

DIMENSIUNEA MOTIVAȚIONALĂ A PRACTICĂRII FITNESSULUI

Craijdan Olga¹

Luca Aliona²

^{1,2}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *This paper aims to argue the motivational dimension of fitness by adults. Following the study of the scientific literature, the analysis of the behavior of subjects in fitness training and based on their professional experience, the authors identified and exemplified three categories of reasons: reasons related to physical condition, reasons related to psycho-emotional and cognitive, reasons related to socio-professional sphere. The determination of motivational factors by fitness instructors will inevitably facilitate the maintenance and stimulation of the interest of adults in the practice of fitness and, implicitly, their attraction in this kind of motor activity.*

Keywords: *fitness, adult population, motivation, categories of reasons, motivational factors.*

Introducere. Menținerea și întărirea sănătății populației active reprezintă un important obiectiv strategic al societății contemporane. În prezent, se observă o creștere a gradului de conștientizare a rolului culturii fizice, ca factor de perfecționare a omului și a comunității umane. Modul de viață sănătos și, implicit, cultura fizică și sportul, au devenit un fenomen social. Nevoia biologică de mișcare și bucuria practicării exercițiului fizic, specifice vârstei copilăriei, sunt înlocuite, treptat, de conștientizarea importanței lor pentru întărirea sănătății, pentru eficientizarea activității de muncă și pentru formarea spiritului civic al personalității. Totodată, se poate observa că, în perioada studiilor, mai cu seamă a celor liceale și superioare), interesul pentru dezvoltarea fizică capătă, adesea, un caracter secundar, în comparație cu problemele ce țin de obținerea unor cunoștințe de calitate, formarea profesională, încadrarea în câmpul muncii, promovarea în carieră, crearea unei familii, asigurarea unor condiții de trai etc. Absolvind o facultate și angajându-se în serviciu, persoanele ajunse la vârsta maturității trebuie să facă față unui ritm de viață accelerat, unei activități ce le solicită un consum energetic neuropsihic și muscular destul de mare. Deseori, condițiile de activitate profesională, factorii geografici și climaterici, în fine modul de trai pe care îl adoptă oamenii determină apariția unor afecțiuni sau boli profesionale ale acestora.

În acest context, crește importanța practicării sistematice a exercițiilor fizice, care ar contribui la sporirea capacităților funcționale și la îmbunătățirea indicilor de dezvoltare fizică ai organismului.

Potrivit unui studiu realizat în a. 2019 de către „Magenta Consulting”, pe un eșantion de 635 de persoane cu vârsta cuprinsă între 18 și 70 de ani, 63% dintre moldoveni afirmă că nu practică deloc sportul, o cifră destul de mare, comparativ cu celelalte state europene, în care doar 45 % recunosc că nu fac sport. Dintre ei, 80% susțin că o fac pentru a-și îmbunătăți starea de sănătate. 20% dintre moldoveni fac mișcare din plăcere sau îl consideră un hobby și doar 6% - pentru că vor să slăbească. Printre alte motive se numără și cel de autoapărare sau de acumulare a masei musculare. În 2015, doar o treime dintre respondenți spuneau că fac mișcare pentru sănătate și 15% - pentru a slăbi.

Printre activitățile fizice preferate de moldoveni se numără: gimnastica (41%), alergările (18%), plimbările și fotbalul. Femeile obișnuiesc să facă gimnastică și plimbări într-o proporție mai mare decât bărbații. Alergarea și fotbalul sunt practicate într-o proporție mai mare de bărbați. 67% dintre respondenții care fac gimnastică de dimineață sau plimbări regulate au vârsta de peste 50 ani. În același timp, tineretul practică fotbalul și joggingul. Plimbările sunt preferate într-o măsură mai mare de către persoanele din mediul urban. O parte dintre respondenți au menționat că fac și alte tipuri de sport, cum ar fi voleiul, ciclismul sau înotul. Sălile de sport sunt vizitate de 17% dintre persoanele care au afirmat că fac sport, ceea ce înseamnă că doar 6% din populația Moldovei mergeau în a. 2019 la o sală [9].

Pornind de la cele menționate, se impune necesitatea cercetării nivelului redus al interesului populației adulte a Republicii Moldova față de practicarea culturii fizice și sportului și a elaborării unor strategii de stimulare a acestuia.

Metodologia și organizarea cercetării

Scopul lucrării de față constă în argumentarea dimensiunii motivaționale a practicării fitnessului de către persoanele adulte.

Obiectivele cercetării:

1. Studiarea și analiza datelor metodico-științifice actuale privind factorii ce stimulează interesul populației pentru practicarea exercițiului fizic, în special a fitnessului.

2. Determinarea și clasificarea factorilor motivaționali ai practicării fitnessului de către persoanele adulte.

Metodologia cercetării a fost subordonată scopului și obiectivelor acesteia și a presupus: documentarea științifică, analiza și sinteza informațiilor din domeniu, metoda generalizării teoretice, analiza comportamentului subiecților în cadrul antrenamentelor de fitness și a experienței profesionale a instructorilor de fitness.

Rezultatele cercetării. Orice stare psihică ori fiziologică, orice modificare din organism ține, într-o măsură mai mică sau mai mare, de motivație și, prin urmare, reprezintă o stare motivațională. Teoria motivației pornește de la concepția potrivit căreia motivația este un proces continuu, infinit și variabil, ea se manifestă drept o caracteristică universală a oricărei stări a unui organism viu [5].

Motivația constituie baza oricărui gen de activitate, deoarece anume în această noțiune se concentrează mecanismele comportamentale ale omului, interesul lui pentru activitatea respectivă. De obicei, motivația este considerată a fi „un proces de stimulare a propriei persoane și a altora pentru exercitarea unei activități în vederea realizării unui anumit scop” [8].

Motivația reprezintă una dintre problemele cele mai complexe în activitatea umană, mai cu seamă în cea didactică, dat fiind că studierea ei presupune, inevitabil, căutarea surselor activității, a factorilor care îl determină pe om să acționeze într-un anumit mod, să tindă spre realizarea anumitor obiective.

Anume prin prisma motivației se poate vorbi despre orientarea personalității spre satisfacerea anumitor nevoi, solicitări, spre formarea spiritului activ, spre determinarea obiectivelor de viață. În acest context, V. N. Measișcev, citat de Smirnov A., Novojilova Iu. [8], menționa că rezultatele pe care le obține omul în viață depind doar în proporție de 20-30% de intelectul lui, iar în proporție de 70-80% - de motivele care îl determină să se comporte într-un anumit mod.

Există o mare varietate de teorii și principii privind motivația personalității umane pentru anumite activități. Astfel, unii autori subliniază rolul mecanismelor interne în generarea acțiunilor concrete ale individului, alții pun accentul pe stimulatorii externi, o a treia categorie cercetează motivele fundamentale în sine, delimitând mecanismele înnăscute de cele dobândite; o a patra categorie de specialiști își axează investigațiile științifice asupra întrebării dacă motivația poate servi la orientarea activității individului spre

realizarea unui scop anume sau reprezintă o sursă de energie pentru actele comportamentale, precum și în ce mod ea corelează cu obiceiurile umane.

Diverse aspecte ale motivației sunt cercetate din punct de vedere biologic, psihologic, sociologic, politic etc.

Astfel, potrivit autorului Dubeniuk N. V. [3], motivația reprezintă un sistem de factori interni, care provoacă și orientează comportamentul uman spre realizarea unui anumit scop. Cu alte cuvinte, aceasta constituie o forță interioară care determină omul să acționeze într-un mod anume și care, concomitent, răspunde la întrebarea: “De ce omul acționează, de ce alege anume această cale, de ce unii oameni au o motivație mai puternică decât alții?”.

În opinia lui P. Golu, citat de Dragnea A. et al. [1, p. 242], motivația reprezintă „modelul subiectiv al cauzalității obiective, cauzalitate care este reprodusă psihic, acumulată în timp, transformată și transferată prin învățare și educație în achiziție internă a persoanei”. Astfel, motivele se constituie în „cauze care direcționează și susțin comportamentul individului, fiind considerate factor dinamizator al comportamentului acestuia” [1, p. 242].

După părerea autoarei Nae I.C. [2], gama motivațiilor conduitei umane poate fi descrisă de următoarele noțiuni: *trebuință, impuls, dorință, intenție, scop, tendință, valență, expectanță, aspirația, idealul*.

În viziunea noastră, motivul, ca factor intern care declanșează, susține și orientează o activitate, îndeplinește două funcții esențiale: de activare/mobilizare energetică și de direcționare a conduitei. Motivația (factor intern) este condiționată de obiectul ei: factorul extern, și are efect declanșator doar în raport cu anumite trebuințe, dorințe, aspirații. Motivele sunt strâns legate între ele, astfel încât nu pot fi analizate separat. Manifestarea exterioară a unui motiv depinde, de regulă, de nivelul general de satisfacere sau nesatisfacere a nevoilor organismului, altfel spus de măsura în care sunt satisfăcute nevoile fundamentale, care sunt mai puternice decât cea analizată într-un caz concret.

Trebuie menționat că motivele activității sportive și, în general, a efortului fizic sunt foarte diverse, ele se deosebesc prin caracterul dinamic, înlocuindu-se în mod regulat în procesul de exercitare pe termen lung.

În unele surse de specialitate, motivația este considerată unul dintre principiile esențiale ale antrenamentului sportiv, „condiția de bază a practicării

sportului și a tendinței spre performanță, determinată și de nivelul de aspirație format sau autoformat” [1, p. 242–243].

Cercetătorul rus Ilin E.P. [4] distinge 10 motive ale practicării culturii fizice și sportului, după cum urmează:

1. *Motivul satisfacției emoționale* – o tendință ce reflectă bucuria mișcării și a eforturilor fizice. Persoana are plăcerea de a practica sportul, dat fiind că poate face mișcare și îndeplini un efort fizic, iar aceasta îl însuflețește și îi creează buna dispoziție.

2. *Motivul autoafirmării sociale* – tendința de a se manifesta, exprimată prin faptul că practicarea culturii fizice și sportului și succesele obținute ca rezultat al acestei activități sunt analizate și trăite din punctul de vedere al prestigiului personal, al respectului din partea apropiaților, al spectatorilor ș.a. Persoana practică sportul deoarece, în acest mod, obține succese, cei din jur o respectă, iar în timpul competițiilor îi este plăcut să se afle în centrul atenției.

3. *Motivul autoafirmării fizice* – tendința de dezvoltare fizică, de formare a caracterului. Persoana practică sportul deoarece vrea să se dezvolte din punct de vedere fizic și să-și formeze caracterul, să-și mențină greutatea optimă, să fie sănătoasă.

4. *Motivul social-emoțional* – tendința de a participa la evenimente sportive în virtutea caracterului emoțional puternic al acestora, datorită caracterului nonformal al comunicării, datorită lipsei de constrângeri sociale și emoționale. Persoana practică sportul deoarece este interesată de participarea la competiții, îi plac succesele obținute și atmosfera din cadrul lor.

5. *Motivul social-moral* – tendința de a obține succes împreună cu echipa pentru care trebuie să se antreneze, să aibă un contact bun cu partenerii și cu antrenorul. Persoana practică sportul deoarece echipa sa trebuie să ocupe un loc de frunte, de aceea vrea să contribuie la această victorie, să nu-și dezamăgească antrenorul și coechipierii, fapt ce o determină să se antreneze mai intens.

6. *Motivul obținerii succesului* – tendința de a obține noi succese, de a-și îmbunătăți rezultatele individuale. Persoana se antrenează sistematic pentru a-și menține și a-și spori rezultatele obținute, pentru a-și atinge scopul pe care și l-a propus.

7. *Motivul sportiv-cognitiv* – tendința de a studia aspectele ce țin de pregătirea tehnică și tactică, de principiile antrenamentului sportiv

argumentate științific. Persoana dorește să cunoască chestiunile privind tehnica, tactica, principiile procesului de antrenament, pentru a ști cum să se antreneze corect.

8. *Motivul rațional-volitiv* (de recreere) – dorința de practicare a sportului pentru a compensa deficitul de activitate fizică pe fundalul unei munci intelectuale (sedentare). Persoana practică sportul pentru a se distra, pentru a se relaxa după muncă, pentru a obține un flux de energie, sportul este un hobby, iar rezultatele sportive o interesează cel mai puțin.

9. *Motivul pregătirii pentru activitatea profesională* – tendința de a practica sportul pentru a face față cerințelor profesiei sale. Persoana consideră că obținerea unor rezultate înalte la studii și în muncă este posibilă numai dacă va fi sănătoasă și bine dezvoltată fizic, iar sportul contribuie la realizarea acestui scop.

10. *Motivul civic-patriotic* – tendința spre perfecționare sportivă pentru a participa cu succes la competiții sportive și, implicit, pentru a spori imaginea echipei, a orașului, a țării. Persoana consideră că, dacă se va antrena regulat, va putea demonstra rezultate sportive înalte, va putea reprezenta culorile echipei, ale societății sportive, ale țării sale.

Nagovițin R.S. [6], analizând factorii care generează interesul pentru practicarea culturii fizice în instituțiile de învățământ superior, delimitează următoarele grupe de motive: asanative, motrice, competiționale, estetice, de comunicare, cognitiv-formative, creative, de orientare profesionale, educative, culturologice, statutare, administrative și de importanță psihologică. În cele ce urmează, le vom caracteriza succint.

1. *Motivele asanative*. Cel mai puternic motiv al practicării exercițiului fizic în rândul tineretului constă în posibilitatea întăririi sănătății și a profilaxiei îmbolnăvirilor. Influența benefică a exercițiilor fizice asupra organismului poate fi analizată din două unghiuri de vedere: formarea unui mod de viață sănătos și prevenirea diferitor afecțiuni, inclusiv profesionale; altfel spus, este vorba de acțiunea vindecătoare a exercițiilor fizice în caz de îmbolnăvire.

2. *Motivele motrice*. În timpul realizării unei activități care presupune eforturi fizice, capacitatea de muncă a omului scade, ca urmare a caracterului ei monoton, uniform. Executarea neîntreruptă a unei activități intelectuale conduce la reducerea capacității de percepere a informației, la majorarea numărului de erori comise. De aceea, executarea unor exerciții speciale pentru

mușchii întregului organism, pentru aparatul vizual etc. sporește eficacitatea relaxării mai mult decât odihna pasivă, iar plăcerea pe care o provoacă este incontestabilă. Totodată, practicarea exercițiului fizic produce modificări în toate sistemele organismului, dar, în mod special, în sistemul cardiovascular și în cel respirator.

3.Motivele competiționale. Acest tip de motivație se bazează pe aspirația omului de a-și spori propriile performanțe în sport. Întreaga istorie a umanității, procesul de evoluție însuși are la bază spiritul concurenței, al competiției permanente în relațiile reciproce. Tendința de a obține un anumit nivel sportiv, de a cuceri victoria asupra adversarului este unul dintre cei mai puternici factori ce îi motivează pe oameni să practice activ exercițiile fizice.

4.Motivele estetice. Se referă la îmbunătățirea aspectului exterior al tinerilor și a impresiei pe care aceștia o au asupra celorlalți (perfecționarea constituției corporale, nuanțarea anumitor mișcări). Acest grup de motive corelează strâns cu „moda” pentru practicarea culturii fizice și sportului.

5.Motive de comunicare. Practicarea exercițiului fizic împreună cu un grup de amici, spre exemplu în cluburi de interese (jogging, turism, ciclism, jocuri sportive etc.), reprezintă unul dintre motivele importante ale frecventării edificiilor sportive. Practicarea în comun a culturii fizice și sportului contribuie la îmbunătățirea comunicării între grupurile sociale și cele de gender.

6.Motivele cognitiv-formative. Aceste motive sunt strâns legate de aspirația omului de a-și cunoaște propriul organism, propriile capacități, iar ulterior - de a le îmbunătăți prin intermediul mijloacelor culturii fizice și sportului. Sunt foarte apropiate de motivele competiționale, dar se bazează pe dorința de autodepășire, de a-și învinge lenea, și nu adversarul în cadrul unei competiții. Acest tip de motivație rezidă în dorința de a folosi la maximum capacitățile fizice ale propriului organism, de a-și îmbunătăți starea fizică și de a-și perfecționa nivelul de pregătire fizică.

7.Motivele creative. Practicarea culturii fizice și sportului oferă posibilități nelimitate de dezvoltare și de formare a unei personalități creatoare. Cunoscându-și resursele enorme ale propriului organism în timpul practicării exercițiilor fizice, personalitatea începe să caute noi posibilități de dezvoltare spirituală.

8.Motivele de orientare profesională. Acest grup de motive este corelat cu organizarea lecțiilor de cultură fizică, orientate spre dezvoltarea unor calități

profesionale necesare viitorilor specialiști în diverse domenii, în vederea sporirii nivelului de pregătire al acestora pentru activitatea de muncă ulterioară. Pregătirea fizică utilitar-aplicativă contribuie la dezvoltarea nivelului de pregătire psihologică a studentului pentru profesia pe care urmează s-o îmbrățișeze.

9.Motive administrative. Lecțiile de educație fizică sunt obligatorii în instituțiile de învățământ superior. Susținerea, în timp util, a testelor la această disciplină, evitarea conflictului dintre student și profesor sau administrația instituției de învățământ îi determină pe studenți să practice cultura fizică.

10.Motive cu valență psihologică. Practicarea exercițiilor fizice influențează pozitiv asupra stării psihologice a tineretului, în special a studenților: formarea încrederii în sine, reducerea stresului emoțional, prevenirea stărilor emoționale negative, distragerea de la gândurile negative, reducerea stărilor de încordare intelectuală, refacerea capacității de muncă psihică. Unele tipuri de exerciții fizice constituie un mijloc indispensabil de neutralizare a emoțiilor negative ale omului.

11.Motive educative. Practicarea culturii fizice și sportului dezvoltă deprinderile de autoperfecționare și de autocontrol ale personalității. Practicarea sistematică a exercițiilor fizice contribuie la formarea calităților moral-volitiv, a patriotismului, a spiritului civic etc.

12.Motive statutare. Datorită dezvoltării calităților fizice, crește vitalitatea tinerei generații. Sporirea statutului de personalitate, în cazul apariției unor situații de conflict, ce pot fi soluționate prin acțiuni fizice asupra altei personalități, precum și sporirea rezistenței în cadrul unor conflicte interpersonale activează participarea tinerilor la activitățile cu caracter sportiv.

13.Motive culturologice. Acest tip de motivație se obține datorită influenței exercitate de mijloacele de informare în masă, de societate, de instituțiile sociale, materializându-se în formarea nevoii de practicare a exercițiilor fizice. Ea se caracterizează prin influența mediului cultural, a legilor sociumului și a legilor „grupului” asupra personalității.

L.G.Paşcenko [7, p. 80] distinge patru tipuri de factori care le permit indivizilor să execute eforturi sistematice în procesul de practicare a activităților motrice: *factori de personalitate* (participarea la programe de fitness, cunoașterea influenței eforturilor fizice asupra sănătății); *factori*

situaționali (situarea complexelor sportive în apropiere de domiciliu, costul abonamentelor); *factori comportamentali* și *factori organizaționali* (forma de organizare în grupuri, posibilitatea de a alege forma de activitate motrice).

Diversitatea abordărilor privind esența și tipologia motivației pentru practicarea exercițiului fizic, examinată în articolul de față, conduce la constatarea că în acest domeniu încă nu s-a spus ultimul cuvânt.

În ce privește motivele care determină populația adultă să practice fitnessul, considerăm oportun a delimita trei categorii principale: **motive ce țin de condiția fizică, motive ce țin de sfera psihoemoțională și cognitivă, motive ce vizează sfera socioprofesională** (Tabelul 1).

Tabelul 1. Motivele practicării fitnessului de către adulți

Nr. crit.	Categoriile de motive	Factorii motivaționali
1	Motive ce țin de condiția fizică (starea de sănătate fizică și capacitățile motrice)	<ul style="list-style-type: none"> - dorința de a avea o stare de sănătate bună; - prevenirea îmbolnăvirilor, inclusiv a bolilor profesionale; <ul style="list-style-type: none"> - formarea unui mod de viață sănătos; - fortificarea sistemelor funcționale ale organismului (în special, a celui cardiovascular, locomotor și respirator); - aspirația de a-și îmbunătăți propriile performanțe fizice (forță, rezistență etc.); - aspirația de a-și modela un corp armonios, dorința de a-și reduce sau de a-și mări greutatea corporală; <ul style="list-style-type: none"> - dorința de a folosi la maximum capacitățile fizice ale propriului organism și de a-și perfecționa nivelul de pregătire fizică; - dorința de a face față unui eventual conflict, care ar putea fi soluționat doar prin manifestarea capacităților fizice; - dorința de a-și forma/perfecționa capacitățile motrice necesare pentru exercitarea profesiei (de ex., pompieri, salvatori, polițiști).
2	Motive ce țin de sfera psihoemoțională și cognitivă	<ul style="list-style-type: none"> - eficientizarea muncii intelectuale, sporirea capacității de muncă intelectuală; - îmbunătățirea stării psihologice: formarea încrederii în sine, reducerea stresului emoțional, prevenirea stărilor emoționale negative, distragerea de la gândurile negative, reducerea stărilor de încordare intelectuală; <ul style="list-style-type: none"> - relaxare, refacerea capacității de muncă psihică; - dorința de a obține o satisfacție emoțională, de a simți bucuria mișcării și a eforturilor fizice; <ul style="list-style-type: none"> - aspirația omului de a-și cunoaște limitele propriul organism, propriile capacități, iar ulterior - de a le îmbunătăți prin intermediul mijloacelor culturii fizice și sportului; - aspirația spre dezvoltarea spirituală prin intermediul

		<p>activităților motrice (de ex., yoga);</p> <ul style="list-style-type: none"> - dezvoltarea deprinderilor de autoperfecționare și de autocontrol ale personalității; - formarea calităților moral-volitive; - tendința de a studia aspectele teoretice ale antrenamentului sportiv și ale pregătirii tehnico-tactice.
3	Motive ce țin de sfera socioprofesională	<ul style="list-style-type: none"> - plăcerea de socializare, de a-și petrece timpul împreună cu prietenii sau de a lega noi cunoștințe; - dorința de a practica un gen de activitate „la modă”; - 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.

Menționăm că toate aceste categorii cuprind atât motive interne (motivație intrinsecă) – motivația cognitivă, nevoia de performanță, nevoia de stimulare a activității intelectuale etc., cât și motive externe (motivație extrinsecă) – obținerea de beneficii, întărirea imaginii sociale, formarea capacităților impuse de profesia exercitată sau de statutul social etc.

Concluzii. În urma analizei literaturii de specialitate asupra subiectului de cercetare al prezentului studiu, s-a constatat că există variate surse privind motivația omului pentru realizarea diferitor activități, pe de o parte, și pentru practicarea fitnessului, pe de altă parte. Nu există însă suficientă informație care să reflecte aspectul de relaționare a celor două concepte: cel de motivare și cel de cultură fizică prin fitness, deși se atestă totuși abordări separate ale unor autori. Cercetările efectuate de noi demonstrează faptul că, la acest capitol, există un șir de rezerve de extindere și de aprofundare a studiilor privind motivația pentru practicarea fitnessului de către diferite categorii de populație, inclusiv de către populația adultă.

Totodată, în urma studiului literaturii științifice, am identificat trei categorii de motive: motive referitoare la condiția fizică, motive ce țin de sfera psihoemoțională și cognitivă, motive ce vizează sfera socioprofesională. Relevarea și analiza acestora de către instructorii de fitness vor facilita, în mod inevitabil, menținerea și stimularea interesului persoanelor adulte pentru practicarea fitnessului și, implicit, atragerea lor în acest gen de activitate motrice.

Referințe bibliografice:

1. Dragnea A., Bota A., Teodorescu S., Stănescu M., Șerbănoiu S., Tudor V. *Educație fizică și sport. Teorie și didactică*. București: Fest, 2006. 300 p.
2. Nae I.C. *Aspecte generale privind motivația în sportul de performanță*. În: *Marathon*, vol II, nr. 1, 2010, p.21.
3. Дубенюк Н. В. *Большая психологическая энциклопедия*. Москва: Эксмо, 2007. 544 с. (Серия «Большая современная энциклопедия»).
4. Ильин Е.П. *Мотивация и мотивы*. Санкт-Петербург: Питер, 2011. 512 с. (Серия «Мастера психологии»).
5. Наговицын Р.С. *Мотивация к занятиям физической культурой в школе. Практические аспекты мотивации к занятиям физической культурой и спортом [on-line]*. Disponibil:<https://ecoohtnadzor31.ru/motivaciya-zanyatiam-fizicheskoi-kulturoi-v-shkole-prakticheskie-aspekty.html> accesat: 11.02.2020
6. Маслоу А. *Мотивация и личность* (пер. с англ.). 3-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 352 с. (Серия «Мастера психологии»).
7. Пащенко Л.Г. *Мотивы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью у лиц юношеского и зрелого возраста в сравнительном аспекте*. [on-line]. В: *Вестник НВГУ*. № 4, 2016. Disponibil:<https://cyberleninka.ru/article/n/motivy-zanyatij-fizkulturno-ozdorovitelnoy-deyatelnostyu-u-lits-yunosheskoqo-i-zreloqo-vozhrasta-v-sravnitelnom-aspekte> accesat: 21.02.2020
8. Смирнов А. Б., Новожилова Ю.С. *Формирование мотивации к занятиям физической культурой у занимающихся в фитнес-клубе [on-line]*. Disponibil:<https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiam-fizicheskoy-kulturoy-u-zanimayuschih-sya-v-fitnes-klube/viewer> accesat: 21.02.2020
9. 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