

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

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 fitness centrima. Uzorak ispitanika je činila 81 žena koje redovno vežbaju aerobik u fitness centrima „2M“ i „Trim kabinet“ iz Niša. Za prikupljanje podataka korišćena je anketa sa 12 pitanja. Rezultati istraživanja su pokazali da najveći broj ispitanih žena ima pozitivan odnos prema aerobiku.

Ključne reči: žene, odnos prema aerobiku, programima aerobika
