și particularităților individuale, iar modelarea programului de pregătire se va face în funcție de acestea, atunci indicatorii condiției fizice vor fi considerabil modificați în sensul obținerii unor rezultate superioare.**

Menționăm că rezultatele prelucrării statistice în cazul **parametrilor antropometrici și compoziția corporală  $F > F\text{-critic}$  determină un  $P < 0.05$ , aceste rezultate confirmă ipoteza conform căreia, practicarea fitness-ului fizic feminin necompetițional în timpul liber determină creșterea calității vieții subiecților, evidențiată prin bunăstare fizică și concretizată printr-o stare optimă de sănătate.**

Lucrarea de față se dorește a fi un ghid util și eficient prin metodele și mijloacele de antrenament utilizate, prezentate într-o succesiune metodică corespunzătoare, cu sisteme de acționare riguros descrise și dozate, cu indicații și recomandări necesare modelării antrenamentului componentelor fitness-ului fizic feminin necompetițional, care să răspundă nevoilor și dorințelor individuale în vederea îmbunătățirii stării de sănătate, a condiției fizice și a creșterii calității vieții.