

INTRODUCERE

- Declinul nivelului de fitness la populația tânără înscrisă la studiile universitare, în Europa
- Se estimează că 49,3% până la 75,1% dintre studenți prezintă o reducere a activității fizice și implicit a nivelului de fitness
- Perioada pandemiei COVID-19 a influențat negativ nivelul activității fizice, afectând ambele genuri deopotrivă





MATERIAL ȘI METODĂ

SUBIECȚI

161 studenți ai FEFS UBB
107 băieți și 54 fete

PERIOADĂ

40 studenți ai National
University of Ukraine
23 băieți și 17 fete

EVALUARE ANTROPOMETRICĂ

Înălțime
Greutate
BMI

EVALUARE FITNESS

Three Minute Step Test,
ml/kg/min;
Modified Sit-and-reach test,
cm;
Wall squat test (right and left
legs) sec;
Plate tapping, 25 full cycles,
sec;
Sit up test, max reps 30 sec;
Push-ups, max reps;
Standing long jump test, cm

MATERIAL ȘI METODĂ

SUBIECȚI

- 161 studenți ai FEFS
UBB: 107 băieți și 54 fete
- 40 studenți ai National University of Ukraine:
23 băieți și 17 fete

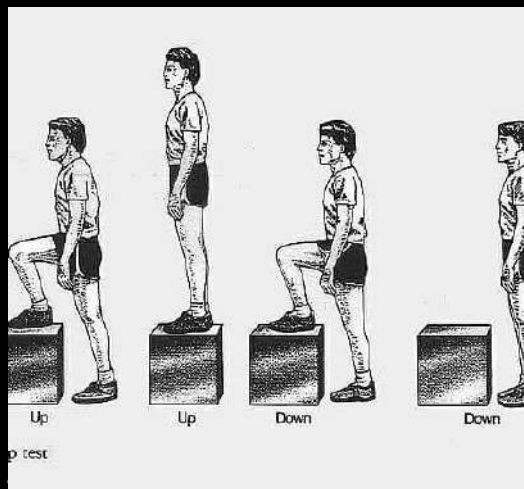
PERIOADA

- Aprilie – iunie 2022

EVALUARE ANTROPOMETRICĂ

- Greutate
- Înălțime
- BMI

MATERIAL ȘI METODĂ



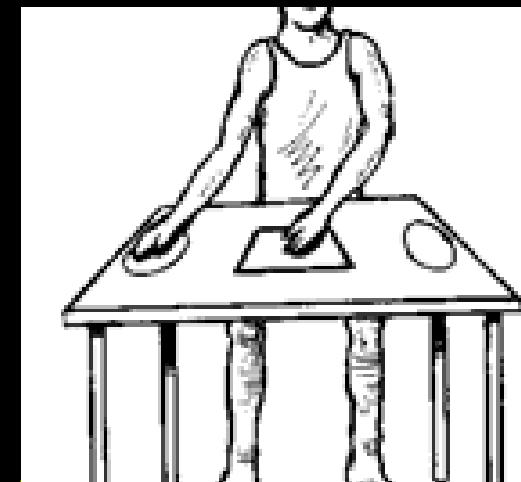
**THREE MINUTE STEP
TEST, ML/KG/MIN**



**MODIFIED SIT-AND-
REACH TEST, CM**



**WALL SQUAT TEST
(RIGHT AND LEFT
LEGS), SEC.**



**PLATE TAPPING,
SEC.**

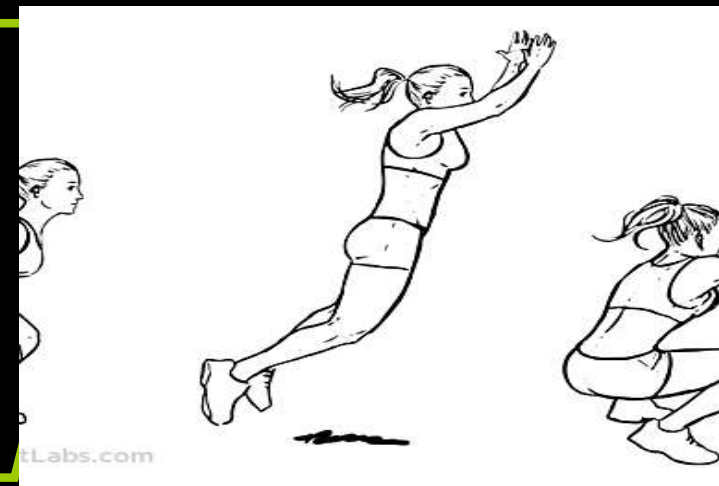
MATERIAL ȘI METODĂ



**SIT UP TEST MAX
REPS 30 SEC**



**PUSH-UPS, MAX
REPS**



**STANDING LONG JUMP
TEST, CM**

MATERIAL ȘI METODĂ

ANALIZA STATISTICĂ

- Shapiro-Wilk's W-consistency test – conformitatea datelor cu legea distribuției normale
- Mann-Whitney U-test – analiza comparativă a diferențelor între bărbați și femei, între cele două grupuri
- Z-statistic s-a calculat suplimentar

Datele obținute în toate etapele evaluării au fost prelucrate statistic, iar semnificația statistică a fost definită de $\alpha=0.05$ ($p<0.05$), în timp ce p a avut valori de $p<0.05$ în situațiile în care valorile lui nu au depășit $1.0 \cdot 10^{-5}$.

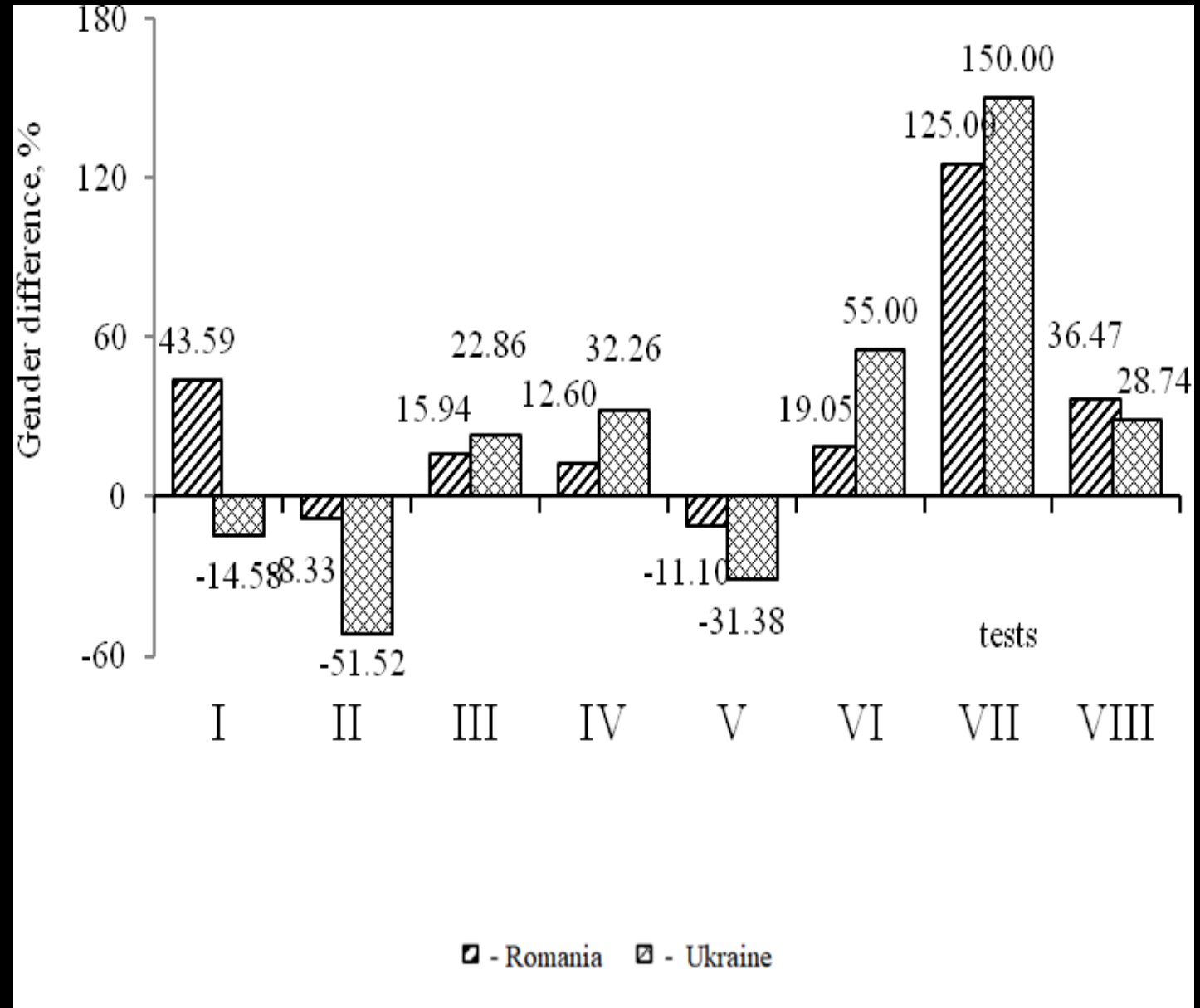
REZULTATE

Tabel 1. Indicatori ai dezvoltării fizice și nivelul fitness-ului în funcție de programul de studii

No	Test results	Statistical indicators			
		Group 1* (n=107)	Group 2** (n=54)	Group 3*** (n=23)	Group 4**** (n=17)
Weight and height indicators					
1	Height, cm	180 (175; 184)	165 (160; 171)	180 (177; 185)	166 (160; 170)
2	Body weight, kg	75 (68; 88)	57 (54; 63)	72 (68; 83)	56 (54; 62)
Indicators of physical fitness					
1	Three Minute Step Test, ml/kg/min	56 (47; 61)	39 (36; 44)	41 (34; 54)	48 (34; 52)
2	Modified Sit-and-reach test, cm	33 (29; 38)	36 (28; 40)	16 (10; 21)	33 (21; 42)
3	Wall squat test right leg, sec	40 (27; 46)	34.5 (18; 56)	43 (36; 48)	35 (25; 39)
4	Wall squat test left leg, sec	37 (25; 44)	32.9 (16; 48)	41 (31; 45)	31 (28; 40)
5	Plate taping, sec	8.37 (7.91; 8.91)	9.41 (8.72; 10.35)	9.23 (8.35; 13.42)	13.45 (11.23; 14.80)
6	Sit up test, rep	25 (22; 27)	21 (19; 23)	31 (21; 37)	20 (19; 22)
7	Push up, max rep	36 (28; 46)	16 (10; 22)	35 (30; 50)	14 (8; 19)
8	Standing long jump test, cm	232 (220; 243)	170 (148; 184)	215 (201; 222)	167 (156; 175)

REZULTATE

Fig. 1. Valorile rezultate în urma testelor de fitness – comparație între genuri în grupul format din studenți români și ucrainieni, % (n=201)



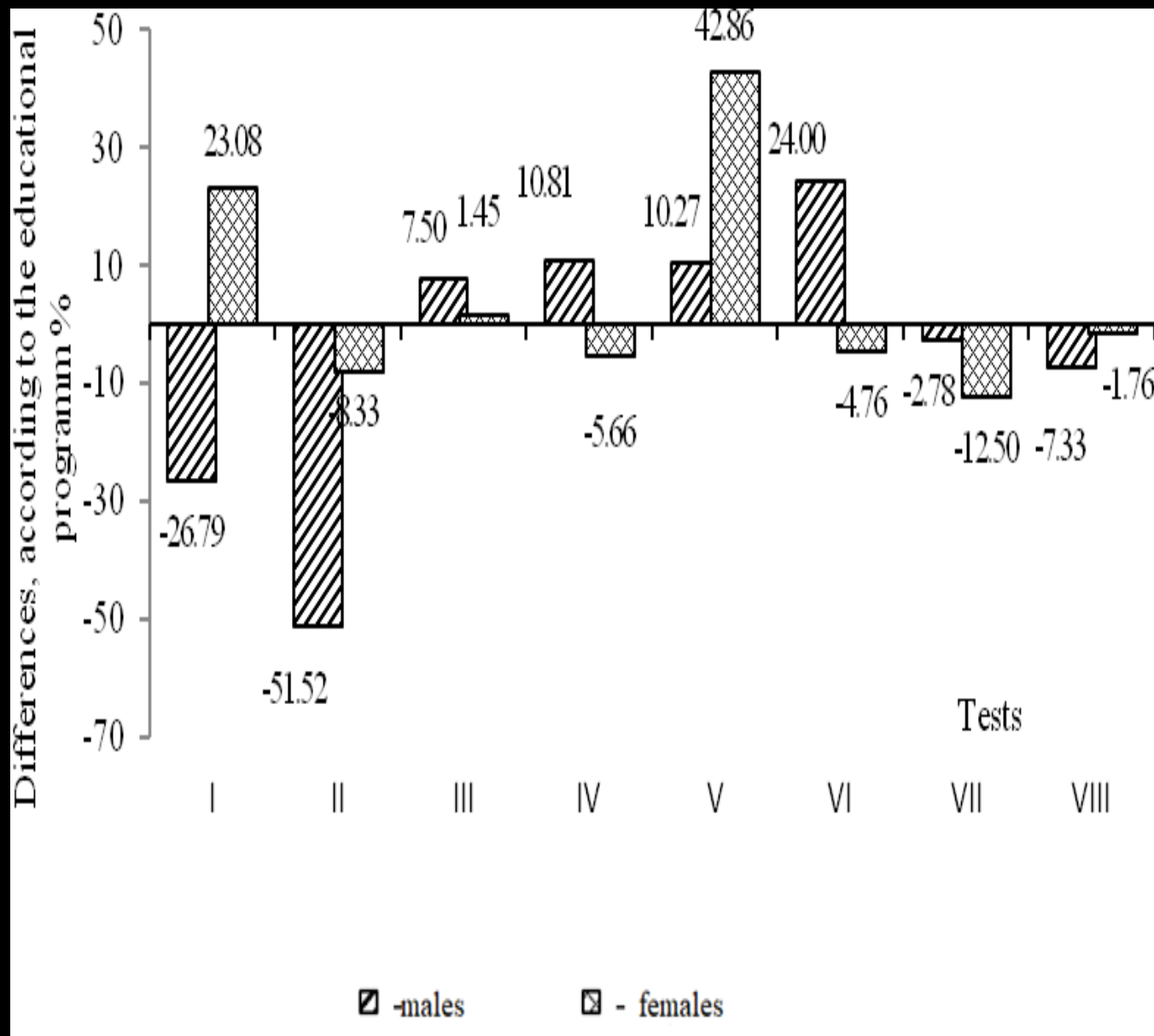
REZULTATE

Tabel 2. Comparație între valorile înregistrate la teste, pe genuri în grupul format din studenți români și ucrainieni, % (n=201)

No	Tests results	Statistical indicators					
		Romanian students (n=161)			Ukrainian students (n=40)		
		U	Z	p	U	Z	p
1	Three Minute Step Test, ml/kg/min	708.5	7.8055	<0.05	185.0	-0.2736	0.7844
2	Modified Sit-and-reach test, cm	2474.5	-1.4823	0.1383	69,0	-3.4473	0.0006
3	Wall squat test right leg, sec	2671.5	0.7770	0.4372	96.5	2.6949	0.0070
4	Wall squat test left leg, sec	2547.5	1.2210	0.2221	114.0	2.2161	0.0267
5	Plate taping, sec	1290.5	-5.7216	<0.05	110.5	-2.3119	0.0208
6	Sit up test, rep	1376.5	5.4137	<0.05	88.0	2.9275	0.0034
7	Push up, max rep	622.0	8.1152	<0.05	35.5	4.3639	0.0000
8	Standing long jump test, cm	222.5	9.5456	<0.05	8.5	5.1026	<0.05

REZULTATE

Fig. 2. Comparație între valorile înregistrate la teste, pe genuri în grupul format din studenți români și ucrainieni, % (n=201)



REZULTATE

Tabel 3. Analiza diferențelor înregistrate la indicatorii fitness-ului la studenți în funcție de programul educațional (n=201)

No	Test results	Statistical indicators					
		Male students (n=130)			Female students (n=71)		
		U	Z	p	U	Z	p
1	Three Minute Step Test, ml/kg/min	691.0	3.2884	0.0010	334.5	- 1.6708	0.0948
2	Modified Sit-and-reach test, cm	304.5	5.6465	<0.05	407.0	0.6939	0.4877
3	Wall squat test right leg, sec	923.0	- 1.8730	0.0611	459.0	- 0.0067	0.9946
4	Wall squat test left leg, sec	1041.0	- 1.1531	0.2489	446.5	- 0.1617	0.8716
5	Plate taping, sec	790.5	- 2.6814	0.0073	124.0	- 4.5071	<0.05
6	Sit up test, rep	909.5	- 1.9554	0.0505	405.5	0.7141	0.4751
7	Push up, max rep	1109.0	- 0.7382	0.4604	433.0	0.3436	0.7312
8	Standing long jump test, cm	578.0	3.9778	0.0001	426.0	0.4379	0.6615

DISCUȚII

- Tendință de scădere a nivelului de pregătire fizică al studenților la educație fizică - digitalizare.
- Nu s-au constatat diferențe semnificative statistic ($p > 0,05$) între studenții români și ucraineni de același gen.
- S-au stabilit diferențe semnificative din punct de vedere statistic ($p < 0,05$) între indicatorii de condiție fizică a studenților ucraineni și români, rezultatele studenților români au fost mai bune decât cele ale studenților ucraineni.
- Excepție fac rezultatele de la testul plate tapping, unde studentele ucrainene au prezentat un rezultat mai bun din punct de vedere statistic ($p < 0,05$).

CONCLUZII

- În contextul digitalizării accelerate a societății, stilul de viață al studenților, și nu numai, se schimbă, iar activitatea lor motorie este în continuă scădere.
- Îmbunătățirea condiției fizice a studenților este foarte urgentă și necesită o soluție imediată.
- Implementarea experiențelor pedagogice avansate în practica educației fizice a studenților români și ucraineni.