

MIȘCAREA ȘI ACTIVITATEA FIZICĂ ÎN VREMEA ADOLESCENȚEI

Parte din Ghidul Parenting în vremea
Adolescenței

Mișcarea și activitatea fizică în vremea adolescenței.

O analiză adresată părinților¹

Carmen Bonaci și Demény Attila

Asociația Club Sportiv Sports Culture

Familia în sine constituie primul mediu de învățare și creștere la care este expus copilul. Ne dorim, bineînțeles, ca acest mediu să fie unul sănătos, echilibrat, un spațiu sigur în care copilul să se simtă “acasă” atât în momentele de bucurie, cât și în cele dificile, indiferent de vârsta la care facem referire. Credem așadar că atitudinea și comportamentul părinților joacă un rol extrem de important în dezvoltarea copiilor pe multiplele planuri din viața lor, toate facilitând o experiență unică din care suntem binecuvântați să facem parte. Copiii se nasc curioși, doritori de explorare și plini de entuziasm și energie. Suntem adesea noi, adulții, cei care, încorsetați poate de tiparele vieții cotidiene și involuntar, nu reușim să ne găsim resursele necesare pentru a le “da aripi” și a-i sprijini în păstrarea acelei bunăstări native inițiale. Și, după cum spune o vorbă din popor pe care o auzim poate prea des, “copii mici - probleme mici, copii mari - probleme mari”, contextul devine tot mai complex pe măsură ce copiii cresc. Fiecare etapă vine cu farmecul și provocările proprii, așa că ar fi bine să avem un set de principii și o direcție care să ne caracterizeze și care să ne dea acel sentiment liniștitor de consecvență. Bineînțeles că nu este deloc ușor și nu vom găsi vreodată o rețetă fixă în acest sens, nu există două persoane identice, ce să mai vorbim de familii. Dar este ceva ce merită atenție și introspecție pentru că se va revărsa în ceea ce facem zi de zi cu copiii noștri. Ne vom concentra în cele ce urmează pe cazul particular al mișcării și activității fizice în viața copiilor noștri. Indiferent dacă am reușit sau nu să fixăm activitatea fizică ca o constantă în viața lor de la cele mai fragede vârste, adolescența ne va aduce cu siguranță noi provocări. Și din nou, ajută să ne fie nouă, ca și părinți,

¹ Acest material reprezintă o variantă extinsă a capitolului “Experiența sportivă se întreține în familie” ce face parte integrantă a ghidului “Parenting în vremea adolescenței” – Ispas et al., 2025, disponibil la <https://www.school-health.ro/ro/ghidul-parenting-%C3%AEn-vremea-adolescen%C8%9Bei>.

cât se poate de clar, cum vedem relația copiilor noștri cu sportul, astfel încât să îi putem auzi și sprijini în a face atâta mișcare cât să îi mențină sănătoși fizic și psihic.

Care este rolul și motivația părintelui în a încuraja adolescentul să facă sport?

Indiferent de relația pe care noi ca și părinți o avem cu sportul, nu vom putea niciodată nega multiplele beneficii (discutate de altfel și în „Ghidul adolescentului sănătos” – Ispas et al., 2024) pe care acesta le aduce în viața noastră. Dacă am fost norocoși, am învățat asta prin propria experiență și profităm să facem mișcare noi înșine cât mai des posibil. Este de asemenea firesc să avem sau să fi avut perioade în care sportul să nu fi reprezentat o prioritate în viața noastră. În unele cazuri, din varii motive, practicarea sportului nu a fost posibilă pentru noi înșine.

Credem însă că este important să acceptăm realitatea legată de capacitatea pe care mișcarea fizică o are de a ne aduce bucurie, de a ne ajuta să ne dezvoltăm și să învățăm. Odată conștientizat și acceptat rolul sportului în viața noastră, cu siguranță vom găsi modalități de a încorpora o formă de mișcare fizică în rutina noastră. Dincolo de abilitățile specifice pe care un sport sau altul le dezvoltă și pe care fără îndoială ne dorim să le vedem la copiii noștri, a practica un sport aduce cu sine adevărate lecții de viață. Și cum mai bine putem să îi inspirăm sau să îi convingem pe copiii noștri despre acest fapt decât prin propriul exemplu? Ar fi bineînțeles absurd să susținem că toți părinții și toți copiii ar trebui să practice un sport de performanță sau un sport organizat. La fel de absurd este însă și să susținem că nu există o variantă de a face mișcare fizică care să potrivească și celor auto-declarați cu aversiune față de sport.

Familia reprezintă în esență prima sală de clasă a copilului, acel microsistem în cadrul căruia el crește și se dezvoltă. Convingerile pe care părinții le au legat de măsura în care comportamentul lor va afecta parcursul copiilor în viață influențează semnificativ maniera de asumare a rolului de părinte. Literatura de specialitate documentează fără urmă de îndoială faptul că activitatea fizică timpurie are un efect pozitiv asupra sănătății și dezvoltării intelectuale și motorii ale copiilor (Malina et al., 2004). Un părinte cu un comportament încurajator va sprijini cu siguranță motivația și nivelul de competență pe care copilul său îl va atinge (și) în sport (Azimi și Tamminen, 2022). Este așadar important să vorbim despre implicarea părinților în conturarea participării copiilor la activități sportive și a maximizării efectelor pozitive. **Rolul** nostru, ca și părinți, este acela de a contribui activ în a sprijini și ghida

copiii, astfel încât să se bucure de experiențe sportive pozitive. Putem, prin abordarea parentală, să influențăm entuziasmul pe care copiii îl au față de activitățile sportive, dar și maniera în care sportul îi ajută să desprindă lecții de viață și să deprindă valori pozitive (Liu et al., 2024).

Așa după cum era de așteptat, dar fiind din nou documentat și în literatura de specialitate, bucuria pe care copilul o simte atunci când participă la activități sportive va motiva implicarea acestuia în sport (Furusa et al., 2021). Factorii care afectează bucuria resimțită de copil sunt bineînțeles extrinseci și intrinseci. Unul dintre cei mai importanți factori extrinseci este implicarea părinților în activitățile sportive (Krijan et al., 2023). Încurajarea potrivită venită din partea părinților influențează în mod semnificativ maniera în care copilul se bucură de un anumit sport (McCarthy et al., 2008), în timp ce un comportament directiv excesiv reduce această bucurie (Leff și Hoyle, 1995).

Credem că putem, ca și părinți, să contribuim la crearea unui mediu care să încurajeze copilul să facă mișcare, să punem acceptul pe implicare, efort și consecvență, mai mult decât pe ținerea de rezultate, și să comunicăm cu copilul nostru în tot acest proces. Și toate acestea pentru ca el să se bucure de sport și să se dezvolte armonios.

În ceea ce privește **motivația** pe care noi ca și părinți o avem în a sprijini implicarea copiilor în activități sportive, aceasta poate bineînțeles varia. Am porni însă de la a ne reaminti câteva dintre efectele benefice pe care practicarea unui sport le aduce în general (conform *I love to watch you play*, dar și literaturii de specialitate, acestea fiind abordate în detaliu în cadrul ghidului dedicat adolescenților):

- ✓ Îmbunătățirea stării de sănătate și a formei fizice;
- ✓ Creșterea stimei de sine;
- ✓ Dezvoltarea unor trăsături de caracter asociate cu abilitățile de conducere (leadership), curaj, perseverență, reziliență, consecvență, modestie, recunoștință și autoreglare;
- ✓ Impactul pozitiv asupra concentrării și performanței academice;
- ✓ Dezvoltarea unor abilități de management al timpului;
- ✓ Extinderea cercului de socializare și legarea de prietenii;
- ✓ Interacțiunea cu persoane ce provin din medii diverse;
- ✓ Acceptarea și colaborarea pentru un scop comun (al echipei, clubului etc.);

- ✓ Dezvoltarea abilităților de comunicare;
- ✓ Învățarea gestionării atât a laudelor cât și a criticilor;
- ✓ Alternarea poziției de învingător și învins;
- ✓ Petrecerea de timp departe de ecrane și medii virtuale.

Și poate câștigul cel mai mare vine din faptul că toate cele amintite mai sus se dezvoltă (poate chiar mai mult) și atunci când copiii înfruntă provocări, nu doar când urcă pe podium sau câștigă o înfruntare. În fapt, ocuparea unei trepte pe podium sau simpla câștigare a unei înfruntări au mereu în spate multe resurse investite atât de către copil cât și de către părinți, iar recompensa pentru această investiție este procesul de practicare a sportului în sine și tot ce ne învață acesta. Adesea (atunci când vorbim despre sportul de masă), podiumul sau competițiile nici nu intră în discuție într-o formă extrem de oficială. Acestea au rolul lor în a motiva sportivii, dar cea mai sănătoasă abordare pentru orice copil este de a-l încuraja să concureze în primul rând cu el însuși și a deveni cea mai bună variantă a lui. Odată asumată această călătorie, în unele cazuri, avansăm spre sportul de performanță pe care îl vom aborda ulterior într-o secțiune dedicată. Bineînțeles că o confirmare externă ne face să ne simțim și mai mândri de copiii noștri, dar sportul este cu adevărat un dar pe care ar trebui să ni-l dorim în viața copiilor noștri pe termen lung pentru că le face bine lor. Milităm din acest motiv pentru o abordare unică, specifică fiecărui copil, în care părintele să sprijine implicarea cu consecvență a copilului în activități sportive și o viață activă în general. Odată ce noi, ca și părinți, ne asumăm această misiune de a sprijini implicarea copiilor în activități sportive pentru toate acele beneficii pe care le va avea asupra calității vieții lor, ne va fi mai ușor să îi auzim și să îi sprijinim în diversele faze pe care cu siguranța le va traversa relația lor cu sportul. A ne dori ca ei să facă sport și să obțină medalii pentru că poate am făcut-o și noi sau poate noi nu am reușit, nu ar face decât să ne îndepărteze de realitatea nevoilor propriilor noștri copii. Și dacă motivația noastră nu este una ancorată în realitate, cu atât mai greu ne va fi să îi sprijinim pe ei în a-și dezvolta o motivație sănătoasă.

Credem că această abordare funcționează indiferent dacă vorbim de sport ca și hobby sau sport de performanță, tocmai pentru că pune în centrul ei copilul, acceptarea și iubirea lui așa cum este, inclusiv în relația cu sportul. Considerăm că înotătorul David Popovici este un exemplu grăitor al zilelor noastre, acesta reușind să ne facă din nou nu doar mândri că suntem români, dar și să ne dea speranța că, într-un sistem atât de criticat și un mediu nu tocmai propice, atunci

când universul te înconjoară cu oamenii potriviți, orice este posibil. Meritele și munca sunt bineînțelese în primul rând ale sportivului, antrenorului și echipei sale, dar omul care înoată se construiește de mai bine de 20 ani. Și primii care au fost și continuă să îi fie alături sunt părinții despre care se spune că știu “să fie acolo, dar nu în fața lui; să-l susțină, dar să nu îl împingă și să-l ghideze, dar să nu îl forțeze” (Logopedie și psihologie pentru toți, 2025). Tatăl său declara despre cel care este astăzi campion olimpic, mondial și european: “David mergea de plăcere la bazin. Nu pentru noi, ci pentru că vrea el. I-am întreținut foarte tare starea asta, nu l-am întrebat niciodată pe ce loc a ieșit, sau va ieși, ce a făcut sau ce va face... primele condiții pe care le-am creat au fost în momentul în care am decis că nu va exista contextul de presiune”.

Interesul adolescenților pentru mișcare și cum îi încurajăm să fie activi fără a pune presiune

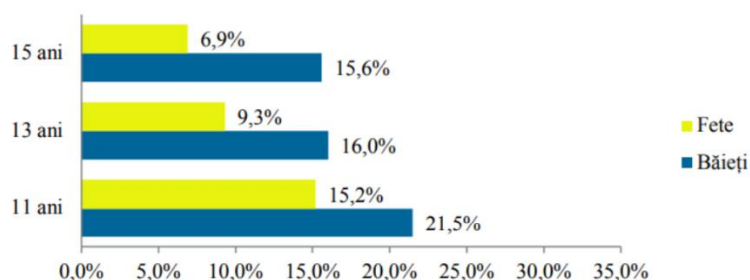
Un raport al Organizației Mondiale a Sănătății publicat în 2022 conturează profilurile de țară privind activitatea fizică, indicând următoarele rezultate la nivelul țării noastre (World Health Organization, 2022):

- ✓ 73% dintre băieții și 87% dintre fetele de 11-17 ani nu practică activitate fizică la nivelul recomandat;
- ✓ 91% dintre decese sunt provocate de boli cronice netransmisibile (boli cardiovasculare, cancer, boli cronice respiratorii, diabet), boli a căror evoluție ar putea fi influențată pozitiv de activitatea fizică;
- ✓ Costurile anuale directe cu îngrijirile de sănătate atribuibile bolilor cronice netransmisibile și sănătății mintale asociate inactivității fizice sunt de peste 74 milioane USD, iar în perioada 2020-2030, cumulativ, acestea au fost estimate la peste 816 milioane USD.

Departamentul de Psihologie / Laboratorul de Psihologia Sănătății a Universității „Babeș-Bolyai” din Cluj-Napoca a elaborat în colaborare cu Biroul European al Organizației Mondiale a Sănătății un studiu privind sănătatea și stare de bine a adolescenților din România, concluzionând că în rândul adolescenților de 15 ani s-a înregistrat un trend descendent în ceea ce privește efectuarea a cel puțin 60 de minute de activitate fizică moderată sau intensă zilnic, comparativ cu 2013-2014 (World Health Organization, 2018). Ministerul Sănătății et al. (2023) atrag de asemenea atenția asupra tendințelor identificate în cadrul raportului referitor la perioada 2006-2018, subliniind următoarele:

- ✓ reducerea semnificativă a frecvenței și duratei activității fizice, precum și creșterea comportamentelor sedentare;
- ✓ proporția redusă de adolescenți români care practică zilnic activitate fizică în acord cu nivele minime recomandate de Organizației Mondiale a Sănătății; proporția este mai mică la grupe de vârstă mai mari, la ambele genuri;
- ✓ un procent mai mare al băieților care se implică în activitate fizică, comparativ cu fetele, la toate categoriile de vârstă.

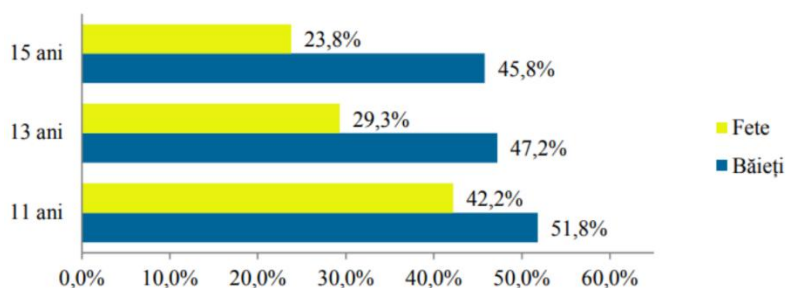
Prezentăm în cele ce urmează și un grafic referitor la măsura în care adolescenții români practică zilnic activitate fizică cu o durată minimă de 60 minute, preluat din cadrul aceluiași studiu:



Grafic 1. Procentul adolescenților care practică zilnic activitate fizică cu o durată minimă de 60 minute.

Sursa: World Health Organization (2018)

Trendul este unul descrescător și atunci când vorbim despre exerciții fizice susținute în afara orelor de școală, cu diferențe semnificative între băieți și fete, la toate categoriile de vârstă, activitatea fizică scăzând la vârstele mai mari, așa după cum se poate vedea în graficul următor:



Grafic 2. Procentul adolescenților care practică exerciții fizice susținute în afara orelor de școală de cel puțin patru ori pe săptămână.

Sursa: World Health Organization (2018)

Bineînțeles că situația din țara noastră nu este una izolată, datele arătând o scădere a proporției copiilor și adolescenților care fac activitate fizică moderată până la intensă în fiecare zi, în perioada 2006-2018, în medie pentru țările Uniunii Europene (Ministerul Sănătății et al., 2023). Această scădere s-a înregistrat atât pentru băieți, cât și pentru fete și pentru toate grupele de vârstă. Goldsmith (2022) atrage atenția asupra faptului că numărul copiilor implicați într-un sport organizat competitiv scade la nivel global, cu cele mai mari rate de scădere înregistrate în cazul adolescenților cu vârste de 15-16 ani.

Un raport al Women in sport (2022) implicând peste 4.000 de adolescenți analizează similaritățile și diferențele dintre fete și băieți atunci când vine vorba de atitudinea lor față de sport și activitate fizică. Rezultatele indică faptul că situația este și mai îngrijorătoare în rândul adolescentelor, acestea renunțând la sport și mișcare într-un număr extrem de mare comparativ cu adolescenții. Problemele legate de încrederea de sine, capacități și imaginea corporală sporesc în cazul adolescentelor care renunță la activitatea fizică. Figurile paterne par să sprijine fetele mai puțin decât fiii și ar putea juca un rol cheie în a încuraja adolescenții, în special fetele, să adopte un stil de viață activ. Dincolo de sublinierea importanței considerării diferențelor de gen atunci când vorbim despre implicarea adolescenților în sport și mișcare fizică, studiul concluzionează clar că aceștia au nevoie de mai mult sprijin în a gestiona impactul fizic și emoțional pe care pubertatea îl aduce asupra activității fizice.

Cu siguranță ne întrebăm cu toții ***De ce își pierd adolescenții interesul pentru mișcarea fizică?*** și putem identifica o serie de “suspecți de serviciu” precum internetul, Xbox-ul sau Play Station-ul, You Tube-ul, TikTok-ul sau alte platforme de social media, copiii tot mai leneși și părinții tot mai permisivi.

Putem însă porni de la rădăcina problemei. În esență, sportul ar trebui să ne aducă bucurie, dezvoltare armonioasă și lecții de viață cu sens. Până în preajma vârstei de 13 ani, prioritatea noastră ca și părinți ar trebui să fie să îi expunem pe copii la mișcare fizică, să le creăm contextul de a încerca diverse sporturi și de a-și dezvolta abilitățile motorii într-o manieră distractivă. Orice sport poate, până la această vârstă, fi abordat prin joacă...o joacă care educă, învață și sprijină dezvoltarea, dar gravitează în jurul râsetelor și a bunei dispoziții. Copiii trebuie să meargă la activitățile sportive știind că va fi ceva relaxant, plăcut, care le va aduce bucurie. Trebuie să ne asigurăm că acel element de distracție, creativitate, activitate făcută cu

plăcere, nu dispare datorită presiunii, stresului sau așteptărilor. Adolescența aduce cu sine o serie de provocări specifice. Dacă copilul a simțit deja presiune până la această vârstă legat de practicarea sportului, cu siguranță ne va fi extrem de greu să îl convingem să nu renunțe. Copiii trebuie să se poată baza pe părinți în direcția reducerii și gestionării presiunii pe care ei o resimt în viața lor și nu a creării acesteia. Nu este cazul să ne focusăm pe rezultate și performanță pentru că asta ne-ar face doar să pierdem din vedere imaginea de ansamblu. În această perioadă punem fundația relației pe care copilul o va avea cu sportul și percepția lui este esențială. Stephanie Hilborne, directorul executiv al Women in Sport afirma că a nu avea sportul în viața lor în anii de formare este echivalentul pierderii bucuriei și a unei bune stări de sănătate pe tot parcursul vieții, amintindu-ne și dânsa că implicarea în activități fizice poate avea un efect profund și pozitiv asupra bunăstării mentale, facilitând în același timp dezvoltarea unor abilități esențiale de viață.

Adevărata miză a este în fapt *construirea unui stil de viață care să includă mișcarea ca și constantă*. Goldsmith (2022) face paralela între sportul axat pe performanță și sportul axat pe participant, susținând că principalul motiv pentru care copiii abandonează sportul tradițional, organizat și competitiv este legat de concentrarea noastră pe performanța sportului și nu pe experiența participantului. Conform acestei teorii, responsabilitatea restaurării unei relații sănătoase, pe care copiii să o aibă cu sportul, ne revine tuturor celor implicați în facilitarea experienței de sport a copiilor: antrenori, arbitri, oficiali, administratori de club și *părinți*. Ca și legat de alte aspecte ale vieții lor, și atunci când vine vorba despre sport, copiii trebuie să știe că se pot baza pe dragostea necondiționată a părinților, pe încurajări, entuziasm și sprijin de pe marginea terenului. Cu cât cunoaștem mai bine sportul practicat de către copilul nostru, cu atât vom fi tentați să stabilim noi obiective pentru el și să ne amăgim că îl ajutăm în a deveni mai bun în practicarea lui. Copiii nu trebuie tratați ca și niște mini-adulți. Ei doresc să se simtă bine și asta este perfect normal. Asta nu înseamnă că nu există reguli și disciplină, ci doar că focusul este altul. Și nu este natural să ne așteptăm ca ei să aibă focusul la care noi am ajuns în atâția ani de trăiri și experiențe. În momentul în care copilul își pierde încrederea în faptul că prioritatea părintelui este bunăstarea și fericirea copilului, relația dintre ei va avea de suferit pe toate planurile, inclusiv în sport.

Tranziția dinspre copilărie spre maturitate ar trebui să fie caracterizată prin optimism pentru viitor, oportunități și bucurii, chiar dacă este însoțită de multiple provocări. Odată inițiată (din copilărie) experiența de sport ca fiind una ce aduce bucurii, tranziția spre adăugarea de

obiective sportive trebuie să fie treptată, facilitată de cei amintiți mai sus și neapărat să păstreze elementul de bucurie, satisfacție a trăirii ei. Va fi în continuare un proces al copiilor pe care părinții trebuie să îl sprijine dincolo de propriile planuri și visuri. Linia între a-i motiva și a pune presiune este adesea foarte fină și specifică fiecărui copil. Copiii trebuie să se simtă sprijiniți, dar să aibă spațiu pentru a-și lua propriile decizii. Sportul implică și efort și copiii se obișnuiesc cu acest aspect în timp, atunci când motivația lor este una sănătoasă. Cu toate acestea, să nu uităm că, la fel ca și noi, vor avea zile mai bune și zile mai proaste. Să nu le cerem ceva ce de altfel nici noi nu reușim. Dacă noi ca și părinți încercăm să facem mișcare fizică cu consecvență, ne va fi mai ușor să înțelegem sușurile și coborâșurile și să avem așteptări realiste de la copiii noștri.

Interesele copiilor se schimbă cu vârsta și mediul în care aceștia practică sport trebuie să evolueze împreună cu ei. Copiii devin tot mai mult preocupați de identitatea lor, de opțiunea pentru un liceu sau altul, dar și de întâlniri, mașini, haine, aspect fizic și sportul potrivit. Din primele momente ale dimineții, adolescenții sunt centrați pe și conectați la egalii lor, gândurile, credințele, atitudinile, alegerile și sentimentele prietenilor și ale grupului de egali având o importanță vitală pentru ei (Goldsmith, 2022). Din acest motiv, relațiile pe care adolescenții le au în cadrul și în jurul echipei cu care practică sport sunt esențiale pentru maniera în care ei percep experiența de sport. Ar fi așadar ideal ca părinții și cluburile sportive să gândească și să faciliteze experiența de sport a adolescenților ca fiind una axată pe prietenii și relații de calitate, ținând mai degrabă comunități decât echipe și performanțe.

Porter (2003) formulează o listă generală de *recomandări adresate părinților* legat de ce ar trebui și ce nu ar trebui să facă în scopul sprijinirii experienței de sport a copiilor, după cum urmează:

✓ *Aspecte benefice:*

- Sprijinirea interesului copilului față de sportul sau sporturile alese de el / ea indiferent de afinitățile părinților;
- Acceptarea unei pauze de la sport atunci când copilul o solicită;
- Încurajarea copilului în a respecta și a avea încredere în antrenor, având chiar noi, ca și părinți, această atitudine; progresul și performanța copilului depinde în mare măsură de maniera în care acesta percepe instrucțiunile și sfaturile antrenorului;

- Acordarea de spațiu copilului astfel încât acesta să poată face și să învețe din propriile greșeli; atunci când copilul face o greșală, el poate fi întrebat ce crede că putea face diferit, ce a învățat din acea experiență și dacă dorește feedback (nu critici și învinuire) din partea noastră, a părinților, (precum ceea ce am văzut noi, ce credem că ar fi putut face diferit și ce credem că ar putea învăța);
- Acceptarea procesului de învățare și a abilităților fizice ale copilului;
- Recunoașterea și sărbătorirea implicării copilului și a reușitelor lui, atât mici cât și mari;
- Atitudinea relaxată și jucăușă, înțelegătoare, plină de sprijin și interes, inima deschisă a părinților;
- Modelarea flexibilității de opinii a copilului prin propriul exemplu al părinților; recunoașterea de către părinți a greșelilor, schimbarea opiniei atunci când este cazul, ascultarea celuilalt și renunțarea la nevoia de a avea dreptate și de a controla.

✓ *Aspecte de evitat:*

- Nu încercați să vă re trăiți tinerețea prin copil; este posibil ca, copilul să nu fie interesat de sportul în care părinții lui au excelat sau chiar să nu fie interesat în mod deosebit de sport;
- Nu încurajați lipsa de asumare a copilului prin găsirea de vinovați în cazul unui eșec; atunci când învinuim echipamentul, antrenorul, coechipierii, arbitrii sau chiar vremea, copilul nu învață să încerce să înțeleagă ce putea face diferit; dând vina pe alții, nu învățăm din greșelile noastre;
- Nu împingeți copilul dincolo de capacitățile lui; copiii care sunt presăți dincolo de capacitățile proprii își pierd adesea încrederea de sine, opun rezistență și dezvoltă resentimente față de părinți, devin nesiguri legat de capacitățile lor și pot înceta să mai încerce; aceștia prezintă adesea și perturbări ale obiceiurilor alimentare și de odihnă;
- Nu așteptați perfecțiunea și nu vă legați propriul ego sau imagine de performanța copilului; perfecționismul este o așteptare foarte greu de îndeplinit; învinuirea unui copil pentru că “performanța lui ne-a făcut pe noi să ieșim prost”

este extrem de distructivă; copilul nu este responsabil pentru egoul sau reputația părinților în societate.

Cu siguranță această abordare axată pe participant și experiența lui sportivă nu este atât de ușor de pus în practică. Noi, ca părinți, avem așteptări, obiective, investim și așteptăm o rată a rentabilității. Adevărul este însă că nu prea avem de ales pentru că nu este despre NOI, părinții, ci este despre EI, copiii. Ce putem face este să ne străduim să identificăm cât mai sincer și obiectiv ceea ce este benefic pentru starea de bine, fericirea și sănătatea copiilor noștri și să acționăm în această direcție. Încercând să creăm o experiență de sport pozitivă, cu sens, relevantă, antrenantă și plăcută (Goldsmith, 2022), cu siguranță vom reuși să identificăm **activități potrivite fiecărui copil**, astfel încât acesta să rămână în contact cu activitatea fizică și la vârsta adolescenței.

Un aspect important de considerat este programul copilului în ansamblul său. Adeseori sportul este marginalizat, punându-se accentul pe alte discipline școlare atât de importante pentru dezvoltarea sa. Pe lângă sport, despre care discutăm în detaliu în acest material, părinții trebuie să aplice o serie dintre principiile și regulile generale mai sus abordate în toate aspectele vieții copiilor. Să câștigăm de timpuriu încrederea copiilor noștri legat de faptul că mereu vom pune starea lor de bine pe primul loc, să îi asigurăm că iubirea noastră pentru ei este necondiționată și să îi sprijinim oricând au nevoie de noi. Atunci când planificăm programul copiilor, să ne asigurăm că mesajele lor (directe sau indirecte) sunt ascultate și să nu uităm să privim ansamblul. O tendință actuală des întâlnită este aceea de a aglomera programul copiilor din dorința ca aceștia să aibă parte de activități cât mai diverse. Indiferent de vârstă însă, ajută chiar și puțin loc de plictiseală în care să permitem creativității copiilor să se manifeste. Activitatea fizică nu trebuie să extenuze un copil, dar nici lăsată ultima pe listă - în caz că mai rămâne timp. Poate fi surprinzător de văzut cum eficiența academică a unui copil crește atunci când întregul său organism este folosit în armonie cu scopul pentru care l-a dezvoltat natura. Nu vom reuși întotdeauna să strecurăm un antrenament organizat între încheierea programului școlar și timpul dedicat temelor de casă, spre exemplu, dar cu siguranță că și o plimbare spre casă sau în parc (sau o scurtă tură de bicicletă) va ajuta în mod semnificativ.

O regulă generală de ghidaj în lumea sportului este ca un copil să nu aibă mai multe ore de antrenament pe săptămână decât numărul anilor vârstei sale (spre exemplu, un copil de 10 ani nu ar trebui să practice mai mult de 10 ore de sport organizat pe săptămână). Este așadar de evitat încărcarea programului copilului cu mai multe sporturi competitive simultan. Încurajând

copiii să abordeze o serie de sporturi și activități sportive de la cele mai fragede vârste, punând accentul pe bucuria pe care mișcarea o aduce, putem în timp observa înclinațiile lor. În baza acestor observații directe, dar și a unei comunicări deschise cu copilul (despre care nu se poate discuta doar pe latura sportivă, aceasta fiind o caracteristică a relației copil-părinte în general) și, în unele cazuri, cu antrenorii, putem veni cu sfaturi, sugestii și soluții atât legat de sport în sine, cât și de maniera în care acesta își poate găsi loc în programul adolescentului. Ideea este să nu căutăm o rețetă fixă, să nu îi comparăm cu alți adolescenți și să nu uităm că miza este pe termen lung ... cum ar spune unii, “nu este un sprint, ci este un maraton”.

Unii copii sunt din fire mai sportivi decât alții – este un adevăr obiectiv pe care trebuie să îl acceptăm și să empatizăm cu experiența de sport a fiecăruia. Implicit, nivelul și tipul mișcării fizice pe care aceștia și-l vor asuma va diferi. Dacă reușim însă să îi sprijinim în a se bucura de mișcarea fizică și le recunoaștem progresul individual, ar trebui să găsim variante de a păstra activitatea fizică în viața oricărui adolescent. Și un copil sportiv din fire va avea fluctuații în relația lui cu activitatea fizică. Este indicat să îl ascultăm, să îi permitem să ia pauzele necesare, pentru a reveni cu forțe proaspete și a savura sportul. Această permisivitate trebuie îmbinată cu asigurarea că adolescentul, având încredere că îi vrem binele, a primit de la noi mesajul principal legat de importanța sportului în dezvoltarea unui stil de viață sănătos.

A fi consecvenți în principiile și acțiunile noastre vine adesea la pachet cu un anumit nivel de disconfort cu care trebuie să ne obișnuim. Nu este întotdeauna ușor să ne ținem de antrenamente, așa cum nu este ușor nici să ne ținem de școală. Vorbim aici despre reziliența pe care ne dorim să o vedem în copiii noștri astfel încât aceștia să crească a fi oameni optimiști, motivați, capabili să se adapteze la schimbări și să răspundă la provocările vieții. Pietro Trabucchi, autorul cărții “Rezist, deci exist”, argumentează că sportul este adesea “sala” perfectă de antrenament pentru dezvoltarea rezilienței, aceasta putând fi învățată și îmbunătățită.

A avea în cercul nostru apropiat exemple de persoane care practică sport cu consecvență este extrem de important. Părinții pot așadar fi ei înșiși exemplul. Nu trebuie să fie sport de performanță. Trebuie să fie obiceiul de a face mișcare în mod consecvent. A avea și alți adulți de încredere (bunici, unchi, mătuși, prieteni apropiați de familie) în viața lor este de asemenea extrem de benefic pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor. Aceștia pot la rândul lor fi surse de inspirație legat de maniera în care mișcarea fizică poate reprezenta o constantă a vieții oricui își propune acest obiectiv. Văzând de mic că adulții din viața lor aleg (de cele mai multe ori)

mișcarea fizică ca și alternativă la o atitudine sedentară, se bucură de beneficiile pe care mișcarea fizică le aduce și găsesc soluții la a fi consecvenți în această direcție, copilul își dezvoltă propria percepție asupra normalității. Găsirea de soluții atunci când am putea găsi scuze (precum spre exemplu echipamentul potrivit care ne va permite o plimbare și atunci când afară este noros) setează de asemenea atitudinea. Pentru adolescenți, un cerc de prieteni care au și ei o atitudine în favoarea mișcării fizice este extrem de important. Împreună, vor crea contextul pentru a-și valida reciproc bune obiceiuri.

Mișcare și sport pentru întreaga familie

Am amintit în repetate rânduri pe parcursul acestui material puterea exemplului pe care, ca și părinți, avem responsabilitatea să îl oferim copiilor în toate aspectele vieții cotidiene. A dezvolta o *rutină a familiei care să implice mișcare fizică* reprezintă o manifestare concretă a acestui exemplu din perspectiva sportului. Așa cum, spre exemplu, dimineața probabil i-am obișnuit pe cei mici să aibă o rutină de îngrijire corporală (spălat pe față și dinți, îmbrăcarea hainelor curate), de asumarea a responsabilității față de mediul în care trăiesc (aranjarea patului) și poate un scurt moment de recunoștință pentru posibilitatea de a începe încă o zi în condiții optime, cu siguranță putem găsi și un moment zilnic care să implice mișcare fizică, chiar fără ca aceasta să reprezinte motivul central al activității în sine. Alegerea acestui moment variază bineînțeles în funcție de programul fiecărei familii și de poziționarea geografică a activităților.

Încă de mici, copiii pot fi obișnuiți cu parcurgerea unor trasee în plimbare sau cu bicicleta, cu mersul în parc și o serie de activități fizice axate pe joacă. Abilitățile pe care ei le au în a alerga, a se cățăra etc. sunt cele care îi vor face să fie bine văzuți în primele grupuri de socializare precum cele formate ad-hoc, în parc, la joacă. A-i vedea pe alții de seama lui că fac, funcționează cel mai bine în a motiva un copil să încerce ceva. Treptat, probabil vom adăuga și câte o oră de antrenament organizat pentru un anumit sport. Alegerea sportului credem că trebuie făcută în funcție de înclinațiile și nevoile de dezvoltare ale copilului, dar și de considerarea unor abilități funcționale (precum a fi în siguranță în apă). Să nu uităm însă că, totul trebuie abordat treptat și ca fiind ceva distractiv, fără presiune și obiective care să constrângă copiii. Poate fi de ajutor și o discuție cu antrenorul în această direcție, astfel încât părinții să înțeleagă filosofia clubului și să poată alege în cunoștință de cauză, dar și antrenorul să știe că are sprijinul părinților în a pune accentul pe experiența de sport a copilului și nu pe obiective sportive.

Odată acceptate aceste activități din copilărie, adolescentului i se va părea firesc să parcurgă distanțe potrivite în plimbare sau cu bicicleta și să participe la antrenamente, chiar dacă poate va dori să schimbe sportul și prioritățile. Nu ne putem aștepta ca un copil dus cu mașina în toate locațiile să facă brusc schimbarea la vârsta adolescenței și să își dorească să se deplaseze pe jos, cu bicicleta sau trotineta. Chiar și atunci când distanțele de parcurs din rutina zilnică sunt mai mari și implică mașina, putem găsi un răgaz pentru a opri în parc pentru o plimbare sau scurtă tură de bicicletă / trotineta. Ideea este să construim obișnuința, rutina.

O sesiune relaxantă de stretching seara este ceva ce putem planui pentru întreaga sau o parte din familie și poate fi făcută în orice locație ne-am afla. Conform studiilor de specialitate, mușchii și încheieturile noastre sunt cel mai încordate dimineața, flexibilitatea acestora crescând peste zi și atingând vârful în jurul orei 19:00. Rezultatele studiilor ce analizează beneficiile stretchingului sunt mixte, unele arătând că acesta nu atenuează durerea musculară după exercițiile fizice sau chiar că, realizat înaintea unui sprint, ar putea afecta în mod negativ performanța, însă există consens legat de faptul că stretchingul îmbunătățește flexibilitatea și implicit gama de mișcări pe care articulațiile noastre o vor putea executa. Pur și simplu să alegem o melodie antrenantă și să ridicăm familia la dans poate fi o activitate fizică care să ne bucure atunci când găsim momentul potrivit. Adesea este necesar să purtăm discuții cu copiii noștri. Acestea pot de asemenea să aibă loc în plimbare, într-un mediu relaxant și nu între 4 pereți. În loc de “haide să mergem la mall să mâncăm o înghețată”, putem să o savurăm într-o plimbare. Cu toții avem un program încărcat, așa că, probabil, doar unul dintre părinți va reuși să i se alăture copilului pentru o formă de mișcare fizică zilnică. Important este să se întâmple și să devină normalitate pentru copil.

Weekendul însă ne oferă, de cele mai multe ori, posibilitatea de a planui **activități speciale, poate și mai lungi și care să implice întreaga familie**. Putem planui un picnic pentru care să luăm în considerare preferințele culinare ale fiecăruia, o drumeție care să ne ducă într-o zonă nouă pe care să o explorăm împreună, o tură de bicicletă mai complexă, dar care să țină cont de abilitățile membrilor familiei, un joc sportiv pe care îl putem juca cu toții, vizionarea unei competiții sportive care ne este la îndemână și prezintă interes, sau poate chiar o noapte petrecută într-un camping. Traseele de bicicletă pot fi cele de mountain bike pe care le avem la îndemână probabil în vecinătatea fiecărui oraș, sau cele de asfalt pentru care trebuie să identificăm piste de bicicletă în funcție de distanța pe care dorim să o parcurgem. Lacurile sunt de asemenea destinații care ne permit o varietate de activități fizice precum înot, sărituri, vâslit,

stand up paddle etc. În unele momente, un parc acvatic sau un parc de distracții s-ar putea să fie ceva ce potrivește familiei noastre pentru a ne simți bine. Alteori poate vom prefera o oră de yoga în cadrul căreia să ne testăm cu toții flexibilitatea, echilibrul, puterea și să ne îmbunătățim postura.

Putem alege pur și simplu să ne distrăm cu jocuri care să ne captiveze indiferent de vârstă. *Capturează steagul* este un joc care ne vine în minte atunci când grupul nu este omogen. Echipele pot fi formate astfel încât să existe echilibru, regulile și terenul pot fi ajustate în funcție de nivelul participanților. Cert este că noi am jucat acest joc cu echipe de copii cu vârste mici (4-7 ani), adolescenți, dar și cu echipe mixte formate din familii. Fiind un joc cu miză, acesta pare să înflăcăreze spiritul de competiție de fiecare dată. Echipa necesită de asemenea diverse roluri și diverse abilități (viteza pentru atacanți, atenția pentru apărători, gândirea strategică pentru coordonatori etc.), astfel încât fiecare își poate găsi locul. Am avut și prieteni care au ales să privească de pe margine, spunându-ne că a fost un spectacol pe cinste. Ne amintim cum am jucat acest joc la botezul fiicei noastre, echipele fiind formate din invitații la sărbătoare, părinți și copii. Am fost cu toții atât de prinși de joc încât au venit gazdele să ne atragă atenția că, în elanul nostru spre steag, călcăm flori și dărmăm decoruri. În tabere, copiii cer neobosiți să jucăm acest joc, trec peste mici căzături pe care alteori le-ar considera motiv pentru a se retrage de la activitatea fizică, își negociază rolul în echipă și nu se opresc până când simt că au contribuit la o victorie. Iar seara, la culcare, fiecare are o poveste de spus, o perspectivă de pe “câmpul de luptă” pe care dorește să o împărtășească. Am încercat să analizăm de ce este acest joc atât de iubit și răspunsul este unul simplu: pentru că este distractiv. Așadar, identificați elemente pentru distracție comună și dezvoltați activități sportive în jurul acestora. Vă va conduce spre timp petrecut cu familia și prietenii, generator de bună dispoziție și multe beneficii pentru starea de bine în general.

Atunci când plănuim aceste activități, să nu uităm de ceilalți adulți de încredere din viața copilului și să îi invităm să se alăture cât mai des posibil. A-i avea aproape și pe prietenii copiilor noștri este o idee bună la orice vârstă, poate cu atât mai mult la cea a adolescenței. Uneori, situația va permite să îi includem și pe ei în plănuirea acestor activități distractive de weekend și nu numai.

În funcție de tipul de mișcare ales, avem chiar și opțiunea participării în familie la evenimente sportive dedicate. Un eveniment accesibil de alergare de care cu siguranță ați auzit este *The Color Run* (<https://www.thecolorrun.ro/>), implicând trasee urbane pe distanțe scurte și nori de

pudră colorată. Alte evenimente de alergare implică trasee accesibile în natură. Mare parte a organizatorilor de evenimente de alergare iau în considerare acest sector al activităților dedicate familiei. O simplă căutare pe internet vă va ajuta cu siguranță să găsiți evenimentul de alergare potrivit ținând cont de zona de interes, dar și de tipul de alergare adecvat familiei și momentului. O sinteză utilă a evenimentelor de alergare la nivel național găsiți la <https://vladcarbune.ro/calendar-evenimente-alergare-2025/>. Orientarea sportivă este un alt “sport verde pentru toată familia” care ne oferă ocazia de a petrece timp în natură alături de cei dragi, urmând un scop (<http://orienteering.ro/>). În unele orașe regăsim chiar festivaluri ale sportului în cadrul cărora familiile vor găsi activități diverse, de la a testa un sport până la a vedea monștri sacri ai sportului în acțiune (<https://www.sportsfestival.com/>).

Având în vedere multitudinea sporturilor, ar fi extrem de dificil să oferim o listă exhaustivă sau chiar cuprinzătoare a evenimentelor care ar putea fi relevante pentru fiecare familie. Cele prezentate mai sus au titlu exemplificativ și primim bucuroși întrebări sau orice tip de solicitări de informații care să vă fie de ajutor în practicarea vreunui sport.

Sport și performanță – ce trebuie să știe părinții?

Am dezvoltat materialul abordării sportului într-o manieră care să construiască un stil de viață activ fizic nu doar pentru adolescenții de astăzi, ci pentru întreaga familie. Așa după cum am menționat, această abordare a concentrării pe experiența de sport permite cu ușurință adaptări specifice sportului de performanță. Pentru că atunci când, în jurul vârstei de 13 ani, copilul iubește încă același sport pe care îl practică cu bucurie de câțiva ani, probabil este momentul ca și părinții să facă o analiză serioasă legat de ceea ce doresc să investească în această direcție, cea a sportului de performanță. Inițiativa trebuie să fie însă tot a adolescentului care să ne fi arătat de-a lungul timpului că (de cele mai multe ori) merge cu drag la antrenamente și dorește sprijin pentru următorul nivel. Sportul de performanță necesită o investiție serioasă din partea tuturor celor implicați direct: sportiv, părinți și antrenori. Este tot rolul nostru, ca părinți, să îi sprijinim pe copii în a înțelege ce presupune sportul de performanță: efortul, consecvența și uneori disconfortul adus de multele ore de antrenament, alegerile cu care se vor confrunta, renunțările pe care vor trebui să le accepte, competițiile care inevitabil îi vor pune și în ipostaza de învins, și reziliența necesară. Și toate acestea pentru dorința de a se autodepăși. Pentru a se concentra pe ceea ce stă în controlul lor și a accepta ceea ce nu. Fără a uita sau pierde bucuria sportului.

Ca și părinți ai unui adolescent care dorește să facă sport de performanță, este de asemenea important să înțelegem cât mai bine și să ne asumăm investiția directă care ne privește: timpul petrecut pentru a facilita orele de antrenament și participarea la competiții, maniera în care programul adolescentului va fi afectat și cum vor fi prioritizate activitățile, timpul alocat pentru a înțelege noi înșine sportul și a-i fi alături, disponibilitatea emoțională de care copilul va avea nevoie în acest context particular, și bineînțeles resursele financiare necesare antrenamentelor, echipamentului, deplasărilor etc. Toate acestea ne vor fi de folos în a facilita experiența de sport a copilului, iar motivația noastră trebuie să rămână starea lui de bine, doar că, treptat, vom putea adăuga reușitele sportive la lista de motive care să aducă bucurie, în continuare fără să creăm noi presiune în această direcție.

O discuție cu antrenorul specializat pe sportul în cauză și care a lucra cu copilul pentru o perioadă relevantă va fi cu siguranță de ajutor. Atât pentru a primi informații legat de atitudinea copilului la antrenamente, implicarea acestuia, aprecierea înclinațiilor lui, dar și pentru a oferi antrenorului informații care să faciliteze relația sportiv-antrenor-părinte. Încrederea pe care în primul rând părintele o oferă antrenorului rămâne necesară și atunci când sportul trece la nivel de performanță. Chiar dacă vorbim de un sport individual, sportivul, antrenorul și părinții trebuie să formeze o echipă pentru a vorbi despre un model sustenabil. Și, fără îndoială, va fi muncă serioasă pentru întreaga echipă. Adesea, atunci când ne gândim la sportivi celebri, primul lucru care ne vine în minte este talentul lor. Ar fi însă o greșeală să minimizăm efortul pe care cu siguranță l-au depus în spatele ușilor închise. Michael Jordan, unul dintre cei mai cunoscuți sportivi din lume, amintea cum în anii facultății i s-a spus că nu este suficient de puternic; în NBA (National Basketball Association) a pierdut meciuri și a ratat aruncări, purtând greutatea acestora în liniște; statisticile sale spun că a ratat 9.000 de aruncări și a avut de 26 de ori în mână aruncarea care ar fi câștigat meciul, dar a ratat-o. Cu toate acestea, Michael Jordan este o legendă a sportului și impresia multora este că acest fapt se datorează talentului său. Talentul este o binecuvântare pe care antrenorul vă poate ajuta să o identificați în cazul copiilor, dar să nu uităm munca cuvenită fructificării acestuia. Și mai important, să nu uităm contextul, trăirile copilului în cauză.

Statisticile (mai mult sau mai puțin oficiale) pot de asemenea fi grăitoare și trebuie conștientizate în primul rând de către părinți pentru a putea fi mai departe educat copilul, într-o manieră realistă, dar care să nu îi taie aripile. Este uneori ușor să ne lăsăm “duși de val” când vedem modele de succes și sportivi care ne inspiră. Cu credința că, copilul nostru poate fi acel

campion unic, nu trebuie să uităm câți alți sportivi și părinți au depus eforturi similare fără să obțină rezultatele visate. Ne întoarcem așadar la motivație și așteptări. Atâta timp cât alegem sportul de performanță pentru că, cu adevărat credem că acesta contribuie la starea de bine a copilului nostru, și îi suntem alături în acest scop, cu siguranță vom răspunde cât mai potrivit nevoilor lui. Ascultându-l cu adevărat, ne vom bucura de împlinirea lui și îl vom sprijini dacă va alege să facă vreo pauză sau chiar să renunțe. Adesea, pauza potrivită îi ajută pe sportivi să se întoarcă mai motivați, odihniți și performanți. Iar atunci când reușitele copiilor vor veni și ele, ne vom bucura mai mult tot de satisfacția pe care le-o aduc copiilor decât de reușite în sine. Dacă vom alege însă să ne motivăm prin stabilirea de obiective sportive pe care copiii noștri ar trebui să le atingă, nu numai că vom fi dezamăgiți când acestea nu se vor realiza, dar ne va fi foarte greu să ascundem această frustrare și să nu adăugăm la rândul nostru presiune pe sportivi. Vom eșua astfel în a fi sprijinul de care ei cu siguranță vor avea nevoie. Uneori, o accidentare poate schimba ireversibil planuri în care investim de ani buni. Fără a fi pesimiști, este o realitate pe care trebuie de asemenea să ne-o asumăm astfel încât să o putem gestiona dacă ne alege pe noi.

Unii specialiști atrag atenția chiar și asupra procesului de monetizare a sportului pentru tineret, alimentat de așteptări nerealiste ale părinților care își văd copilul ca fiind următorul Ronaldo încă de la prima lovitură de minge a acestuia. Youth Sports business report (2025) arată cum, ceea ce reprezenta inițial activități recreative pentru copii a evoluat într-un ecosistem tot mai profesionalizat, cu implicații financiare pentru familii. Considerăm că și acest aspect merită avut în vedere atunci când luăm decizii ce vor afecta experiența de sport a copiilor noștri. Noi suntem cei care investim cu încredere un club, un antrenor, un mediu și putem face acest pas, necesar de altfel, doar în cunoștință de cauză.

Concluzionăm așadar, revenind la **ideea centrală**, aceea de a face alegerile noastre, ca și părinți, pornind de la **starea de bine și experiența de sport a copilului**. În acest fel, creștem șansele de a-i putea motiva și încuraja atunci când au nevoie de un mic imbold și de a fi (mai) mereu prezenți, echilibrați și disponibili emoțional pentru ca ei să aleagă să facă din mișcarea fizică o constantă a vieții lor.

Referințe bibliografice

Articole științifice

Azimi S., Tamminen K. A. (2022). Parental communication and reflective practice among youth sport parents. *J. Appl. Sport Psychol.* 34, 109–132. doi: 10.1080/10413200.2019.1705433.

Furusa M.G., Knight C.J., Hill D.M. (2021). Parental involvement and children's enjoyment in sport. *Qual Res Sport Exerc Health*;13:936–54.

Krijan K., Vrdoljak D., Milić M. (2023). Parental involvement in supporting sports activities of young swimmers. *Gazzetta Medica Italiana-Archivio per le Scienze Mediche* 182, 85–91. doi: 10.23736/S0393-3660.22.04926-9.

Leff S, Hoyle R. (1995). Young Athletes' Perceptions of Parental Support and Pressure. A Multidisciplinary Research Publication. *J Youth Adolesc*; 24:187–203.

Liu C., Zhao F., Nong S., Lin Z. (2024). Being a right parent: a narrative review of the theory and practice of parental involvement in sport parenting. *Frontiers in Psychology*. 15. 10.3389/fpsyg.2024.1412708.

Malina R.M., Bouchard C., Bar-Or O. (2004). Growth, maturation, and physical activity. Champaign, IL: Human kinetics.

McCarthy P, Jones M, Clark-Carter D. (2008). Understanding Enjoyment in Youth Sport: A Developmental Perspective. *Psychol Sport Exerc*; 9:142–56.

Cărți

Porter K. (2003). *The Mental Athlete*; Human Kinetics: 224.

Rapoarte

World Health Organization. (2018). Sănătate și stare de bine la adolescenții din România. Rezultatele studiului „Health Behaviour in School-aged Children - HBSC” 2018. Raport de cercetare. Aut: Băban A, Tăut D, Balazsi R, Dănilă I. 2020. WHO. Copenhagen: Regional Office for Europe.

http://psychology.psiedu.ubbcluj.ro/images/_img/studiu_sanatate/raport_hbsc_RO_final_compressed.pdf.

World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022: country profiles*. Geneva.

Ministerul Sănătății, Institutul Național de Sănătate Publică, Centrul Național de Supraveghere a Bolilor Netransmisibile, Centrul Regional de Sănătate Publică Târgu Mureș, Secția Externă de Sănătate Publică Sibiu. (2023). Campania Promovarea Activității Fizice Iulie 2023.

Ghiduri

Ispas A.G., Lacurezeanu A., Minea N., Hădărean I., Arcăleanu I., Bonaci C., Demény A., Bioșă B. (2025). Parenting în vremea adolescenței. <https://www.school-health.ro/ro/ghidul-parenting-%C3%AEn-vremea-adolescen%C8%9Bei>

Ispas A.G., Lacurezeanu A., Minea N., Bonaci C., Demény A., Calfa O. (2024). Ghidul adolescentului sănătos. <https://www.school-health.ro/ro/ghidul-adolesctului-sanatos>.

Alte resurse internet

Goldsmith W. (2022). The Teenage Tumble: Why Teenagers are Leaving Sport, NewSport The future of sport, accesat la data de 3 august 2025, <https://newsportfuture.com/>

I love to watch you play, How To Be a Good Sports Parent: 5 Keys to Supporting Your Athlete, accesat la data de 2 august 2025, <https://ilovetowatchyouplay.com/>

Logopedie și psihologie pentru toți, accesat la data de 4 august 2025, https://www.facebook.com/groups/244708446517445/?locale=ro_RO

Women in sport. (2022). Reframing sport for teenage girls: Tackling teenage disengagement, accesat la data de 3 august 2025,

<https://womeninsport.org/wp-content/uploads/2022/03/2022-Reframing-Sport-for-Teenage-Girls-Tackling-Teenage-Disengagement.pdf>

Youth Sports business report. (2025). The Hidden Financial Impact of Youth Sports: New York Life Wealth Watch – Balancing the Budget and the Ballgame, accesat la data de 10 august 2025, <https://youthsportsbusinessreport.com/>