

DOI: 10.1515/tperj -2015-0006

Analysis and implementation of health promotion through exercise in specialized higher education

Veronica POPESCU¹, Vasile TRIBOI²

Abstract

Maintaining population health through exercise is a major responsibility of physical education teachers. Promoting regular exercising and transmitting basic sports culture elements are an important objective: they must be taught since early childhood and throughout the entire life— as lifelong education – for improving the quality of life. *The purpose* of this study is to contribute to changing people's mindset and to raising awareness on the benefits brought by exercising; the ultimate goal is to make exercising a lifestyle. *The issue* of the study is that we can contribute to changing people's attitude and mindset on exercising regularly, insofar as we present its benefits. *The methods* used for this study comprised meetings; more precisely, exchanges of educational experience between university teachers and weekend schools, where students took part. During these meetings, we discussed issues related to people's perception of practicing sports activities for maintaining their health and we proposed new strategies to make people exercise. *Findings.* Following the meetings, we determined new research directions and methods for assessing people's attitude toward practicing sports activities and methods to promote and raise awareness on the benefits of practicing sports activities.

Keywords: training, education, exercising, quality of life, lifelong education.

Rezumat

Menținerea sănătății populației prin activități sportive, reprezintă un aspect de importanță majoră de care se fac răspunzători profesorii de educație fizică. Promovarea practicării regulate a exercițiilor fizice cât și transmiterea elementelor de cultură sportivă elementară constituie un obiectiv care trebuie realizat în cadrul formativ de la cea mai fragedă vârstă și continuând pe tot parcursul vieții sub forma educației permanente pentru îmbunătățirea calității vieții. *Scopul* studiului este de a contribui la schimbarea mentalității populației prin mijloacele care determină conștientizarea beneficiilor obținute în urma practicării exercițiilor fizice. *Problematica* studiului constă în faptul că putem contribui la schimbarea atitudinii și mentalității populației în ceea ce privește practicarea cu regularitate a exercițiilor fizice, în măsura în care se cunosc beneficiile practicării acestora. *Metodele* utilizate în cadrul studiului s-au constituit în întâlniri sub forma schimburilor de experiență educaționale ale cadrelor didactice universitare și sub formă de week-end-school în cazul studenților care au luat parte la studiu. În cadrul acestor întâlniri s-au dezbătut problemele legate de percepția populației privind practicarea activităților fizice sportive pentru menținerea stării de sănătate cât și propunerea de noi strategii pentru determinarea acestora să practice activități fizice. *Rezultate.* În urma întâlnirilor s-au stabilit noi direcții de cercetare, metode pentru evaluarea atitudinii populației față de practicarea activităților fizice sportive și metode de promovare și conștientizare a beneficiilor practicării activităților fizice sportive.

Cuvinte cheie: formare, educație, exercițiul fizic, calitatea vieții, educație permanentă.

¹ Assoc. Prof., PhD, "Alexandru Ioan Cuza" University Iași, Faculty of Physical Education and Sports, e-mail: veronica.popescu@uaic.ro

² Assoc. Prof., PhD, State University of Physical Education and Sport, Chișinău, Republic of Moldova