

PREGLEDNI NAUČNI RAD**Vladan Savić¹, Danijela Radojević², Admir Musić²**¹Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta, Univerzitet u Istočnom Sarajevu²Student postdiplomskog studija Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta Univerziteta u Istočnom Sarajevu**UDK: 796. 035-055.2****DOI: 10.7251/SIZ1602040S****ODNOS ŽENA PREMA ZUMBI I PILATESU KOJI SE PRIMENJUJU NA ČASOVIMA REKREATIVNOG TELESNOG VEŽBANJA U FITNES CENTRIMA***Sažetak*

Programi zumbe i pilatesa omogućavaju: zadovoljavanje potrebe za fizičkim vežbanjem, očuvanje zdravlja, smanjenje psihičke napetosti i pravilno korišćenje slobodnog vremena. Pozitivan odnos prema fizičkom vežbanju omogućava uključivanje što većeg broja žena u raznovrsne programe zumbe i pilatesa. Cilj ovog istraživanja je utvrđivanje odnosa prema zumbi i pilatesu kod žena koje redovno vežbaju u fitness centrima. Uzorak ispitanika je činilo 74 žene, od kojih 37 redovno vežba pilates u „Feel Pilates-u“ u Beogradu i 37 žena koje redovno vežbaju zumbu u „Elit Fit-u“ na Palama. Za prikupljanje podataka korišćena je anketa sa 10 pitanja. Rezultati istraživanja su pokazali da najveći broj ispitivanih žena ima pozitivan odnos prema zumbi i pilatesu.

Ključne reči: *fitness, anketni upitnik, stavovi*

1. UVOD

Fitnes klubovi imaju jedinstvenu mogućnost da obezbede vreme, kadar i prostor za fizičku aktivnost, i na taj način potpomognu unapređenju zdravlja ljudi. Zdravlje treba posmatrati u širem smislu, a ne samo kao odsustvo bolesti (Marić & Marjanac, 2010). Poznato je da neaktivnost povećava za 35% rizik od razvoja hipertenzije i da ispitanici koji su u lošoj fizičkoj kondiciji imaju za 52% veći rizik od te bolesti nego osobe koje su u dobroj formi (Sharkey & Gaskill, 2008). Grupni fitnes programi predstavljaju oblik programiranog telesnog vežbanja žena s ciljem unapređenja zdravlja i poboljšanja estetskog izgleda. Jedan od grupnih programa je pilates. Pilates metod je sistem fizičkih vežbi prevashodno usmerenih ka povećanju gipkosti i snage tela. Pilates utiče na pravilno držanje tela i ujedinjuje um i telo (Latey, 2001; Krejg, 2005). Nastao je dvadesetih godina prošlog veka. Njegov tvorac je Jozef Pilates, rođen 1880. godine nadomak Diseldorfa u Nemačkoj. Pilates je nazvao svoj metod "Kontrologija". U radu (Malnar, Šterbik, et al., 2009) ispitani su stavovi žena prema pilatesu. O delovanju pilatesa na poboljšanje njihovog zdravstvenog stanja, čak 83% ispitanica odgovorilo je pozitivno, 77% ispitanica izjasnilo se da vežbe pozitivno deluju na njihovo raspoloženje i koncentraciju, čak 90% ispitanih žena misli da su vežbe poboljšale njihovo

držanje tela. Primena različitih grupnih fitness programa pokazala je značajne efekte u poboljšanju funkcionalnih i motoričkih sposobnosti (Mandarić, Sibinović, Mikalački, & Stojiljković, 2011; Oreb, Matković, Vlašić, & Kostić, 2007; Park, Park, Kwon, Yoon, & Kim, 2003; Šebić, Šahat, Zuković, & Lukić, 2012), kao i promena u kompoziciji tela žena (Donges, Duffield, & Drinkwater, 2010; Stasiulis, Mockiene, Vizbaraite, & Mockus, 2010). Zumba predstavlja vid aerobnog treninga i vežbi snage čime se pospešuje potrošnja kalorija, poboljšava rad kardiovaskularnog sistema i jača celo telo (Perez, & Greenwood-Robinson, 2009). U koreografiji Zumbe smenjuju se plesovi merengue, reggaeton, salsa, samba, belly dance, ča-ča-ča, tango idr. Plesovi traju između 3-5 min, a pauze između plesova traju od 15-30 sek. Problem ovog istraživanja je odnos žena prema zumbi, pilatesu izražen kroz poznavanje i razumevanje njihovog 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 zumbi i pilatesu kod žena koje redovno vežbaju različite programe u fitness centrima.

2. METOD

2.1 Uzorak ispitanika

U ovom istraživanju uzorak ispitanika je uzet iz populacije žena koje redovno vežbaju pilates u fitness centru "Feel pilates" u Beogradu i žena koje redovno vežbaju zumbu u fitness centru „Elit Fit“ na Palama. Ukupan uzorak je činilo 74 žene.

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

2.2 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 10 pitanja koja su vezana za problem i cilj istraživanja. Ispitanicama su podeljeni anketni upitnici po završetku časova, sa zadatkom da ga popunjenog vrate pre sledećeg časa. Časovi i zumbi i pilatesa se odvijaju tri puta nedeljno u trajanju od sat vremena. Svaka od žena koja je učestvovala u istraživanju vežba najmanje mesec dana, tri puta nedeljno.

3. REZULTATI I DISKUSIJA

Ispitanice u ovom istraživanju su različite stručne spreme. Na časove zumbi dolazi 17 sa visokom, 8 sa srednjom stručnom spremom, 3 studentkinje i 9 ide u srednju školu, a na časovima pilatesa 29 ima visoku, 5 srednju stručnu spremu i 3 idu u srednju školu.

Tabela 1. Stručna sprema ispitanica koje vežbaju

Stručna sprema ispitanica	Broj ispitanica Zumba	Broj ispitanica Pilates
- visoka i viša stručna sprema	17	29
- srednja stručna sprema	8	5
- studentice	3	0
- učenica	9	3

Ovako dobijeni rezultati nam ukazuju da žene vežbaju i zumbu i pilates bez obzira na nivo obrazovanja. Što je veoma važno za uključivanje što većeg broja žena u programe zumbе i pilatesa kao jednog od oblika rekreativnog telesnog vežbanja koji se primenjuje u mestu stanovanja.

Tabela 2. Motivi za redovnim vežbanjem

Koji su vaši motivi odnosno zbog čega ste počeli da vežbate Zumbu/Pilates?	Broj	Broj
	odgovora Zumba	odgovora Pilates
- radi poboljšanja fizičke kondicije	26	30
- zbog želje da smanjim telesnu težinu	12	7
- radi očuvanja fizičkog i psihičkog zdravlja	18	28
- radi smanjenja psihičke napetosti	4	3
- radi druženja i sticanja novih poznanstava	1	1
- da bih izgledala privlačnije muškarcima	2	1
- radi pravilnog i prijatnog provođenja slobodnog vremena	11	4

Na pitanje o motivima zbog kojih su počele sa redovnim vežbanjem ispitanice su imale zadatak da zaokruže po dva odgovora. Kod žena koje vežbaju pilates najčešći motiv navele su poboljšanje fizičke kondicije 30, zatim očuvanje fizičkog i psihičkog zdravlja 28, želju za smanjenjem telesne težine 7, pravilno i prijatno korišćenje slobodnog vremena 4, smanjenje psihičke napetosti 3, druženje i sticanje novih poznanstava 1 i privlačniji izgled za muškarce 1. Kod žena koje vežbaju zumbu je nešto drugačija situacija, 26 je navele kao najčešći motiv poboljšanje fizičke kondicije, 18 radi očuvanja fizičkog i psihičkog zdravlja, 12 zbog želje da smanji telesnu težinu, 11 radi pravilnog i prijatnog provođenja slobodnog vremena, 4 zbog smanjenja psihičke napetosti, 2 da bi izgledale privlačnije muškarcima i 1 radi druženja i sticanja novih poznanstava.

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 omogućavaju 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 zumbе/pilatesa i hipokinezija (nedostatak kretanja)

U savremenim uslovima života i rada javlja se hipokinezija. Da li redovno upražnjavanje Zumbе/Pilatesa može nadoknaditi taj nedostatak i zadovoljiti Vaše potrebe za FA?	Broj	Broj
	odgovora Zumba	odgovora Pilates
- može u potpunosti	21	23
- može u određenoj meri	14	14

- ne može	0	0
- ne znam	2	0

Sličan podatak dobijen je i na zumbi i na pilatesu, od ukupnog broja ispitanica njih 23 smatra da im redovno vežbanje pilatesa, odnosno 21 da im redovno vežbanja zumbe može u potpunosti pomoći u zadovoljavanju njihovih potreba za fizičkom aktivnošću a po 14 i sa zumbe i sa pilatesa smatraju da im može pomoći u određenoj meri. Dok nijedna od ispitanica nije zaokružila odgovore ne može i samo 2 sa zumbe ne znaju odgovor. 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 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 dopuniti i drugim oblicima rekreativnog vežbanja. Aktivnostima kao što su: trčanje, vožnja bicikle, plivanje itd. Na osnovu toga možemo reći da jednak broj ispitivanih žena po 14 poznaje vrednosti zumbe i pilatesa kada je u pitanju zadovoljenje potrebe za fizičkom aktivnošću, dok 21 zumba/ 23 sa pilatesa precenjuju njegovu vrednost u ovom pogledu. Zato je potrebno žene usmeravati i na druge oblike rekreativnih aktivnosti.

Tabela 4. Redovno vežbanje pilatesa i kondicija

Da li redovno upražnjavanje Zumbe/Pilatesa doprinosi vaše fizičke kondicije?	Broj odgovora Zumba	Broj odgovora Pilates
- doprinosi u velikoj mjeri	27	29
- delimično doprinosi	8	8
- ne doprinosi	0	0
- ne znam	2	0

Od ukupnog broja ispitanica 29 smatra da redovno vežbanje pilatesa u velikoj meri doprinosi poboljšanju njihove fizičke kondicije, a 8 smatra da doprinosi delimično. Dok nijedna od ispitanica nije zaokružila odgovore pod c i d. Sami programi pilatesa 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 pilatesa kada je u pitanju njegov uticaj na poboljšanje fizičke kondicije. Slični rezultati i kod ispitanica sa zumbe 27 smatra da redovno vežbanje zumbe u velikoj meri doprinosi poboljšanju njihove kondicije, 8 da delimično doprinosi, nijedna nije zaokružila da ne doprinosi, a samo 2 su zaokružile da ne znaju.

Tabela 5. Redovno vežbanje zumbe/pilatesa i zdravlje

Da li redovno upražnjavanje Zumbe/Pilatesa doprinosi zdravlja?	Broj odgovora Zumba	Broj odgovora Pilates
- doprinosi u velikoj mjeri	21	30
- delimično doprinosi	15	7
- ne doprinosi	0	0
- ne znam	1	0

Od ukupnog broja ispitanica 30 smatra da vežbanje pilatesa u velikoj meri doprinosi poboljšanju zdravlja dok je na zumbi taj broj samo 21, njih 15 smatra da zumba delimično doprinosi, a 7 da pilates delimično doprinosi, 0 da ne doprinosi ni zumba ni pilates i samo 1 sa zumbe ne zna odgovor na postavljeno pitanje. Vežbanje pilatesa ostvaruje pozitivan uticaj na veliki broj organa i organskih sistema u čovekovom organizmu. Tako da pilates u velikoj meri doprinosi očuvanju i poboljšanju zdravlja. Na osnovu dobijenih podataka na tabeli 5. možemo zaključiti da veliki broj ispitivanih žena (30) poznaje vrednosti pilatesa u očuvanju i poboljšanju zdravlja.

U tabeli 6. od ukupnog broja ispitanica 14 smatra da vežbanje pilatesa doprinosi smanjenju telesne težine što je manja cifra u odnosu na zumbu gde je 23. Na pilatesu je 18 odgovora da dovodi do smanjenja masnih naslaga usled povećanja mišićne mase, bez gubitka na težini, a na zumbi samo 7. Po 1 žena smatra da ni pilates ni zumba ne mogu dovesti do smanjenja telesne težine, dok 6 na zumbi i 4 na pilatesu ne znaju odgovor na pitanje.

Tabela 6. Redovno vežbanje i smanjenje težine tela

Da li redovno upražnjavanje Zumba/Pilatesa može da dovede do smanjenja telesne težine?	Broj odgovora Zumba	Broj odgovora Pilates
- može u određenoj meri	23	14
- može da dovede do smanjenja masnih naslaga usled povećanja mišićne mase, bez gubitka na težini	7	18
- ne može	1	1
- ne znam	6	4

Vežbanje pilatesa može dovesti do smanjenja masnih naslaga i to potvrđuje 18 žena, a vežbanje zumbe može u određenoj meri i da smanji telesnu težinu, što je i odgovor 23 žene. 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 (32 na pilatesu, 30 na zumbi) poznaju uticaj pilatesa i zumbe na smanjenje telesne težine.

Tabela 7. Redovno vežbanje zumbe/pilatesa i smanjenje psihičke napetosti

Da li redovno upražnjavanje Zumba/Pilatesa može dovesti do smanjenja razdražljivosti i psihičke napetosti kojoj smo izloženi u toku dana?	Broj odgovora Zumba	Broj odgovora Pilates
- može u potpunosti	26	25
- može u određenoj meri	10	11
- ne može	0	1
- ne znam	1	0

Od ukupnog broja ispitanica 26 sa zumbe, 25 sa pilatesa smatra da vežbanje može u potpunosti dovesti do smanjenja psihičke napetosti, 10 sa zumbe, 11 sa pilatesa smatra da može u određenoj meri, 1 da pilates ne može, samo 1 žena sa zumbe je rekla da ne zna. 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 oboljenja. Vežbanje zumbepilatesa 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 11 ispitivanih žena poznaje pravi uticaj pilatesa kao sadržaja rekreativnih aktivnosti na smanjenje psihičke napetosti, 25 precenjuju njegov uticaj a 1 ne poznaje ovu vrednost pilatesa. 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 časovima zumbepilatesa sigurno doprinosi povećanju samopuzdanja za svakodnevne obaveze.

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

Da li redovno upražnjavanje Zumbepilatesa doprinosi povećanju vašeg samopouzdanja za obavljanje svakodnevnih radnih obaveza?	Broj odgovora Zumba	Broj odgovora Pilates
- doprinosi u potpunosti	17	21
- doprinosi delimično	15	15
- ne doprinosi	1	1
- ne znam	4	0

Na to nam ukazuju i rezultati na tabeli 8, 32/36 ispitivanih žena smatra da im redovno vežbanje zumbepilatesa doprinosi delimično ili u potpunosti u povećanju njihovog samopouzdanja. Na osnovu toga možemo zaključiti da veliki broj žena poznaje vrednosti i zumbepilatesa, kao rekreativne aktivnosti, kada je u pitanju njegov uticaj na podizanje samopouzdanja.

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

Da li vam redovno upražnjavanje Zumbepilatesa omogućava prijatno i pravilno korišćenje slobodnog vremena?	Broj odgovora Zumba	Broj odgovora Pilates
- omogućava	35	36
- ne omogućava	0	0
- ne znam	2	1

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 tog viška slobodnog vremena ili dokolice. Zumba i pilates kao jedan od sadržaja rekreativnih aktivnosti sigurno omogućavaju pravilno i prijatno korišćenje slobodnog vremena. Na osnovu rezultata na tabeli 9. možemo zaključiti da veliki broj ispitivanih žena 35/36 poznaje vrednosti zumbepilatesa kada je u pitanju pozitivno korišćenje slobodnog vremena. I samo 1 ispitivana žena smatra da pilates nema tu vrednost ili ne zna za nju a na zumbi samo 2 zene su dale isti taj odgovor. Zato je potrebno u većoj meri naglašavati ovu vrednost sadržaja rekreacije telesnim vežbanjem. Brz tempo života i rada doveo je do otuđenja čoveka od

drugih ljudi i zatvaranje u krug najbliže porodice a sve češće i u samog sebe. Rekreacija omogućuje druženje i zblizavanje ljudi kroz primenu različitih programskih sadržaja i aktivnosti.

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

Da li su vam časovi Zumbe/Pilatesa omogućili sticanje novih poznanstava i druženje sa nekim od osoba sa kojima zajedno vežbate?	Broj odgovora Zumba	Broj odgovora Pilates
- da, upoznale smo se na Zumbi i nastavile smo druženje izvan časova vežbanja	11	8
- da, ali se družimo samo u toku časa	23	24
- ne, ne družimo se osim pozdrava na početku i na kraju časa	3	5

Na to nam ukazuju rezultati na tabeli 10. Na zumbi 11, a na pilatesu 8 ispitivanih žena je na časovima steklo prijateljice sa kojima se druži i izvan časova, dok najveći broj 23 na zumbi i 24 na pilatesu razgovara, razmenjuje iskustva, i druži se u toku časova. Najmanji broj žena je reklo da se ne druže, 3 na zumbi, 5 na pilatesu.

4. ZAKLJUČAK

Nakon završenog istraživanja odnosa žena prema zumbi i pilatesu kao programa rekreativne aktivnosti možemo videti da su oba podjednako zastupljena kod ženske populacije. Pilates je zastupljeniji kod žena starijeg uzrasta zbog samog treninga, koji u svakom svom segmentu sadrži dosta vežbi istezanja i samim tim olakšava da se oslobodi napetost u kičmenom stubu, kolenima i drugim delovima tela kod kojih dolazi do deformiteta kao posledica dugog sedenja ili stajanja za vreme radnog vremena. Najveća razlika između zumbe i pilatesa jeste bas u tome što kod pilatesa se ne može očekivati gubljenje kilograma, samo se smanjuju masne naslage i povećava se mišićna masa. Pilates metod je sistem fizičkih vežbi prevashodno usmerenih ka povećanju gipkosti i snage tela. Pilates utiče na pravilno držanje tela i ujedinjuje um i telo. Dok je zumba kao dinamičnija, zbog sadržaja kardio dela, bila zastupljenija kod mlađe populacije. Samim tim se i pokazalo da se većim delom postiže bas smanjenje telesne težine. U ostalim pitanjima nije bilo nekih drastičnih razlika, približno su dobijeni isti odgovori što možda ne bi bio slučaj da je za istraživanje uzet veći broj ispitanika.

5. REFERENCE

Donges ,C. E., Duffield, R., & Drinkwater, E. J. (2010). Effects of resistance or aerobic exercise training on interleukin-6, C-reactive protein, and body composition. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 42 (2), 304-413.

Krejjg, K. (2005). *Pilates na lopti (Pilates on a ball)*. Beograd: Luka Štampa. In Serbian.

Latey, P. (2001). The Pilates method, history and philosophy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 5 (4), 275-282.

Malnar, D., Šterbik, K., Fužinac, S.A., Jerković, R., Bobinac, D. (2009). Pilates tehnika vježbanja. *Medicina*, 43 (3), 241-245.

Mandarić, S., Sibinović, A., Mikalački, M., & Stojiljković, S. (2011). The effects of the program HI-Low aerobics on morphological characteristics and functional ability students in the eight grade. *Journal of Sports science and Health*, 1 (1), 18-23.

Marić, M. & Marjanac, A. (2010). Efekti primene modela vežbanja sa tegovima i tegovima na apsolutnu snagu žena. *Međunarodni naučno-stručni skup studenata sporta i fizičkog vaspitanja „Mladi o sportskoj nauci i struci“ (93-102)*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Novom Sadu.

Oreb, G., Matković, B., Vlašić, J., & Kostić, R. (2007). The structure of the functional abilities of the dancers. *Croatian sports herald*, 9 (1), 16-23

Park, S. K., Park, J. H, Kwon, Y. C., Yoon, M. S., & Kim, C. S. (2003). The effects of long-term aerobic exercise on maximal oxygen consumption, left ventricular function and serum lipids in elderly women. *Journal of Physiological Anthropology and applied Human Science*, 22 (1), 11-17.

Perez, B., & Greenwood-Robinson, M. (2009). *Zumba: Ditch the workout, join the party! The Zumba weight loss program*. New York, NY: Maggie Greenwood-Robinson.

Stasiulis, A., Mockiene, A., Vizbaraitė, D., & Mockus, P. (2010). Aerobic exercise-induced changes in body composition and blood lipids in young women. *Medicine*, 46 (2), 129-134

Sharkey, B. & Gaskill, S. (2008). *Vežbanje i zdravlje*. Beograd: Data status.

Šebić, L., Šahat, S., Zuković, A., & Lukić, A. (2012). Coordination tests predictive value on success during the performance of dance and aerobics motion structures. *Homosporticus*, 14 (1), 22-26.