

Adrianna Banio, Joanna Banio-Surmiak
Uniwersytet Szczeciński

Wpływ zajęć tanecznych na wzrost jakości życia osób starszych

Streszczenie

Każdy senior chce zachować sprawność i samowystarczalność jak najdłużej, dlatego też coraz więcej osób szuka sposobów na aktywną starość. Ćwiczenia taneczne na miarę własnych możliwości fizycznych przynoszą maksimum efektu. Taniec jest skutecznym sposobem na przedłużenie młodości. Rytmiczne ćwiczenia przy akompaniamencie muzycznym, odpowiednio dobrane do wieku i możliwości ruchowych, są jednym ze środków profilaktyki gerontologicznej. Zajęcia taneczne zapobiegają demencji starczej, zwiększają zdolność pochłaniania tlenu przez organizm, poprawiają wentylację płuc, zwiększają maksymalną objętość wyrzutową i minutową serca, poprawiają krążenie, przez zwiększenie objętości krwi i częstości skurczów serca, poprawiają strukturę mięśniową, zwiększają zakres ruchomości w stawach, stabilizują układ kostny, polepszają stan psychiczny ćwiczących i leczą samotność.

Praca ma na celu przedstawić taniec jako naturalną i uniwersalną formę aktywności ruchowej, która troszcząc się o wszechstronny i harmonijny rozwój psychofizyczny oraz formując wolę i charakter, kształtuje zdrowie osób starszych.

Do realizacji sformułowanego problemu badawczego wykorzystano różnorodne metody badawcze, w tym metodę analizy literatury przedmiotu, metodę obserwacji, metodę intuicyjną, metodę komparatystyczną oraz sondaż diagnostyczny oparty na badaniach ankietowych.

Słowa kluczowe: taniec, aktywność fizyczna, jakość życia, starość, gerontologia.

Kody JEL: I12, Z29

Wstęp

Starzenie się jest zjawiskiem uniwersalnym i nieuniknionym, zachodzi zawsze i wszędzie, bez względu na szerokość geograficzną czy czasy, w których się żyje. Niemniej jednak na skutek postępu cywilizacyjnego i poprawy standardów życia wydłużyło się trwanie ludzkiego życia, powodując tym samym, że starzejąca się populacja jest najważniejszym czynnikiem demograficznych przekształceń XXI wieku. Jak podaje Biuro Analiz i Dokumentacji Kancelarii Senatu: „Polska od wielu lat plasuje się w pierwszej trzydziestce krajów demograficznie starych na świecie. W 1967 roku przekroczyła próg starości demograficznej, a próg zaawansowanej starości demograficznej – już w 1980 roku. W latach 1990-2005 udział ludności w wieku 65 lat i więcej wzrósł z 10,1% do 13,2%, a w wieku 60 lat i więcej z 14,8% do 17,1% w ogólnej strukturze społecznej. W 2001 roku było w Polsce ok. 5,6 mln osób w wieku poprodukcyjnym. Z prognoz demograficznych GUS wynika, że liczba osób

w wieku emerytalnym zwiększy się do 9,6 mln w 2030 roku (Kancelaria Senatu 2011, s. 4). W takim wypadku podejmowanie zagadnień dotyczących seniorów staje się bardzo istotne, nie tylko dbając o zapewnienie im możliwości realizacji podstawowych potrzeb, ale również kreując im możliwości rozwoju, dbając o jakość i styl życia (Marquez i in. 2009; Franklin, Tate 2009). Dlatego też w niniejszej pracy podjęto problem jakości życia osób starszych.

W literaturze przedmiotu istnieje wiele definicji jakości życia (Dalkey, Rourke 1972; Campbell i in. 1976; Flagan 1982; Torrance 1987; de Walden-Gałuszko 1993; Farquhar 1995; Ferrans, Powers 1992; McKeena 1997). Jest to bez wątpienia pojęcie interdyscyplinarne, jak również na tyle subiektywne, iż wręcz niemożliwe jest jego ujęcie w formie norm lub standardów. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje, że jest to: „postrzeganie przez osobę własnej sytuacji życiowej w kontekście uwarunkowań kulturowych, systemu wartości oraz w związku ze swoimi celami, normami i zainteresowaniami”. Na podstawie tej reguły wyodrębniono czynniki składające się na jakość życia jednostki: zdrowie fizyczne, stan psychiczny, stopień niezależności, relacje z innymi ludźmi oraz środowisko, w jakim żyje dana osoba (Saxena, Orley 1997). Profesor Steuden, zajmująca się psychologią starości, podkreśla, że: „jakość życia osób starszych nie jest własnością stałą, nadawaną ze względu na wiek, lecz stanowi wypadkową czynników zewnętrznych-środowiskowych, sytuacyjnych i wewnętrznych” (Steuden 2011). Należy więc wziąć pod uwagę, że osoby starsze są bardziej zróżnicowane, niż przedstawia to powszechny stereotyp starości. Każdy starzeje się inaczej i w innym tempie. „Związane ze starością zmiany psychologiczne nie oznaczają tworzenia się jednego, wspólnego wszystkim ludziom starszym wzorca osobowości ani też oceny własnego życia” – podkreśla (Steuden 2011). Każdy sam odpowiada za własną egzystencję, sami nadajemy jej sens, tym samym podnosząc jego jakość. I to jest właśnie ogromne wyzwanie dla seniorów – świadomość możliwości wpływania na jakość własnego życia na wszystkich etapach starości.

Starzenie się to zjawisko trudne do jednoznacznego zdefiniowania, traktuje się je jako powolne pogarszanie się struktury i funkcji narządów. Jest to proces przebiegający etapami - jednak ciągle, nieodwracalny i nieuchronny. Efektem tego procesu jest stale rosnące prawdopodobieństwo śmierci organizmu (Twardowska-Ratajewska 2007). Starość natomiast to kolejny etap w życiu każdego człowieka. Podstawowymi cechami starości są postępujące ograniczenie samodzielności życiowej, widoczny spadek zdolności adaptacyjnych oraz narastające uzależnianie się od otoczenia. Zych (2001, s. 202) widzi starość jako „nieunikniony efekt starzenia się, w którym procesy biologiczne, psychiczne i społeczne, zaczynają oddziaływać względem siebie synergicznie, prowadząc do naruszenia równowagi biologicznej i psychicznej bez możliwości przeciwdziałania temu zjawisku”. Biorąc pod uwagę wiele sposobów wyjaśniania pojęcia starości, posłużyć się można również definicją Garncarek (2005, s. 196), która uważa, że „starość można nazwać społecznym przeznaczeniem, ponieważ to od społeczeństwa zależy, kto uznany zostanie za człowieka starego, w jaki sposób postrzega się starość i jak się ją definiuje”. Według Giddensa (2006, s. 185), „w coraz większym stopniu odchodzi się od traktowania procesów starzenia się jako rzeczy oczywistej i naturalnej; postępy w zakresie medycyny i żywienia pokazały, że można uniknąć lub znacznie zredukować większość przejawów starzenia się, które kiedyś uważano za

nieuniknione. Dzięki lepszemu odżywianiu się, higienie i opiece zdrowotnej ludzie dożywają przeciętnie znacznie starszego wieku niż jeszcze sto lat temu”. W różnych dyscyplinach nauki znajdziemy zatem nieco inne definicje słowa „starość”. Biologia będzie skupiała się przede wszystkim na wymiarze fizycznym organizmu, spadku jego odporności, wydolności i sprawności. Socjologia definiuje ją z odchodzeniem ludzi na margines życia społecznego. Psychologia natomiast często zwraca uwagę na poczucie straty, samotności, nieuniknionego końca, zbliżającej się śmierci.

Proces starzenia się, jak już wspomniano, jest nieunikniony i nieodwracalny, ale już od wieków ludzie poczynają wszelkie starania, by znaleźć sposób na jego zatrzymanie. Póki co, znamy metody jego skutecznego spowolnienia - jest to w głównej mierze aktywność.

W ostatnich latach jedną z najbardziej popularnych form aktywności fizycznej stał się taniec. Za sprawą mocno rozpropagowanej mody na tańczenie, coraz większa grupa osób zapisuje się na wszelkie kursy taneczne. Z roku na rok przybywa szkół tańca przedstawiających bardzo zróżnicowaną ofertę. Każdy może znaleźć coś dla siebie, niezależnie od płci, wieku czy statusu społecznego. Nieistotne są też zdolności czy umiejętności, ponieważ zajęcia organizowane są w wielu stopniach zaawansowania, co pozwala na znalezienie takich zajęć, które dadzą satysfakcję i radość, a także spełnią oczekiwania. Taniec jest naturalnym ruchem, biologiczną potrzebą organizmu, a jednocześnie źródłem zdrowia. Towarzyszy nam od początku naszego istnienia i jest obecny na każdym etapie życia (Banio 2014). Za jego pomocą możemy przekazywać myśli i emocje oraz oddziaływać na sferę uczuć. Taniec od zarania dziejów jest ważną częścią życia społecznego i duchowego. Ludność pierwotna przedstawiała go nawet w formie malowideł skalnych. Traktowany był rytualnie, uczył i przekazywał kolejnym pokoleniom tradycje i wartości. Do dnia dzisiejszego wykorzystywany jest przy okazji różnych ważnych okoliczności.

Aktywność fizyczna, w tym taniec, ma dobroczynny wpływ na funkcjonowanie organizmu. Każda forma tych zajęć dopasowana do wieku i możliwości osoby ćwiczącej, przynosi dużo korzyści. Nie tylko pozwala zachować sprawność fizyczną i hamuje rozwój wielu dolegliwości oraz chorób, ale także pobudza mózg do stałej aktywności, czego efektem jest poprawa zdolności kojarzenia, skupienia uwagi i przede wszystkim pamięci. Jest też sposobem na zapełnienie luki, jaka powstała w konsekwencji zakończenia pewnych etapów życiowych. Nowe kontakty towarzyskie pozwalają zapomnieć o samotności, stagnacji i monotonii życia codziennego. Jednak przede wszystkim taniec to źródło satysfakcji, radości i szczęścia, czyli wyznaczników jakości życia. W pracy przedstawiono wpływ zajęć tanecznych na wzrost jakości życia osób starszych.

Cele pracy, problem badawczy i hipoteza

Celem poznawczym było sprawdzenie, w jakim stopniu pod wpływem zajęć tanecznych następuje wzrost jakości życia i jakie sfery obejmuje. Celem aplikacyjnym było wykazanie przydatności prowadzenia zajęć tego typu z osobami powyżej 60. roku życia.

Problem badawczy zawiera się więc w pytaniu: jaki jest związek między uczestnictwem w zajęciach tanecznych a zmianą jakości życia seniorów?. Jest to problem zależnościowy, ponieważ wskazuje na związek między dwiema zmiennymi – uczestnictwem w zajęciach tanecznych a jakością życia. Zmienną niezależną są warunki na zajęciach, sprzyjające wzrastaniu dobrostanu jednostki. Zmienną zależną są pozytywne skutki uczestnictwa w tych zajęciach.

Uwzględniając powyższe ustalenia, hipoteza niniejszej pracy sformułowana została następująco:

Należy przypuszczać, że uczestnictwo w zajęciach tanecznych przez osoby starsze ma pozytywny wpływ na jakość ich życia na wszystkich jego płaszczyznach.

Material i metody badań

Do realizacji sformułowanego problemu badawczego wykorzystano różnorodne metody badawcze, w tym metodę analizy literatury przedmiotu, metodę obserwacji, metodę intuicyjną, metodę komparatystyczną oraz sondaż diagnostyczny oparty na badaniach ankietowych, w których umieszczono pytania zarówno otwarte, jak i zamknięte, mające ukazać wpływ tańca na życie ankietowanych. Brano pod uwagę zarówno aspekty fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne.

Badaniami objęto 40 osób w wieku starszym, tzw. trzecim wieku, czyli po 60. roku życia, uczęszczających na zajęcia taneczne w województwie zachodniopomorskim. 70% badanych stanowiły kobiety, natomiast mężczyźni pozostałe 30%. Takie proporcje w tej formie aktywności ruchowej są normalne, gdyż taniec jest bardziej powszechny wśród kobiet niż wśród mężczyzn w każdym wieku (Banio 2014).

Wyniki badań

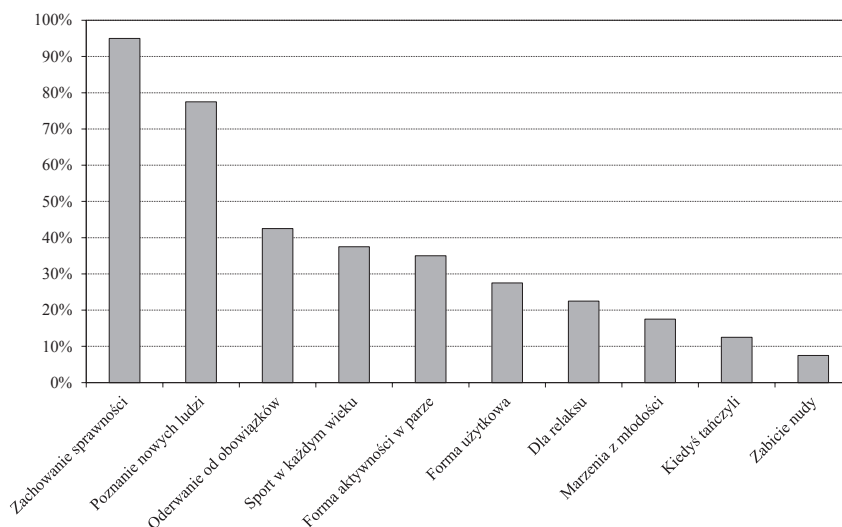
Zgodnie z uzyskanymi wynikami stwierdzono, iż większość kursantów stanowili ludzie nie będący w związkach małżeńskich (75%), w tym 37,5% osób rozwiedzionych (22,5% kobiet i 15% mężczyzn) i 37,5% osób owdowiałych (20% kobiet i 17,5% mężczyzn). Jak powszechnie wiadomo, większość zorganizowanych form aktywności, wymagających obecności wykwalifikowanego instruktora, jest dość kosztowna. I tak 20% ankietowanych określa swoją sytuację materialną jako bardzo dobrą, 50% jako dobrą, a 30% – przeciętną. Wśród respondentów nie znalazły się osoby, których sytuacja materialna jest zła. Może to być wynikiem tego, że 72,5% to osoby aktywne zawodowo, tylko 27,5% nie pracuje. Spośród aktywnych zawodowo 82,8% wykonuje pracę umysłową, a 17,2% fizyczną.

Staż w zajęciach tanecznych badanych osób wynosił najczęściej 1-3 lata (32,5%) lub powyżej 3 lat (27%). Nieco mniej (25%) praktykowało tę formę 6-12 miesięcy, a poniżej 6 miesięcy – 15%. W wyborze tego typu zajęć kierowali się przede wszystkim tym, że taniec jest atrakcyjnym sposobem na zachowanie ogólnej sprawności psychofizycznej (95%) i chcieli poznać nowych ludzi (77,5%). Ponadto, wiele osób chce w taki sposób oderwać się od obowiązków

i rzeczywistości (42,5%), a taniec uważa za formę, którą można uprawiać w każdym wieku (37,5%). Ważnym argumentem jest fakt, iż taniec jest użytkową formą rekreacji ruchowej, która przydaje się w życiu codziennym (27,5%) oraz doskonałą metodą odpoczynku i relaksu (22,5%). Część ankietowanych w ten sposób spełnia swoje marzenia z młodości (17,5%) lub też wraca do formy uprawianej w przeszłości (12,5%). Najmniejsza liczba respondentów upatruje w zajęciach sposobu na wypełnienie czasu wolnego i zabicie nudy (7,5%). Z wypowiedzi ankietowanych wynika, że zdarzają się przypadki (12,5%), kiedy otoczenie zniechęca osoby starsze do tego typu zajęć, mówiąc, że w tym wieku im nie wypada. Na szczęście u większości osób informacja o tym, że chodzą na tańce jest pozytywnie odbierana przez otoczenie (67,5%). Niepokojące jest jednak, że wciąż pozostaje spory odsetek ludzi samotnych, którymi nawet najbliżsi się nie interesują – ani nie zachęcają, ani nie odradzają uczestnictwa w aktywności ruchowej, gdyż nie utrzymują ze sobą kontaktu (20%) (por. wykres 1).

Wykres 1

Dlaczego wybrał/a Pan/ni aktywność fizyczną w formie tańca?



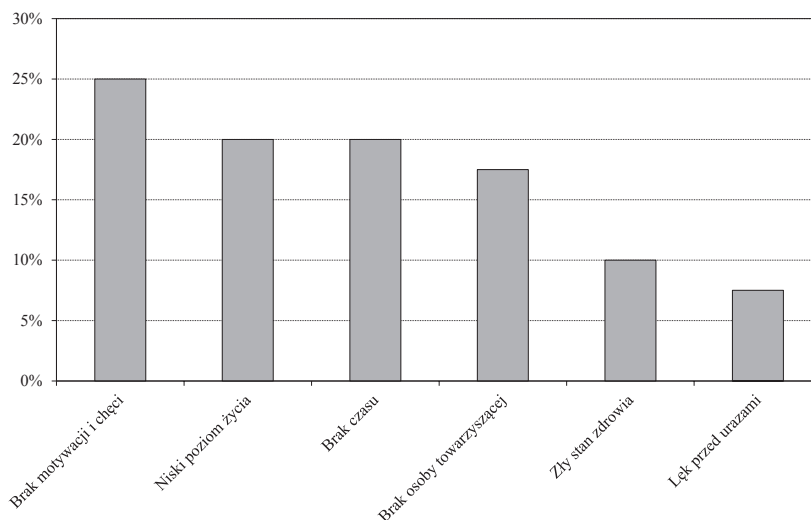
Źródło: opracowanie własne.

Największą barierą hamującą możliwość aktywności ruchowej w formie tańca jest, zdaniem ankietowanych, brak motywacji i chęci (25%), następnie niski poziom życia (20%) i brak czasu (20%). Ponadto, z uwagi na fakt, iż taniec w wielu odmianach jest aktywnością uprawianą w parze, to grono osób nie mając współpartnera/ki pozostaje w domu (17,5%). Warto zwrócić uwagę, iż wielu ludzi starszych ma duże problemy zdrowotne i z uwagi na zły stan zdrowia nie mogą być aktywni ruchowo (10%). Oprócz tego w podeszłym wieku bardziej jest się narażonym na odnoszenie urazów, co również może ich powstrzymywać

przed uczestnictwem w zajęciach fizycznych (7,5%). Właściwe funkcjonowanie jednostki jednak ujawnia się nie w biernym „płynięciu z prądem”, ale w efektywnym zmaganiu się z trudnościami i przeciwnościami losu (Ryff, Singer 2004).

Wykres 2

Proszę zaznaczyć największą barierę hamującą możliwość uprawiania aktywności ruchowej w formie tańca



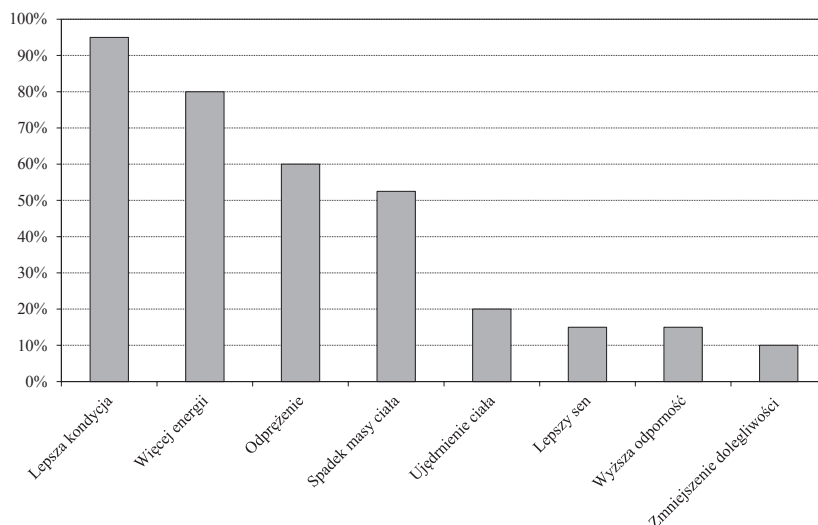
Źródło: jak w wykresie 1.

Uczestnicy zajęć tanecznych zauważyli u siebie wiele pozytywnych zmian w sferze zdrowia fizycznego. Zdecydowana większość zapewniała, iż nastąpiła u nich znaczna poprawa kondycji (95%), a także dostrzegli większe pokłady energii i wigoru (80%). Argumentują to większymi możliwościami fizycznymi: „potrafię bez zadyszki wejść do siebie na trzecie piętro”, „teraz mogę chodzić na zdecydowanie dłuższe spacer”, „zabawa z wnukami mnie tak nie męczy”. Kursanci czują się zrelaksowani i odprężeni (60%). Ponad połowa zauważyła u siebie znaczny spadek masy ciała (52,5%), a część również zwróciła uwagę na jego jędrność (20%). Warte uwagi jest to, że zajęcia te sprzyjają regeneracji organizmu, respondenci przyznają, że lepiej śpią (15%) i odnotowali zwiększenie odporności organizmu (15%). Co więcej, taniec przyczynia się do zmniejszenia odczuwania dolegliwości bólowych charakterystycznych dla wieku (10%) (por. wykres 3).

Większa część respondentów przyznaje (72,5%), że odkąd uczęszczają na zajęcia taneczne, zwiększyli swoje zainteresowanie tematyką zdrowego stylu życia, a ponad połowa zmieniła swoje nawyki żywieniowe (52,5%). Godny uwagi jest fakt, że spora część osób (65%) zwiększyła dbałość o swój wygląd zewnętrzny.

Wykres 3

Jakie zmiany zauważył/a Pan/ni w sferze zdrowia fizycznego odkąd Pan/i uczęszcza na zajęcia taneczne?



Źródło: jak w wykresie 1.

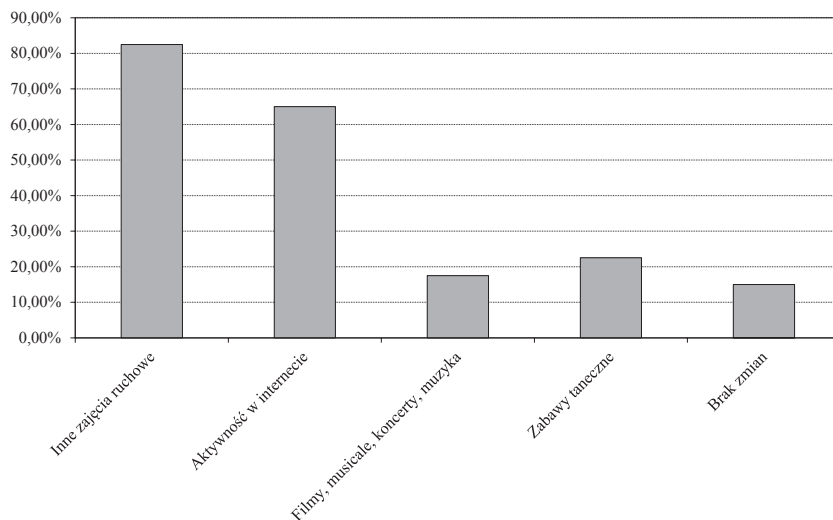
Wyniki badań potwierdzają, że nauka i doskonalenie umiejętności tanecznych często skłaniają do podjęcia kolejnych aktywności. Przede wszystkim do innych zajęć ruchowych, jak np.: spacer, nordic walking, pływanie, aerobic, jazda na rowerze (82,5%). Nierzadko stają się uczestnikami dyskusji dotyczących tańca na forach internetowych, portalach tematycznych lub portalach społecznościowych (65%), wzrasta także zainteresowanie filmami o tematyce tanecznej, musicalami, koncertami i muzyką taneczną (17,5%). Przekłada się to na zwiększoną chęć uczestnictwa w zabawach tanecznych i prezentowania nabytych umiejętności w praktyce (22,5%). Jednak są i tacy, którzy poza treningami niczego w życiu nie zmieniają (15%) (por. wykres 4). Potwierdza to wcześniejsze doniesienia (Banio 2014).

Uczestnicy zajęć tanecznych dostrzegali również wiele zmian w sferze zdrowia psychicznego. Zdecydowana większość cieszy się z lepszego samopoczucia i zmniejszonego poziomu stresu (82,5%). Wzrosła za to koncentracja uwagi (45%) i nastąpiła poprawa pamięci (30%). Ponadto, taniec zmniejszył u wielu osób nieśmiałość, spowodował, że otworzyli się bardziej na innych i łatwiej nawiązują kontakty interpersonalne (47,5%). Niewielki odsetek ankietowanych przyznaje, że udział w zajęciach tanecznych miał wpływ na wzrost poczucia ich własnej wartości oraz samoakceptację (12,5%) (por. wykres 5).

Wszyscy badani jednogłośnie stwierdzili, że uczestnictwo w zajęciach tanecznych miało pozytywny wpływ na zmiany w ich nastroju. Oprócz tego zdecydowana większość dostrzegła wzrost własnej atrakcyjności (82,5%). Może to być konsekwencją zmian, które dokonały

Wykres 4

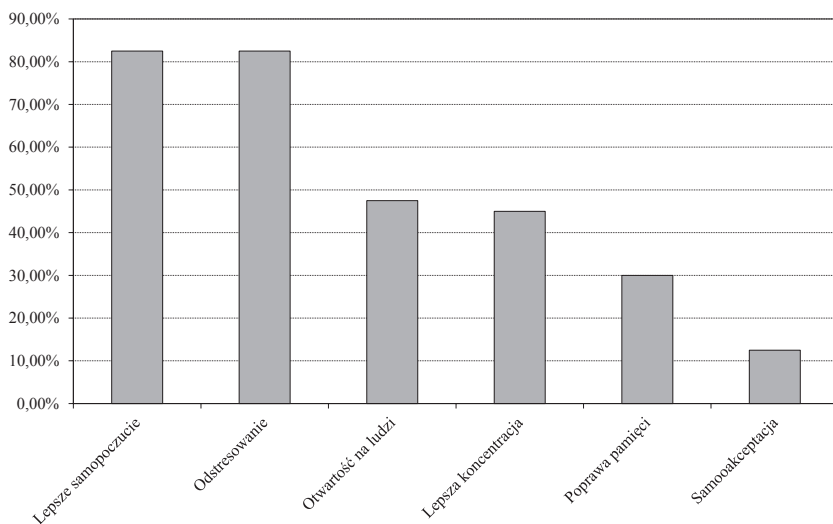
Czy nauka tańca skłoniła Pana/nią do podjęcia innych, nowych aktywności?



Źródło: jak w wykresie 1.

Wykres 5

Jakie zmiany zauważył/a Pan/i w sferze zdrowia psychicznego odkąd Pan/i tańczy?



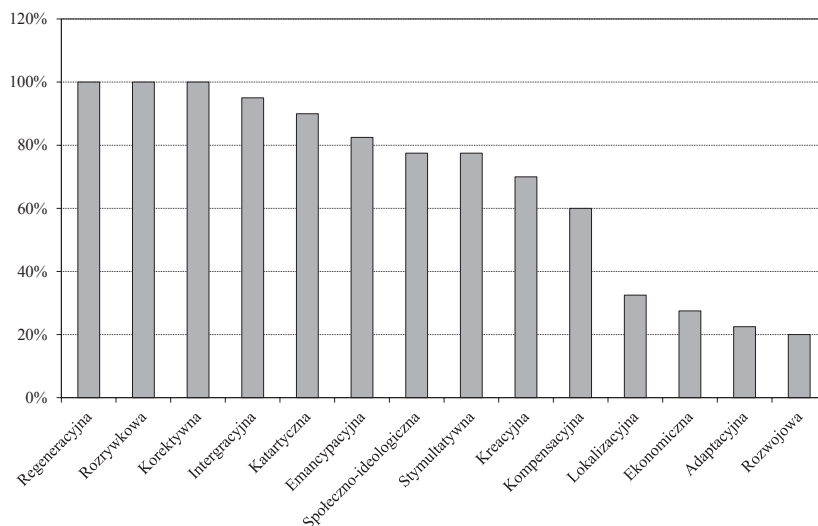
Źródło: jak w wykresie 1.

się w sferze ich życia społecznego: znacznie zwiększyło się grono ich znajomych (95%), odczuli przynależność do danej grupy społecznej (52,5%), zrozumieli funkcjonowanie różnych ról społecznych (35%), nauczyli się podstaw interakcji społecznych i nabywania systemów wartości oraz wzorów zachowań obowiązujących w danej zbiorowości (17,5%). Warto zaznaczyć, że aż 65% badanych regularnie spotyka się z pozostałymi kursantami poza zajęciami w celach towarzyskich, a 15% robi to nieregularnie.

Taniec dla ankietowanych pełni wiele funkcji. Przede wszystkim jest zabawą, prowadzącą do relaksu, odprężenia i uczucia przyjemności (funkcja rozrywkowa – 100%). Poza tym w życiu każdego człowieka ruch jest bardzo ważny, a nie każdy jest entuzjastą regularnych ćwiczeń fizycznych, więc zajęcia taneczne mogą być dobrym wyborem (funkcja rehabilitacyjna – 100%). Rozwija on zdolności kondycyjne i doskonali koordynację ruchów, a dbając o zdrowie, przyczynia się do zmniejszenia wydatków związanych z ewentualnym leczeniem (funkcja ekonomiczna – 27,5%). Siły człowieka ulegają regeneracji, co skłania do bardziej aktywnego stylu życia (funkcja regeneracyjna – 100%) oraz lokalizuje tym jednostkę w kręgu osób czynnych (funkcja lokalizacyjna – 32,5%). Zaangażowanie w taniec pozwala na poznawanie nowych miejsc i poszerzanie horyzontów (funkcja rozwojowa – 20%). Zajęcia taneczne to również spotkania w grupie, nawiązywanie trwałych więzi, dzielenie jednej pasji z innymi ludźmi, wspólne spędzanie czasu (funkcja integracyjna – 95%). Taniec jest też formą wyładowania, oczyszczenia duchowego przez obcowanie ze sztuką. Pozwala pozbyć się napięć i źródeł frustracji. Leczy kompleksy, które przytłaczają w życiu codziennym

Wykres 6

Jaką funkcję pełni taniec w Pana/ni życiu?



Źródło: jak w wykresie 1.

(funkcja kathartyczna – 90%). Odsłania skrywane pragnienia, których z różnych względów nie mogliśmy realizować, kreuje nowe wartości w życiu człowieka (funkcja kreacyjna – 70%). Uczestnictwo w zajęciach tanecznych pomaga jednostce łatwiej przystosować się do zmian – zwiększonej aktywności i wysiłku oraz nowych warunków (funkcja adaptacyjna – 22,5%). Przez taniec można wyrównać wiele braków i niezaspokojonych potrzeb (funkcja kompensacyjna – 60%) oraz wspomóc i pobudzić rozwój psychofizyczny człowieka (funkcja stymulatywna – 77,5%). Ma on nieocenione znaczenie w przełamywaniu swoich barier i uwalnianiu się od narzuconych, niechcianych norm (funkcja emancypacyjna – 82,5%), a co za tym idzie, przyczynia się do tworzenia własnych wzorców funkcja społeczno – ideologiczna – 77,5%) (por. wykres 6).

Podsumowanie

Tanec ma nieocenione znaczenie zdrowotno-profilaktyczne, które może być lekiem na wiele współczesnych chorób cywilizacyjnych. Jak wynika z przeprowadzonych badań, większość osób uczęszczających na zajęcia taneczne dla seniorów to osoby samotne (owdowiałe lub rozwiedzione). Wiąże się to z potrzebą bycia z kimś, przynależności do grupy i tworzenia wspólnoty. Ważne jest dla nich, by przebywać w towarzystwie osób w podobnym wieku, wychowanych w tych samych czasach, borykających się z podobnymi problemami i rozumiejących się wzajemnie. Część z nich pokłada nadzieję w odnalezieniu w tym towarzystwie partnera życiowego. Na korzyść zajęć tanecznych przemawia zatem argument, że w dużej mierze jest to forma aktywności w parach. Samotni kursanci pragną poznać kogoś, z kim będą mogli dzielić swoje pasje, a nawet codzienne życie. Mają potrzebę akceptacji, usłyszenia miłego słowa, pochwały za dokonania, które dla młodych mogą wydawać się błahe. Posiadają wrodzoną potrzebę bycia osobą użyteczną i potrzebną. Osoby aktywne zawodowo, które stanowią większość kursantów, mimo iż przyzwyczajone są do przebywania w towarzystwie ludzi w pracy, ale brakuje im często prywatnych rozmów, gdyż istnieje przepaść pokoleniowa. Warto podkreślić, iż większość ankietowanych stanowią osoby wykonujące pracę umysłową, więc potrzeba ruchu jest u nich uzasadniona. Starsi ludzie, którzy pracują fizycznie, wkładając wszystkie swoje siły witalne w wykonywany zawód, potrzebują w bierny sposób zregenerować siły do pracy dnia następnego. Powodów podejmowania aktywności fizycznej w formie tańca jest wiele. Zupełnie oczywista jest chęć pozostania w pełnej sprawności psychofizycznej, gdyż każdy człowiek chciałby jak najdłużej zostać samowystarczalny. Niestety, w dzisiejszych czasach wielu seniorów zostaje bez opieki: małżonkowie odchodzą, dorosłe dzieci i wnuczeta wyjeżdżają za granicę, lub „w dzikim pędzie” realizują się zawodowo, nie mając czasu (a często i chęci) na pielęgnację więzi rodzinnych. Jest to niezaprzeczalny powód, który tłumaczy potrzebę aktywnej starości.

„Ćwiczenia taneczne na miarę własnych możliwości fizycznych przynoszą maksimum efektu” (Banio 2014, s. 130). Sprzyjają utrzymywaniu i odzyskiwaniu zdrowia. Wspomagają głównie układ ruchowy, poprawiając strukturę mięśniową, a tym samym chronią przed dokuczliwymi w tym wieku przykurczami oraz zanikami mięśni. Na skutek wykonywanych

kroków i figur tanecznych, zwiększa się stabilizacja układu kostnego oraz zakres ruchomości w stawach, co zapobiega bólom reumatycznym. Ponadto, znacznie poprawia się praca układu oddechowego, krążenia, nerwowego i metabolizm. Zachowuje się sprawność fizyczną, siłę, zręczność, szybkość, wytrzymałość. Taniec wymaga dużego skupienia uwagi, zapamiętywania sekwencji kroków, wczucia się w rytm. Dzięki ciągłej aktywności seniorzy nie popadają w bierność i apatię, nie rezygnują i nie wycofują się z działania, a więc nie dotyczy ich problem wyuczonej bierności, która silnie skorelowana jest z depresją (Brzezińska, Wilowska 2010).

Zajęcia taneczne w znacznym stopniu przyczyniają się do zmniejszenia ograniczonej akceptacji i zakłóconej percepcji własnego wizerunku. Z przeprowadzonych badań wynika, iż osoby w podeszłym wieku uczęszczające na zajęcia taneczne mają dzięki temu większą świadomość swojego ciała, przełamują wstyd, wyzbywają się kompleksów i nabierają siły, by z nimi walczyć lub też po prostu je zaakceptować. Cenią nie tylko zewnętrzne wartości estetyczne, ale przede wszystkim harmonię ciała z duchem. Wyniki potwierdzają, że doświadczenie siebie w tańcu daje pozytywny efekt w obrębie struktury „Ja”. Kursanci sami dla siebie stają się bardziej atrakcyjni. Taneczna postawa wymuszająca wyprostowaną sylwetkę dodaje wzrostu, pewności siebie i ma wpływ na ogólną prezencję.

Pod wpływem zdobywania doświadczeń społecznych na zajęciach tanecznych, następują w zachowaniu seniorów zmiany umożliwiające efektywniejszą realizację ich celów życiowych. Umiejętność formułowania celów jest bardzo ważna w ciągu całego życia, a szczególnie w podeszłym wieku, ponieważ osoby po 60. roku życia zrealizowały już większość swoich planów: wychowały dzieci, niejednokrotnie już wnuki, w mniejszym bądź większym stopniu spełniły się zawodowo, osiągnęły stabilizację materialną itp. Pojawia się wtedy pytanie „co dalej?” i świadomość przemijania oraz nieuniknionego kresu. Należy wtedy na nowo zdefiniować swój cel, bo od tego zależy jakość funkcjonowania na ostatnim etapie życia. Dlatego tak ważne jest, by forma aktywności podejmowana przez osoby starsze tworzyła kolejne szanse ich rozwoju przez otwieranie nowych pól aktywności. Dzięki aktywności fizycznej, jaką jest taniec dokonuje się szereg zmian na wielu płaszczyznach. Jak wykazują badania, zajęcia taneczne pomagają nadać nawet końcowemu etapowi życia charakter, a przecież dostrzeżenie sensu swoich działań ułatwia poradzenie sobie z egzystencją.

Na podstawie przeprowadzonych badań wysunięto następujące wnioski:

1. Na płaszczyźnie fizycznej wzrasta aktywność jednostki, a co za tym idzie zwiększa się poziom ogólnej sprawności fizycznej, poprawia się koordynacja wzrokowo-ruchowa oraz funkcjonowanie układów, głównie ruchowego, krążenia, oddechowego, nerwowego i przemiany materii.
2. Na płaszczyźnie psychicznej poprawie ulega koncentracja uwagi i pamięć. Podnosi się także pewność siebie, odwaga, samoakceptacja i zdolność do kreowania nowych rzeczy. W sferze emocjonalnej znacznie obniża się poziom negatywnych emocji i myśli, co uwalnia od stresu, a tym samym pozwala pozbyć się stanów depresyjnych, lękowych oraz zapomnieć o problemach. Pomaga również utrzymać równowagę emocjonalną oraz poczucie kontroli nad własnym życiem. Jest rodzajem i formą samorozwoju oraz

- samodoskonalenia w sferze mentalnej, inicjuje długotrwały i ciągły proces pracy nad własnym ego, uczy wyznaczać cele, kontrolować je oraz modyfikować.
3. Na płaszczyźnie społecznej motywuje do spotkań towarzyskich, ułatwia kontakty międzyludzkie, podnosi kulturę życia codziennego a tym samym przeciwdziała zjawisku samotności.

Bibliografia

- Banio A. (2014), *Taniec jako forma rekreacji*, (w:) Eider J. (red.), *Turystyka i rekreacja w teorii i praktyce*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.
- Banio A. (2014), *Taniec jako naturalna ekspresja ruchowa człowieka*, (w:) Nowiocień J., Zuchora K. (red.), *Wychowanie fizyczne i sport jako prawo człowieka i proces ciągłej edukacji*, Oficyna Drukarska Jacek Chmielewski, Warszawa.
- Brzezińska A.I., Wilowska J.A. (2010), *Starość w kontekście psychologii pozytywnej*, (w:) Wieczorowska-Tobis K., Talarska D. (red.), *Pomyślna starość*, Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego, Poznań.
- Campbell A., Converse P.E., Rogers W.L. (1976), *The quality of American Life: perception, evaluation, and satisfaction*, Rasel Sage Foundation, New York.
- Dalkey N.C., Rourke D.L. (1972), *The Delphi procedure and rating quality of life factors*, University of California, Los Angeles.
- De Walden-Gałuszko K. (1993), *Wykorzystywanie badania jakości życia w psychiatrii*, Pamiętnik VII Gdańskich Dni Leczenia Psychiatrycznego, 24-25 IX, Jurata.
- Farquhar M. (1995), *Definitions of quality of life: a taxonomy*, "Journal of Advanced Nursing", No. 22.
- Ferrans C.E., Powers M.J. (1992), *Psychometric assesment of the quality of life index*, "Research in Nursing & Health", No. 15.
- Flanagan J.C. (1982), *Measurment of quality of life: current state of the art*, "Archives of Physical Medicine and Rehabilitation", No. 63.
- Franklin N.C., Tate Ch.A. (2009), *Lifestyle and successful aging: an overview*, "American Journal of Lifestyle Medicine", No. 3.
- Garncarek E. (2005), *Filmowy portret starszych kobiet*, (w:) Zierkiewicz E., Łysak A. (red.), *Starsze kobiety w kulturze i społeczeństwie*, MarMar, Wrocław.
- Giddens A. (2006), *Socjologia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Kancelaria Senatu (2011), *Starzenie się społeczeństwa polskiego i jego skutki*, Opracowania tematyczne OT-601, Warszawa.
- Marquez D.X., Bustamante E.E., Blissmer B.J., Prohaska Th.R. (2009), *Health promotion for successful aging*, "American Journal of Lifestule Medicine", No. 3.
- Mc Keena S.P. (1997), *Measuring quality of life*, "European Psychiatry", No. 12.
- Saxena S., Orley J. (1997), *Quality of life assesment. The World Health Organization perspective*, "European Psychiatry", No. 12.
- Steuden S. (2011), *Psychologia starzenia się i starości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Torrance G.W. (1987), *Utility approach to measuring health-realted quality of life*, "Journal of Chronic Diseases", No. 40.

Twardowska-Ratajewska J. (2007), *Senior w domu. Opieka długoterminowa nad niesprawnym seniorem*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań.

World Health Organization (1993), *Report of WHOQOL Focus Group Work*, Geneva.

Zych A. (2001), *Słownik gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa.

The Influence of the Dance Classes on the Quality of Life in the Elderly

Summary

Every senior wants to stay fit and self-sufficient as long as possible, so more and more people are looking for ways to stay active. Dance exercises that are tailored to one's physical capabilities bring the maximum effect. Dance is an effective way to prolong youth. Rhythmic exercises with musical accompaniment, appropriately selected for age and mobility, are one of the means of gerontological prophylaxis. Dance classes prevent senile dementia, increase the body's ability to absorb oxygen, improve lung ventilation, increase maximum ejection volume, improve circulation, increase blood volume and heart rate, improve muscle structure, increase mobility in joints, stabilise the skeletal system, improve mental state of exercise and heal loneliness.

The work aims at presenting dance as a natural and universal form of physical activity which, caring for a comprehensive and harmonious psychophysical development and formation of will and character, shapes health of the elderly.

Various research methods were used to implement the formulated research problem, including the method of analysing the literature of the subject, observation method, intuitive method, comparative method and diagnostic survey based on questionnaire surveys.

Key words: dance, physical activity, quality of life, senility, gerontology.

JEL codes: I12, Z29

Влияние танцевальных занятий на повышение качества жизни пожилых людей

Резюме

Каждый пожилой человек хочет сохранить как можно подольше физическую форму и самодостаточность, потому все больше людей ищет способы на активную старость. Танцевальные упражнения по мере физических возможностей индивида приносят максимальный эффект. Танец – действенный способ продления молодости. Ритмичные упражнения с музыкальным сопровождением, соответствующим образом подобранные к возрасту и двигательным возможностям – одно из средств геронтологической профилактики. Танцевальные занятия предупреждают старческую деменцию, повышают способность поглощать организмом кислород, улучшают вентиляцию легких, повышают максимальный ударный и минутный объем сердца, улучшают

кровообращение путем увеличения объема крови и частоты сердечных сокращений, улучшают мышечную структуру, увеличивают диапазон подвижности в суставах, стабилизируют скелет, улучшают психическое состояние упражняющихся и лечат одиночество.

Цель работы – представить танец как естественную и универсальную форму моторной активности, которая, заботясь о всестороннем и гармоническом психофизическом развитии, а также формируя волю и характер, формирует здоровье пожилых лиц.

Для реализации сформулированной исследовательской проблемы использовали разнообразные исследовательские методы, в том числе метод анализа литературы по предмету, метод наблюдений, интуитивный метод, сопоставительный метод, а также диагностический зондаж, основанный на опросах.

Ключевые слова: танец, физическая активность, качество жизни, старость, геронтология.

Коды JEL: I12, Z29

Artykuł nadesłany do redakcji w maju 2017 roku

©All rights reserved

Afiliacja:

mgr Adrianna Banio

Uniwersytet Szczeciński

Wydział Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia

Katedra Teorii i Praktyki Sportu

Pracownia Nowoczesnych Form Ruchowych

al. Piastów 40B, blok 6

71-065 Szczecin

e-mail: adrianna.banio@wp.pl