

# Uloga plesa u unaprijeđenju aktivnog životnog stila i kvalitete života starijih osoba

**SNJEŽANA MARASOVIĆ\***  
Hrvatsko narodno kazalište u Zagrebu  
Zagreb, Hrvatska

Prethodno priopćenje  
UDK: 304.3-053.9 : 793/794  
doi: 10.3935/rsp.v21i2.1186  
Primljeno: listopad 2013.

**SLAVICA BLAŽEKA KOKORIĆ**  
Studijski centar socijalnog rada  
Pravni fakultet Sveučilišta u Zagrebu  
Zagreb, Hrvatska

*Aktivan životni stil može u različitim aspektima unaprijediti kvalitetu života starijih osoba. Svaka je osoba bez obzira na kronološku dob sposobna za neku vrstu tjelesne aktivnosti. Starenje nije ograničavajući faktor za provođenje aktivnog životnog stila pa tako ni za uključivanje starih ljudi u organizirane plesne aktivnosti. U radu je uvodno prikazan presjek dosadašnjih spoznaja o ulozi plesa u životu čovjeka u ontološkom i antropološkom smislu te je opisana funkcija plesa u starijoj životnoj dobi. Središnji dio rada donosi prikaz rezultata kvalitativnog istraživanja provedenog metodom dubinskog intervjua s deset umirovljenika uključenih u plesne aktivnosti u okviru Udruge umirovljenika Novo Brestje. Cilj istraživanja je postići bolje razumijevanje iskustava i doživljaja starijih ljudi vezanih uz plesne aktivnosti, te dobiti uvid u njihove stavove i očekivanja od sudjelovanja u organiziranim plesnim aktivnostima. Rezultati istraživanja temeljeni na samoiskazu sudionika istraživanja pokazuju da umirovljenici koji se aktivno bave plesom u starosti obično imaju i pozitivno iskustvo bavljenja plesom u ranijim životnim razdobljima. Bavljenje plesom opisuju kao konstruktivni način prilagodbe na izmijenjene životne okolnosti povezane s napuštanjem dosadašnjih životnih uloga (radnih, obiteljskih). Rezultati istraživanja pokazuju da sudjelovanje u plesnim aktivnostima doprinosi boljoj socijalnoj uključenosti starijih osoba, njihovom većem životnom zadovoljstvu, izgradnji samopouzdanja, boljoj tjelesnoj kondiciji te doživljaju prihvaćenosti i podrške od okoline. Sudionici istraživanja naglašavaju visoki stupanj motivacije za bavljenje plesom jer u tome vide dobar način da održe homeostatsku ravnotežu u svom životu, da oplemene svoj unutarnji život, da ispune slobodno vrijeme aktivnošću koja ih veseli te im donosi smirenost i snagu za suočavanje sa svakodnevnim životnim problemima. Od sudjelovanja u plesnim aktivnostima sudionici istraživanja očekuju*

---

\*Snježana Marasović, Hrvatsko narodno kazalište u Zagrebu / Croatian National Theatre in Zagreb, Trg maršala Tita 15, 10000 Zagreb, Hrvatska / Croatia, snjezana.marasovic@gmail.com

*održavanje zdravlja i aktiviteta, jačanje povezanosti s vršnjačkom skupinom, terapijski učinak u vidu očuvanja mentalnog zdravlja i pomoći u konstruktivnom suočavanju sa životnim poteškoćama. Kao prepreke za bavljenje organiziranim plesnim aktivnostima sudionici istraživanja navode smetnje povezane sa zdravstvenim poteškoćama, a posebno ističu strukturalni faktor povezan sa nedostatkom adekvatne ponude organiziranih plesnih aktivnosti u zajednici.*

**Ključne riječi:** aktivan životni stil, plesne aktivnosti, unaprjeđenje kvalitete života.

## UVOD

### Važnost aktivnog starenja

Jedan od aktualnih izazova s kojima se susreće profesija socijalnog rada u Republici Hrvatskoj je pružanje kvalitetne skrbi za sve brojniju populaciju starijih osoba. Pri tome se nastoje kreirati programi i sustavi podrške putem kojih će stariji ljudi ostati što je moguće dulje aktivni, funkcionalno sposobni, s očuvanim tjelesnim i mentalnim zdravljem. Izvjesno je da pored postojećih programa i usluga namijenjenih starijim osobama iz područja socijalne skrbi te ostalih javnih sustava kao što su zdravstvo, obrazovanje i mirovinski sustav, postoji potreba za obogaćivanjem i kreiranjem novih programa, usmjerenih na unaprjeđenje aktivnog životnog stila i kvalitete života starijih osoba.

Poticanje aktivnog starenja kao procesa optimalnog ostvarivanja zdravlja i uključivanja starijih ljudi u društvo predstavlja važno područje unaprjeđenja kvalitete života starijih ljudi (Tomek-Roksandić i Perko, 2006.). Rezultati istraživanja pokazuju da ukoliko su stariji ljudi socijalno i fizički aktivniji, oni percipiraju boljim vlastito zdravlje, općenito su boljeg psihofizičkog stanja i imaju manje psihosomatskih tegoba (Rakowski i Wilcox, 1994., prema Despot-Lučanin, 2003.). Tomek-Roksandić i Perko (2006.) naglašavaju da aktivan životni stil starih ljudi učinkovito sprječava mnoge negativne posljedice starenja na

zdravlje. Aktivni životni stil ne podrazumijeva samo fizičku aktivnost već i socijalnu uključenost. Uspješno starenje u sebi uključuje nadomještanje dosadašnjih uloga i obrazaca svakodnevnog funkcioniranja novim interesima i aktivnostima, usvajanje novih navika (tjelesnih i psihičkih), održavanje socijalnih vještina i poticanje realizacije vlastitih potencijala (Shaie i Willis, 2001.). Uspješno se suočavati sa starošću znači brinuti o svom mentalnom zdravlju, pri čemu je važno ostati aktivan (tjelesno, intelektualno, emocionalno i socijalno), imati prijatelje, brinuti o drugima, razvijati smisao za humor, osjećati samopoštovanje i dostojanstvo, voljeti život (Despot-Lučanin, 2003.). Starost svakako može biti razdoblje osobnog ispunjenja i brojnih prilika za stjecanje novih iskustava. Budući da stariji ljudi u ranijim razdobljima života, zbog okupiranosti poslom i drugim obavezama, često nisu bili u mogućnosti posvetiti se aktivnostima i hobijima prema kojima su gajili preferencije, nakon umirovljenja se otvara slobodan prostor za ispunjenje brojnih osobnih afiniteta. Uključivanje starijih ljudi u različite slobodne aktivnosti najčešće nije odraz njihove potrebe za realizacijom nekog konkretnog postignuća ili za ostvarenjem osobnih ambicija u nekom području, već je to izraz njihove želje za revitalizacijom unutarnjeg doživljajnog svijeta i istraživanjem osobnih potencijala u području koje ih veseli. Upravo takve mogućnosti stjecanja novih iskustava zašti-

tit će stare ljude od rezignacije te ih održati aktivnim (Riemann i Kleespies, 2009.).

### **Plesne aktivnosti, zdravlje i kvaliteta života starijih osoba**

U skupinu aktivnosti koje mogu pozitivno utjecati na zdravlje i kvalitetu života starijih osoba svakako spadaju i plesne aktivnosti. Njihov značaj posebno dolazi do izražaja kada se temi očuvanja zdravlja pristupi iz aspekta definicije Svjetske zdravstvene organizacije koja navodi da zdravlje treba promatrati kao »stanje potpune tjelesne, mentalne i socijalne dobrobiti, a ne samo odsustva bolesti ili nesposobnosti« (WHO, 2003.). Navedeni pozitivan pristup određenju zdravlja postavlja u odnos tjelesne, socijalne i psihološke faktore, te podrazumijeva napore i aktivnosti pojedinca i zajednice usmjerene na njegovanje tjelesnog i mentalnog zdravlja, ali i socijalne prilagodbe, psihičke dobrobiti i osobnog zadovoljstva svakog pojedinca (Despot-Lučanin, 2003.). Kada govorimo o povezanosti plesnih aktivnosti s unaprjeđenjem kvalitete života starijih osoba, treba imati na umu da je koncept kvalitete života široki konstrukt koji u sebi integrira različita područja, pri čemu se uobičajeno spominju zdravlje, životni standard, funkcionalna sposobnost i produktivnost osobe, kvaliteta njenih socijalnih interakcija, mogućnost ostvarivanja bliskih odnosa, zadovoljstvo životom, vlastita percepcija tjelesne i psihičke dobrobiti, osjećaj vlastite vrijednosti i slično (Despot-Lučanin, 2003.; Vuletić, 2011.).

U kontekstu navedenog, kada se promatra suodnos plesnih aktivnosti, zdravlja i kvalitete života starijih osoba, moguće je detektirati brojne pozitivne učinke plesnih aktivnosti na zdravlje i kvalitetu života starije populacije. Tako, primjerice, Tomek-Roksandić i Budak (1999.) opisuju da

plesne aktivnosti pozitivno utječu na unaprjeđenje mišićne snage i izdržljivosti kod starijih osoba, na održavanje motoričkih i mentalnih sposobnosti i ravnoteže, na smanjenje rizika od razvoja kroničnih bolesti povezanih sa starenjem te na smanjenje rizika od demencije i depresije. Slično navodi i Vuori (2004.) naglašavajući da tjelesne aktivnosti imaju pozitivan učinak na poboljšanje koštane mase, čime se smanjuje rizik od osteoporoze i frakture, dijabetesa tipa 2, hipertenzije, metaboličkog sindroma, koronarnih bolesti, cerebrovaskularnih bolesti, te rizik od slabljenja kognitivnih sposobnosti povezanih sa starenjem.

Na subjektivnu dobrobit koju sudjelovanje u plesnim aktivnostima ima za stariju populaciju upućuje i Osgood sa suradnicima (1990.), naglašavajući da ples potiče kod starijih ljudi svijest o vlastitom tijelu, pozitivne emocije, samopouzdanje, osjećaj uspjeha, grupnu kohezivnost, te poboljšanje zadovoljstva životom. Plesne aktivnosti mogu unaprijediti kvalitetu života starijih osoba jer snižavaju razinu stresa i pospješuju kvalitetu spavanja kod starijih osoba te doprinose porastu pozitivnog raspoloženja i optimizama (Tomek-Roksandić i Budak, 1999.).

Ples je osim u očuvanju zdravlja značajan i za oblikovanje unutarnjeg svijeta osobe, za razvijanje njenog socijalnog i kulturnog identiteta. Kreativnost kroz umjetnost i ples pruža starijoj osobi izbor koji donosi samopouzdanje i osjećaj kontrole koji su vrlo bitni za neutralizaciju negativnih psiholoških učinaka gubitka i stresa.

Starije osobe putem plesa, kroz mobilizaciju kreativne snage u sebi, nalaze inspiraciju koja ulijeva volju za životom. Pronalaskom kreativne snage u sebi starije osobe se oslobađaju duševnog siromaštva, boli, samoće i potištenosti koja može uzrokovati depresiju (Osgood i sur., 1990.). Iz navedenog je vidljivo da plesne aktivnosti sadrže značajan potencijal za unaprjeđenje

kvalitete života starijih osoba jer »kvaliteta života pojedinca ovisi o njegovoj mogućnosti nadoknađivanja nedostataka koji ga opterećuju i korištenju prednosti koje mu se pružaju, što omogućuje postizanje ravnoteže između očekivanja i realizacije« (Brajković, 2011.: 95).

### **Funkcije plesa i njegova primjena u radu pomažućih profesija**

Kao specifičan ljudski fenomen ples je analiziran u brojnim radovima, u filozofskom, umjetničkom, psihološkom i socijalnom kontekstu. Ples u svojoj složenosti i prožimanju sa životom ima različite funkcije te se izražava kao iskonska čovjekova potreba u antropološkom i ontološkom smislu.

*Antropološki značaj plesa* vidljiv je kroz prisutnost plesa u razvoju ljudske civilizacije od prapovijesti do danas, o čemu svjedoče ostaci drevnih crteža i drugih materijalnih dokaza iz doba primitivnih plemena i starih civilizacija. Ples je bio prisutan u životu primitivnih plemena i u brojnim povijesnim društvima, gdje se učestalo pojavljuje u formi dugotrajnog kolektivnog plesa u različitim svečanostima i prigodama. Pri tome ples služi za kolektivno izražavanje ushita, radosti i uzbuđenja, ali i za prevladavanje straha i unutarnjih konflikata, za uspostavljanje psihičke ravnoteže i fizičke kondicije prije lova ili ratovanja (Maletić, 2002.). U svakoj epohi i društvenom poretku dominantni oblici plesa mijenjali su se u skladu s obilježjima društvene sredine, od nekadašnjih strožih, organiziranih formi plesa koje su predstavljale društveno ophođenje s naglašenim vizualnim i auditivnim estetskim dojmom, do današnjih modernih formi plesa u kojima dominira oblik kolektivne pulsacije (Maletić, 1986.). Ples je kroz povijest oduvijek na ljude imao dvojako djelovanje: ili je izazivao uzbuđenje ili

je neko uzbuđenje apsorbirao i dovodio do smirenja. No oba aspekta ovog djelovanja plesa ostala su izraženija kod primitivnih naroda, nego li kod modernih civilizacija. Čovjek moderne civilizacije ima sve manje prilika svoje emocije osloboditi spontanim plesom, no ipak nastoji pronaći ventil za zadovoljavanje potrebe za emocionalno i iracionalno obojenim kretanjem jer ga i dalje privlače svečanosti u kojima dominira radost izazvana ritmom plesa (Maletić, 2002.).

*U ontološkom smislu ples* ima važnu ulogu od najranije životne dobi čovjeka pa sve do starosti. Ples djetetu omogućuje igru, izražavanje radosti i izbacivanje nagomilane energije koja se manifestira u ritmički skladnom kretanju. Gotovo svaki čovjek osjetio je u životu pozitivno djelovanje plesa i iskusio euforiju plesnog ritma, ako ne u odrasloj ili mladenačkoj dobi, onda posve sigurno u djetinjstvu (Maletić, 1986.). Ples je čest način provođenja slobodnog vremena mladih, ali i odraslih osoba, a pojavljuje se kao sastavni dio obiteljskih i širih društvenih rituala u brojnim prigodama, kod različitih proslava i svečanosti. Značaj plesa posebno je izražen u starijoj životnoj dobi kada zbog potrebe prevladavanja socijalne izolacije starijih ljudi do izražaja posebno dolazi socijalna funkcija plesa.

Socijalni motiv je jedan od najsnažnijih pokretača plesa. U bilo kojem kolektivnom plesu sudionike plesa veže ista emocija, zajedničko raspoloženje, zajednički ritam, postaju jedno tijelo i jedna duša tvoreći tako istinsku socijalnu zajednicu. Kolektivni ples često je i izraz solidarnosti jer svaki pojedinac, bez obzira na osjećaje u vezi s događajima koji se tiču skupine, žrtvuje dio svoje individualne slobode i podvrgava se određenoj disciplini grupe, nastojeći svoje pokrete dotjerati i uklopiti u gibanje i ritam čitave grupe (Maletić, 1986.). Iako je socijalni karakter plesa izraženiji u kolektiv-

nom plesu, on je prisutan i u plesu parova i pojedinaca, pri čemu osobe plesnim izražavanjem kroz proces akcije i reakcije istovremeno iskazuju potrebu za komunikacijom s okolinom (Laban, 1993.). Ples kao oblik ritmičke akcije ima snažno fiziološko djelovanje na čovjeka povezano s povišenjem aktivacije (Havelock, 1992.). Sudjelovanje u plesnim aktivnostima može kroz akcentirani ritam, glasnoću i preferenciju određenog glazbenog stila, snažno pobuditi fiziološku stimulaciju osobe i podići njenu općenitu motivaciju (Motte-Haber, 1999.).

Neosporno je da ples ima snažno emocionalno i socijalno djelovanje pa stoga nalazi svoju primjenu i u terapijske svrhe. Terapijski učinak plesa moguće je osjetiti direktnim sudjelovanjem u plesnim aktivnostima, ali i samim promatranjem, maštanjem i interpretacijom doživljaja plesnih pokreta. Potreba za umjetničkim izražavanjem, pa tako i za izražavanjem kroz plesni medij, često se pojavljuje pod utjecajem psihičkih i socijalnih faktora, kao oblik unutarnje kompenzacije različitih osobnih i društvenih deprivacija (Supek, 1958.). Pozitivno iskustvo plesa može doprinijeti prevladavanju osobne ranjivosti proizašle iz različitih stresnih doživljaja. Ples se stoga može promatrati i kao svojevrsno umjetničko djelo proizvedeno često na način sličan nastanku bisera u školjci nakon ozljede (Supek, 1958.: 283). U području psihijatrije glazba i ples odličan su medij za poticanje pozitivnih promjena u terapiji apatičnih i depresivnih osoba. Kao neverbalno komunikacijsko sredstvo ples se koristi u terapijskom radu s osobama čije su interpersonalne relacije uništene, s ciljem ponovnog uspostavljanja socijalnih odnosa. Glazba kao medij prodire u slojeve i područja osobnosti gdje često ne mogu prodrijeti riječi (Motte-Haber, 1999.). Tijekom 20. stoljeća pa sve do danas mnoge kreativne tehnike u umjetnosti, pa tako i plesni

pokret, korišteni su u terapijske svrhe. Kreativna tehnika plesa našla je svoju primjenu posebno u pomažućem radu stručnjaka čija je uža specijalnost psihoanaliza i humanistička psihologija. Tu se ples koristi kao kreativni medij putem kojeg unutarnja psihološka stanja, skrivene misli, impulsi i nesvjesni procesi dobivaju svoju tjelesnost. Kroz tjelesni pokret, kroz vježbanje uma i tijela, osoba se oslobađa unutarnjih pritiska i trauma te vraća u sebe osjećaj moći i kontrole (Osgood i sur., 1990.).

Danas je u svijetu naširoko poznata upotreba plesa i pokreta kao terapijskog sredstva u okviru terapijskog pravca *Dance Movement Therapy* koji se bazira na korištenju plesa i pokreta kao »kreativnog medija u cilju unaprjeđenja emocionalne, kognitivne, psihičke i socijalne integracije osobe« (Meekums, 2002.: 4). Mnogo je terapeuta koji prakticiraju ovaj pristup, među njima i Gabriele Roth (2009.), autorica poznate metode »Pet ritmova«, koja je cijeli život posvetila istraživanju primarnog pokreta. Njezina metoda njeguje u plesnom segmentu slobodu pokreta, individualnost osobe, naglašava ljepotu različitosti, te promiče prihvaćanje vlastitog tijela kakvo ono jest, jedinstveno i vrijedno upravo zbog svoje različitosti, bez obzira o kakvoj se vrsti različitosti radi. Metoda je našla svoju široku primjenu u području mentalnog zdravlja odraslih, rada s osobama s invaliditetom, djecom koja imaju poteškoća u učenju, zatvorenicima i slično. Bazira se na korištenju pet plesnih ritmova koji su grupirani prema pet prirodnih obrazaca kretanja osoba: tečni, stacato, kaos, lirski i duboka tišina. Tečni ritam je prijemljiv i neprekidan, stacato je udarni i određen, kaos je divlji, dok je lirski ispunjen lakoćom i dovodi do smirenja (Roth, 2009.). Metoda »Pet ritmova« pristupačna je svim osobama bez obzira na dob, spol, iskustvo plesača ili sposobnosti, jer za razliku od strukturiranih plesova, kao što su

na primjer balet i društveni plesovi, u ovoj metodi ples nije baziran na tehnici, na učenju ili oponašanju pokreta niti kontroliranju tijela, nego naprotiv na improvizaciji pokreta kojim osoba oslobađa svoja unutarnja stanja i intuiciju istražujući prostore svoje vlastite ljepote te tako tvori suprotnost pokušaju imitiranja tuđeg koncepta i zadovoljavanja tuđih pretpostavka tko i što bi netko plesom trebao biti/izraziti. Već više od tri desetljeća radionice Gabriele Roth, pod vodstvom oko 350 instruktora širom svijeta, održavaju se u brojnim kazalištima, dvoranama, zdravstvenim ustanovama, mjestima holističke orijentacije, te su pomogle desetina tisuća ljudi da oslobode svoja tijela od društveno iskonstruiranih normativa estetske zadanosti i da povećaju kapacitete osobnog zadovoljstva (Roth, 2009.).

Pored opisanog primjera metode »Pet ritmova« postoje i brojni drugi izuzetno vrijedni primjeri različitih programa i projekata koji se baziraju na poticanju kreativne afirmacije pojedinaca i poželjnih širih socijalnih promjena kroz plesni medij, kao što je na primjer program prevencije vršnjačkog nasilja kroz ples *Dancing Classrooms* autora Pierre Dulaine koji se naširoko primjenjuje u SAD-u (Ballroom Theater Company, 2013.) ili program *Opening spaces for diversity* nevladine organizacije *Con Cuerpos* u Kolumbiji koja u plesnim skupinama ujedinjuje performanse profesionalnih plesača i beskućnika s tjelesnim invaliditetom (Con Cuerpos, 2013.). Implementacija navedenih i brojnih drugih sličnih programa pokazuje da je ples u različitim formama i oblicima našao svoju primjenu u pomažućim profesijama i postao medijem osnaživanja ranjivih društvenih skupina, otvarajući pri tome kanale izgubljene komunikacije kako unutar osobe (uspostavljanjem unutarnje ravnoteže, stabilnosti, samopoštovanja), tako i u komunikaciji pojedinca s okolinom.

Uzimajući u obzir dramatičan porast primjene plesnih terapijskih metoda u psihijatriji, psihologiji, socijalnom radu i ostalim pomažućim profesijama u razvijenim zapadnim društvima, u posljednje vrijeme provodi se i sve više istraživanja koja se bave terapijskim učinkom plesa i pokreta. Pri tome valja naglasiti da iako su povijesno gledajući plesna terapija i znanstveno istraživanje često percipirani kao dva inkompatibilna entiteta, poput umjetnosti koja je u nužnoj suprotnosti znanosti, veliki doprinos u ublažavanju dihotomije između »znanstvenog« i »umjetničkog« u prihvaćanju plesnih aktivnosti u terapijske svrhe, donijelo je Američko udruženje plesnih terapeuta kroz kontinuirani rad na teorijama baziranim na istraživanjima i kliničkoj praksi, donošenjem novih spoznaja u području teorijskih dosega plesne terapije te izvještavanjem putem časopisa *American Journal of Dance Therapy* (Berrol, 2000.).

U kontekstu navedenog u posljednja dva desetljeća proveden je i veći broj istraživanja koja se bave učinkom plesa i pokreta na manifestacije procesa starenja, čiji rezultati predstavljaju izvorni doprinos u teorijskom i praktičnom radu u području plesne terapije sa starijim osobama te omogućuju plesnim terapeutima i srodnim stručnjacima otvaranje prostora za preispitivanje teorijskih i praktičnih dostignuća te razmjenu novih ideja (Berrol, 2000.). Ovdje treba reći da unatoč činjenici da navedena istraživanja imaju brojne metodološke slabosti (problemi operacionalizacije, generalizacije), ona u velikoj mjeri ipak uspijevaju podržati tezu da ples/pokret/tjelesna aktivnost unaprjeđuje motoričke, psihološke i kognitivne sposobnosti starijih osoba (Berrol i sur., 1997.). S obzirom da u Hrvatskoj postoji evidentan nedostatak sličnih istraživanja, te naglašena potreba da se znanstvena, stručna, ali i šira društvena javnost detaljnije upozna s ovim fenome-

nom, u ovom radu prikazat će se rezultati preliminarnog kvalitativnog istraživanja o iskustvima, stavovima i očekivanjima starijih osoba o sudjelovanju u plesnim aktivnostima.

### **CILJ ISTRAŽIVANJA**

Cilj ovog istraživanja je postići bolje razumijevanje iskustava i očekivanja starijih ljudi od sudjelovanja u plesnim aktivnostima. U skladu s ciljem istraživanja, postavljena su sljedeća istraživačka pitanja:

1. Kakva su osobna iskustva starijih ljudi vezana za sudjelovanje u plesnim aktivnostima?
2. Kakva su očekivanja i stavovi starijih ljudi o organiziranim plesnim aktivnostima?

### **METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA**

#### **Sudionici istraživanja**

U istraživanju je sudjelovalo deset članova Udruge umirovljenika Novo Brestje koji su tijekom protekle godine bili uključeni u plesne aktivnosti u okviru rada udruge<sup>1</sup>. Među sudionicima istraživanja pet osoba je ženskog i pet muškog spola. Dob sudionika istraživanja kreće se u rasponu od 66 do 80 godina života. Njihov stupanj obrazovanja je raznolik: jedna osoba ima visoku stručnu spremu, šestero je srednje stručne spreme, a troje sudionika ima nižu stručnu spremu. Odabir uzorka sačinjen je u skladu s metodom i ciljem istraživanja (namjeran uzorak), a usmjeren je na dubinu, analitičnost i posebnost specifičnog slučaja s obzirom na okolnosti (Milas, 2005.).

#### **Prikupljanje podataka**

Istraživanje je provedeno na način da je najprije preko predstavnika Udruge

umirovljenika Novo Brestje organiziran zajednički susret članova udruge i istraživača, na kojem se članove udruge upoznao sa svrhom, metodom i etičkim principima istraživanja te ih se pozvalo na dobrovoljno sudjelovanje u istraživanju. Nakon toga se sa svakim sudionikom istraživanja koji je izrazio pristanak na sudjelovanje u istraživanju, individualno dogovorilo vrijeme i mjesto odvijanja intervjua. Svi intervjui provedeni su u prostorijama udruge u lipnju 2012. godine. Prilikom istraživanja poštovani su etički aspekti u vidu poštovanja ljudskih prava i dostojanstva osobe, profesionalne odgovornosti, integriteta znanosti i struke, te odgovornosti prema ispitanicima (Milas, 2005.). Svi sudionici upoznati su s pravom na odustajanje od intervjua u bilo kojoj fazi intervjua. Umirovljenicima je zajamčena anonimnost i povjerljivost, te je od njih zatražen i dobiven pristanak na uporabu diktafona, nakon čega je izrađen autentičan zapis intervjua.

#### **Obrada podataka**

U provođenju ovog istraživanja korištena je kvalitativna metoda istraživanja. Podaci su prikupljeni terenskim polustrukturiranim intervjuom koji dopušta slobodu i improvizacije izvan stroge strukture upitnika, a usredotočen je na otvaranje novih perspektiva, stjecanje cjelovitog uvida u nedovoljno istraženom području (Milas, 2005.).

Prilikom provođenja polustrukturiranog intervjua korišten je sljedeći predložak pitanja:

1. Kada i kako ste se počeli baviti plesom?
2. Kakvo značenje ima za Vas bavljenje plesnim aktivnostima?

<sup>1</sup> Udruga umirovljenika Novo Brestje u okviru svojih redovitih programa provodi i organizirane plesne radionice koje su sadržajem najčešće posvećene pripremama za javne nastupe na različitim organiziranim manifestacijama.

3. Kako se osjećate u plesnim nastupima pred publikom?
4. Što misle Vaši partneri, članovi obitelji, prijatelji o Vašim nastupima u plesnim programima?
5. Osjećate li kakve promjene u Vašem svakodnevnom životu otkako se bavite plesom?
6. Postoje li poteškoće povezane s plesnim aktivnostima?
7. Koje su prema Vašem mišljenju pozitivne, a koje negativne strane plesnih aktivnosti?
8. Što bi se prema Vašem mišljenju moglo poboljšati u plesnim aktivnostima?
9. Što biste poručili ostalim umirovljenicima koji se također žele baviti plesnim aktivnostima?

Prikupljena empirijska građa obrađena je u skladu s postupkom otvorenog kodiranja koji je proveden kroz tri razine: pripisivanje pojmova empirijskoj građi, pridruživanje pojmova srodnoj kategoriji te analiza značenja pojmova i kategorija (Mesec, 1998.).

Tablica 1.

Isječak: Pridruživanje srodnih pojmova u kategorije

I. razina	II. razina	III. razina
To je jako dobra rekreacija, osoba se aktivira. (1) Rasplesšem se, rekreiram se... Pa nakon dva sata sav si mokar... (8)	Rekreacija	
Zdravi ste jednostavno kada plešete negdje. (4) Zbog mojih nogu dobro je da plešem, jer trebam vježbati mišiće. (8) Osjećam, zahvaljujući plesu, ja sam prohodala, ...ali otkad plešem, ja sam na nogama, više nisam nepokretna. (2)	Subjektivni osjećaj zdravlja	Tjelesna kondicija
Dobijete jednu snagu, kao da ćete poletjeti. (9) Ko leptirić, letim... (2) Stvarno lijepo, dobiješ krila. (7) Osjećam da nisam sapet, nisam u kući iz sobe u sobu. (5) Sve ide na bolje, kondicija, kretanje... (6) Dobro se poslije plesa osjećam, lagano, nekako olakšano. (7)	Sloboda u kretanju	

## REZULTATI I RASPRAVA

Rezultati kvalitativne analize odgovora sudionika istraživanja pokazuju da se iskustva starijih osoba vezana za sudjelovanje u plesnim aktivnostima mogu opisati kroz ekstrahiranih osam kategorija, dok se preostalih pet kategorija odnosi na stavove i očekivanja starih ljudi o organiziranim plesnim aktivnostima.

### Osobna iskustva starijih ljudi vezana za sudjelovanje u plesnim aktivnostima

Analizom sadržaja odgovora sudionika istraživanja na prvo istraživačko pitanje

»Kakva su osobna iskustva starijih ljudi vezana za sudjelovanje u plesnim aktivnostima?«, dobiveno je osam kategorija: (1) iskustvo plesa tijekom života, (2) promjena životnih okolnosti kao motiv za bavljenje plesom, (3) održavanje tjelesne kondicije kroz ples, (4) druženje kroz ples, (5) podrška okoline, (6) ples kao metafora za život, (7) poticanje životnog zadovoljstva i (8) izgradnja samopouzdanja kroz plesne nastupe.

### Iskustvo plesa tijekom života

Rezultati pokazuju da sudionici istraživanja koji se aktivno bave plesom u umirovljeničkim danima imaju izraženo osob-



no iskustvo bavljenja plesom u ranijim životnim razdobljima. Njihovo iskustvo plesanja nerijetko seže još iz najranijeg životnog perioda, iz djetinjstva i mladosti, a obično se proteže kroz radno-aktivno životno razdoblje, gdje je posebno prisutno prilikom raznih svečanih prigoda i slavlja, pa sve do umirovljeničkih dana kada, kako sami navode, ples zauzima posebno mjesto u njihovim životima (*»Počela sam plesati kad sam išla u osnovnu školu, kad sam još bila curica...«(1), »Ja se plesom bavim dugo, prvo sam plesala balet...«(2), »Kad sam pošla u prvi razred osnovne škole do osmog razreda sam plesala folklor.«(4), »Još u mladosti, kao četrnaestogodišnjak...«(6), »Plesom se bavim od svoje osamnaeste godine, počeo sam u KUD-u...«(9), »...kao dijete sam voljela ples i glazbu...«(10), »...fešte, rođendani, dočeci Nove godine...«(1), »...na zabavi.«(10)).*

Dobiveni nalazi u skladu su s ranijim teorijskim spoznajama koje potvrđuju da se ples pojavljuje kao prirodni oblik ispoljavanja ljudskih poriva, da ples proizlazi iz općeljudskih nagona, potreba i osobina, te je sastavni dio društvenih običaja i vrline dobrog društva (Maletić, 2002.). Budući da je ples u životu čovjeka prisutan u različitim segmentima na društvenoj i osobnoj razini, ne iznenađuje da su se sudionici istraživanja s plesom susretali cijelog svog života, bez obzira da li se radilo o prigodama za kreativno i umjetničko izražavanje u sklopu obrazovnih ili kulturnih programa, ili neformalnim prigodama kada je ples imao socijalizacijsku ili psihološku funkciju. Poznato je da je ples kao specifičan oblik čovjekovog izričaja bio prisutan kroz povijest u različitim vremenskim razdobljima i društvenim uređenjima (već od najranije povijesti čovječanstva, od kada datiraju tragovi ljudskih bića: od pećinskih crteža Altamire, egipatskih arheoloških nalaza

i crteža, Rima, povijesnih razdoblja Nove ere, pa sve do današnjeg dana) te da kao takav ples prati sveukupni civilizacijski razvoj čovjeka. Njegova dominantna forma unutar različitih društvenih prigoda mijenjala se od strožih, strogo protokolarnih oblika pa sve do današnjeg modernog individualiziranog plesnog izričaja, no u svojoj suštini čovjek je oduvijek imao potrebu za svečanosti i emocionalno obojenim kretanjem (Maletić, 1986.).

### **Promjena životnih okolnosti kao motiv za bavljenje plesom**

Starost kao razdoblje života donosi sa sobom neminovno brojne promjene u životnim okolnostima. Neki od razvojnih zadataka starosti povezani su s prilagodbom na umirovljenje, s napuštanjem dosadašnjih društvenih uloga srednje dobi, s promjenom obiteljskog statusa (udovištvo) i slično. Umirovljenje donosi sa sobom oslobađanje od zaposleničkih obveza te potrebu da se dosadašnje aktivnosti i uloge nadomjestite novima. Gubitak supružnika često za stariju osobu znači i gubitak pratioca u prijašnjim aktivnostima (Schaie i Willis, 2001.). Ulaganje napora, korištenje strategija i aktivnosti kako bi se nadomjestili gubici koje proces starenja nosi sa sobom, predstavlja nužni put k optimalnom starenju i kvaliteti življenja (Schaie i Willis, 2001.). U tom kontekstu, sudionici ovog istraživanja prepoznali su plesne aktivnosti kao djelotvoran oblik prilagodbe. Rezultati pokazuju da su promjene u obiteljskom i radnom statusu sudionika istraživanja djelovale poticajno na njihovu motivaciju i uključivanje u plesne aktivnosti (*»Počela sam se baviti plesom kad sam ostala udovica.«(10), »Moja prva supruga kad je umrla, tu sam sreću drugu suprugu, njoj je suprug isto umro.«(6), »Žena mi je umrla prije sedam godina i sad sam tu član.«(3)).*

Promjene su im donijele i izmijenjenu strukturu i organizaciju svakodnevice te više slobodnog vremena (*»Prije nisam imao vremena zbog posla, djece i unučadi.«*(5), *»Plesom sam se počela baviti kad sam otišla u mirovinu, jer sam tada imala više vremena...«*(8)). Rezultati ovog istraživanja pokazuju da su umirovljenici posebnu pažnju plesnim aktivnostima posvetili u periodu života kada doživljavaju da su ispunili svoje glavne životne zadaće, odigrali najvažnije životne uloge, doživjeli gubitke i promjene u obiteljskom statusu. Praznine koje su se pojavile u umirovljeničkom životu zahtijevale su reorganizaciju vremena i dnevnog rasporeda aktivnosti, prioriteta. Vlastite preferencije, sklonosti, talenti, interesi i potrebe najzad su izbile u prvi plan, te stoga u ovom životnom razdoblju nakon umirovljenja redovitost u prakticiranju plesa dolazi do punog izražaja.

#### **Održavanje tjelesne kondicije kroz ples**

Tjelesna kondicija je važan prediktor funkcionalne sposobnosti starijih osoba. Ulaganje u tjelesnu aktivnost i kondiciju istovremeno predstavlja ulaganje u sposobnost samozbrinjavanja i održavanje neovisnosti i samostalnosti starije osobe. Aktivnosti koje stariji ljudi mogu samostalno izvoditi ili misle da mogu, koristan su pokazatelj stanja osobe i njezinih potreba za pomoći u slučaju slabljenja sposobnosti samozbrinjavanja (Despot-Lučanin, 2003.).

Rezultati pokazuju da sudionici istraživanja sudjelovanjem u plesnim aktivnostima svjesno ulažu napor u treniranje mišića i u održavanje vlastite tjelesne kondicije. To potvrđuju sljedeće izjave: *»To je jako dobra rekreacija za osobu, mogućnost da se aktivira.«*(1) *»Tu se rasplešem, rekreiram se...«* (8), *»Ples daje još i više od kondicije, pa nakon dva sata sav si mokar...«*(8).

Održavanje tjelesne kondicije usko je povezano sa subjektivnim osjećajem

poboljšanja zdravlja, lakoće i slobode u kretanju: *»Zdravi ste jednostavno kada plešete negdje.«*(4), *»Osjećam da sam zahvaljujući plesu ja prohodala, otkad plešem ja sam na nogama, više nisam nepokretna.«*(2), *»Dobijete jednu snagu kao da ćete poletjeti.«*(9), *»Ko leptirić, letim...«*(2), *»Stvarno lijepo... dobiješ krila...«*(7), *»Osjećam da nisam sapet, nisam u kući iz sobe u sobu«*(5), *»Sve ide na bolje, kondicija, kretanje, kako ne! Sve je bolje.«*(6), *»Poslije plesa se osjećam lagano, nekako olakšano«*(7).

Najčešća metafora za kretanje kroz prostor je let, dobivanje krila, lakoća leptira i slično, čime sudionici istraživanja snažno naglašavaju doživljaj slobode u kretanju i nesputanosti. Ushit u korištenju snažnih metafora prilikom opisivanja svoje tjelesne izdržljivosti i pokretljivosti sasvim je razumljiv. Svaki pozitivan pomak u ostvarivanju većeg manevarskog prostora i slobode u kretanju starim ljudima je izuzetno važan, te je svaki pozitivan pomak u funkcionalnoj sposobnosti ohrabrujući za ljude koji od svoje životne dobi očekuju propadanje. Poznato je da je funkcionalna sposobnost prediktor bolje subjektivne procjene zdravlja (bez obzira na liječničku objektivnu dijagnozu), boljeg raspoloženja i zadovoljstva životom. Tjelesna kondicija za stare ljude znači pokretljivost, sposobnost samozbrinjavanja, neovisnost, samostalnost, slobodu kretanja, mobilnost. Stoga upotreba metafora koja u prirodi simboliziraju slobodu kretanja ima funkciju naglašavanja napretka i pozitivnih pomaka u odnosu na očekivano stanje (s obzirom na stereotipe dobi) i s obzirom na raniji subjektivni doživljaj svoje funkcionalne sposobnosti.

#### **Druženje kroz ples**

Dosadašnje spoznaje govore da je jedan od rizika vezanih za starenje emocionalna osamljenost i socijalna izolacija starijih

ljudi. U starosti se uobičajeno smanjuje broj socijalnih kontakata, a suočavanje s gubicima može dovesti do još izraženijeg osjećaja napuštenosti kod starijih osoba (Smolić-Krković, 1974.). Prevencija psihičkih poremećaja staračke dobi uvjetovana je u velikoj mjeri socijalnim faktorima vezanim uz prevenciju socijalne izolacije i usamljenosti kroz adekvatno zadovoljenje kulturnih i rekreacijskih potreba. Sudionici istraživanja prepoznali su da je upravo druženje jedan od najvažnijih motiva i korisnih aspekata bavljenja plesnim aktivnostima. Bavljenje plesom smanjuje njihov osjećaj osamljenosti (*»To je dobro da čovjek nije sam.« (1)*), *»Važno je da se čovjek od svega malo rasteretiti. Lijepo društvo se tu skuplja.« (6)*, *»Nekako mi je lijepo to druženje s ljudima, otići negdje plesati.« (7)*), te otvara mogućnost za širenje poznanstava i njegovanje prijateljskog okruženja (*»Družim se, upoznajem nove ljude...« (8)*), *»Malo se vidim s ljudima, čujem, razgovaram...« (5)*).

Poznato je da su umirovljenici i određene skupine starijih osoba koji nemaju srodničku potporu, samci i kategorije starih ljudi koji ne mogu radom nadopunjavati niske mirovine, u riziku od socijalne izolacije, a posljedično tome i socijalne isključenosti. Rizik od socijalne isključenosti starih ljudi potječe iz specifičnih životnih okolnosti, tj. faze života u kojoj postaju ranjiviji, a povezan je s dinamikom društvenih promjena, proizvodnje, raspodjele i položaja starih ljudi u društvu (Šverko i Galić, 2005.). Umirovljenje i napuštanje tržišta rada ne dovodi samo do ekonomskog siromaštva, nego i do socijalne izolacije, usamljenosti. U ovom kontekstu rezultati provedenog istraživanja pokazuju da umirovljenici plesne aktivnosti vide kao važan socijalni faktor povezivanja, druženja, umrežavanja i socijalnog uključivanja. Sudionici istraživanja naglašavaju da plesne aktivnosti za njih u prvom redu imaju značenje druže-

nja, komuniciranja i kvalitetne interakcije. Upravo je stjecanje novih poznanstava i stvaranje prilika za druženje s vršnjacima posebno dragocjeno sredstvo u borbi protiv samoće u prorijeđenoj socijalnoj mreži starijih osoba.

### **Podrška okoline**

Doživljaj prihvaćenosti i podrške od okoline predstavlja bitan faktor zadovoljstva i motivacije za bavljenje plesnim aktivnostima kod starijih osoba (Schaie i Willis, 2001.). Izjave ispitanika poput *»... nagovorila me supruga i prijatelj... pa su nam pljeskali« (6)*, *»..moja obitelj nitko protiv toga nema ništa, nego su sretni da ja mogu funkcionirati« (1)*, *»..oni koji ne plešu daju podršku onima koji plešu ... i to je jedan veliki plus« (1)*, potvrđuju značenje podrške okoline u naporu starijih ljudi da održe svoj aktivan životni stil, te da kroz ples njeguju maksimum svojih tjelesnih kapaciteta. Rezultati provedenog istraživanja potvrđuju da je za uključivanje i održavanje kontinuiteta sudjelovanja starijih ljudi u plesnim aktivnostima neobično važno odobravanje okoline. Aplauz i podrška obitelji nose novu snagu u svakodnevicu starih ljudi, potiču ih na uključivanje i redovitost pohađanja plesnih aktivnosti te im daju dodatnu motivaciju za kvalitetno izvođenje plesnih pokreta prilikom nastupa. Podrška okoline osim toga pomaže starijim ljudima u oblikovanju i učvršćenju vlastitih uvjerenja o tome kako je uz ulaganje truda moguće izdržati i različite poteškoće. Redovitost i upornost u prakticiranju rekreacije može donijeti vidljive rezultate, te doprinosi održavanju aktivnog životnog stila u svakodnevici umirovljenika (Ambrosi-Randić i Plavšić, 2008.). Kontinuitet sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima dugoročno doprinosi ostvarenju brojnih pozitivnih učinaka, vezanih i za bolje zdravstveno stanje starijih osoba (Radašević i sur., 2006.).

### **Ples kao metafora za život**

Rezultati dobiveni u narednom dijelu istraživanja pokazuju da sudionici istraživanja verbaliziraju značenje plesa kao doživljaj ispunjenja života (*»Kada plešeš s voljom, onda ti je ispunjen i dan i život i sve...«(1)*), te plesu pridaju značenje metafore života (*»Ja jednostavno živim za ples. Ples mene u stvari vraća u život... to mi daje svrhu života...«(2)*), *»To je jedino u životu gdje sam se našla, sve ostalo mi nije važno... drugačije razmišljam o životu otkad plešem...«(10)*). Navedeni doživljaj plesa može povezati i s potrebom za samoostvarenjem koja je posebno izražena u zrelim srednjim godinama i u mlađoj starosti (Pečjak, 2001.), pa stoga ne iznenađuje da sudionici istraživanja plesnim aktivnostima pridaju tako visoko značenje u životu. Opisivanjem plesa dramatičnim uzdizanjem k smislu života umirovljenici kreiraju metaforu kojom žele naglasiti svoju motivaciju za bavljenje plesom. Sudionici istraživanja opisuju i svoja ranija iskustva s plesom kroz radno aktivno razdoblje života kao priliku da istinski obogate svoj život satkan od rutinskog rada, obveza i društvenog života, da oplemene svoj unutarnji život i maštu. Ovakve potrebe i želje u periodu umirovljenja dolaze do izražaja u doživljaju punine unutarnjeg života kod sudionika istraživanja koja se ostvaruje i kroz plesne aktivnosti.

### **Poticanje životnog zadovoljstva**

U opisu vlastitih iskustava s plesom sudionici istraživanja naglašavaju da sudjelovanje u plesnim aktivnostima potiče njihovo zadovoljstvo životom, da pod utjecajem glazbe i plesa doživljavaju pozitivne promjene raspoloženja (*»Ako sam tužna, glazba i ples me jednostavno oraspolože.«(2)*), *»Raspoloženje je tu bitna promjena, stalno sam vesela, imam jedan kontinuitet vedrog raspoloženja.«(11)*).

Sudionici istraživanja često ističu da ples kod njih izaziva pozitivne emocije poput radosti, topline, dragosti i veselja (*»Nekako mi je lijepo, neka dragost, eto tako, sve mi je dobro, nema nekih trzavica, sve mi je lijepo.«(7)*), *»Osjećate određenu toplinu i uživete s partnerom... radujete se, druga ste osoba i dešava vam se duševni preokret...«(9)*), *»Sve me veseli, sve što se tiče plesa...«(6)*), *»Kad plešete vi ste odvojeni od svoje obitelji i imate tada drugu obitelj, a kada dođete doma donesete jednu radost.«(9)*).

Posebno naglašavaju i rasterećujući učinak plesa na prisutne različite tjeskobe i svakodnevne brige (*»...da se čovjek svega malo rastereti.«(6)*), *»Pa nekako mi je to zabavno, pa čovjek zaboravi na neke druge stvari...«(3)*), *»...baš ono čista zabava...«(6)*).

Dobiveni rezultati u ovom dijelu istraživanja generalno pokazuju da sudionici istraživanja s plesnim aktivnostima povezuju razna pozitivna afektivna stanja poput dobrog raspoloženja, rasterećenja, zabave, brojnih oblika pozitivnih emocija poput topline, dragosti, veselja i radosti. Dobiveni rezultati u ovom dijelu istraživanja sukladni su ranijim rezultatima istraživanja koja govore o pozitivnim učincima bavljenja plesom i drugim tjelesnim aktivnostima na tjelesno i mentalno zdravlje pojedinca (Ambrosi-Randić i Plavšić, 2008.).

Subjektivni doživljaj zadovoljstva životom predstavlja bitnu komponentu u definiciji kvalitete života starije osobe (Despot-Lučanin, 2003.). Uzimajući u obzir definiciju zadovoljstva životom kao »kognitivne evaluacije subjektivnog osjećaja dobrobiti« (Ambrosi-Randić i Plavšić, 2008.: 124), opravdano je pozitivna stanja i emocije koje umirovljenici povezuju s aktivnim bavljenjem plesom povezati s doprinosom plesa općoj dobrobiti i kvaliteti života starijih osoba.

### ***Izgradnja samopouzdanja kroz plesne nastupe***

Poznato je da samopouzdanje razvijamo kroz cijeli život, a sliku o sebi gradimo kroz naša iskustva s drugim ljudima i kroz različite aktivnosti kojima se bavimo. Osobe s optimalnom razinom samopouzdanja mišljenje o sebi baziraju na poznavanju sebe i svojih kvaliteta, te su sposobne realno prihvatiti ne samo svoje prednosti nego i mane, svjesne su svojih snaga i ograničenja, te prihvaćaju sebe kao vrijedne osobe bez obzira na privremene neuspjehe (Pečjak, 2001.). Opisujući svoje iskustvo s plesom, sudionici istraživanja ističu početnu napetost i tremu u svojim prvim plesnim nastupima, te opisuju iskustvo nadvladavanja treme i početne nesigurnosti (*»Kad smo nastupali, mislim kad je treme prošla, ne gledaš više nikoga, nego gledaš svoj dio plesa.«*(1), *»Ja sam u početku imao tremu, drugi puta više nisam... tak se čovjek navikne; onda mu to jednostavno sjedne.«*(3), *»Malo, ajmo reći, ima treme.«* (5), *»Malo mi je na početku ipak treme, poslije ide samo od sebe... jer su nam pljeskali, lije-po...«* (7), *»U početku sam ono malo napeta, a poslije se brzo opustim i ne smeta me više publika.«*(8), *»Pa malo sam probila taj zid, inače imala sam velike treme i znalo mi je biti teško.«*(10)).

Nadalje, u opisu svojih plesnih nastupa govore o iskustvu transformacije ličnosti pred publikom i užitka u plesu (*»Ako ste bili povučeni, vi se otvarate prema publici, uživajte, druga ste osoba kad ste tamo... «* (9)).

Rezultati u ovom dijelu istraživanja pokazuju da su plesni nastupi u organiziranim manifestacijama udruga umirovljenika značajno novo iskustvo u životu starijih ljudi kroz koje imaju prilike upoznati sebe, svoje sposobnosti i vlastite kreativne dosege. Javni plesni nastup sudionicima istraživanja donio je spoznaju vlastite vrijednosti kroz prevladavanje početne nesi-

gurnosti i opterećenja koje donosi želja za ispunjenjem svojih i tuđih očekivanja. Da bi se uspješno prezentirao rezultat vlastitog napora i treninga, u kratkom i izuzetno intenzivnom periodu plesačke izvedbe određene koreografije, potrebno je pronaći puno samopouzdanja. Kako bi ples dobio željenu formu, potrebno je u nekoliko minuta reproduciranja zadane koreografije pred gledateljstvom, istovremeno uskladiti i sažeti različite mentalne, tjelesne, kognitivne zahtjeve. Kako bi plesačka scenska izvedba postigla svrhu, osim navedenih tehničkih zahtjeva izvođača, presudna je afektivna komponenta koju izvođač kroz sve navedene zahtjeve i otpore u izvođenju treba uspjati dovesti u prvi plan – iskrenost i osobni užitak. Biti iskren na sceni znači biti spreman prihvatiti sebe, prihvatiti uspjeh, ali i neuspjeh, imati samopouzdanje. Osobni užitak koji plesač dosegne prilikom izvedbe zadane koreografije predstavlja oblik individualne nadgradnje koji mehaničkom izvođenju ritmičkih pokreta udahnjuje život i daje umjetnički pečat. U tom segmentu izvođač izlaže svoju ličnost pogledima drugih poput »bisera u školjci«, a ples postaje objektivizacija unutarnjih sila u čovjeku (Supek, 1958.). Izložiti gledateljstvu autentičnost vlastitog unutarnjeg života predstavlja čin hrabrosti za koji je potrebno izgraditi i imati samopouzdanje.

### **Očekivanja i stavovi starijih ljudi o organiziranim plesnim aktivnostima**

Analizom sadržaja odgovora sudionika na drugo istraživačko pitanje: *»Kakva su očekivanja i stavovi starijih ljudi o organiziranim plesnim aktivnostima? «* dobiveno je sljedećih pet kategorija: (1) smetnje zbog zdravstvenih poteškoća, (2) terapijski učinci plesa, (3) održavanje aktiviteta i poboljšanje zdravlja, (4) jačanje povezanosti / druženje s vršnjacima te (5) potreba za

proširivanjem ponude plesnih aktivnosti za starije ljude.

#### **Smetnje zbog zdravstvenih poteškoća**

Rezultati pokazuju da sudionici istraživanja, unatoč tome što plesu pripisuju brojne prednosti i dobrobiti, istovremeno vrlo realno procjenjuju i zdravstvene poteškoće koje ih ometaju u intenzivnijem bavljenju ovakvom tjelesnom aktivnošću. Intervjuirani umirovljenici svijest o zdravstvenim poteškoćama iskazuju opisujući konkretne simptome koji im otežavaju sudjelovanje u plesnim aktivnostima: »*Ja se ne mogu okrenuti jer me boli koljeno i kuk, na kičmu sam već dosta dugo bolesna, jer mi se savija u slovo S, pa problemi sa srcem, sve to pomalo, moram zaboraviti na neke stvari.*«(1), »*Sada se brzo umaram pa teško dišem, i onda srčeko udara*«(4), »*Jedino me malo bole koljena.*«(6). Iz njihovih izjava vidljivo je da kronične bolesti i progresivno zdrastvenih poteškoća ne doživljavaju dramatično, nego kao dio biološke neminovnosti. Ples u njihovoj koncepciji života ima svoje mjesto u onolikoj mjeri u kojoj im zdravstveno stanje ostavlja prostora. Dobiveni rezultati u ovom dijelu istraživanja sukladni su ranijim nalazima koji pokazuju da između funkcionalne sposobnosti i objektivnog zdravstvenog stanja starijih ljudi ne postoji nužno snažna povezanost, odnosno da je kod starijih ljudi česta pojava »zdrastvenog optimizma«, pri čemu su neke kronično bolesne starije osobe sklone ignorirati svoje zdravstvene simptome sve dok bolest ne izazove teže oblike nemoći. Istovremeno, sama zdravstvena ograničenja neke starije osobe ne doživljavaju kao bitan faktor koji ometa njihovu kvalitetu života (Despot-Lučanin, 2003.).

#### **Terapeutski učinci plesa**

Intervjuirani umirovljenici procijenili su svoje dugogodišnje iskustvo bavljenja plesom korisnim i u smislu prepoznatih

terapeutskih učinaka plesa. Sudionici istraživanja naglašavaju da im usredotočenost na plesne pokrete, prepuštanje glazbi i dobrom raspoloženju daje mogućnost odmaka od svakodnevice i problema koji ih opterećuju: »*Pozitivne strane su da čovjek zaboravi na ono negativno dok je u plesu jer onda misli samo na ples i na onu točku.*« (1), »*Muzika vas ponese...*«(2), »*Veseliš se pa zaboraviš na sve ako imaš neke probleme...*«(6).

Učestalost dobrog raspoloženja tijekom provođenja plesnih aktivnosti donosi kod starijih ljudi pozitivan učinak u vidu optimizma, vedrine i snage za suočavanje sa životnim stresorima: »*Osim toga je i psihički jako dobro jer čovjeka razveseli, razvedri, pa lakše prebrodi sve probleme koji mu se dešavaju u svakodnevnom životu.*«(11), »*Mogu Vam reći to da mi je ples jednostavno dobra terapija, jedna prava terapija koja me smiri od glave do pete.*«(7).

Sudionici istraživanja ples ocjenjuju kao učinkovito sredstvo preusmjeravanja svoje pažnje sa životnih sadržaja koji im donose loše raspoloženje, na sadržaj plesa koji im donosi smirenost i snagu. Ples stoga doživljavaju kao svojevrsnu terapiju i učinkovito oružje protiv stresa. U njihovim odgovorima možemo prepoznati dobrobit od kontinuiteta bavljenja plesom u vidu jačanja osobnih kapaciteta za nošenje sa životnim problemima.

#### **Održavanje aktiviteta i poboljšanje zdravlja**

Sudionici istraživanja izražavaju stav o važnosti održavanja aktiviteta rekreacijom, kretanjem, plesom i vježbanjem, što je vidljivo kroz primjere sljedećih izjava: »*Prvo i osnovno, ples je najbolja vježba, sve Vam radi, svi mišići, to je najbolja rekreacija, bolja od fizioterapeutskih vježbi... zahvaljujući plesu, ja sam na nogama i gotovo...*«(2), »*Dobro je baviti se plesom,*

najviše radi razgibavanja.«(3), »Mislim da je pozitivno to kretanje«(11), »...nisi ukočen...«(6). Također, sudionici istraživanja izražavaju i izravna očekivanja od plesa u vidu pozitivnih učinaka na zdravlje: »Plesanje je jako dobro, dok sam fizički i psihički zdrava.«(4), »Ako su u mogućnosti, neka se jave na određena mjesta i neka budu aktivni dok mogu i dok ih služi zdravlje.«(4), »Ples bi čovjek nazvao nekom vrstom rehabilitacije.«(3), »Mogu Vam reći to je dobro, zdravo, to je vrsta zdravlja.«(4), »Poboljšava se cijeli organizam, kompletno.«(6), »To kažu koji rade naučna promatranja da je to zdravo za cijeli organizam.«(11), ».. jedna prava terapija i za dušu i za tijelo.«(7). Sudionici istraživanja informirani su i svjesni važnosti koju za njih ima tjelesna aktivnost u vidu njegovanja zdravog stila života. U tom smislu doživljavaju i ples kao oblik tjelesne aktivnosti koja ima višestruku korist za njihov zdravlje te je bitan čimbenik dugovječnosti. Svijest o tjelesnoj dobrobiti ujedno je i njihov dodatni motiv za bavljenje plesom. Svoje stavove sudionici istraživanja ne temelje samo na teorijskim spoznajama i informacijama dobivenim iz literature ili savjeta liječnika, nego i na vlastitom pozitivnom iskustvu, te stoga ples preporučaju svojim sugrađanima. S obzirom da je samoprocjena zdravlja starih ljudi u velikoj mjeri ovisna o njihovoj funkcionalnoj sposobnosti, stari ljudi će svoje zdravlje, bez obzira na objektivne, medicinske pokazatelje procijeniti dobrim ukoliko su pokretni, te ukoliko imaju izražen osjećaj samoefikasnosti (Despot-Lučanin, 2003.). Brojna istraživanja dokazala su da redovita tjelesna aktivnost doprinosi pozitivnim promjenama, boljoj funkcionalnoj sposobnosti i održavanju fizičke pokretljivosti starijih ljudi (Radašević i sur., 2006.). To potvrđuju i rezultati ovog istraživanja koji pokazuju da sudionici istraživanja

sami dovode u neposrednu relaciju zdravlje i aktivno bavljenje plesom, te da kroz ples primjećuju povećanje vlastite samoefikasnosti, vraćanje povjerenja u vlastite sposobnosti usprkos postojanju zdravstvenih poteškoća i prepreka.

### **Jačanje povezanosti / druženje s vršnjacima**

Jedan od osnovnih razvojnih zadataka starosti je uspostavljanje povezanosti s vlastitom dobnom skupinom. Umirovljene osobe mogu se početi baviti novim hobi-jem ili uspostaviti povezanost sa svojom dobnom skupinom priključivanjem različitim društveno-rekreacijskim skupinama (Havinghurst, 1972., prema Schaie i Willis, 2001.). Sudionici istraživanja prepoznaju ples kao značajan čimbenik socijalizacije u svom životu. Ples je efikasan medij kojim se povezuju sa svojom dobnom skupinom. U verbalizaciji svojih očekivanja od plesa i plesnih aktivnosti sudionici istraživanja naglašavaju svoj stav da je ples prije svega važan medij za druženje, povezivanje, upoznavanje (»Svi umirovljenici bi trebali ići na druženje, na zabave, na ples...«(6), »Ako si dvije godine doma, jednostavno izadeš iz društva, važno je to upoznavanje novih ljudi kad dođeš na ples...«(8)). Nadalje, sudionici istraživanja opisuju važnost uspostavljanja zajedništva s grupom u kojoj, iako je svatko kao pojedinac različit, članove grupe povezuju slični interesi, potrebe i motivi za bavljenje plesom (»Kroz ples se ljudi nađu, to je prvi dodir osobe s osobom, i zagrljaj... Tu se stvara jedna društvena cjelina koja je pozitivna... Stvara se ljubav, družiš se, pričaš...«(9), »Ovdje upoznaš ljude karakterno jer smo različiti, ali opet smo kao jedan.«(5)).

Poznato je da su stari ljudi vrlo heterogena dobna skupina unutar koje postoje velike razlike, kako između pojedinih dob-

nih podskupina, tako i između samih pojedinaca u okviru neke podskupine (Despot-Lučanin, 2003.). Rezultati ovog istraživanja pokazuju da umirovljenici izražavaju svijest o svojim različitostima, ali i svijest o mogućnosti i ljepoti međusobnog povezivanja kroz ples. Oni smatraju plesne aktivnosti prikladnim načinom druženja kroz sve vidove komunikacije (razgovorom, dodiranjem, pogledom, pokretom) te prepoznaju priliku za izgradnju zajedništva kroz zajedničke interese, glazbene preferencije, fizički prostor, ritam, zajedničko raspoloženje. Ples smatraju svojim zajedničkim prostorom u kojem su njihove različitosti nevažne, ali ipak poštovane, prostor u kojem se slažu, razumiju, podržavaju i raduju. U takvom ozračju osjećaju željnu sigurnost, povjerenje i povezanost.

#### **Potreba za proširivanjem ponude plesnih aktivnosti za starije ljude**

Rezultati analize odgovora sudionika istraživanja vezani za doživljaj poteškoća u realizaciji plesnih aktivnosti za starije osobe, pokazuju da sudionici istraživanja kao glavni problem za održavanje kontinuiteta u plesnim aktivnostima vide strukturalne prepreke, tj. nedostatak adekvatne ponude plesnih sadržaja za starije ljude: »*Za nas starije baš nema nekih plesnjaka, nekad je bilo, no danas, nažalost, za moju generaciju premalo je okupljališta da bi plesali...*«(2), »*Čim više bih željela da se pleše i zabavlja i nastupa, da bude još više toga...*«(4), »*Manje-više teško je proširiti plesnu ponudu za stare i poboljšati je puno...*«(11).

Iako neki drugi autori naglašavaju da je kod starijih ljudi češće problem prevladati unutarnje inhibicije nego vanjske zapreke za uključivanje u određene aktivnosti (Ambrosi-Randić i Plavšić, 2008.), kod sudionika ovog istraživanja nije izražen intrapersonalni faktor kao prepreka za bavlje-

nje plesom, u smislu nedostatka motivacije ili interesa, anksioznosti, straha od bolova i slično. To je u neku ruku i očekivano s obzirom da je u ovo istraživanje uključena skupina starijih ljudi koja ima dugogodišnje iskustvo bavljenja plesom, što upućuje na njihove velike unutarnje potencijale i visoku motivaciju. Izjave sudionika ovog istraživanja pokazuju da umirovljenici izražavaju potrebu za proširenjem ponude plesnih sadržaja i prevladavanjem vanjskih ograničavajućih faktora za kontinuirano bavljenje plesnim aktivnostima. Pri tome kao glavne ograničavajuće faktore navode nedostatak materijalnih sredstava za podmirenje putnih troškova od mjesta boravka do odredišta na kojem se organiziraju plesne aktivnosti, nedostatak dobre prometne infrastrukture (slaba prometna povezanost s javnim prijevozom), nedovoljno često organiziranje plesnih manifestacija i slično. Poznato je da su u okviru dnevnih programa gerontoloških centara i domova umirovljenika obično zastupljeni i različiti rekreacijski sadržaji, no oni se češće organiziraju u glavnim središtima urbanih sredina. Nažalost, vrlo često takvi sadržaji ostaju lokacijski nedostupni i nedostatni u rubnim dijelovima grada te u manjim ruralnim sredinama. Stoga bi adekvatna skrb za osobe starije životne dobi u budućnosti svakako trebala obuhvaćati i izgradnju guste mreže ponude različitih rekreacijskih i plesnih sadržaja, kako bi se kroz bolju prostornu dostupnost takvih sadržaja starije ljude potaklo na održavanje aktivnog životnog stila i unaprjeđenje kvalitete njihova života.

#### **ZAKLJUČNA RAZMATRANJA**

Rezultati kvalitativne analize sadržaja odgovora sudionika istraživanja usmjerenih na stjecanje uvida u iskustva, očekivanja i stavove starijih ljudi o sudjelova-



nju u plesnim aktivnostima pokazuju da sudionici istraživanja izražavaju općenito pozitivan doživljaj plesa. Svoja iskustva s plesom opisuju u nekoliko međusobno povezanih segmenata te govore o fizičkoj, psihološkoj i socijalnoj dobrobiti od bavljenja plesom. U fizičkom aspektu ističu prednosti plesa zbog stjecanja tjelesne kondicije, što opisuju kroz svojevrijedno ulaganje pojačanog tjelesnog napora u ples, trening mišića i znojenje tijekom plesa, te doživljaj poboljšane pokretljivosti nakon plesa. Subjektivni osjećaj poboljšanja tjelesne kondicije opisuju slikovitim i bogatim metaforama (dobivanje krila, lakoća kretanja leptira i slično), što oslikava njihov doživljaj nespontanosti i radosti u plesu.

Sudionici istraživanja nadalje naglašavaju da sudjelovanje u plesnim aktivnostima ima brojne pozitivne psihološke učinke u njihovom životu jer potiče njihovo vedro raspoloženje, podiže razinu samopouzdanja i životnog zadovoljstva. Opisujući značenje plesa u svom životu, sudionici govore o autentičnoj potrebi za plesom kao načinom samoostvarenja i obogaćivanja unutarnjeg života te održavanja homeostatske ravnoteže u svom životu. Povezujući iskustvo plesa s doživljajem punine života, samom plesu pridaju značenje metafore života.

Socijalnu dobrobit od sudjelovanja u plesnim aktivnostima sudionici istraživanja opisuju kroz iskustvo jačanja povezanosti sa svojom dobnom skupinom, kroz doživljaj bolje socijalne uključenosti, prihvaćenosti i aktivne podrške njihove okoline, što predstavlja bitan faktor motivacije starijih ljudi za bavljenje plesom i održavanje aktivnog životnog stila. Poznato je da su starije osobe često percipirane od okoline primarno kroz doživljaj mentalnih i fizičkih poteškoća, propadanje ili ovisnost o pomoći okoline. Upravo stoga su osobna postignuća u vidu javnih plesnih nastupa te

podrška okoline u tom kontekstu važan medij putem kojeg stariji ljudi mogu razvijati svoju individualnost, neovisnost te doživjeti pozitivno iskustvo samopotvrđivanja u javnosti.

Kada su u pitanju stavovi i očekivanja sudionika istraživanja vezani uz uključivanje starijih osoba u organizirane plesne aktivnosti, sudionici navode moguće poteškoće u vidu zdravstvenih ograničenja, no naglašavaju svoj stav da ples prvenstveno ima brojne pozitivne učinke na zdravlje. Očekivanja koja stariji ljudi imaju od sudjelovanja u plesnim aktivnostima odnose se na druženje, uspostavljanje bolje povezanosti s ostalim umirovljenicima, održavanje aktiviteta u svrhu njegovanja vlastitog zdravlja, te osnaživanje osobnih kapaciteta za uspješno suočavanje sa životnim stresovima. Istovremeno, kao ograničavajući faktor za uključivanje u organizirane plesne aktivnosti sudionici istraživanja ističu problem nedostupnosti i nedostatka većeg broja organiziranih plesnih aktivnosti za osobe starije životne dobi. Prema njihovoj percepciji, najznačajniju prepreku za kontinuirano bavljenje plesom kod populacije starijih osoba čini vanjski, strukturni faktor u vidu nedostatka ponude plesnih sadržaja u zajednici, dok intrapersonalna motivacija nije dovedena u pitanje. Na sličan način Tomek-Roksandić i Perko (2006.) naglašavaju da je nedostatak prikladnih programa koji stimuliraju tjelesnu aktivnost kod populacije starih osoba povezan s još uvijek prisutnim stereotipnim predodžbama te neprimjerenim kulturološkim i društvenim postavkama o starenju, s niskom društvenom podrškom, nedostatkom informacija o fizičkoj aktivnosti i starenju te sa specifičnostima medicinskih stanja koja zahtijevaju posebnu pažnju prilikom izbora programa tjelesnih aktivnosti kod populacije starih ljudi.

Sumirajući rezultate ovog istraživanja, ali i opisane nalaze brojnih drugih autora, zaključno možemo reći da je ples kao oblik kreativno-rekreacijskog sadržaja prikladan i poželjan način provođenja organiziranih aktivnosti za starije osobe jer on u svojim različitim formama sadrži potencijal i mogućnost podmirjenja različitih potreba: društvenih, rekreativnih, kreativnih, psiholoških. Istovremeno, pri organiziranju plesnih aktivnosti za populaciju starijih ljudi potrebno je voditi računa o izboru prikladnih plesnih aktivnosti, pri čemu je potrebno imati u vidu zdravstveni, estetski i socijalni aspekt, te birati plesove koji su po svom intenzitetu, strukturi i sadržaju primjereni starim ljudima. Uzimajući u obzir smanjene fiziološke sposobnosti i osjetljivost pojedinih tkiva u starosti, treba voditi računa o tome da plesne aktivnosti ne predstavljaju opasnost po zdravlje, a da istovremeno stimuliraju funkcionalni rad srca, krvotoka i disanja, aktiviraju mišićne skupine važne za pravilno držanje tijela i obavljanje svakodnevnih aktivnosti, da održavaju fleksibilnost zglobova, treniraju koordinaciju i ravnotežu (Tomek-Roksandić i Perko, 2006.).

S obzirom da u Hrvatskoj ponuda organiziranih plesnih aktivnosti još uvijek nije dovoljno raširena i dostupna, u budućnosti bi svakako bilo vrijedno uložiti dodatne napore da se plesni programi kao medij druženja i rasterećenja, ali i kao terapijsko sredstvo, učine dostupnima svim zainteresiranim korisnicima, a posebno starijim osobama. U tom kontekstu, i stručnjaci u području socijalnog rada i drugih pomažućih profesija trebaju kreirati bogatiji prostor i dostupniju ponudu različitih sadržaja prilagođenih preferencijama starih ljudi te promicati sustavnije organiziranje plesnih aktivnosti kao specifičnog oblika skrbi koji može unaprijediti aktivni životni stil i kvalitetu života kod populacije starijih osoba. Istovremeno, u našoj akademskoj i stručnoj

zajednici nužno je provoditi šira, sustavnija istraživanja kojima bi se detaljnije i sveobuhvatnije istražio fenomen plesa i njegova funkcija u kontekstu mogućeg unaprjeđenja osobne i šire društvene dobrobiti.

## LITERATURA

- Ambrosi-Randić, N., & Plavšić, M. (2008). *Uspješno starenje*. Pula: Društvo psihologa Istre.
- Ballroom Theater Company (2013). Posjećeno 27. 03. 2013. na <http://www.dancingclassrooms.com/Page/About/>
- Berrol, C. F. (2000). The spectrum of research options in dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 22(1), 29-46. doi: 10.1023/A:1005518409716
- Berrol, C. F., Ooi, W. L., & Katz, S. S. (1997). Dance/movement therapy with older adults who have sustained neurological insult: A demonstration project. *American Journal of Dance Therapy*, 19(2), 135-160. doi: 10.1023/A:1022316102961
- Brajković, L. (2011). Kvaliteta života u trećoj životnoj dobi nakon umirovljenja. U G. Vuletić (ur.), *Kvaliteta života i zdravlje* (str. 95-118). Osijek: Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet.
- Con Cuerpos (2013.) *Opening spaces for diversity*. Posjećeno 30. 03. 2013 na <http://concueros.com/#/portfolio|quiensomos/concueros>
- Despot-Lučanin, J. (2003). *Iskustvo starenja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Havelock, E. (1992). *Filozofija plesa*. Zagreb: Naklada Gesta.
- Laban, R. (1993). *Život za ples*. Zagreb: Naklada Gesta.
- Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
- Maletić, A. (2002). *Povijest plesa starih civilizacija*. Zagreb: Matica hrvatska.
- Meekums, B. (2002). *Dance Movement Therapy*. London: Sage.
- Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka škola za socijalno delo.

- Milas, G. (2005). *Istraživačke metode u psihologiji i drugim društvenim znanostima*. Zagreb: Naklada Slap.
- Motte-Haber, H. (1999). *Psihologija glazbe*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Osgood, N. J., Meyers, B. S., & Orchowski, S. (1990). The impact of creative dance and movement training of the life satisfaction of older adults: An exploratory study. *Journal of Applied Gerontology*, 9(3), 255-265. doi: 10.1177/073346489000900302
- Pečjak, V. (2001). *Psihologija treće životne dobi*. Zagreb: Prosvjeta.
- Radašević, H., Mihok, D., Puljak, A., Perko, G., & Tomek-Roksandić, S. (2006). Smjernice za provedbu tjelesne aktivnosti u starijoj životnoj dobi. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*. Dostupno na <http://www.izlog.info/tmp/hcjz/clanak.php?id=12997>
- Riemann, F., & Kleespies, W. (2009). *Umijeće starenja, sazrijevanje i prepuštanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Roth, G. (2009). *Isploši svoje molitve - pokret kao duhovna praksa: pet ritmova duše*. Zagreb: Planetopija.
- Schaie, K. W., & Willis, S. (2001). *Psihologija odrasle dobi i starenja*. Zagreb: Naklada Slap.
- Smolić-Krković, N. (1974). *Gerontologija - priručnik za socijalne radnike*. Zagreb: Savez društava socijalnih radnika Hrvatske
- Supek, R. (1958). *Umjetnost i psihologija*, Zagreb: Matica hrvatska
- Šverko, B., & Galić, Z. (2006). Nezaposlenost i socijalna isključenost: longitudinalna studija. *Revija za socijalnu politiku*, 13(1), 1-14. doi: 10.3935/rsp.v13i1.417
- Tomek-Roksandić S., & Budak A. (ur.). (1999). *Smjernice za zaštitu zdravlja starijih ljudi 1999*. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske, Zavod za javno zdravstvo grada Zagreba, Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Tomek-Roksandić, S., Perko, G., Lamer, V., Radašević, H., & Čulig, J. (2003). Značenje utvrđivanja stupnja pokretljivosti starijih ljudi u promociji aktivnog starenja pučanstva Hrvatske. 1. hrvatsko savjetovanje o tjelesnom vježbanju osoba starije dobi. *Sport za sve: glasnik hrvatskog saveza sportske rekreacije*, 21, 77-80.
- Vuletić, G. (ur.). (2011). *Kvaliteta života i zdravlje*. Osijek: Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet.
- Vuori, I. (2004). Tjelesna neaktivnost je uzrok, a tjelesna aktivnost lijek za glavne javnozdravstvene probleme. *Kineziologija*, 36(2), 123-153. Dostupno na <http://hrcak.srce.hr/file/6846>
- World Health Organization (2003). *WHO definition of health*. Posjećeno 10. 09. 2012. na <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

### **Summary**

## **THE ROLE OF DANCE IN THE IMPROVEMENT OF ACTIVE LIFESTYLE AND QUALITY OF LIFE OF OLDER PEOPLE**

***Snježana Marasović***

*Croatian National Theatre in Zagreb,  
Zagreb, Croatia*

***Slavica Blažeka Kokorić***

*Department of Social Work, Faculty of Law, University of Zagreb  
Zagreb, Croatia*

*An active lifestyle can improve various aspects of the life quality in older adults. Regardless of the age, each person is capable for some type of physical activity. Ageing is not a limitation factor for an active lifestyle and for the inclusion of older adults in organized dancing activities. In introduction, the paper presents the current knowledge about the role of the dance in human life in the ontological and anthropological sense, and also describes the dance functions in the older adult age. In the central part, the paper shows the results of a qualitative research based on in-depth interviews conducted with 10 retirees who were involved in dancing activities in the Association of Pensioners New Brestje. The goal of the research is to achieve a better understanding of the older adults' experiences in dancing activities, and to gain insight into their attitudes and expectations from their participation in organized dancing activities. The results show that retirees who are actively engaged in dancing activities usually have a positive experience in practicing dancing in earlier periods of their life.*

*The participants described experience with the dance as a constructive way of their adaption to changed life circumstances connected with the loss of their previous roles (at work, in the family). The results show that the participation of older adults in dancing activities improves their social inclusion, life satisfaction, self-confidence, physical condition and feeling of acceptance and support from the environment. The participants emphasize the high level of motivation of their engagement in dancing activities, because they recognize this activity as a good way to maintain a homeostatic balance in their life, to enrich their inner life, to fulfil leisure time with cheerful and calming activity which brings strength to cope with everyday problems. Through participating in dancing activities, the older adults expect to maintain health and physical activity, to strengthen their relationships within the peer group, and to gain therapeutic effects for mental health improvement and support for constructive coping with difficulties. Health problems and structural factor associated with the lack of an adequate supply to provide dancing activities in the community are recognised by the participants as barriers for their engagement in organized dancing activities.*

**Key words:** *active lifestyle, dancing activities, improving life quality.*