

ODNOS ŽENA PREMA AEROBIKU KOJI SE PRIMENJUJE NA ČASU REKREATIVNOG TELESNOG VEŽBANJA U FITNESS CENTRIMA

Bojan Jorgić

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Novom sadu, Srbija

Izvorni znanstveni rad

Sažetak

Raznovrsni programi aerobika omogućuju: zadovoljenje potrebe za fizičkim vežbanjem, očuvanje zdravlja, smanjenje psihičke napetosti i pravilno korišćenje slobodnog vremena. Pozitivan odnos prema fizičkom vežbanju omogućuje uključivanje što većeg broja žena u raznovrsne programe aerobika. Cilj ovog istraživanja je utvrđivanje odnosa prema aerobiku kod žena koje redovno vežbaju različite programe aerobika u fitnes centrima. Uzorak ispitanika je činila 81 žena koje redovno vežbaju aerobik u fitnes centrima „2M“ i „Trim kabinet“ iz Niša. Za prikupljanje podataka korišćena je anketa sa 12 pitanja. Rezultati istraživanja su pokazali da najveći broj ispitivanih žena ima pozitivan odnos prema aerobiku.

Ključne reči: *žene, odnos prema aerobiku, programima aerobika*

Uvod

Čovek kao društveno i biološko biće u toku svog istorijskog razvoja uvek je težio pronalazenju što adekvatnijih i boljih uslova za svoj život i rad. U toku istorijskog razvoja došlo je do smenjivanja različitih epoha i društvenih sistema. Tako danas živimo u modernom dobu sa savremenim uslovima života i rada. Ti savremeni uslovi uz sve blagodeti koje napredak nauke i tehnike donosi čoveku, ipak ugrožavaju njegovu biološku prirodu. Tako je došlo do ozbiljne protivurečnosti savremene civilizacije.

Ona čoveku sa jedne strane obezbeđuje povećanje životnog standarda, brz razvoj materijalne proizvodnje uz smanjenje fizičke aktivnosti, povoljne uslove za brži kulturni razvoj, veću količinu slobodnog vremena, a sa druge strane zbog nedostatka fizičke aktivnosti (hipokinezije) ugrožava njegovu biološku strukturu (Vučković, 1999). Razvoj kibernetike i automatizma na radnom mestu u mnogome je izmenio karakter čovekove fizičke aktivnosti. Tako rad u uslovima automatizovane proizvodnje postaje lišen dinamičkih mišićnih naprezanja a sve se više zahteva brzina i preciznost pokreta, uz veliku koncentraciju pažnje i veliko čulno naprezanje. U toku svakodnevnog ritma motorna aktivnost i fizičko angažovanje čoveka se svodi na minimum, ali se uporedo do maksimuma povećava njegova nervna napetost.

Nedovoljna i neadekvatna fizička aktivnost smanjuje funkcionalne sposobnosti mnogih organskih sistema, pre svega srčano-sudovnog i disajnog, a nervna napetost dovodi do raznih psihičkih obolenja. Takvo stanje dovodi do smanjenja radne sposobnosti ljudi i do narušavanja njihovog telesnog i psihičkog zdravlja.

Pored hipokinezije (nedostatak kretanja) kao jedne od tekovina savremene civilizacije imamo i problem pravilnog korišćenja slobodnog vremena odnosno dokolice. Čovek svoje slobodno vreme može koristiti za zadovoljenje svojih potreba za kretanjem, kroz primenu različitih oblika fizičkog vežbanja, i time može poboljšati funkcionalne sposobnosti svog organizma. Kreativnost kao bitna odlika čoveka, u uslovima automatizovane proizvodnje svedena je na minimum. Primenom odgovarajućih aktivnosti u slobodnom vremenu kreativnost i stvaralačke sposobnosti dolaze do izražaja. Takođe u slobodnom vremenu, primena oblika fizičkog vežbanja koji okupljaju veći broj ljudi, omogućuje se druženje i lakša socijalizacija ličnosti u društvu, nasuprot otuđenosti koja je takođe jedan od negativnih produkata savremene civilizacije. Programi aerobika koji se primenjuju u fitnes centrima omogućavaju aktivno i kreativno provođenje slobodnog vremena uz zadovoljenje potrebe za kretanjem.

Programi aerobika

Aerobik je veoma popularan i široko prihvaćen program telesnog vežbanja u celom svetu i to naročito kod žena. Sam termin aerobik je u stvari popularan naziv za aerobnu gimnastiku koju je razvila poznata glumica Džejn Fonda, kroz svoj program vežbanja pod nazivom „Workout“. Aerobik (aerobna gimnastika) je program telesnog vežbanja koji se sastoji od plesnih koraka, vežbi oblikovanja i vežbi sa otporom koje se izvode uz odgovarajuću muzičku pratnju (Stojiljković i sar., 2005). Danas se u fitnes centrima primenjuju različiti oblici aerobika u zavisnosti od toga da li se vežba sa ili bez rekvizita, zatim od uzrasta vežbača, kao i u zavisnosti od prostora za vežbanje.

Za sve programe aerobika je karakteristično da se izvode uz odgovarajuću muzičku pratnju koja određuje tempo odnosno intezitet vežbanja što je veoma važno za pravilno doziranje opterećenja. Ukoliko se pravilno primenjuju programi aerobika uspešno doprinose: poboljšanju rada kardiovaskularnog i disajnog sistema (efikasnijem radu srca, boljoj cirkulaciji krvotoka, boljoj ventilaciji pluća i njihovoj boljoj propustljivosti za kiseonik, jačanju disajnih mišića, itd), razvijanju elastičnijih i snažnijih mišića, povećanju pokretljivosti u zglobovima, sniženju krvnog pritiska i sniženju količine holesterola u krvi, boljoj koordinaciji i lakoći pokreta, boljoj ravnoteži, većoj spretnosti i okretnosti, normalizaciji telesne težine uz smanjenje potkožnog masnog tkiva, povećanju izdržljivosti i većoj otpornosti na zamor.

Programi aerobika takođe ostvaruju pozitivne efekte i na poboljšanje psihičkog stanja ličnosti. Ovi efekti se ostvaruju kroz: prevenciju i otklanjanje psihoemocionalne napetosti, poboljšanje opšteg raspoloženja, prevenciju i sniženje uznemirenosti i razdražljivosti, povećanje tolerancije i otpornosti na psihički i fizički stress, otklanjanje ili ublažavanje depresivnih stanja.

Problem i cilj

U savremenim uslovima života i rada javljaju se karakteristični problemi, a to su: hipokinezija (nedostatak kretanja), povećana psihička napetost i problem pravilnog korišćenja slobodnog vremena. Ovo je naročito izraženo u velikim gradskim sredinama. U rešavanju ovih problema važnu ulogu ima rekreacija, sa svojim mnogobrojnim sadržajima i programima telesnog vežbanja. Jedan od tih sadržaja su svakako raznovrsni programi aerobika koji se primenjuje na časovima rekreativnog telesnog vežbanja u fitness centrima, a koji su naročito popularni kod žena. Polazeći od toga postavili smo problem i cilj ovog istraživanja. **Problem** ovog istraživanja je odnos žena prema aerobiku, izražen kroz poznavanje i razumevanje njegovog značaja za očuvanje psihofizičkog zdravlja, smanjenje hipokinezije i pravilnog korišćenja slobodnog vremena u savremenim uslovima života i rada. **Cilj** ovog istraživanja je određen na osnovu postavljenog problema, a može se definisati kao utvrđivanje odnosa prema aerobiku kod žena koje redovno vežbaju različite programe aerobika u fitness centrima.

Metod rada

Uzorak ispitanika

U ovom istraživanju uzorak ispitanika je uzet iz populacije žena koje redovno vežbaju aerobik u fitness centrima "2M" i "Trim kabinet" u Nišu. Ukupan uzorak je činila 81 žena.

Prosečna starost ovih žena je 27 godina, pri čemu je najmlađa imala 18 a najstarija 51 godinu.

Postupak i tehnika istraživanja

U ovom radu korišćena je metoda sistematskog ne eksperimentalnog istraživanja, pri čemu je tehnika anketiranja korišćena za prikupljanje podataka od ispitanika. Anketa se sastojala od 12 pitanja koja su vezana za problem i cilj istraživanja. Ispitanicama su podeljeni anketni upitnici po završetku časa aerobika, sa zadatkom da ga popunjenog vrate pre sledećeg časa. Časovi aerobika se odvijaju šest puta nedeljno u trajanju od sat vremena. Od programa aerobika zastupljeni su High-low i Step Aerobik. Svaka od žena koja je učestvovala u istraživanju vežba najmanje mesec dana, tri puta nedeljno.

Rezultati i diskusija

Tabela 1. Stručna sprema ispitanica koje vežbaju

Stručna sprema ispitanica	broj žena	%
visoka školska sprema	26	32.1
viša školska sprema	5	6.2
srednja školska sprema	16	19.7
studenkinje	28	34.6
učenice	6	7.4
Ukupno ispitanica	81	100

Ispitanice u ovom istraživanju su različite stručne spreme. 32.1 % ima visoku, 6.2 % višu i 19.7 % ima srednju stručnu spremlu. Pored toga 34.6 % ispitanica su studenkinje a 7.4 % idu u srednju školu. Ovako dobijeni rezultati nam ukazuju da žene vežbaju aerobik bez obzira na nivo obrazovanja. Što je veoma važno za uključivanje što većeg broja žena u programe aerobika kao jednog od oblika rekreativnog telesnog vežbanja koji se primenjuje u mestu stanovanja.

Tabela 2. Motivi za redovnim vežbanjem

Motivi za redovno vežbanje aerobika	broj odgovora	%
a) poboljšanje fizičke kondicije	50	30.9
b) želja za smanjenjem telesne težine	28	17.3
c) očuvanje telesnog i psihofizičkog zdravlja	46	28.4
d) smanjenje psihičke napetosti	22	13.6
e) druženje i sticanje novih poznanstava	8	4.9
f) privlačniji izgled za muškarce	2	1.2
g) pravilno i prijatno provođenje slobodnog vremena	6	3.7
Ukupno odgovora	162	100

Na pitanje o motivima zbog kojih su počele sa redovnim vežbanjem aerobika ispitanice su imale zadatak da zaokruže po dva odgovora.

Kao najčešći motiv navele su poboljšanje fizičke kondicije 30.9 %, zatim očuvanje telesnog i psihičkog zdravlja 28.4 %, želju za smanjenjem telesne težine 17.3%, smanjenje psihičke napetosti 13.6 %, druženje i sticanje novih poznanstava 4.9 %, pravilno i prijatno korišćenje slobodnog vremena 3.7 % i privlačniji izgled za muškarce 1.2 %. Potreba za kretanjem a samim tim i za telesnim vežbanjem, je biološka potreba koja izvire iz same prirode čoveka. Međutim objektivno postojanje potrebe neće uvek samo po sebi da pokrene čoveka na aktivnost da bi tu potrebu zadovoljio. Primer za to su ljudi koji se izrazito bave intelektualnim radom, starije osobe i nedovoljno informisane osobe o značaju rekreativnih aktivnosti. Ove osobe takođe imaju potrebu za kretanjem (fizičkom aktivnošću) ali se retko uključuju u programe rekreacije telesnim vežbanjem. Razlog za to je ne postojanje pravih motiva koji bi ih pokrenuli na fizičko vežbanje. Motivi izviru iz potreba i omogućuju njihovo zadovoljenje. Oni se nalaze između čoveka i neke aktivnosti, pokreću ga na tu aktivnost i omogućuju mu da je prihvati sa manje ili više angažovanja i zanosa. U savremenim uslovima života i rada najvažniji motivi koji pokreću na rekreativne aktivnosti i telesno vežbanje moraju biti usmereni na: očuvanje telesnog i psihičkog zdravlja, smanjenje psihičke napetosti, pravilno i prijatno provođenje slobodnog vremena i druženje. Dobijeni rezultati na tabeli 2. nam ukazuju da ovi motivi za telesnim vežbanjem postoje kod ispitanica.

Tabela 3. Redovno vežbanje aerobika i hipokinezija (nedostatak kretanja)

Uticaj na smanjenje hipokinezije i zadovoljenje vaše potrebe za fizičkom aktivnošću	broj žena	%
a) može u potpunosti	50	61.7
b) može u određenoj meri	31	38.3
c) ne može	0	0
d) ne znam	0	0
Ukupno ispitanica	81	100

Od ukupnog broja ispitanica njih 61.7 % smatra da im redovno vežbanje aerobika može u potpunosti pomoći u zadovoljenju njihovih potreba za fizičkom aktivnošću a 38.3 % smatra da im može pomoći u određenoj meri. Dok nijedna od ispitanica nije zaokružila odgovore ne mogu ili neznam. Dobijeni podaci na tabeli 3. nam ukazuju da veliki broj žena poznaje problem hipokinezije odnosno nedostatka fizičke aktivnosti koji je naročito izražen u velikim gradskim sredinama. Međutim sigurno je da samo vežbanje aerobika tri puta nedeljno ne može u potpunosti zadovoljiti potrebe za adekvatnom fizičkom aktivnošću, i to onom koja omogućava očuvanje čovekovog bića i njegovog psihičkog i telesnog zdravlja. Zato je potrebno vežbanje aerobika dopuniti i drugim oblicima rekreacije vežbanjem.

Aktivnostima kao što su: trčanje, vožnja bicikle, plivanje itd. Na osnovu toga možemo reći da 38.3 % ispitivanih žena poznaje vrednosti aerobika kada je u pitanju zadovoljenje potrebe za fizičkom aktivnošću, dok 61.7 % žena precenjuje njegovu vrednost u ovom pogledu. Zato je potrebno žene usmeravati i na druge oblike rekreativnih aktivnosti.

Tabela 4. Redovno vežbanje aerobika i kondicija

Doprinos poboljšanju vaše fizičke kondicije	broj žena	%
a) doprinosi u velikoj meri	73	90.1
b) delimično doprinosi	8	9.9
c) ne doprinosi	0	0
d) ne znam	0	0
Ukupno ispitanika	81	100

Od ukupnog broja ispitanica 90.1 % smatra da redovno vežbanje aerobika u velikoj meri doprinosi poboljšanju njihove fizičke kondicije, a 9.9 % smatra da doprinosi delimično. Dok nijedna od ispitanica nije zaokružila odgovore pod c i d. Sami programi aerobika su tako koncipirani da u velikoj meri doprinose poboljšanju fizičke kondicije pojedinca ili grupe, pri čemu je veoma važno pravilno doziranje opterećenja. Tako nam dobijeni podaci na tabeli 4. ukazuju da ispitivane žene poznaju vrednosti aerobika kada je u pitanju njegov uticaj na poboljšanje fizičke kondicije.

Tabela 5. Redovno vežbanje aerobika i zdravlje

Doprinos poboljšanju zdravlja	broj žena	%
a) doprinosi u velikoj meri	57	70.4
b) delimično doprinosi	23	28.4
c) ne doprinosi	0	0
d) ne znam	1	1.2
Ukupno ispitanica	81	100

Od ukupnog broja ispitanica 70.4 % smatra da vežbanje aerobika u velikoj meri doprinosi poboljšanju zdravlja, 28.4 % da delimično doprinosi, 0 % da ne doprinosi i 1.2 % ne zna odgovor na postavljeno pitanje. Vežbanje aerobika ostvaruje pozitivan uticaj na veliki broj organa i organskih sistema u čovekovom organizmu. Tako da aerobik u velikoj meri doprinosi očuvanju i poboljšanju zdravlja. Na osnovu dobijenih podataka na tabeli 5. možemo zaključiti da veliki broj ispitivanih žena (70.4 %) poznaje vrednosti aerobika u očuvanju i poboljšanju zdravlja.

Od ukupnog broja ispitanica 64.2 % smatra da vežbanje aerobika doprinosi smanjenju telesne težine, 28.4 % da dovodi do smanjenja masnih naslaga usled povećanja mišićne mase, bez gubitka na težini, 2.5 % smatra da ne može dovesti do smanjena telesne težine, a 4.9 % ne zna odgovor na pitanje.

Tabela 6. Redovno vežbanje i smanjenje težine tela

Uticaj na smanjenje telesne težine	broj žena	%
a) može u određenoj meri (par kg)	52	64.2
b) može da dovede do smanjenja masnih naslaga usled povećanja mišićne mase, bez gubitka na težini	23	28.4
c) ne može	2	2.5
d) ne znam	4	4.9
Ukupno ispitanica	81	100

Vežbanje aerobika može dovesti do smanjenja telesne težine i masnih naslaga. Da bi se to ostvarilo potrebno je uz vežbanje smanjiti unošenje hrane kako bi se energija za rad (vežbanje) trošila iz rezervi masti u organizmu. Dobijeni podaci na tabeli 6. nam ukazuju da ispitivane žene (92.6 %) poznaju uticaj aerobika na smanjenje telesne težine.

Tabela 7. Redovno vežbanje aerobika i smanjenje psihičke napetosti

Uticaj na smanjenje psihičke napetosti	broj žena	%
a) može u potpunosti	36	44.4
b) može u određenoj meri	44	54.4
c) ne može	1	1.2
d) ne znam	0	0
Ukupno ispitanica	81	100

Od ukupnog broja ispitanica 44.4 % smatra da vežbanje aerobika može u potpunosti dovesti do smanjenja psihičke napetosti, 54.4 % smatra da može u određenoj meri, a 1.2 % da ne može. Žena je danas izložena raznim stresnim situacijama na poslu, u saobraćaju, u kući itd. Takve stresne situacije neminovno dovode do psihičke napetosti a u najgorem slučaju i do raznih psihičkih obolenja. Vežbanje aerobika sigurno može dovesti do smanjenja napetosti ali samo u određenoj meri. Nastanak i smanjenje psihičke napetosti pre svega zavisi od međusobnog odnosa ljudi i sposobnosti adaptacije na različite uslove života i rada. Tako na osnovu rezultata na tabeli 7. možemo zaključiti da 54.4 % ispitivanih žena poznaje pravi uticaj aerobika kao sadržaja rekreativnih aktivnosti na smanjenje psihičke napetosti, 44.4 % precenjuju njegov uticaj a 1.2 % ne poznaje ovu vrednost aerobika. Samopouzdanje je jedan od značajnih normalnih konativnih faktora kojim se procenjuje mogućnost uspeha sportiste u različitim sportskim granama i disciplinama. Samopouzdanje je takođe veoma bitno za uspešno obavljanje različitih svakodnevnih radnih obaveza. Uspešno izvođenje određenih pokreta i vežbi kao i savladavanje većeg opterećenja na času aerobika sigurno doprinosi povećanju samopuzdanja za svakodnevne obaveze.

Tabela 8. Redovno vežbanje i samopouzdanje za obavljanje svakodnevnih radnih obaveza

Doprinos u povećanju vašeg samopouzdanja za obavljanje svakodnevnih radnih obaveza	broj žena	%
a) doprinosi u potpunosti	35	43.2
b) doprinosi delimično	40	49.4
c) ne doprinosi	3	3.7
d) ne znam	3	3.7
Ukupno ispitanica	81	100

Na to nam ukazuju i rezultati na tabeli 8., 92.6 % ispitivanih žena smatra da im redovno vežbanje aerobika doprinosi delimično ili u potpunosti u povećanju njihovog samopouzdanja.

Na osnovu toga možemo zaključiti da veliki broj žena poznaje vrednosti aerobika, kao rekreativne aktivnosti, kada je u pitanju njegov uticaj na podizanje samopouzdanja.

Tabela 9. Redovno vežbanje aerobika i prijatno i pravilno korišćenje slobodnog vremena

Uticaj na prijatno i pravilno korišćenje slobodnog vremena	broj žena	%
a) omogućava	70	86.4
b) ne omogućava	4	4.9
c) ne znam	7	8.7
Ukupno ispitanica	81	100

Tabela 10. Redovno vežbanje i sticanje poznanstava i druženje sa nekim od osoba sa kojim vežbate

Doprinos u sticanju novih poznanstava i druženju	broj žena	%
a) da, upoznale smo se na aerobiku i nastavile druženje izvan časova aerobika	19	23.5
b) da, ali se družimo samo u toku časa aerobika	46	56.8
c) ne, ne družimo se osim pozdrava na početku i kraju	16	19.7
Ukupno ispitanica	81	100

Povećanje životnog standarda dovelo je do povećanja količine slobodnog vremena koje čovek može da koristi po sopstvenoj želji. Sa tim se javio i problem pravilnog korišćenja tok viška slobodnog vremena ili dokolice. Aerobik kao jedan od sadržaja rekreativnih aktivnosti sigurno omogućava pravilno i prijatno korišćenje slobodnog vremena. Na osnovu rezultata na tabeli 9. možemo zaključiti da veliki broj ispitivanih žena (86.4 %) poznaje vrednosti aerobika kada je u pitanju pozitivno korišćenje slobodnog vremena. Međutim 13.6 % ispitivanih žena smatra da aerobik nema tu vrednost ili ne zna za nju.

Zato je potrebno u većoj meri naglašavati ovu vrednost sadržaja rekreacije telesnim vežbanjem. Brz tempo života i rada doveo je do otuđenje čoveka od drugih ljudi i zatvaranje u krug najbliže porodice a sve češće i u samog sebe. Rekreacija omogućuje druženje i zbližavanje ljudi kroz primenu različitih programskih sadržaja i aktivnosti. Na to nam ukazuju rezultati na tabeli 10., 23.5 % ispitivanih žena je na časovima aerobika steklo prijateljice sa kojima se druži i izvan časova a 56.8 % razgovara, razmenjuje iskustva, i druži se u toku časa aerobika.

Zaključak

Ispitanice u ovom istraživanju su različitog stepena obrazovanja, a takođe su i različite starosti pri čemu najmlađa ima 18 a najstarija 51 godinu. Ovi podaci nam ukazuju da vežbanje aerobika podjednako prihvataju sve žene bez obzira na stepen obrazovanja i godine starosti. To je važna vrednost aerobika koja omogućava njegovu popularizaciju i širenje kod velikog broja žena. Pozitivan odnos prema nekoj aktivnosti omogućuje lakše uljučivanje ljudi u tu aktivnost. Poznavanje i razumevanje pozitivnog uticaja i efekata aerobika na život žene (na njene potrebe i zdravlje) u savremenim uslovima života i rada, utiče na formiranje pozitivnog odnosa prema

takvom obliku rekreativnog telesnog vežbanja. Pored pozitivnog odnosa prema aerobiku javlja se i interes za telesnim vežbanjem, što su važni preduslovi za uključivanje što većeg broja žena u vežbanje aerobika. Dobijeni rezultati u ovom istraživanju nam ukazuju da najveći broj ispitivanih žena ima pozitivan odnos prema aerobiku kada su u pitanju njegovi efekti i uticaj na: smanjenje hipokinezije, očuvanje i poboljšanje zdravlja, poboljšanje fizičke kondicije, smanjenje telesne težine, smanjenje psihičke napetosti, povećanje samopouzdanja, pravilno i prijatno korišćenje slobodnog vremena, sticanje novih poznanstava. Međutim u ovom istraživanju postoji i manji broj žena koje ne znaju za ove efekte ili smatraju da se vežbanjem aerobika takvi efekti ne mogu postići. U rešavanju ovog problema važnu ulogu ima društvo. Zadatak društva je da različitim sredstvima javnog informisanja i propagande upozna građane sa različitim oblicima rekreacije telesnim vežbanjem i njihovim vrednostima, pa tako i sa programima aerobika.. Na osnovu svega navedenog možemo reći da je aerobik kao jedan od mnogobrojnih sadržaja rekreacije telesnim vežbanjem postao sastavni deo života naših žena u velikim gradskim sredinama.

Literatura

- Fajgelj, S. (2004). *Metode istraživanja ponašanja*. Beograd: Centar za primenjenu psihologiju.
Milojević, A. (1995). *Psihologija sporta*. Niš: Grafika Galeb.
Rot, N. (1994). *Osnovi socijalne psihologije*. Beograd: ZUNS.
Stojilković, S., Mitić, D., Mandarić, S. i Nešić, D. (2005). *Fitness*, Beograd: Unagraf.
Vučković, S. (1999). *Teorija i metodika rekreacije*. Niš: Grafika Galeb.

WOMEN RELATIONS ON AEROBIC APPLIED ON THE RECREATION EXERCISES IN FITNESS CENTRES

Abstract

Different programs of aerobic enable: satisfaction of the need for physical activity, keeping good health, increase of psychological tension, the right use of spare time. Positive attitude toward physical exercise make it possible to include larger number of women in different aerobic programs. The aim of this research was to establish what is attitude towards aerobic of the women who regularly exercise different aerobic programs in the fitness centers „2M“ and „Trim cabinet“ in Niš. A questionnaire which consisted of 12 questions was applied to gain data. The results of the research have shown that the largest number of women has positive attitude towards aerobic.

Key words: women, attitude towards aerobic, aerobic programs

*Primljeno: 22.04.2008.
Prihvaćeno: 11.05.2008.
Komunikacija:
Bojan Jorgić
Univerzitet u Novom Sadu
Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
Lovćenska 16, 21000 Novi Sad, Srbija
Telefon: +381(0)21 450 188
E-mail: info@ffk.ni.ac.yu*

Prilog**ODNOS ŽENA PREMA AEROBIKU KAO SADRŽAJU REKREATIVNOG TELESNOG VEŽBANJA U FITNES CENTRIMA**

1. Ime i prezime (nije obavezno): _____
2. Godina rođenja: _____
3. Stepen vašeg obrazovanja: _____
4. Koji su vaši motivi odnosno zbog čega ste počeli da vežbate aerobik? (zaokružite dva odgovora)
 - a) radi poboljšanja fizičke kondicije
 - b) zbog želje da smanjim telesnu težinu
 - c) radi očuvanja telesnog i psihičkog zdravlja
 - d) radi smanjenja psihičke napetosti
 - e) radi druženja i sticanja novih poznanstava
 - f) da bih izgledala privlačnije muškarcima
 - g) radi pravilnog i prijatnog provođenja slobodnog vremena

*Na sledeća pitanja zaokružite po jedan odgovor.

5. U savremenim uslovima života i rada javlja se hipokinezija (nedostatak fizičke aktivnosti). Da li redovno vežbanje aerobika može nadohnaditi taj nedostatak, odnosno zadovoljiti vaše potrebe za fizičkom aktivnošću?
 - a) može u potpunosti
 - b) može u određenoj meri
 - c) ne može
 - d) ne znam
6. Da li redovno vežbanje aerobika doprinosi poboljšanju vaše fizičke kondicije?
 - a) doprinosi u velikoj meri
 - b) delimično doprinosi
 - c) ne doprinosi
 - d) ne znam
7. Da li redovno vežbanje aerobika doprinosi poboljšanju zdravlja?
 - a) doprinosi u velikoj meri
 - b) delimično doprinosi
 - c) ne doprinosi
 - d) ne znam
8. Da li redovno vežbanje aerobika može da dovede do smanjenja telesne težine?
 - a) može u određenoj meri (nekoliko kilograma)
 - b) može da dovede do smanjenja masnih naslaga usled povećanja mišićne mase, bez gubitka na težini
 - c) ne može
 - d) ne znam
9. Da li redovno vežbanje aerobika može dovesti do smanjenja razdražljivosti i psihičke napetosti kojoj smo izloženi u toku dana (na poslu, na fakultetu, u saobraćaju, u kući itd.)?
 - a) može u potpunosti
 - b) može u određenoj meri
 - c) ne može
 - d) ne znam
10. Da li redovno vežbanje aerobika doprinosi povećanju vašeg samopouzdanja za obavljanje svakodnevnih radnih obaveza?
 - a) doprinosi u potpunosti
 - b) doprinosi delimično
 - c) ne doprinosi
 - d) ne znam
11. Da li vam redovno vežbanje aerobika omogućava prijatno i pravilno korišćenje vašeg slobodnog vremena?
 - a) omogućava
 - b) ne omogućava
 - c) ne znam
12. Da li su vam časovi aerobika omogućili sticanje novih poznanstava i druženje sa nekim od osoba sa kojima zajedno vežbate?
 - a) da, upoznale smo se na aerobiku i nastavile smo druženje izvan časova aerobika
 - b) da, ali se družimo samo u toku časa aerobika
 - c) ne, ne družimo se osim pozdrava na početku i na kraju časa