

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

TANEC JAKO VOLNOČASOVÁ AKTIVITA SENIORŮ  
Diplomová práce  
(baka lářská)

Autor: Andrzej Szymanik, učitelství pro střední školy  
tělesná výchova – zeměpis  
Vedoucí práce: Mgr. Jana Pelclová, Ph. D.  
Olomouc 2012

**Jméno a příjmení autora:** Andrzej Szymanik  
**Název bakalářské práce:** Tanec jako volnočasová aktivita seniorů  
**Pracoviště:** Centrum kinantropologického výzkumu  
**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Jana Pelclová, Ph. D.  
**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2012

**Abstrakt:** Tato bakalářská práce se zabývá tancem jako volnočasovou aktivitou u seniorů. Do výzkumu je zahrnuto 73 mužů a žen ve věku 50–88 let. Zkoumání proběhlo ve dvou tanečních centrech v Olomouci. Bylo provedeno v podobě dotazníku a pozorování. Záměrem práce je analýza tance jako volnočasové aktivity seniorů ze zdravotního a společenského hlediska a zpracování dat získaných výzkumem. Pro seniory je tanec oblíbenou činností. Díky němu dochází ke zlepšení zdravotního stavu i společenského života.

**Klíčová slova:** stáří, stárnutí, společenský tanec, pohybová aktivita, volný čas, dotazník

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and surname :** Andrzej Szymanik  
**Title of the thesis:** Dance as a leisure activity of seniors  
**Department:** Department of kinanthropology  
**Supervisor:** Mgr. Jana Pelclová, Ph. D.  
**The year of presentation:** 2012

**Abstract:** This thesis is concerned with dance as a leisure activity in seniors. The research included 73 men and women aged 50-88 years. The examination took place in two dance centers in Olomouc. It was done in the form of a questionnaire and observation. The aim of this work is the analysis of dance as a leisure activities of seniors by health and social aspects and processing of data obtained by research. For seniors is dance a popular activity. With him is coming to improve health and social life.

**Key words:** old age, aging, social dance, physical activity, leisure time, the questionnaire

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí  
Mgr. Jany Pelclové, Ph. D., uvedl všechny použité literární, odborné a jiné informační zdroje  
a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 23. 6. 2012

.....

Děkuji Mgr. Janě Pelclové, Ph. D. za pomoc při vedení a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce. Děkuji Donaldovi N. Robersonovi, Jr., Ph.D. za konzultace a možnost využití dotazníku, který vytvořil.

## OBSAH

1 ÚVOD .....	7
2 SYNTÉZA POZNATKŮ .....	8
2.1 Stárnutí a stáří.....	8
2.1.1 Klasifikace stáří .....	8
2.1.2 Tělesné projevy stáří.....	10
2.1.2 Nemoci seniorů.....	11
2.2 Tanec .....	12
2.2.1 Historie tance .....	13
2.2.2 Rozdělení tance.....	16
2.2.3 Společenský tanec.....	17
2.3 Tanec a senioři.....	21
2.3.1 Taneční a pohybová terapie .....	23
2.4 Pohybová aktivita a senioři .....	24
2.4.1 Typy pohybové aktivity .....	26
2.4.2 Pohybové schopnosti seniorů .....	27
2.4.3 Volnočasové aktivity seniorů .....	28
3 CÍLE.....	30
4 METODIKA.....	31
4.1 Metoda pozorování a dotazníkového šetření.....	31
4.2 Průběh dotazníkového šetření.....	32
5 VÝSLEDKY .....	33
5.1 Výsledky z dotazníkového zkoumání.....	33
5.1.1 Otázky týkající se „taneční zábavy“ .....	34
5.1.2 Otázky týkající se kvality „taneční zábavy“ a návrhů pro její zlepšení .....	42
5.1.3 Otázky týkající se životního stylu tanečníků .....	44
5.1.4 Porovnání odpovědí z tanečního centra „RCO“ a „Avionu“ .....	47
6 DISKUZE.....	49
7 ZÁVĚR.....	50
8 SOUHRN .....	52
9 SUMMARY .....	53
10 REFERENČNÍ SEZNAM.....	54
11 PŘÍLOHY.....	58

## 1 ÚVOD

Tanec je umění, které už dlouhou dobu znají lidé na celém světě. Dělí se do různých skupin podle hudby a taneční techniky. V bakalářské práci se zaměřujeme na tanec společenský. Tento typ tance má kromě soutěžní formy i podobu aktivity provozované ve volném čase. Lidé navštěvují taneční kurzy, kde tráví čas s přáteli a zdokonalují své taneční dovednosti. Důležitou skupinou lidí považujících tanec za svůj koníček jsou senioři.

Obsah volného času seniorů je v dnešní době velmi aktuálním tématem. V České republice je 22,6 % populace starších 60 let (ČSÚ, 2011). S každým rokem se počet seniorů zvyšuje. Málo z nich se ale snaží věnovat nějaké pohybové aktivitě ve svém volném čase. Většinou jsou to činnosti prováděné vsedě bez jakékoliv fyzické námahy. Taneční kurzy pomáhají seniorům zlepšit jejich zdravotní stav, náladu i společenský život. Netráví čas pouze sami doma, ale jsou mezi lidmi, dobře se baví a díky tanci dávají svému tělu pozitivní energii, která bezesporu prodlouží jejich život o několik let.

V bakalářské práci jsme prováděli výzkum ve dvou tanečních centrech v Olomouci. Zaměřili jsme se na skupiny mužů a žen starších padesáti let. Pomocí dotazníku senioři odpověděli na otázky týkající se jejich pocitů, myšlenek a nápadů spojených s tancem.

Téma bakalářské práce mi přijde vhodné také z důvodu, že jsem se dlouhou část svého dětství věnoval právě společenskému tanci. Můžu proto čerpat i z vlastních zkušeností a podělit se o ně v této práci.

## 2 SYNTÉZA POZNATKŮ

### 2.1 Stárnutí a stáří

Stárnutí můžeme určit jako „...progresivní nepříznivou ztrátu schopnosti adaptace, způsobující zvýšenou zranitelnost, sníženou vitalitu a zhoršení životního očekávání“ (Rokyta, 2008, 400).

Podle Encyklopedického slovníku (1993, 1037) je stárnutí „...přirozená degradace organismu po dovršení vývojové fáze (dospělosti, zralosti). Individuální involuční proces je zřejmě v buňkách geneticky zakódován, ale je ovlivněn i životním prostředím.“

„Stáří je označení pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života“ (Kalvach, 2004, 47).

Věda, jež se zabývá stářím, stárnutím, problémy starých lidí a životem ve stáří se jmenuje gerontologie (Kalvach, 2004).

#### 2.1.1 Klasifikace stáří

Haškovcová (2010) uvádí současné členění stáří, které se používá pro druhou polovinu života:

45–59 let - střední (zralý věk),

60–74 let - vyšší věk (rané stáří),

75–89 let - stařecký věk (sérum, vlastní stáří),

90 let - dlouhověkost.

Kalvach rozděluje stáří do tří typů. Kalendářní, sociální a biologické stáří.

#### *Kalendářní stáří*

Jedná se o dosažení určitého stanoveného věku, od kterého se viditelněji projevují involuční změny (Mühlpachr, 2004).

Existuje mnoho verzí členění jednotlivých období stáří. Nejvíce uplatňovaným je členění, jež uznává Kalvach (2004) i Mühlpachr (2004):



65–74 let - **mladí senioři** (problematika adaptace na penzionování, volného času, aktivit, seberealizace),

75–84 let - **staří senioři** (mění se funkční zdatnost, problematika specifické medicíny, atypický průběh chorob),

85 a více let - **velmi staří senioři** (větší význam má sledování soběstačnosti a zabezpečení).

### ***Sociální stáří***

Podle Kalvacha (2004) je za počátek sociálního stáří stanoveno období, kdy člověk má právo na starobní důchod nebo skutečné penzionování. Dochází ke změnám sociálních nároků, ekonomického zabezpečení i životního stylu.

Mühlpachr (2004) dělí sociální život do tří, případně čtyř období:

**první věk** – předproduktivní, období dětství,

**druhý věk** – produktivní, dospělost,

**třetí věk** – postproduktivní, stáří,

popřípadě **čtvrtý věk** – člověk je závislý na jiných.

### ***Biologické stáří***

Dle Haškovcové (2010) se jedná o reálný věk, jenž lze zjistit pomocí určité lékařské metody bez ohledu na to, jak člověk vypadá.

Kozáková (2006) přidává ještě jeden typ stáří:

### ***Psychické stáří***

Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) se ze společenského hlediska člověk stává starým tehdy, když jej ostatní členové za starého považují. Jelikož se společnost stále vyvíjí, tato hranice se posouvá.

Podle Kozákové (2006) s psychickým stářím souvisí rovněž subjektivní věk. Jde o to, na jaký věk se člověk sám cítí. Projevuje se to v názorech, činech a postojích.

## 2.1.2 Tělesné projevy stáří

Dle Kalvacha (2004, 99) „tělesné projevy a změny, jimiž se odlišují staří lidé od mladých, bývají označovány jako fenotyp stáří.“ Nové generace stárnou v lepším tělesném a zdravotním stavu a sociálně ambiciózněji než generace starší. Mezi nejvíce typické tělesné projevy stáří patří změna tělesné výšky, hmotnosti a povrchu.

### *Tělesná výška*

Tělesná výška se s věkem snižuje, což může být způsobeno několika příčinami. Nové generace jsou vyšší než staré. Toto tvrzení je prokázáno např. měřením tělesné výšky aktérů spartakiád. Postupem času se snižuje tělesná výška v oblasti trupu, a to aniž by docházelo ke změně v délce končetin. Jedná se především o snižování výšky meziobratlových disků, hyperkyfóza, komprese obratlů a nahrbení ze svalové dysbalance. V dnešní době dochází k přežívání osob, které mají nízkou tělesnou výšku a malý tělesný povrch (Kalvach, 2004).

### *Tělesná hmotnost*

Tělesná hmotnost a body mass index (BMI) narůstá s věkem většinou až do 7.–8. decennia. Poté dochází k poklesu. Důležitější je, jak se mění tělesné složení. Ubývá aktivní tělesná hmota a stoupá množství tuku a vaziva. Když nedochází ke změně celkové tělesné hmotnosti, snižuje se v dospělosti netučná tělesná hmota o 1,5 kg na dekádu (Forbes, 1999).

Kvůli snižování výšky dochází ke zvýšení hodnot BMI, a to až do úrovně 27,0. Jedná se o horní hranici s minimálním zdravotním rizikem. Velký vliv na poměr tuku a svalové hmoty má silový trénink, příjem stravy a výdej energie (Kalvach, 2004).

Tabulka 1. BMI u mužů a žen v ČR ve spojitosti s věkem (Příhoda, 1974, 494)

	Muži				Ženy			
výška	160 cm		175 cm		157 cm		170 cm	
věk	hmotnost	BMI	hmotnost	BMI	hmotnost	BMI	hmotnost	BMI
22 let	52,8	20,6	70,0	22,9	55,4	22,5	65,8	22,8
50 let	60,0	23,4	78,5	25,7	57,3	23,3	72,0	24,9
55 let	58,6	22,9	78,5	25,7	58,4	23,7	72,8	25,2
60 let	57,0	22,3	78	25,5	59,2	24,1	75,0	26,0

### ***Tělesný povrch***

Tělesný povrch se s věkem zmenšuje. V malém souboru vyšetřených v rozmezí 60 až 100 let dochází k poklesu u mužů o 13 cm<sup>2</sup> a u žen o 15 cm<sup>2</sup> (Kalvach, 2004).

Mezi další projevy staří patří změna výrazu obličeje. Tato proměna je způsobená zanikáním pohlavních znaků. U žen je to způsobeno virilizací, což je převaha mužských hormonů a u mužů vlivem estrogenů z tukové tkáně. Prodlužují se ušní lalůčky, ochabují tváře, zmenšuje se oční štěrbinu kvůli opadávání horního víčka a zvětšuje se špička nosu. Ztrátou zubů se mění tvar spodní části obličeje. Dolní čelist se snižuje, horní ret se stává tenčí a vzdálenost mezi bradou a nosem je kratší (Kalvach, 2004).

Dále se, především u žen, objevují vrásky, dochází k šedivění vlasů a většinou u mužů k jejich řídnutí (Haškovcová, 2010).

Mění se i postoj a chůze. Může dojít k hyperkyfóze, kyfoskolióze nebo k nahrbenému postoji. Chůze se s věkem zpomaluje, krok se stává kratší. Osoby mající 90 let dosahují rychlosti chůze pod 1,1 m/s (Kalvach, 2004).

Ke znatelné změně dochází u smyslových orgánů. S přibývajícím věkem se u jedinců zvětšuje vzdálenost, v jaké jsou schopní jasně vidět určitý předmět nebo text. V 10 letech je tato distance 7 cm, ve 30 letech 15 cm a v 60 letech je to 100 cm od očí (Příhoda, 1974).

U hmatu se zvyšuje práh citlivosti, čich se moc nemění, ale dochází k oslabení chuti (Haškovcová, 2010).

Čichové poruchy u pozorované skupiny osob středního věku se vyskytují u 24,5 % z nich. U osob ve věku nad 80 let bylo procentuální číslo vyšší, a to 62,5 %. Čichové poruchy se vyskytovaly především u mužů. Uvědomění této poruchy klesalo s věkem a bylo velmi nízké. Tuto poruchu si uvědomovalo pouze 12 % mužů starších 80 let. Celkově chuť i čich klesá především u kuřáků (Murphy et al., 2002).

#### **2.1.2 Nemoci seniorů**

Nemocných seniorů v ČR je velmi mnoho. Je zjištěno, že více než 90 % osob starších sedmdesáti let trpí minimálně jednou chronickou nemocí (Topinková, 2008).

S rostoucím věkem se u seniorů vyskytují nemoci, jež mohou mít vliv na pohybovou soběstačnost (Kalvach, 2004).

## ***Osteoporóza***

„Osteoporóza je progresivní systémové onemocnění skeletu charakterizované úbytkem kostní hmoty a poruchami mikroarchitektury kostní tkáně s následnými zvýšenými fragilitou kostí a zvýšeným rizikem zlomenin“ (Broulík, 2009, 11).

Dle Kalvacha (2004, 97) se osteoporóza charakterizuje „...redukcí mineralizace kostní hmoty a změnami mikroarchitektury kostní tkáně“. Tvorbu kostní hmoty ovlivňuje potrava, pohybová aktivita a také genetické faktory.

Fořt (2001) uvádí, že osteoporóza se vyskytuje především u bělochů, častěji u žen nad 50 let. V tomto věku je postižených 30 % obyvatel. U seniorů nad 70 let je výskyt osteoporózy vyšší, a to 75 %. Kvůli této nemoci se zvyšuje riziko zlomenin kostí.

## ***Artróza a zánět kloubů***

Jedná se o kloubní onemocnění, které postihuje rovněž kost pod chrupavkou, kloubní pouzdro, vazy nebo šlachy a svaly nacházející se okolo kloubu. Při léčbě nejde spoléhat pouze na léky, ale důležité je léčení pohybem a péče o celkovou kondici. Mezi typické příznaky artrózy se řadí chronické bolesti či pocity ranní ztuhlosti. Poté postižený kloub začíná hůře fungovat, vznikají otoky a omezuje se hybnost (Gallo, 2007).

Tato onemocnění se dříve nebo později týká téměř všech seniorů. Důležitou roli tady hraje dědičnost, na níž je náchylnost k artróze či zánětu kloubů (artritida) založena. Činitelé, jenž vyvolávají toto onemocnění mohou být bakterie, plísně nebo viry. Když se tělo v produktivním věku nedokáže bránit různým mikroorganismům, je jen otázkou času, kdy bude organismus napaden. Místem útoku může být klidně kloub. Když je artróza velmi vážná, vytváří se zánět kloubu neboli artritida (Fořt, 2001).

## **2.2 Tanec**

Encyklopedický slovník (1993, 1093) uvádí, že tanec je „jeden z nejstarších lidských projevů, spojující vrozenou touhu člověka po sebevyjádření s přirozenou radostí z pohybu.“

Jebavá (1998, 11) říká, že „tanec je umění, v němž je dominantním prvkem lidské tělo.“ Jedná se o umění, jež pomocí emocí a výrazu pracuje v čase a prostoru.

Tanec transformuje obrazy, myšlenky a pocity do sekvencí pohybu, které jsou osobně a společensky významné. Lidé mají možnost objevovat, zkoumat a rozvíjet svoje přirozené instinkty pro pohyb, který umožňuje rozvíjet nejen motorické schopnosti, ale také mentální a emocionální osobnosti (British Theatre Dance Association, 2010).

### **2.2.1 Historie tance**

Jebavá (1998) popisuje, jak vypadal tanec na svém začátku v různých částech světa:

#### ***Egypt***

V dávných dobách v Egyptě se tanec společně s hudbou obvykle objevoval na náboženských pohřebních slavnostech, ale také vytvářel zábavu pro krále a aristokracii. Tanečník měl ve společnosti velký význam. Byl nejvýše postaven. Až za ním byl hudebník či zpěvák. Tanec v Egyptě vynikal také výraznými akrobatickými prvky, lehkostí a humorem a byl vždy doprovázen hudbou. Tanečnice byly oblečeny do krátkých tunik s třásněmi nebo do tunik volných. Velmi oblíbené bylo tančení zcela nahý, pouze se zlatým pásem v podbříšku.

#### ***Indie***

V období před Buddhou byl v Indii tanec spojen především s divadlem. Společně s hudbou byl charakteristickým znakem uměleckého projevu Indů. Pak se tanec přemístil do chrámu, kde tanečnice tančily na počest boha Brahmy za doprovodu recitací kněží. V té době byl tanec velmi důležitou částí staroindického kulturního a náboženského života. Z chrámu se později tanec přemístil na dvory králů a knížat. Existovalo mnoho druhů tanců. Tance náboženské, společenské, bojové, na chůdách anebo tance s holemi, kde tanečníci, klepající holemi o sebe, vytvářeli hudební doprovod. Když nastoupil hinduismus, tanec se přesunul z královských dvorů na návsi, kde zůstal až dodnes.

#### ***Řím***

Tanec byl hlavně při slavnostech, jež byly pořádány jako úcta k bohům. Nejdůležitějšími bohy byli Mars, bůh války, a Jupiter, ochránce státu. Tyto tance byly válečného typu. Důležitý byl také tanec v divadelním prostředí. Tehdy byla velmi populární pantomima. Jednalo se tedy o výrazový tanec doprovázený flétnou. V období na rozhraní republiky a zrození císařství v Římě vznikají taneční školy. Učí se zde choreografie z různých končin světa a také, velmi oblíbené, akrobatické tance. Když vzniklo císařství, bohatí občané se dožadovali velkých hostin, jakožto občané velkolepého města Řím. Na hostinách se jako program objevili tanečnice, hudebníci a recitátoři. Kromě zábavného tance byly také tance erotické v podání nahých mladíků a dívek.

Dále Jebavá (1998) charakterizuje tanec v jednotlivých historických obdobích:

### ***Středověk (5.–14. století)***

Ve středověku byly nejznámější duchovní a světské tance. K duchovním tancům můžeme přiřadit francouzský tanec kostlivců (dance machre), předváděn ministranty či dětské chórové tance. Světské tance jsou především tančeny ve skupinách nebo v řadách. Patří sem dvorské tance, procesionální tance, ballatio nebo tance morové.

### ***Renesance (14.–16. století)***

V renesanci, a přesněji v Itálii, byl velmi rozšířený tanec Basse Danse. Jednalo se o nízký tanec, kde tanečníci neprováděli žádné poskoky a tančili při zemi. Oproti tomu existovaly tance, jako alta danza ve Španělsku nebo Pas de Brebaut z Francie, což byly tance vysoké, kde se tančilo hlavně s výskoky. Dále se objevovalo velké množství nových tanců jako Ballet de Cour, Minuet, Measure, Allemanda, Kuranta nebo Sarabanda.

### ***Baroko (16.–18. století)***

Ve Francii vzniká nová forma tance, a to opera-balet. Jedná se o spojení hudby a tance v jednu velkolepou podívanou. V tomto období se opera-balet stala nejtypičtějším žánrem. Vznikaly taneční školy, zvyšovaly se nároky na choreografii jako piruety nebo jiné skočné figury.

### ***19. století***

Tomuto století se říká zlatý věk baletu. Balet se velmi rychle rozšířil do Francie, Itálie či Ruska. Také vznikl klasický tanec, jenž je předváděn a komponován na scéně jako podívaná.

### ***20. století***

Balaš (2003) rozděluje 20. století do 7. etap. První je „**Archaická doba jazzu a jazzového tance**“ (do 1920). V 19. století se spojením afroamerického zpěvu a bělošských hudebních nástrojů zrodil jazz. Díky tomu se na začátku 20. století začalo na jazzovou hudbu tančit a tak vznikl jazzový tanec. Začaly se také tančit nové tance jako cake walk, boston, blues, tango, ragtime, virginia nebo foxtrot. Většina z těchto tanců se neujala, jelikož byly kvůli své spontánnosti nepřijatelné. Další etapě se říkalo „**Jazzový věk**“ (1920–1935). V tomto období se označení „jazz“ začalo používat téměř pro všechny druhy hudby. Vznikaly

rovněž nové tance, ale opět se většina nedochovala. Nejznámější z nich byly bezpochyby charleston, boome-woogie, black bottom a lindy hop. V třetí etapě došlo ke vzniku nového tanečního stylu a tím byl swing. Proto se tomuto období říkalo „**Swingová éra**“ (1935–1946). Je třeba vyzdvihnout tanečníka a stepaře, jenž dovedl tento styl k dokonalosti a tím byl Fred Astaire. Později se ze swingu vytvořil nový jazzový styl – bop. Tento styl položil základy modernímu jazzu.

Další etapa, „**Éra rock and rollu**“ (1954–1960), byla podle Degena (2003) charakteristická dynamikou celého těla. Rock and roll je tanec párový, velmi rychlý, kde partner pohazuje s partnerkou často jako s hadrem. Charakteristická byla pokrčená kolena a menší pohupování. V 60. letech nastalo „**Období beatu**“ (1960–1970). Ještě předtím předcházela krátká éra twistu. Twist je tanec, kde tanečníci pohybují kyčlemi dozadu a dopředu a k tomu patří současné protipohyby ramen a paží. Toto krátké období vyvolalo davové šílenství v USA a zcela jistě ovlivnilo další budoucnost tance. Beatové tance se vykonávaly na beatovou hudbu, jejíž zakladateli jsou „The Beatles“. Charakteristickým pohybem je tzv. bouncing, což je houpání v kolenou a pružné skoky. Další tance, jenž vznikly v tomto období, byly ska, reggae nebo mambo.

V 70. letech na scénu přichází „**Disco**“. Balaš (2003) říká, že zásadním rozdílem je reprodukováná hudba. Tančí se na hudbu, jež je nahrávána studiovými hudebníky na gramodesky. Z tančírů či diskoték se vytrácí živé orchestry a zpěváci.

Prvním tancem v této éře podle Degena (2003) byl philadelphia rock. Tančí se na tvrdě tlučené monotónní rytmy bubnů. Dále se pak objevily tance jako bump, dog nebo disco-hustle.

Poslední éra je „**Éra hip hopu**“. Měla místo v 80. letech 20. století. Hip hop vznikl ve Spojených státech jako odpověď mladých na dnešní moderní svět. K této éře určitě patří graffiti, rapping a break dance. Tvůrci break dance pocházeli z ulice, a proto většina prvků působí poněkud agresivně. K dalším tancům této éry můžeme započítat electric boogie, house či trance (Baláše, 2003).

## **2.2.2 Rozdělení tance**

Balaš (2003) rozděluje tanec do několika základních skupin podle účelnosti a způsobu provozování:

### ***Zábavné společenské tance***

Patří sem tance, jimiž se lidé baví na diskotékách, na plesech, večírcích nebo v tančírnách. Na výběr tanečních skladeb má vliv druh zábavy a také věkové složení hostů. Většinou se tančí samostatně, v párech anebo v menších skupinách (Balaš, 2003).

### ***Kurzy tanců***

V České republice mají tyto kurzy dlouholetou tradici. Jsou rovněž známy pod lidovým názvem „taneční“ a týkají se především středoškolské a učňovské mládeže. Kromě základů tance se zde také vyučují základy společenského chování. Náplní „tanečních“ je výuka tanců standardních, latinskoamerických, kolové, jazzové a také současné taneční novinky (Balaš, 2003).

### ***Taneční sport***

Tato nejnovější tanečně sportovní disciplína se zrodila v době vzniku Českého svazu tanečního sportu (ČSTS). Spojuje taneční kluby s poloprofesionálními a profesionálními tanečnickými se zaměřením na soutěžní činnost v párech nebo formacích (Balaš, 2003).

ČSTS je občanským sdružením, které podporuje vývoj tanečního sportu a tvoří prostředí pro začlenění zájemců o rekreační typ tanečního sportu. Současným prezidentem ČSTV je ing. Eva Bartuňková (Český svaz tanečního sportu, n. d.).

### ***Soutěžně zábavná taneční činnost***

Regionální a celostátní soutěže jsou nejčastěji pořádány různými tanečními svazy. Do soutěží jsou zařazeny jazzové a moderní tance (disco dance, disco show dance, hip hop dance, break dance, electric boogie) anebo takzvané zapomenuté tance (tango argentino, mambo, salsa, swing). Tančí se sólo, ve dvojicích, v malých skupinkách nebo formacích (Balaš, 2003).



### ***Sportovně taneční činnost***

Hlavním orgánem zabývající se touto kategorií je Český svaz aerobiku, který patří pod Českou asociaci sportu pro všechny (ČASPV). Všechna aerobní cvičení se realizují na disco hudbu. Určité pohyby se získávají především ze sportovních a gymnastických disciplín (Balaš, 2003).

### ***Jevištní tanec***

S tímto druhem tance se setkáváme v divadle na jevištích, ve filmech nebo v televizi. Může být velmi podobný jiným druhům tance, pouze je zde představen v jiné stylizaci a v jiném obsazení, než je běžné, protože má za úkol vytvářet na scéně jistou atmosféru. Typický pro tento druh tance je muzikál, kde je jevištní tanec efektní pohybovou složkou dotvářející představení (Balaš, 2003).

### **2.2.3 Společenský tanec**

Degen (2003, 261) definuje společenský tanec jako „...vůbec nejpřirozenější a nejnádhernější tělesné cvičení pro lidi jakéhokoliv věku, a to nenásilnou formou – aniž by si to uvědomovali. A navíc jedním z nejjednodušších a nejrozšířenějších prostředků k vzájemnému seznámení a poznání.“

Krapková (1991, 90) říká, že „je nejrozšířenější formou tanečního projevu. Historicky mu předcházely tradiční tance lidové, později tance dvorské...“

Pro společenský tanec je potřebná kvalitní taneční technika. Jedná se o techniku nohou, držení těla v průběhu tance, držení partnera a partnerky navzájem, dodržování rytmu v tanečních variacích a figurách, jež jsou specifické pro každý ze společenských tanců. Všechny tyto komponenty techniky tance vytváří taneční styl (Krapková, 1991).

V dnešní době pro celý svět existuje deset tzv. velkých společenských tanců. Dělí se do dvou skupin. Tance standardní a tance latinskoamerické. Do každé skupiny je řazeno pět tanců. V České a Slovenské republice se k nim přidávají ještě dva národní tance, a to polka a čardáš. Ve 20. století se tyto tance vžily natolik, že si nyní bez nich nikdo nedokáže představit žádný ples či zábavu (Degen, 2003).

### ***Standardní tance***

Tyto tance byly uměle vytvořeny profesionály z Anglie na konci 20. let 20. století. Vznikly na základě dlouhodobého zkoumání tanců, jež by byly vhodné pro anglickou

mentalitu. Standardním tancům se též říkalo tance anglického stylu, což znamenalo stav, kdy taneční pár doslova pluje po parketu. Někdo tvrdil, že se jedná o maximum pohybu s minimem námahy, jiný zase, že anglický styl je maximum pohybu spojeného s lehkostí. V současné době se standardním tancům říká tance moderní. Patří sem tance jako waltz, tango, valčík, slowfox a quickstep (Degen, 2003).

### Waltz

Jedná se o tanec v 3/4 taktu s romantickým charakterem. Je přezdíván pomalým valčíkem i přesto, že se tyto tance zrodily v jiných zemích. Vznik waltzu je stanoven na třicátá léta 20. století v Anglii. V té době došlo k standardizaci amerického tance boston, který dorazil do Evropy. Původní forma waltzu se zachovala a s malými úpravami se tančí dodnes (Opl, 2012).

### Tango

Jedná se o zprvu erotický tanec v 2/4 taktu pocházející z jihoamerického státu Argentina. Po 1. světové válce Angličané ustálili základní formu tanga a to bylo zařazeno do tanců anglického stylu čili tanců standardních. V hudbě tanga se ve velkém množství vyskytují staccata a cresenda. Tvoří charakter tajuplného dramatu s nepřetržitými proměnami. Taneční kroky jsou podobné vláčným pohybům kočkovitých šelem (Degen, 2003).

### Valčík

Valčík, jemuž se přezdívá „král tanců“, má kořeny v točivých německých tancích 12. století. Když později dorazil do Paříže, byl už považován, namísto tance lidového, za tanec společenský. Největší rozkvět tohoto tance nastal ve Vídni. Proto se také říká vídeňský valčík (Krapková, 1991).

Tento tanec v 3/4 taktu a s rychlým tempem byl v 18.–19. století v Rakousku velmi populární. Stal se terčem pozornosti významných skladatelů jako Strausse, Lannere dále pak Mozarta, Dvořáka nebo Beethovena, kteří vytvořili skvělé melodie, a valčík tak nechyběl na žádné taneční zábavě. Postupem času se přidaly taneční figury, jako otáčka vlevo nebo valčík na místě a ve 30. letech byl zařazen k tancům standardním (Degen, 2003).

„Valčík je pro svou jednoduchost velmi smyslným tancem, kde právě tanečník vyjadřuje svou autoritu vedením partnerky, která naopak v tanci vyjadřuje svou poslušnost a respekt“ (Stanislav, 2007).

## Slowfoxtrot

Jde o uměle vytvořený tanec v 4/4 taktu s pomalým tempem. Pomalé tempo si vyžaduje dlouhý, skluzný krok, eleganci, lehkost, perfektní kontrolu těla a jistotu. Slowfox, jak se mu říká v Česku, je vlastně neustálá taneční chůze bez přísunu. Vypadá to, jakoby taneční pár plul po parketu. Mezi standardními tanci je považován za nejnáročnější tanec, a proto se mu také říká „tanec pravdy“ (Degen, 2003).

## Quickstep

Tento tanec v 4/4 taktu je rychlá verze foxtrotu a také je nejrychlejší ze standardních tanců. Jeho základní forma vznikla v roce 1920 v Paříži, a to díky inspiraci tanečních mistrů jazzovou hudbou. Ze začátku se foxtrot tančil na poměrně pomalé skladby. Bylo obtížné vymyslet variaci na rychlejší hudbu. Až v roce 1927 při jedné taneční soutěži organizátoři spojili dvě skladby a později vítězný pár zatančil na tuto nově vytvořenou hudbu svou vlastní verzí charlestonu, jež pak dala základ rychlé verzi foxtrotu aneb quickstepu (Degen, 2003).

## *Latinskoamerické tance*

Latinskoamerické tance přinesly zcela nový taneční styl, a to hlavně kvůli nášlapům a tančení na místě bez určení velikosti otáčení a bez žádného postupu. Od ustálení základních forem latinskoamerických tanců neboli standardizace se objevovaly kritiky, že by se mělo přinejmenším z části čerpat z původní lidové formy, aby ji tance alespoň připomínaly. Nakonec se v 80. letech v latinskoamerických tancích opravdu začaly objevovat lidové prvky. Docházelo k zřetelnější práci v pánvi i horní části trupu. Do tance se zapojovalo celé tělo. Změnilo se i oblečení párů. Pánové začali nosit přiléhavé kombinézy a tanečnice na sobě měly pestrobarevné šaty, kde se postupem času odhalovalo čím dál tím víc ženského těla. Vizáž žen připomínala karnevalové tanečnice z Ria de Janeiro. Tento styl v dnešní době stále trvá. K latinskoamerickým tancům patří pět tanců, jako je samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble a jive (Degen, 2003).

## Samba

Samba vznikla v Brazílii a byl to tanec bouřlivých pohybů, do kterých se zapojovalo celé tělo. Dodnes je v Brazílii velmi populární. Každý rok se objevuje na karnevalech, hlavně v Riu de Janeiro. Společenským tancem se samba stala po 2. světové válce. Charakteristické pro tento tanec v 2/4 taktu je rychlé tempo a pohyby kyčlí vpřed a vzad spolu s náklony těla. Samba se tančí jak na místě, tak i po obvodu tanečního parketu (Degen, 2003).

### Cha-cha-cha

Poprvé se cha-cha-cha objevila v roce 1953 na Kubě. Vznikla díky kombinaci afrokubánských rytů s jazzem. Typické pro tento tanec je vychylování kyčlí do boku. Většina variací pochází z USA. Po standardizaci a zařazení do latinskoamerických tanců se mnohokrát měnila verze základního kroku. Nakonec se všichni přizpůsobili kubánskému způsobu tančení (Degen, 2003).

### Rumba

Rumbu lze považovat za pomalejší verzi tance cha-cha. Jedná se o tanec v 4/4 taktu s romantickým charakterem. Pro svou jednoduchost není tolik oblíbený. Rumba vznikla z lidového tance pocházejícího z Kuby. Ve třicátých letech 20. století přichází do Evropy, avšak brzo zaniká. Až po druhé světové válce získává na popularitě a řadí se mezi tance latinskoamerické (Stanislav, 2007).

### Paso doble

Paso doble je tanec španělského původu, jenž předvádí boj toreadora s býkem. Na začátku se jednalo o tanec mužský sólový. Až po 1. světové válce se vytvořil taneční pár, kde muž znázorňoval matadora a žena šátek, kterým muž provokuje býka. V té době se také stal jedním ze společenských tanců. Skladby v 2/4 taktu jsou pro paso doble ty nejlepší. Vývoj tance jde stále kupředu, čehož je důkazem, že v dnešní době se toreadory stávají i ženy (Degen, 2003).

### Jive

Jive vznikl úpravami swingových tanců swingu a jitterburgu. Je to rychlý tanec v 4/4 taktu. Mezi společenské tance byl zařazen v 50. letech a po pár úpravách dostal správný latinskoamerický charakter. V 60. letech byl jive jediným společenským tancem, jež v probíhající době big beatu mohl mladé generaci něco sdělit (Degen, 2003).

Pro jive je charakteristické propínání a povolování kotníků a kolen. Jakmile dochází ke zrychlení tempa hudby, zmenšují se taneční kroky, aby pár všechno stihl a nebyl mimo rytmus (Krapková, 1991).

### *Národně společenské tance*

Jak bylo výše uvedeno, podle Degen (2003) ke společenským tancům patří i dva národní tance. Původně to byly tance lidové, jež byly přeměněny na společenskou verzi.

#### Polka

Polka se zrodila nejspíš po roce 1930 ve Východních Čechách. První polka byla hladká, bez poskoků. Z Východních Čech se polka díky plesům dostala až do Prahy a odtamtud se rozšířila po celém světě. Tančila se v Paříži, Španělsku i ve Spojených státech. Polka byla podobně populární jako vídeňský valčík (Degen, 2003).

Polka je tanec velmi živý, v 2/4 taktu. Charakteristické pro něj je otáčení páru kolem osy s neustálým pohybem po tanečním kruhu ve směru tance. Mezi základní figury patří otáčky přeměnným krokem doleva a doprava (Krapková, 1991).

#### Čardáš

Dnes je čardáš maďarským národním tancem. Původně vznikl z lidového tance, který se tančil na Slovensku. Postupem času se i na Slovensku i v Maďarsku stal z čardáše tanec společenský a tak existují dva různé druhy. Slovenský čardáš je variačně bohatší a pohybově měkčí. Hudba se v průběhu tance postupně mění. Na začátku je pomalá a pak se zrychluje do takové úrovně, kdy už páry nejsou schopné tančit své variace. Je charakteristický výbušnými podupy či údery vnitřními částmi pat. V 50. letech byl zařazen k tancům latinskoamerickým avšak dnes se v něm soutěží samostatně, především na Slovensku (Degen, 2003).

### **2.3 Tanec a senioři**

Společenský tanec pomáhá předcházet onemocněním a může pomoci seniorům snižovat účinky stárnutí. Vede k pokračující spolupráci a slibuje úspěšné stárnutí. Také přispívá k dlouhověkosti tanečnicků, můžou si déle užívat a zaměřit se na svůj život. Tanec zmírňuje sociální izolaci a doslova pomáhá odnést bolesti spojené s věkem. Bezpochyby nabízí mnoho zdravotních výhod. Společenský tanec může k sobě přivést lidi z různých komunit. Dává jim příležitost k poznání nových lidí, překročení určitých bariér, vytváření tolerance, porozumění a společenství. To vše může pro seniory přispět k lepšímu fyzickému, emocionálnímu a duševnímu zdraví (Anonymous, 2009).

Tanec je prospěšná forma fyzické aktivity pro seniory a jeho základní fyzikální přínos je zlepšení rovnováhy a snížení rizika pádů. Toto tvrzení se zdá být založeno na skutečnosti, že mnoho forem tance se obvykle provádí ve svislé poloze a vyžadují po delší dobu stát v jednotvárném postoji. Také může být méně ohrožující pro mnoho seniorů, než jiné pohybové aktivity, vzhledem k tomu, že mnoho z nich má pozitivní zkušenosti s tancem z dob, kdy byli mladší. Tančení může být také významný propagátor úspěšného a zdravého stárnutí. Může pomoci seniorům více se zapojit do každodenního života, protože podporuje zábavu, prožitek, sociální interakci, smysl pro komunitu, ocenění estetiky a možnost pokračovat ve fyzické aktivitě a mobilitě. Vzhledem k těmto faktorům se tanec jeví jako forma fyzické aktivity, která může být upřednostněna seniory jako součást cvičebního plánu před jinými cvičebními programy. Bylo prokázáno, že tančení má značné fyzikální výhody pro střední a starší dospělé s artritidou, osteoporózou a neurologickými stavy (Koegh et al, 2009).

Mnoho seniorů provozuje pohybové aktivity jako je chůze či jízda na rotopedu. Avšak taneční lekce jim dávají více možností pro cvičební plán, a to třeba boční-krokové pohyby, obraty, nízké kopy nebo dotýkání se špiček a pat. Díky těmto pohybům spálí více kalorií za stejné množství času než u běžné chůze. Kromě toho, taneční lekce pomohou seniorům vyvinout lepší držení těla a budování síly a svalové hmoty, která pomáhá předcházet osteoporóze. Když jsou jejich kosti silné, je menší pravděpodobnost zlomeniny nebo zlomené kosti v pádu. To by mohlo ušetřit seniorům mnoho měsíců rekonvalescence (Walters, 2009).

Tanec dává seniorům mnoho pozitivní energie a vitality. Stará se o jejich tělo jak z vnější, tak z vnitřní části. Pravidelnou účastí na tanečních lekcích se zlepšuje vytrvalost, posilují svalové partie a celkově se zdokonaluje správné držení těla. Díky náležitému provádění tanečních kroků se zmenšuje bolest v páteři. V průběhu tance dochází k uvolnění kloubů, což napomáhá k menší bolesti v kloubech, a také snižuje riziko artrózy. Tancem si senioři mohou zdokonalit pohybovou koordinaci a rovněž se vyhnout zánětu kloubů (Senior w tańcu, n.d.).

Tanec má pro seniory nejen vliv na fyzický, ale i na psychický stav. Posiluje rovněž společenské vztahy, podporuje kreativitu a zvedá sebevědomí. V domovech důchodců je nejen pohybovou aktivitou, ale i sociální událostí. Zdraví senioři mohou tančit na příjemnou hudbu, přizpůsobenou jejich věku a kondici, s přestávkami až dvě hodiny. Je důležité dodržovat pitný režim a také nezapomenout na pravidelné dostačující dýchání. Zapotřebí je i zachovávat úměrnou délku tanečních lekcí. Může probíhat ve stoje i vsedě.

Senioři, kteří pro svůj pohyb potřebují chodítko, hůl nebo jiné pomůcky, je mohou beze všeho v tanci použít (Senková, 2010).

### 2.3.1 Taneční a pohybová terapie

Většina seniorů má ráda tanec, a proto se jej snaží provozovat, co nejvíc to jde. Zúčastňují se tanečních kurzů či seniorských plesů. Ti, kterým zdravotní stav nedovolí tančit, mohou provozovat tzv. taneční a pohybovou terapii. Taneční a pohybová terapie je velice kladná pro jedince, jež trpí chronickými chorobami nebo jsou z různého důvodu fyzicky omezení. Zlepšuje se tím komunikace mezi tanečníky, přispívá k rehabilitaci a umožňuje jejich psychický a fyzický kontakt. Není to sice totéž jako klasický tanec, ale radost tato aktivita přináší (Haškovcová, 2010).

V taneční a pohybové terapii se tanec chápe jako pohyb. Nebere se z hlediska estetiky a jeho podstata je vysvětlována z pohledu psychologického, historického a sociologického. Hlavní zásadou této terapie je výrazné a silné spojení mezi pohybem a emocemi. Nezávazně od toho, jestli se jedná o individuální nebo skupinovou terapii, základem jsou tvořivé improvizace a nevědomá svobodná pohybová spojení. Jsou dva způsoby práce v taneční pohybové terapii. První je nazývána „zvenku dovnitř“, kde vedoucí skupiny vybere téma nebo pohybovou hru, které se skupina zúčastní. Ve druhém způsobu, zvaném „zevnitř ven“, si členové skupiny vytvářejí téma sami. Vycházejí ze vzájemného působení nebo ze svých pocitů vzniklých v lekci samostatné práce. Zde mají, na rozdíl od prvního způsobu, zavřené oči (Payneová, 1999).

Dle Čížkové (2005) má tanečně pohybová terapie tyto specifické cíle:

1. emoční a fyzické začlenění jedince,
2. poznání těla, hranic těla a jeho vztahu k prostoru,
3. realistické chápání své vnitřní představy o těle,
4. bezpečné zvládání stresových situací, úzkosti, napětí v těle a potlačované energie,
5. schopnost rozpoznávat a projevovat své pocity bezpečným a přijatelným způsobem,
6. obohacení motorického repertoáru,
7. podpory při kontrole impulsivního chování.

Taneční terapie pro seniory znamená aktivizačně – rehabilitační program. Tančí se na rytmickou hudbu, jež je vytvořena s ohledem na věk seniorů. Záměrně dochází k procvičování jednotlivých částí těla, pohybové koordinace a paměti. Terapie tancem je

efektivní pro zachování soběstačnosti, dobrého fyzického i psychického stavu seniorů s vyspělou formou demence (Senková, 2010).

## 2.4 Pohybová aktivita a senioři

„Pohybová aktivita je mnohem širší pojem než sport. Patří do ní rovněž aktivity pracovní, lokomoční, běžných životních úkonů včetně hygienických a sexuálních a ohromná plejáda hobby – aktivit, kam systémově patří sport, cvičení turistika a tanec“ (Hošek, 2000, 11).

Pohybová aktivita je silným prostředkem prevence nemocí a navíc je ekonomicky výhodná pro společnost. Díky této efektivní sociální metodě se zlepšuje zdraví v celé populaci (Dohnal, 2007).

Pohybová aktivita je klíčový prvek ve zdravém způsobu života. Jedná se o jakoukoliv práci, kterou vykonává kosterní svalstvo a energie je vyšší než energie klidová. Je podmíněna fyzickým, motorickým, psychickým a kulturním vývojem. Tomuto fyzickému zatížení jsme vystaveni každý den, a to v práci, doma nebo ve volném čase. Pohybová aktivita ve volném čase může být spontánní nebo příslušně organizovaná a naplánovaná vzhledem k zatížení organismu. V každé etapě života je úroveň pohybové aktivity jiná a odvíjí se hlavně od exogenních činitelů. Pro seniory má význam šance na oddálení doby, kdy budou odkázáni na pomoc jiných (Drabik, 1997).

Pravidelné vykonávání pohybové aktivity spojené s dostatečným přísunem energie prodlužuje život člověka a redukuje úmrtnost na nemoci způsobené sedavým životním stylem. Pohybová aktivita je důležitá pro člověka z hlediska emocionálního. Aktivní osoba je sebevědomější, jednodušeji zažene stres či obavy a dochází u ní k menšímu výskytu agresivního chování a úbytku depresí. Díky pravidelné aktivitě se zlepšují vytrvalostní schopnosti a svalová síla. Nastává zvýšení pevnosti a pružnosti kloubních ligament a úponových svalových šlach a také zvýšení kloubní ohebnosti. Pohybová aktivita rovněž zajišťuje prevenci nadváhy, hypertenze, arteriosklerózy, onemocnění dýchacího systému, onemocnění srdce aj. (Stejskal, 2004).

Stárnutí můžeme ovlivnit několika způsoby, a to hlavně mentální a fyzickou aktivitou a taktéž vhodným stravováním. Důležité je také stálé usazení na sociální úrovni a kvalitní kontakt s okolím. Lidé, kteří nepřestanou být aktivní, většinou žijí déle a také v daném věku jsou v lepší formě. Není nejdůležitější přidávat léta životu, ale jde taky o to, přidat život létům. Pohybová aktivita neodstraní všechny problémy, ale dokáže zpomalit jejich rozvoj.



Díky fyzické aktivitě dochází u seniorů ke zlepšení mnoha oblastí. Zdokonaluje se fyzická kondice, zmenšuje se riziko srdeční choroby a srdečního selhání. Ubývá nebezpečí pádů a zlomenin i proto, že je menší úbytek kostní hmoty. Díky pohybové aktivitě senioři mají menší problémy s močením. Zlepšuje se metabolismus, jelikož tělo spaluje více kalorií. Hmotnost je stabilizovaná na optimální úrovni. Nedochází k výrazným pocitům vyčerpání. Mnohem lepší u aktivních seniorů je pohyblivost i funkčnost jejich kloubů. Zlepšení nastává u možnosti ovládnutí hladiny cukru. Je možno snížit dávky inzulínu, protože receptory ho lépe vnímají. Hlavním cílem pohybové aktivity u seniorů nejsou výkony, limity či rekordy, ale základní fyzická a psychická zdatnost. Primární je, aby senior byl soběstačný, sebevědomý a schopný provádět obvyklé každodenní činnosti (Uhlíř, 2008)

Ve středním věku je pořád možné se technicky zdokonalovat v různých pohybových aktivitách jako je tenis nebo lyžování. Avšak v tomto věku dochází k poklesu rychlosti, ohebnosti či obratnosti. Na rozdíl od těchto pohybových schopností se úroveň schopností silových a vytrvalostních moc nemění. Muž v šedesáti letech může disponovat až 80% síly svého maxima. Po šedesáti letech života dochází k prudkému poklesu ohebnosti. Člověk, jenž se celý život stará o svoji tělesnou kondici, může zadržet normální pokles výkonu až do osmdesáti let. Pak už mizí veškeré rozdíly, které byly mezi osobami trénovanými a osobami bez tréninku (Čelíkovský, 1990).

Pohybová aktivita je důležitá jak pro lidi mladé, tak pro lidi staré. Není v její moci odstranit proces stárnutí, ale může pozitivně ovlivnit jeho fyziologickou stránku, zamezit klesání svalové síly a vytrvalosti, preventivně působit při onemocněních kardiovaskulárního systému a metabolismu a snížit nebezpečí úrazu. Dále může zdokonalit vytrvalostní a kondiční schopnosti, kvalitu života a zdraví a zlepšit náladu. Šedesátník, který je kvalitně trénovaný, může mít lepší kondici než třicátník bez tréninku (Senková, 2010).

Můžeme rozdělit seniory podle provozování pohybové aktivity do tří skupin. Do první patří jedinci, kteří jsou relativně zdraví a schopní a provozovali pohybovou aktivitu v průběhu svého života. Hodně sportovali, a proto se počítá s tím, že vztah ke sportu mají pořád stejný. Raději sportují mezi svými stáří než mezi lidmi o 20 let mladšími. Druhou skupinu tvoří ti, kteří sportovali spíše náhodně, bez žádné motivace. Uvědomují si, že bez pohybové aktivity u nich dochází ke snížení tělesné zdatnosti. Většina se nad tím zamyslí a nakonec přece jen začne se sebou něco dělat. Najdou se ale takoví, co si řeknou, že už jsou staří, a že je to zbytečné. Ne všechny, co se snaží udržet se v kondici, podrží zdraví. Vyskytnou se zdravotní problémy a tím pádem se nemožou pohybové aktivitě věnovat naplno. Musí si proto zvolit mírnější program, kde se bude brát na vědomí jejich zdravotní stav. V takovém

programu se jejich kondice a zdatnost spíše stabilizuje, než aby se rozvíjela. Senioři, nacházející se ve třetí skupině, jsou zdravotně indisponovaní, a proto je pro ně těžké provozovat jakoukoliv pohybovou aktivitu. Mezi nejčastější nemoci patří diabetes, osteoporóza, arterioskleróza, svalové nebo kloubní dysfunkce, onemocnění páteře či srdce aj. Lidé v této skupině nemohou rozvíjet svou tělesnou zdatnost a jakékoliv pohybové programy vyžadují konzultaci s lékařem. Jedná se obzvláště o rehabilitační a zdravotní cvičení v dané problémové oblasti. Pokud má pohybová aktivita pomáhat ve zdravotním zlepšení, musí být prováděna dlouhodobě a pravidelně. Dále je důležité i počet aktivit, jejich přiměřené rozložení v průběhu týdne a úsilí s jakým je činnost prováděna. Intenzitu pohybových aktivit většinou určuje hodnota srdeční tepové frekvence. Tento údaj je možné změřit bez problému všude. Intenzitu lze rozdělit do 4 až 5 druhů. Hodnoty tepové frekvence, které se měří počtem tepů za minutu, se liší. Záleží na věku měřené osoby. S narůstajícím věkem, dochází k poklesu úrovně maximální tepové frekvence, a to má vliv na určení nevhodnější srdeční frekvence u seniorů. Zatížení u zdravotně schopných starších lidí je doporučené do 70 % jejich maximálního výkonu. (Štilec, 2003).

#### **2.4.1 Typy pohybové aktivity**

##### ***Aerobní pohybová aktivita***

„Aerobní cvičením nazýváme takové cvičení, které vyžaduje zvýšený příjem kyslíku po delší dobu (má vytrvalostní charakter). Pro takovou pohybovou aktivitu získává organismus energii rozkládáním zásobních tuků a cukrů uvnitř pracující buňky“ (Stejskal, 2004).

Udržet si oběhové a dechové ústrojí je základem zdravé existence staršího organismu. Když se dospělí jedinci dlouhodobě věnují aerobní zátěži organismu, zachovají si relativně dobrou kondici až do vysokého věku. Ve vyšším věku dochází k poklesu silové vytrvalosti avšak pomaleji než je tomu u svalové síly. Aerobní cvičení prováděna pravidelně kladně ovlivňují metabolismus. Tato zásada platí i u aerobního zatížení u seniorů (Spiriduso, 2005).

Aerobní aktivity můžeme realizovat pomocí lokomočního pohybu, procházek či turistiky. Lze rovněž jezdit na kole, lyžovat na běžkách v méně náročných terénech, plavat nebo hrát golf. Můžeme zde započítat i práci na zahradě, což je velmi populární aktivita seniorů. Zájem o aerobní aktivity v terénu není u všech stejný. Někdo má rád turistiku a pohyb v přírodě, a třeba většina žen dává raději přednost tanci, strečinku, prožitkovým cvičením nebo rytmickému pohybu s hudbou (Štilec, 2003).

### ***Anaerobní pohybová aktivita***

Termín „anaerobní“ znamená „bez vzduchu“ nebo „bez kyslíku“. V anaerobní pohybové aktivitě svalstvo pracuje krátkou dobu ve vysoké intenzitě a rychlosti. Tyto cvičení nemohou trvat dlouho, protože v těle dochází k úbytku kyslíku a začíná se produkovat kyselina mléčná. Kyselina mléčná přispívá ke svalové únavě, a proto musí být spálena v těle v době zotavení před dalším anaerobním cvičením. Anaerobní pohybové aktivity nám pomáhají zvyšovat naši svalovou sílu. Mezi příklady patří těžké vzpírání, sprint nebo jakákoliv rychlá a těžká cvičení (University of Iowa Hospitals and Clinics, 2005).

## **2.4.2 Pohybové schopnosti seniorů**

### ***Koordinace, stabilita a obratnost***

S přicházejícím stářím se zvětšuje vliv chorob a oslabení, jež zhoršují kontrolu zraku, svalovou sílu a rozsah pohybu. Kvůli těmto problémům klesá koordinace a obratnost. Koordinace se může zhoršovat rovněž následkem tělesného nebo duševního unavení. U seniorů je to velmi častým důvodem úrazů (Veľe, 1997).

Pravidelná pohybová aktivita kladně ovlivňuje neurony, jež inervují aktivní svaly. Při dlouhodobé neaktivitě svalů dochází k redukci neuronů. Posturální stabilita je zajišťována především vestibulárním, nervovým a zrakovým systémem. U seniorů, kteří jsou zdraví, jde slabší fungování jednoho ze tří systémů nahradit větší intenzitou ze zbylých dvou systémů. Avšak pokud se pokazí funkce dvou systémů, nastává zhoršení stability. Udržování stabilního postoje je u seniorů velmi důležité pro mobilitu, každodenní aktivity a předcházení úrazů. Proto při jakékoliv změně posturální stability je osobám staršího věku věnována pozornost. Zabývá se zjišťováním příčin nebo vlivu na oddálení změn. Pro rozvoj obratnosti musí být pohyby zvoleny vždy s ohledem na věk a schopnosti dané osoby. Jde o pohyby o přiměřené rychlosti a s vyššími nároky na koordinaci. Největší zátěž by měla být na končetinách. Cviky na trup je důležité zařazovat s opatrností, protože může dojít k porušení rovnováhy. Mezi nebezpečné pohyby patří rotace, rychlé obraty, přeskoky, předklony aj. (Spirduso, 2005).

### ***Silová cvičení, pohyblivost***

Pro seniory jsou silové předpoklady velmi podstatné. Patří mezi základní podmínky pro udržení pohyblivosti a možnosti být nezávislým. Osoba ve věku 70 let ztrácí 30 % síly,

jež měla ve svých padesáti letech. Staří lidé provozující pohybové aktivity mají více síly než neaktivní senioři. Výraznější pokles svalové síly nastává po 60. roce. K znatelnějšímu úbytku dochází u žen, které jsou celkově méně aktivní než muži. V průběhu silového tréninku u seniorů dochází více než k nárůstu svalové hmoty k nárůstu síly (Spirduso, 2005).

Při malé pohybové aktivitě dochází k úbytku svalové hmoty i síly. Také nastává zkrácení posturálních svalů, které je nutno důkladně protáhnout a poté posílit. Je důležité najít důvod, proč se daný sval zkrátil, abychom předešli opětovnému zkrácení (Véle, 1995).

Pohyb je důležitý pro kloubní stabilitu a flexibilitu. Díky němu dochází ke zlepšení pružnosti šlach, vazů a rozsahu pohybu v kloubech. Protahování a jiná strečinková cvičení jsou součástí především rehabilitačních metod, ale také mohou sloužit k zatížení staršího organismu (Spirduso, 2005).

### **2.4.3 Volnočasové aktivity seniorů**

Slepičková (2005, 9) uvádí, že volný čas je „...čas doby, kterou má jedinec pro sebe a s nímž může disponovat podle svého uvážení.“

Rozvoj, ke kterému dochází na naší planetě, ulehčil obyvatelům práci, a proto se vyskytl časový prostor, jež je brán jako volný čas. Rozkvět hospodářství a technický pokrok poskytly úsporu práce, jak při zaměstnání, tak i doma. Díky tomu lidem přibývalo množství volného času. Ne vždy musí být nárůst volného času kladný. Může se stát, že kvůli krizi se zkrátí pracovní doba, a tím přibude více volného času. Zde je to bohužel více volného času na úkor menšího množství vydělaných peněz. Jsou státy, kde není dostatek volného času. Je zde normální, že lidé pracují přesčas, aby si více vydělali nebo aby firma uspěla v konkurenci. Existuje jev, kdy člověk nezná nic jiného než práci, a tím pádem nemá žádný volný čas. Jedná se o „workoholismus“. Nakonec jsou i lidé, kteří tráví čas v práci, aby nám zpříjemnili náš volný čas. Jsou to zaměstnanci rekreačních center, bazénů, pracovníci obchodních center či hotelů. Aby lidé využili co nejlépe svůj volný čas, jsou jim nabízené různé zájezdy, rekreační pobyty či jiné sportovní akce. S čím dál tím větším množstvím volného času se rozvíjí i tzv. průmysl volného času (Slepičková, 2005).

Dle Haškovcové (2003) se pojem volnočasová aktivita netýká pouze osob v pokročilejším věku. Každý člověk by se měl snažit nějak smysluplně trávit svůj volný čas. Lidé ve třetím a čtvrtém věku mají na tyto aktivity zdaleka nejvíce času, a proto si svůj volný čas mohou důkladně naplánovat. Mezi nejtradičnější volnočasové aktivity patří kutilství,

chalupaření, chataření, hudba, zpěv nebo tanec. Velmi oblíbené pro seniory jsou také turistické aktivity, méně však aktivity sportovní.

Senioři sportují málo. Podle nejnovějších výzkumů se osoby ve vyšším věku věnují fyzické aktivitě jen okrajově. 39 % seniorů sportuje jednou týdně a 48 % se vůbec nevěnuje sportu. V zahraničí je situace lepší. V Nizozemsku či Švýcarsku alespoň 65 % seniorů sportuje. Rozdíl je způsoben přístupem ke sportu. Většina starších lidí má dojem, že fyzická aktivita není pro ně vhodná (Haškovcová, 2003).

### 3 CÍLE

Hlavním cílem této bakalářské práce je analyzovat roli společenského tance v životě seniorů a výsledky práce využít ke zkvalitnění jejich života.

#### **Dílčí cíle:**

1. Na základě literární rešerše provést analýzu poznatků o kvalitě života seniorů, jejich pohybové aktivitě a úlohy tance v životě seniorů.
2. Zjistit věk, pohlaví, rodinný a zdravotní stav účastníků „tanečních zábav“ pro seniory.
3. Popsat současný stav „tanečních zábav“ pro seniory (návštěvnost, délka pobytu, čas strávený tancem aj.).
4. Analyzovat vztah seniorů k „tanečním zábavám“.
5. Porovnat odpovědi seniorů z tanečního centra „RCO“ a tanečního centra „Avion“.

#### **Výzkumné otázky:**

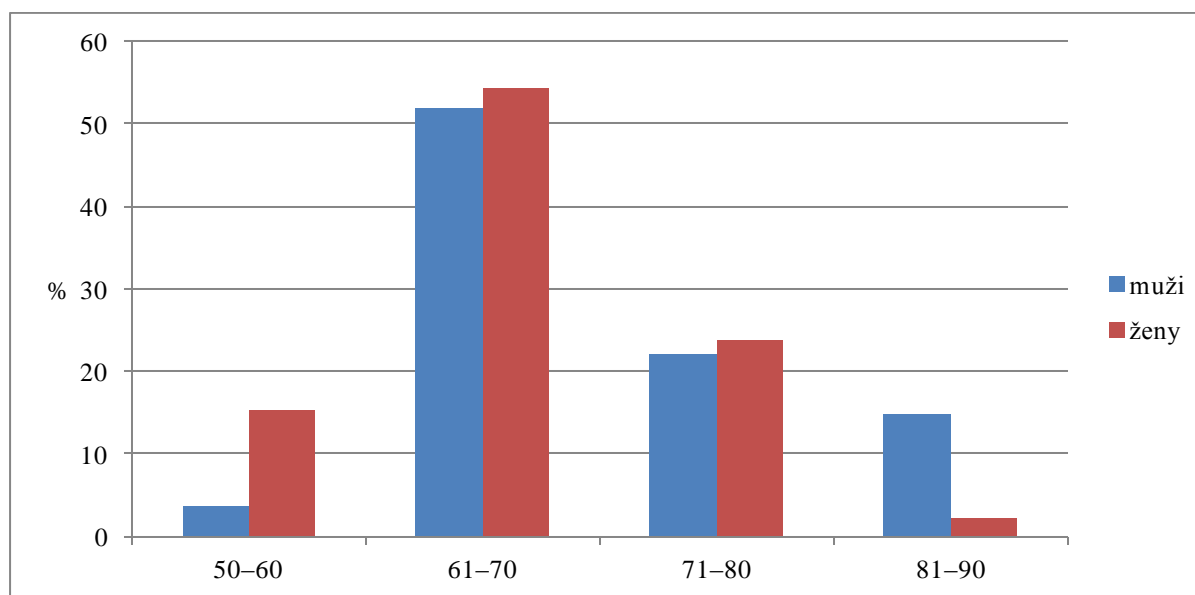
1. Jak se liší vztah k „tanečním zábavám“ u mužů a žen?
2. Jaké jsou další aktivity kromě tance, které účastníci „tanečních zábav“ vykonávají ve svém volném čase?
3. Jaká jsou podle seniorů pozitiva a negativa na „tanečních zábavách“?

## 4 METODIKA

Pozorování a následně dotazníkový výzkum probíhal v rámci tanečních odpolední (zábav) v Restauraci Avion a v Regionálním centru Olomouc. V Restauraci Avion se výzkumu zúčastnilo 31 a v Regionálním centru Olomouc (RCO) 42 seniorů, kteří písemně potvrdili svoji účast v dotazníkovém šetření. Informace o pohlaví a věkovém rozložení účastníků jsou uvedeny v tabulce 2 a znázorněny v obrázku 1.

Tabulka 2. Pohlaví sledované skupiny

pohlaví	Avion	RCO
muž	10	17
žena	21	25



Obrázek 1. Věkové rozložení sledované skupiny (Avion + RCO)

### 4.1 Metoda pozorování a dotazníkového šetření

Pro analýzu role tance v životě seniorů byla použita metoda pozorování a dále metoda dotazníkového šetření. Dotazník, který byl účastníkům předložen, byl vytvořen Donaldem N. Robersonem, Jr., Ph.D. pro účely tohoto šetření. Přestože nebyl standardizován, v průběhu svojí tvorby prošel několikerým odborným posouzením kvalitativních výzkumníků zabývajících se životním stylem seniorů tak, aby byla posílena jeho kvalita (Merriam, 1998).

Anonymní dotazník obsahoval 18 otázek, z nichž bylo 10 uzavřených a 8 otevřených (Příloha 1).

#### **4.2 Průběh dotazníkového šetření**

O připravovaném dotazníkovém šetření byli účastníci „tanečních zábav“ informováni o týden dříve. V den šetření poskytli svůj písemný souhlas s výzkumem. Dotazník byl tanečnický vyplněn v jedné z tanečních pauz v rámci tanečního odpoledne, a to jak v Restauraci Avion, tak i v Regionálním centru Olomouc.



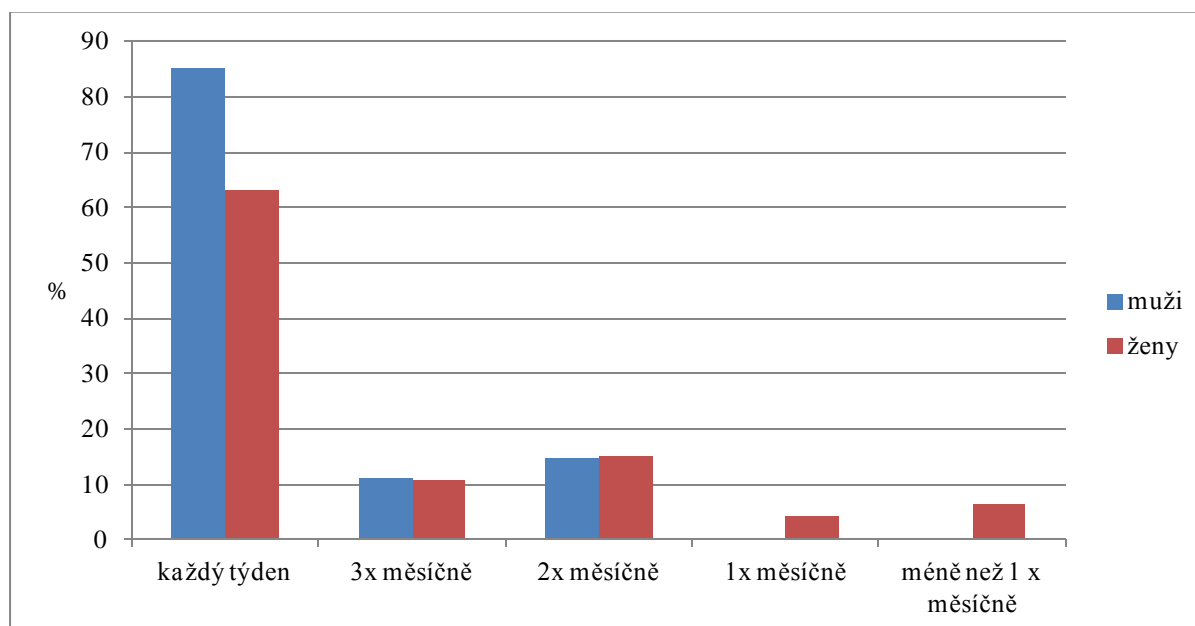
## 5 VÝSLEDKY

Výzkum byl proveden ve dvou tanečních centrech v Olomouci, v Restauraci Avion a v Regionálním centru Olomouc (RCO). Bylo zapojeno celkem 73 seniorů navštěvujících taneční kurzy, z toho 27 mužů a 46 žen. V Restauraci Avion se tanečních lekcí účastnilo 10 mužů a 21 žen. V Regionálním centru Olomouc bylo seniorů více, a to 17 mužů a 25 žen. Jedná se o osoby ve věku od 50–88 let. Ve věkové skupině 50–60 let se v „tanečních centrech“ objevilo 3,7 % mužů a 15,2 % žen. Největší počet seniorů byl obsazen ve věkové skupině 61–70 let, a to 51,9 % mužů a 54,4 % žen. Ve věku 71–80 let tančilo 22,2 % mužů a 23,9 % žen. Nejméně seniorů (14,8 % mužů a 2,2 % žen) bylo ve věkové kategorii 81–90 let. Většina seniorů zapojených do výzkumu byla v ovdovělém rodinném stavu (44,4 % mužů a 54,4 % žen). Nemalé zastoupení měli ženatí muži (25,9 %) a vdané ženy (23,9 %). V rozvedeném stavu se nacházelo 18,5 % mužů a 19,6 % žen. Pouze 11,1 % mužů bylo svobodných. Z hlediska zdravotního stavu 59,3 % mužů a 54,4 % žen sdělilo, že jejich stav je odpovídající jejich věku. V dobrém zdravotním stavu se podle odpovědí cítilo 44,4 % mužů a 50 % žen. U jedné ženy byl zdravotní stav špatný.

### 5.1 Výsledky z dotazníkového zkoumání

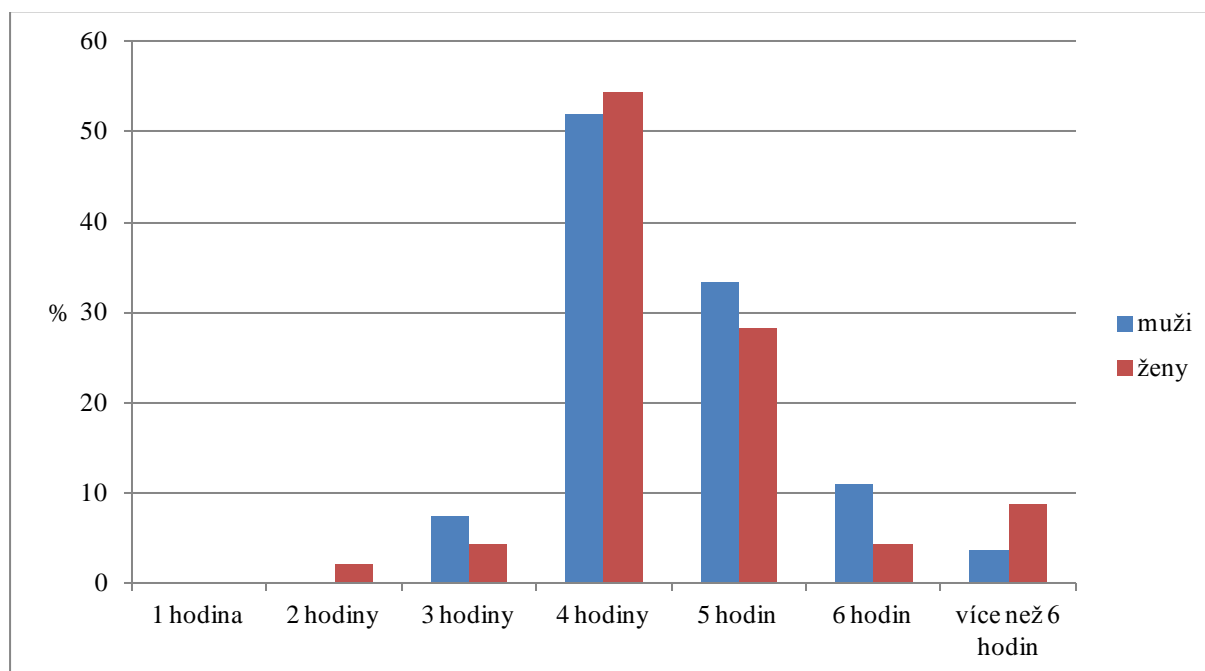
Dotazník je zaměřen na určení vztahu mezi seniory a tancem. Tvoří jej otázky v uzavřené nebo otevřené formě. Výsledky uzavřených otázek jsou uvedeny v procentuálních hodnotách a jsou rozděleny podle pohlaví. Každý sloupec nám ukazuje, jaký je podíl seniorů, kteří zvolili danou možnost. Ve výsledcích uzavřených otázek jsou obsazení senioři z obou tanečních center, kdežto v otázkách otevřených je možno porovnat názory seniorů z jednotlivých lokací.

### 5.1.1 Otázky týkající se „taneční zábavy“



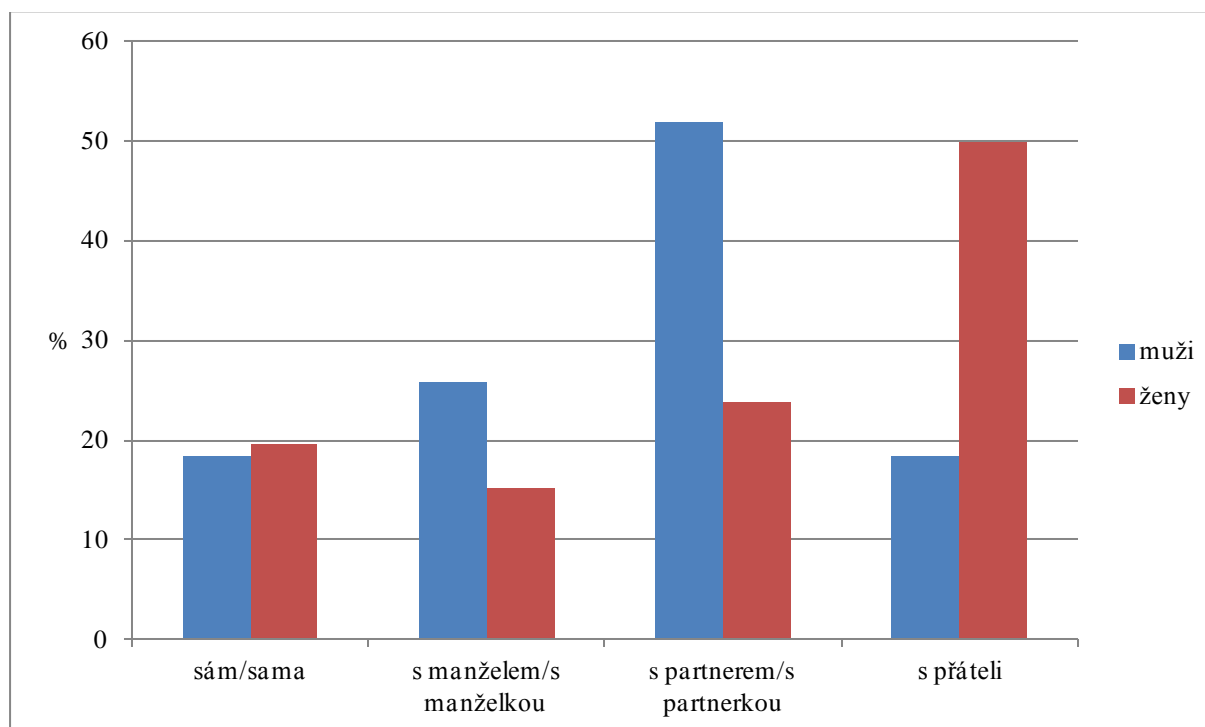
Obrázek 2. Návštěvnost seniorů na „taneční zábavě“

Zdravotní i sociální pozitiva tance pro seniory jsou závislé na tom, jak často je tanec provozován. Z grafu č. 2 je patrné, že většina tanečníků navštěvuje taneční kurzy pravidelně. Až 85,2 % mužů přichází do „tanečního centra“ každý týden. U žen je toto číslo menší, a to 63 %. Téměř stejný podíl žen i mužů dochází tančit třikrát měsíčně, a to konkrétně u mužů 11,1 % a u žen 10,9 %. Dvakrát za měsíc se na taneční parket podívá 14,8 % mužů a 15,2 % žen. Menší návštěvnost se týká pouze žen, protože 4,4 % žen dojde na taneční kurz jednou za měsíc.



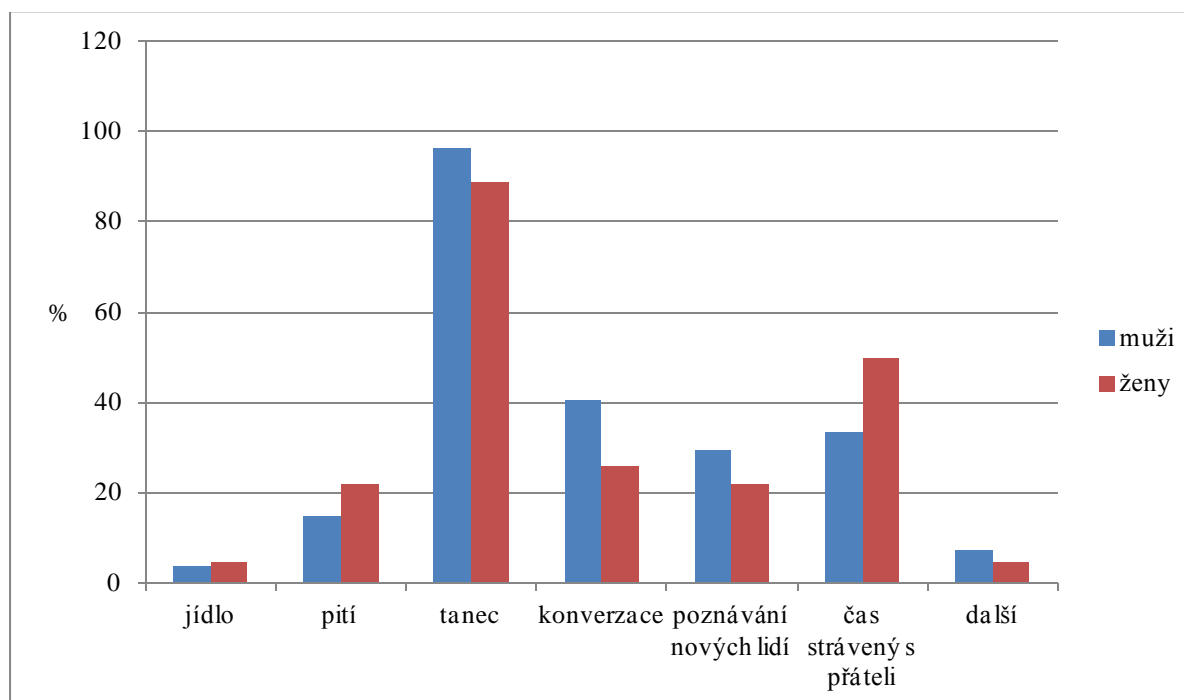
Obrázek 3. Čas strávený na „taneční zábavě“

Podle zdravotního stavu, únavy nebo nálady záleží, jak dlouho se tanečníci zdrží na „tanečné zábavě“. Nejvíce dotazovaných seniorů uvádí, že tráví na „taneční zábavě“ 4 hodiny. V grafu č. 3 jde o 51,9 % mužů a 54,4 % žen. Nemalá část dokonce o hodinu déle. V procentuálním vyjádření to znamená 33,3 % mužů a 28,3 % žen. Najdou se i jedinci, kteří se vydrží bavit i 6 hodin, a to 11,1 % mužů a 4,4 % žen. Dokonce 3,7 % mužského pohlaví uvádí, že na „zábavě“ jsou víc jak 6 hodin. Z ženského pohledu je tato hodnota o něco vyšší, a to 8,7 %. Na druhou stranu se objevili i senioři s krátkým setrváním. Tři hodiny na „taneční zábavě“ stráví 7,4 % mužů a 4,4 % žen. Část žen sděluje, že jim stačí 2 hodiny zábavy (2,2 %).



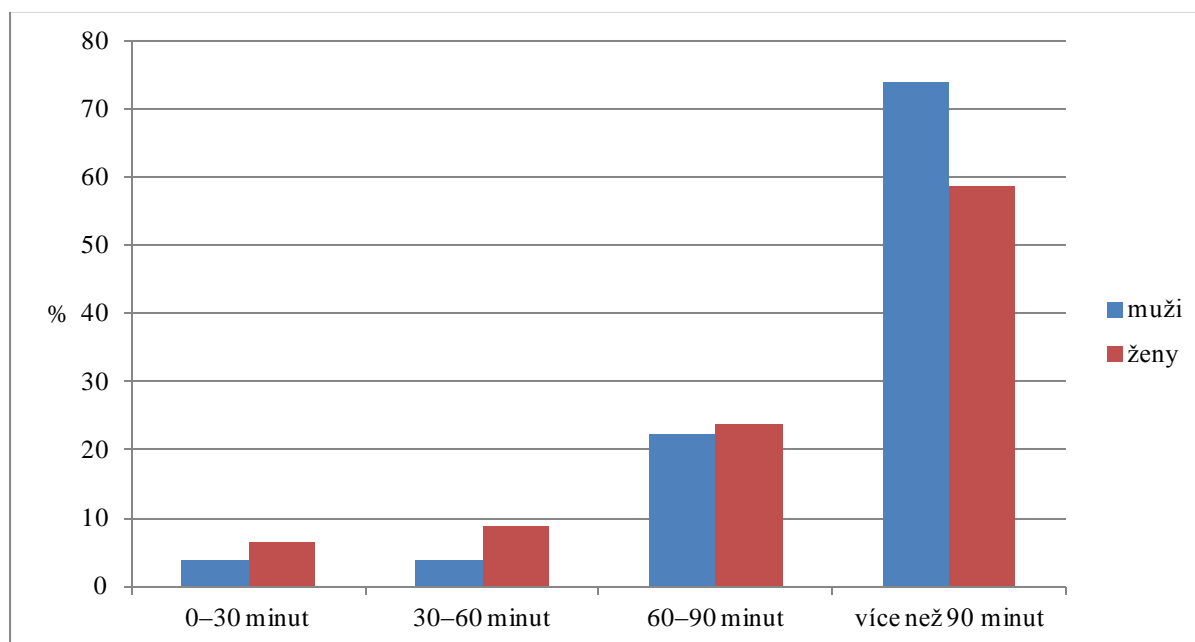
Obrázek 4. Doprovod na „taneční zábavu“

Na „taneční zábavu“ lidé většinou nechodí sami. Mají vedle sebe někoho, kdo je doprovází, a proto se další otázka týká doprovodů seniorů na „taneční zábavu“. Můžeme si všimnout, že každé pohlaví převládá v jiné kategorii doprovodu. Muži jsou doprovázeni převážně partnerkami (51,9 %). U žen je toto číslo podstatně nižší (23,9 %). Ty naopak chodí tančit především se svými přáteli (50 %). V doprovodu přátel jde 18,5 % mužů. S manželkami se „tanečních zábav“ účastní 25,9 % mužů. U žen je manželský doprovod trochu menší (15,2 %). Najdou se i jedinci, kteří dorazí tančit sami. Jedná se o podobné hodnoty u mužů (18,5 %) i u žen (19,6 %).



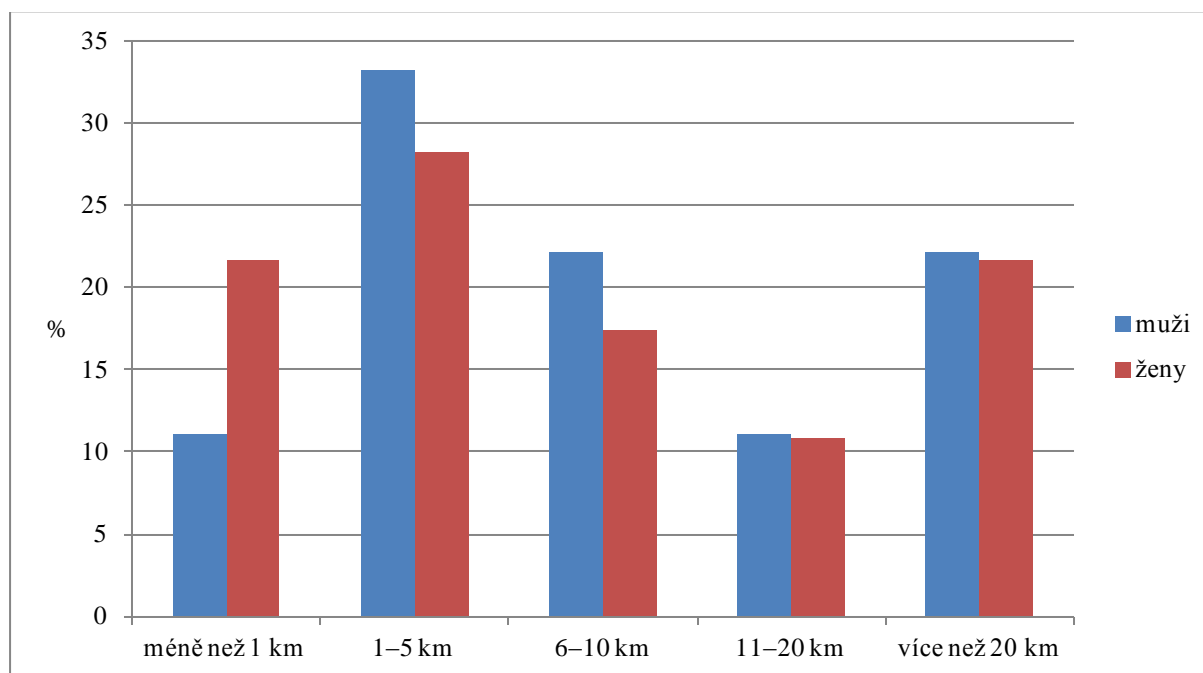
Obrázek 5. Nejoblíbenější činnost na „taneční zábavě“

Každý člověk, účastníci se určité akce si oblíbí nějakou činnost. Proto i v těchto dvou „tanečních centrech“ jsme se ptali, jaká je jejich nejoblíbenější činnost na „taneční zábavě“ V grafu č. 5 můžeme vidět, že téměř všichni muži (96,3 %) a ženy (89 %) mají nejvíce v oblíbě tanec, což není nic neočekávaného vzhledem k tomu, že je to hlavní náplň kurzů. Mnoho lidí v „tanečních centrech“ rádo tráví čas se svými přáteli. Větší procento žen (50 %), než mužů (33,3 %). Dalším důvodem účasti na kurzech je možnost konverzace. Zde mají muži 40,7% zastoupení. Z ženského pohledu rádo konverzuje 26,1 % žen. Taneční kurzy dávají možnost poznat nové lidi. S tímto tvrzením souhlasí 29,6 % mužů a 21,7 % žen. Na „taneční zábavě“ si lze koupit pití, a to uvítají i muži (14,8 %) i ženy (21,7 %). Nepodstatnou úlohou pro mužské (3,7 %) a ženské (4,4 %) jedince se ukazuje jídlo. Malá část má ráda jiné věci než byly na výběr. Jedinci poukazují především na hudbu.



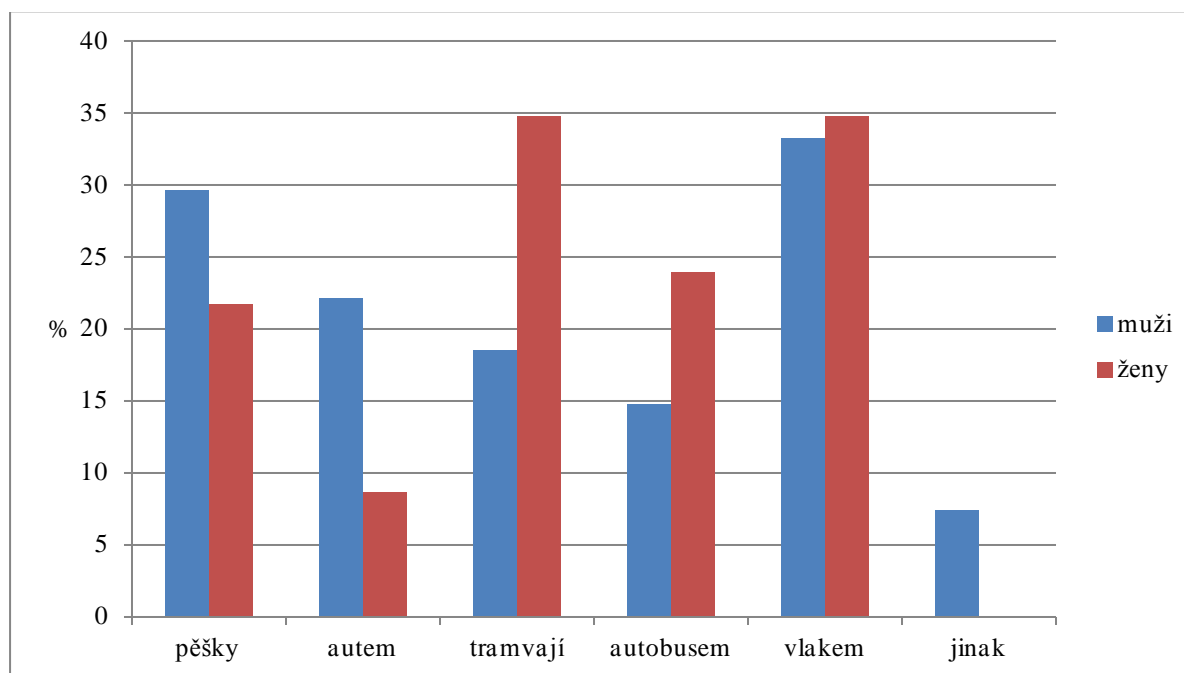
Obrázek 6. Čas strávený na „taneční zábavě“ tancem

Na „taneční zábavu“ se chodí hlavně kvůli tanci, a proto nás zajímalo, kolik času vydrží senioři na tanečním parketu. Z grafu č. 6 vyplývá, že tanečníci se snaží trávit na parketu co nejdéle. Muži (74,1 %) i ženy (58,7 %) tančí déle než 90 minut. Přes hodinu se unášejí v hudebních rytmech 22,2 % mužů a 23,9 % žen. Méně než hodinu pobývá na taneční ploše jen malá skupinka seniorů (3,7 % mužů, 8,7 % žen). Minimálně strávený čas tancem se týká především jedinců s určitými zdravotními problémy. Nemnoho mužů (3,7 %) i žen (6,5 %), hlavně kvůli bolestem dolních končetin, si nemohou dopřát tolik tance, kolik by chtěli.



Obrázek 7. Vzdálenost bydliště od „tanečního centra“

Na taneční kurzy nechodí pouze lidé z okolí. Hodně z nich se sjíždí z blízkých měst nebo vesnic. Chtěli jsme vědet z jaké vzdálenosti dojíždí nejvíce lidí. Podle grafu č. 7 vidíme, že účastníci tanečních kurzů jsou poměrně rovnoměrně ubytováni. Avšak nejvíce mužů (33,3 %) a žen (28,3 %) bydlí 1–5 km od „tanečního centra“. Blíže než 1 km se nachází 21,7 % žen a stejné množství žen bydlí dále než 20 km od místa tanečních kurzů. Velká část mužů (22,2 %) se nachází 6–10 km daleko a také dále než 20 km. Poměrně nejmenší zastoupení mužů (11,1 %) a žen (10,9 %) je v oblasti 11–20 km od „tanečního centra“. Stejný počet mužů je i méně než 1 km daleko. Pro úplný popis grafu je 17,4 % žen ubytovaných 6–10 km od Avionu nebo RCO.



Obrázek 8. Způsob dopravy do „tanečního centra“

Doprava je individuální a záleží na tom, jak daleko jedinec bydlí. Ti, co žijí blízko, přijdou pěšky a ti, co bydlí nejdál, dojedou nejpravděpodobněji vlakem nebo autem. Mezi nejvíce používané dopravní prostředky u našich dotazovaných seniorů patří vlak. U žen tuto možnost zvolilo 34,8 % a u mužů podobně, 33,3 %. Stejný počet žen, které pro svou dopravu využívá vlak, jezdí tramvají. U mužů je tato hodnota nižší než u žen, a to 18,5 %. Muži (29,6 %) dávají přednost obyčejné chůzi. To u žen (21,7 %) chůze není až tak populární, avšak jde vidět, že i některé ženy se rády projdou. Znatelný rozdíl mezi muži (22,2 %) a ženami (8,7 %) je v obsluhování auta při cestě na taneční kurz. Muži zde zcela dominují. Naopak je tomu při jízdě autobusem, kde seniorky (23,9 %) využívají hromadnou dopravu častěji než jejich mužské protějšky (14,8 %). Dva muži dojíždí na taneční lekce ještě jiným způsobem, avšak v dotazníku jej nezmiňují.



Tabulka 3. Důvod neúčasti na „taneční zábavě“ v Avionu/RCO

Důvod neúčasti na „taneční zábavě“ v Avionu/RCO	N (Avion)	N (RCO)
Nemoc	15	22
Rodinné důvody, setkání	5	7
Práce	0	4
Zahrada	3	1
Dovolená	1	3
Sport	0	4
Chybějící partner	0	2
Počasí	0	2
Není čas	0	1
Vzdálenost	0	1
Bez odpovědi	9	6

Stane se, že z určitého důvodu senior nebude moci přijít na „taneční zábavu“. Nás zajímalo, co je nejčastější příčinou neúčasti na tanečních lekcích. Tabulka č. 3 nám ukazuje, že zcela nejvíce uvedeným problémem je nemoc. Není to nic neobvyklého v takovém věku mít problémy s klouby, křížem atd. V Avionu je nemoc hlavním důvodem neúčasti pro 15 jedinců, v RCO vzhledem k většímu počtu tanečníků je jich více, a to 22. Dalšími příčinami jsou rodinné důvody. Může jít o zdravotní problémy někoho ze členů rodiny, narozeninové oslavy nebo prostě touha po strávení času s blízkými. Takový důvod sdílí 5 seniorů v Avionu a 7 v RCO. Někdy se stane, že v době tanečních lekcí se objeví nějaká práce jako třeba pomoc při stavbě domu nebo důležité jednání. Někteří dají přednost zahrádce, jiní si zajedou na dovolenou nebo si jdou zasportovat. Taky může nastat situace, kdy jeden z páru nemůže dorazit, a proto ten druhý zůstane doma. Důležitou roli v neúčasti na kurzu hraje počasí. Ne každému se chce jít někam v silném dešti. Odpověď na tuto otázku neposkytlo celkem 15 osob.

### 5.1.2 Otázky týkající se kvality „taneční zábavy“ a návrhů pro její zlepšení

Tabulka 4. Negativa na „taneční zábavě“ v Avionu

Negativa na „taneční zábavě“ v Avionu?	N
Kouření	5
Opilí lidé	5
Falešní lidé	2
Bez odpovědi nebo bez výhrady	21

Tabulka 5. Negativa na „taneční zábavě“ v RCO

Negativa na „taneční zábavě“ v RCO?	N
Kouření	7
Opilí lidé	5
Málo mužů	5
Příliš dlouhé taneční sady	3
Příliš dlouhé přestávky	3
Špatná hudba	2
Schází klimatizace	2
Zbytečné řeči zpěváka	2
Hluk o přestávce	2
Neupřímnost lidí	1
Bez odpovědi nebo bez výhrad	14

Podle tabulek můžeme pozorovat, co se tanečnickům na „taneční zábavě“ nelíbí. V Avionu i v RCO je největším problémem kouření poblíž tanečního parketu. Není to nikomu příjemné. Dalším problémem je výskyt lidí s nadměrným použitím alkoholu. Rovněž, jako kouření, se to nelíbí ani v jednom tanečním centru. V Avionu 2 lidé cítí falešnost v sále. Jinak zbytek tanečnicků (21) nemá žádné výhrady nebo nepodává žádnou odpověď. V RCO je poukázáno na více problémů. Lidem zde vadí, že je málo tanečnicků mužského pohlaví, a to přesně 5 lidem. Našli se i jedinci, pro které jsou skladby příliš dlouhé, ale naopak jsou i jedinci, kteří by čas z dlouhých přestávek věnovali spíše delším tanečním sadám. Pro některé mezi další negativa patří hudba, chybějící klimatizace, špatný zpěvák, hluk o pauze či neupřímnost lidí. I v RCO pár lidí nemělo výhrady anebo neodpověděli, a to přesně 14.

Tabulka 6. Návrhy pro lepší účast seniorů na tanečním odpoledni

Návrhy pro lepší účast seniorů na tanečním odpoledni	N (Avion)	N (RCO)
Větší propagace	2	12
Poznat nové přátele	1	4
Lepší hudba	1	4
Více tanečníků, mužů	3	1
Soutěže (tombola)	0	3
Pohyb při hudbě	1	1
Levnější pivo	1	0
Porazit lenivost a zabývat se něčím	0	1
Pomalejší tance	0	1
Dobrá zábava	1	0
Bez odpovědi nebo nevěděli	22	17

Stává se, že na společenskou akci dorazí málo lidí. Proto nám senioři sdělili svoje návrhy, co by se mělo udělat, aby se účast zvýšila. Nejčastější odpověď je zvětšit propagaci kurzů. Zviditelnit je v podobě reklam či různých plakátů navrholo 12 seniorů v RCO a 2 v Avionu. Možnost seznámit se s novými lidmi, tak to uvedli 4 tanečníci v RCO. Stejného názoru byla jedna osoba v Avionu. Pár lidí si myslí, že zlepšení hudby by rozhodně prospělo zvýšení účasti na kurzech. Konkrétně jde o 1 jedince z Avionu a čtyři z RCO. Tři lidé považují za velkou pomoc vytvořit určité soutěže jako je tombola. To by mohlo dle nich přitáhnout více lidí. Mezi další návrhy seniorů patří získání více tanečníků, zlevnění piva nebo možnost zabývat se něčím aktivně. Mnoho lidí nevědělo o žádném způsobu jak nalákat seniory na taneční kurzy nebo neodpovědělo na otázku. Konkrétně to bylo 22 lidí v Avionu a 17 v RCO.

### 5.1.3 Otázky týkající se životního stylu tanečníků

Tabulka 7. Činnosti ve volném čase seniorů

Činnosti ve volném čase seniorů	N (Avion)	N (RCO)
Zahrádka	7	10
Četba	8	5
Cestování, turistika	2	7
Procházky v přírodě	1	8
Křížovky, sudoku	5	3
Sport (plavání, tanec, kolo)	1	7
Televize	2	3
Hudba	1	3
Pletení, šití	2	2
Společnost	2	2
Vaření	3	1
Divadlo, kino	0	4
Spánek	1	3
Hlídní vnoučat	0	3
Zvířata	3	0
Úklid	2	0
Hraní na nástroj	0	2
Práce	0	2
Zpěv	0	2
Koupání	0	1
Auta	1	0
Počítač	1	0
Psaní básní	1	0
Hraní divadla	0	1
Sex	0	1
Relaxace	1	0
Bez odpovědi	5	5

Tanec není jediným zájmovým koníčkem seniorů. Mají mnoho jiných možností, jak strávit svůj volný čas. V tabulce č. 7. si lze všimnout, že mezi nejčastější odpovědi patří především starání se o zahrádku. V Avionu tuto odpověď napsalo 7 jedinců, v RCO dokonce 10. Velmi oblíbená je četba knih. Tu zvolilo dohromady 13 tanečníků. Cestování nebo turistika, jsou také zajímavé pro seniory. Dva jedinci v Avionu uvedli tento druh pohybu jako svůj koníček stejně jako 7 osob z RCO. Typickou zálibou zůstávají křížovky či sudoku. Tuto zálibu uvedlo 5 lidí z Avionu a 3 z RCO. Pár seniorů se rovněž zabývá sportem. Plavání,

cyklistika i tanec, to vše uvedlo dohromady 8 dotazovaných. Mezi zajímavé činnosti patří koupání, hlídání vnoučat, hraní v divadle, psaní básní nebo sex. V obou tanečních centrech se objevilo po 5 lidech, kteří nenapsali žádnou odpověď.

Tabulka 8. Podstata pro dlouhý a zdravý život

<b>Podstata pro dlouhý a zdravý život</b>	<b>N (Avion)</b>	<b>N (RCO)</b>
Pohyb	1	21
Správná životospráva	4	13
Optimismus	3	8
Zdraví	5	3
Tanec	3	4
Smích	4	3
Klid	4	2
Setkání s dobrými přáteli	2	3
Být silný psychicky	1	3
Nekouřit, nepít alkohol	1	1
Střídmost	2	0
Vitalita	2	0
Genetika	0	2
Krásné milování	2	0
Spokojené manželství	1	0
Spánek	0	1
Prevence před nemocemi	0	1
Bez odpovědi	4	1

Ve stáří s přibývajícím věkem dochází ke zhoršení zdravotního stavu. Chtěli jsme vědět, co je nejpodstatnější pro dlouhý a zdravý život. Až 22 lidí určilo, že nejdůležitější je pohyb. V RCO se 13 seniorů shodlo, že správná životospráva je velmi potřebná pro bezproblémový život. V Avionu měli stejné tvrzení 4 tanečníci. Říká se, že smích to je zdraví. To platí i zde, protože 4 osoby v Avionu a 3 v RCO odpověděly, že smích je velmi podstatný. Mezi jiné důležité názory patří vyhýbání se alkoholu a cigaretám, spokojené manželství nebo klid. Dva dotazovaní tvrdí, že k dlouhému životu nám rovněž pomáhá krásné milování. Na tuto otázku neodpovědělo 5 zúčastněných.

Tabulka 9. Přání pro život a okolí

<b>Přání pro život a okolí</b>	<b>N (Avion)</b>	<b>N (RCO)</b>
Životní prostředí (čistota ovzduší, okolí)	5	1
Více společenských akcí pro seniory	0	5
Zdraví	3	2
Více peněz	1	4
Hodné lidi okolo sebe	1	3
Více přátel	2	1
Větší zájem státu i okolí o seniory	0	2
Dostupnější sociální služby	0	1
Více cyklostezek	0	1
Více moderní hudby	0	1
Klid mezi národy	1	0
Menší daně	1	0
Bez odpovědi	17	22

Na závěr dotazníku měli senioři možnost napsat, jaké je jejich největší přání. V Avionu nejvíc odpovědí bylo pro zdokonalení životního prostředí (5). Konkrétněji, lepší čistotu ovzduší a okolí. V RCO se také našla 1 taková odpověď. Zde si však účastníci (5) přejí více společenských akcí pro seniory. Jako asi všichni prahnou po větších financích (RCO – 4, Avionu – 1). Tanečníci napsali další zajímavá přání, a to např. více přátel nebo lidí okolo sebe, klid mezi národy nebo dostupnější sociální služby. Většina dotazovaných seniorů na tuto otázku neodpověděla (Avion – 17, RCO – 22).

#### 5.1.4 Porovnání odpovědí z tanečního centra „RCO“ a „Avionu“

V „tanečním centru“ Avion se vyplňování dotazníku zúčastnilo 10 mužů a 21 žen. V Regionálním centru Olomouc bylo tančících seniorů, kteří odpověděli na položené otázky více, a to 17 mužů a 25 žen. Celkově se jedná o osoby ve věku 50–88 let. V Avionu je největší počet seniorů ve věkové kategorii 61–70 let (50 % mužů, 52,4 % žen). S nižším věkem zde není nikdo. To v RCO jsou osoby ve věkové kategorii 50–60 let (5,9 % mužů, 28 % žen), ale rovněž je zde nejvíce tanečníků ve věku 61–70 let (52,9 % mužů, 56 % žen). Ve věkové skupině 71–80 let je v Avionu 20 % mužů a 33,3 % žen. V té samé kategorii je v RCO 23,5 % mužů a 16 % žen. Mezi nejstarší účastníky (81–90 let) na tanečních kurzech v Avionu patří jeden muž a jedna žena. V RCO do této věkové skupiny náleží 3 muži. 50 % mužů tančících na „taneční zábavě“ v Avionu je ženatých. V RCO je v tomto stavu 11,8 % mužů. U ženského pohlaví není tento rodinný stav častý. V Avionu je vdaných 23,8 % žen a v RCO 24 %. V RCO je nejvíce mužů (58,8 %) i žen (48 %) ovdovělých. V Avionu je v ovdovělém stavu 20 % mužů a 61,9 % žen. Rozvedených je v Regionálním centru Olomouc 23,5 % mužů a 24 % žen. V Avionu je to menší podíl, a to 10 % mužů a 14,3 % žen. V obou „tanečních centrech“ se vyskytují svobodní senioři (v Avionu dva muži, v RCO jeden muž). Z hlediska zdravotního stavu v Avionu určilo 50 % mužů a 47,6 % žen, že se cítí dobře. Pro porovnání, v RCO se v dobrém zdravotním stavu cítí 41,2 % mužů a 52 % žen. V Restauraci Avion nejvíce žen (61,9 %) považuje svůj zdravotní stav odpovídající svému věku. U mužského pohlaví je procentuální podíl o něco menší (40 %). V Regionálním centru Olomouc považuje svůj zdravotní stav jako optimální k věku 70,6 % mužů a 48 % žen. V tomto „tanečním centru“ odpověděla jedna žena, že je ve špatném zdravotním stavu. „Taneční zábavu“ v Avionu navštěvuje 100 % mužů a 81 % žen každý týden. V RCO se každý týden na tanečním kurzu objeví 76,5 % mužů a 48 % žen. Zbylé osoby v „tanečních centrech“ se účastní kurzů méně než jednou týdně. V Avionu většina mužů (50 %) i žen (42,9 %) stráví na „taneční zábavě“ 5 hodin. Tolik času zůstane v RCO 23,5 % mužů a 16 % žen. V RCO setrvá většina seniorů (76,5 % mužů a 76 % žen) 4 hodiny. V Avionu je 4 hodiny 10 % mužů a 28,6 % žen. Zde zůstávají tanečníci i 6 hodin (30 % mužů, 9,5 % žen). To v RCO se nevyskytuje nikdo takový. Na taneční lekce do Restaurace Avion přichází muži především v doprovodu partnerky (50 %). U žen není tento druh doprovodu tak častý (14,3 %). Nejčastěji za svůj doprovod volí přátele (42,9 %). V Regionálním centru Olomouc je tato situace stejná. U mužů převládá doprovod v podobě partnerky (52,9 %) a u žen jsou to přátelé (56 %). Když porovnáme, kolik

seniorů chodí na taneční kurzy v doprovodu manželů/manželek, tak v Avionu je to 40 % mužů a 19 % žen a v RCO 17,6 % mužů a 12 % žen. V obou „tanečních centrech“ senioři uvedli, že jejich nejoblíbenější činnost na tanečních kurzech je tanec. V Avionu tak odpovědělo 90 % mužů a 90,5 % žen, v RCO všichni muži a 88 % žen. Pro muže je velmi oblíbená konverzace (v Avionu 40 %, v RCO 41,2 %). Ženy mají rády čas strávený s přáteli (v Avionu 61,9 %, v RCO 40 %.). Většina seniorů tančí na „taneční zábavě“ více než 90 minut. V Avionu je to 90 % mužů a 57,1 % žen, v RCO 64,7 % mužů a 60 % žen. Téměř všichni zbylí účastníci lekcí tančí 60–90 minut. V Avionu 23,8 % žen a v RCO 35,3 % mužů a 24 % žen. Rozdílné výsledky přináší otázka týkající se vzdálenosti bydlení od „tanečního centra“. Nejvíce lidí, docházejících na taneční lekce do Restaurace Avion, bydlí 1–5 km daleko (40 % mužů, 42,9 % žen) a také méně než 1 km (30 % mužů, 38,1 % žen). Senioři, účastníci se tanečních kurzů v Regionálním centru Olomouc, žijí především více než 20 km od „tanečního centra“ (35,3 % mužů, 40 % žen). Pro porovnání, ve vzdálenosti 1–5 km od RCO bydlí 29,4 % mužů a 16 % žen. Se vzdáleností bydlení od „tanečního centra“ souvisí způsob dopravy na taneční lekce, a proto se jako nejčastější odpovědí u seniorů v Regionálním centru Olomouc objevuje vlak (52,9 % mužů, 56 % žen). Do Avionu senioři přicházejí většinou pěšky (40 % mužů, 38,1 % žen). Vlakem se dostavuje 9,5 % žen. Do RCO na „taneční zábavu“ přijde pěšky 23,5 % mužů a 8 % žen. Hodně využívaným dopravním prostředkem je tramvaj. V Avionu tuto odpověď označilo 20 % mužů a 52,4 % žen, v RCO 17,6 % mužů a 20 % žen. Otázky otevřeného typu jsou porovnány v první části této kapitoly.



## 6 DISKUZE

Společenský tanec může být zkoumaný jako příjemný způsob, jak podpořit seniory zvýšením fyzické aktivity ke zlepšení jejich zdraví (Vergese, 2006).

V průběhu výzkumu jsme mohli vidět, stejně jako Wang et al. (2002), že ve společenském tanci nejde jen o fyzickou aktivitu, ale i o začlenění do společnosti.

K významným situacím patří setkání s přáteli, zpívání, tanec a seznamování se s novými lidmi či budoucími partnery. Tyto aktivity byly rovněž zaznamenány ve výzkumu společenského tance Palo – Bengtssona et al. (1998) a také Browna (2007).

Vznikají rozpory ohledně toho, kolik by starší lidé měli provozovat fyzické aktivity, aby podporovala jejich zdravý život. Doporučuje se, aby senioři měli 150 minut týdně středně intenzivní pohybovou aktivitu nebo 75 minut týdně intenzivní pohybovou aktivitu. V úvahu připadá rovněž kombinace těchto dvou možností. Pohybová aktivita by neměla být pouze vytrvalostního či aerobního charakteru. Také by se měla zdokonalovat rovnováha, síla a ohebnost (Center for Disease Control, 2011).

Podle ustanovených zásad je pro seniory nejlepší, když jsou taneční aktivity rozděleny na 30 minut každý den. I tanec by měl obsahovat jiné druhy aktivity, zejména sílového typu. Uvádí se, že tanec zdokonaluje a podporuje fyzickou aktivitu, ohebnost a koordinaci (National Institute of Ageing, 2008).

Podle dosažených výsledků se většina seniorů v olomouckých „tanečních centrech“ Avionu a RCO věnuje tanci jednou týdně více než 90 minut. Kromě toho provozují jiné aktivity jako práce na zahrádce, plavání, cyklistika či turistika.

Badatelé se shodují, že všem zapojeným do tance se to líbí více, než běžné cvičební programy (Connor, 2000; Koegh et al, 2009; Nadasen 2008).

Komplexní činnosti zahrnující kognitivní, sociální a fyzické aktivity mají velký vliv na prevenci předčasného stárnutí mozku a demence (Launtenschlager, Cox, & Ciarro, 2011).

Výsledky ukazují, že aktivity, mentálně či sociálně orientované, mohou ochraňovat před demencí. Toto nasvědčuje tomu, že i společenská interakce může mít význam pro zachování duševního fungování u seniorů (Palo-Bengtsson, Winbald, & Ekman, 1998).

Podle Veala (2001) jedním z hlavních důvod, proč senioři navštěvují kurzy tance je kontakt se společností.

Tyto taneční lekce, které seniory velmi baví, jim připomínají jejich mládí. A stejně jako u Browna (2007) je dlouhotrvající přátelství a bytí ve společnosti tanečnicků nejdůležitější záležitostí, jež má místo i v „tanečních centrech“ v Avionu a v Regionálním centru Olomouc.

## 7 ZÁVĚR

Bakalářská práce se věnuje tanci jako volnočasové aktivitě seniorů. Pomocí pozorování a dotazníkového šetření nám senioři odpověděli na určité množství otázek ohledně zkoumaného tématu.

Dotazníkového šetření, jež bylo provedeno v „tanečních centech“ Avionu a RCO, se zúčastnilo 73 seniorů, 27 mužů a 36 žen. Skupina dotazovaných osob je ve věkovém rozmezí 50–88 let. Většina tanečnicků patří do věkové skupiny 61–70 let. Téměř polovina seniorů se nachází v ovdovělém rodinném stavu. Ze zdravotního hlediska se půlka účastníků kurzů cítí v dobrém zdravotním stavu a pro druhou polovinu jejich zdravotní stav odpovídá jejich věku.

Z výsledků můžeme usoudit, že v současnosti „taneční zábavu“ navštěvuje většina seniorů každý týden. Více než polovina tanečnicků na „taneční zábavě“ setrvává 4 hodiny, ale početná skupina stráví v „tanečním centru“ i 5 hodin. Půlka mužské části se na taneční kurzy dostaví v doprovodu partnerky. Polovina žen dává přednost doprovodu v podobě přátel. Účastníci tanečních kurzů dokazují, že tanec je pro ně oblíbeným koníčkem tím, že většina z nich stráví na taneční ploše více než 90 minut. Z hlediska vzdálenosti bydliště od „tanečního centra“ lze vidět, že senioři jsou rovnoměrně rozloženi. Nejvíce dotazovaných bydlí 1–5 km daleko. Pro dopravení se do Avionu či RCO je nejvíce využívána vlaková doprava. Mnoho lidí také dojde pěšky.

„Taneční zábava“ se pro seniory jeví jako velmi příjemné strávení času. Většina navštěvuje kurzy pravidelně a baví se na nich velmi dlouho. Chodí sem především kvůli tanci. Dále pak hlavně oceňují možnost trávit čas s přáteli nebo konverzovat se známými. Kromě těchto kladů se objevily určité vady, které se seniorům na „taneční zábavě“ nelíbí. Většinou vadí kouření v sále a také opilí lidé vyskytující se uvnitř „tanečního centra“. Ženám chybí taneční partneři a někteří jedinci by si představovali jinou taneční hudbu. Mnoho lidí je celkově spokojeno.

Vztah mužů k „tanečním zábavám“ se oproti ženám poněkud liší. Muži zde chodí v doprovodu partnerky, kdežto ženy jako doprovod volí přátel. Kromě tance je jedním z důvodů, proč muži navštěvují „taneční centrum“, možnost konverzace se známými. Ženy se účastní „tanečních zábav“, protože si rády zatančí a také chtějí příjemně strávit čas s přáteli.

Při porovnání tanečnicků v Restauraci Avion a Regionálním centru Olomouc můžeme vidět, že do RCO na taneční lekce chodí více seniorů než do Avionu. V RCO tančí 17 mužů a 25 žen a v Avionu 10 mužů a 21 žen. Na obou místech se největší počet tanečnicků pohybuje

ve věkové skupině 61–70 let. Z hlediska rodinného stavu je v RCO nejvíce ovdovělých mužů i žen. V Avionu je rovněž mnoho žen v ovdovělém stavu, avšak u mužů je poměrně více ženatých než ovdovělých. V obou „tanečních centrech“ většina účastníků navštěvuje kurzy každý týden. Na rozdíl od RCO, kde více lidí tráví na „taneční zábavě“ 4 hodiny, v Avionu je většina seniorů 5 hodin. Tančit však vydrží nejvíce lidí v obou lokacích více než 90 minut. V doprovodu se „taneční centra“ tolik neliší. V obou případech dávají muži přednost především partnerkám a ženy přátelům. Do RCO nejvíce lidí dojíždí vlakem ze svého bydliště, jež je většinou více než 20 km daleko. Na taneční kurzy do Avionu se přihlásili především senioři z okolí, protože většina z nich bydlí 1–5 km daleko a tuto vzdálenost hodně z nich dojde pěšky. Když měli senioři určit negativa „taneční zábavy“ v obou „tanečních centrech“ se shodli, že největším problémem je kouření v sále. Shodli se i při určení nemoci jako důvodu, proč se nemohou zúčastnit taneční lekce.

Účastníci „tanečních zábav“ se ve svém volném čase nevěnují pouze tanci. Mají mnoho dalších aktivit. Velké oblibě se těší práce na zahrádce, kterou v RCO upřednostňuje nejvíce osob. Pro seniory z Avionu je kromě práce na zahrádce oblíbená četba, křížovky, sudoku nebo vaření. V Regionálním centru Olomouc mnoho lidí rádo cestuje, plave či jezdí na kole. Jsou zde také osoby, které dají přednost kultuře před sportem a zajdou si do divadla nebo kina.

Celkově se tanec jeví jako vhodná volnočasová aktivita pro seniory. Seznámí se s novými lidmi, stráví čas s přáteli a k tomu udělají něco pro své zdraví. Mnoho seniorů navštěvujících taneční kurzy se cítí o mnoho let mladší, než ve skutečnosti je.

## 8 SOUHRN

Bakalářská práce se zaměřuje na tanec, jako volnočasovou aktivitu seniorů. Hlavním cílem práce bylo analyzovat roli společenského tance v životě seniorů a dosažené výsledky použít pro zkvalitnění jejich života.

Mezi sledovanou skupinu patřilo 73 seniorů účastnících se „tanečních zábav“ v Restauraci Avion a Regionálním centru Olomouc.

V první části, která měla charakter teoretický, byly popsány nejdůležitější témata týkající se zaměření bakalářské práce. V úvodu se objevila kapitola popisující stárnutí, jeho klasifikace a nemoci, které jsou spojené s pohybovou aktivitou seniorů. Teoretická část se zaměřovala i na charakteristiku tance. Zmíněna byla jeho historie a rozdělení. Trochu víc dopodrobna byl vytvořen popis standardních tanců. Následovala část týkající se vztahu seniorů k tanci. Na konci teoretického bloku se nacházela kapitola zabývající se vztahem seniorů k pohybovým aktivitám.

V metodické kapitole byly charakterizovány způsoby, kterými bylo provedeno výzkumné šetření. Konkrétně šlo o metodu pozorování a dotazníkového šetření. Dále byla charakterizována skupina zapojená do výzkumu a popsán jeho průběh.

Poslední část nám prezentovala výsledky provedeného výzkumu, které byly zpracovány v programu Microsoft Excel. Dotazující odpovídali na 18 otázek zaměřených na tanec a jejich volnočasovou aktivitu. Osm z nich byly otázky otevřené a zbylých 10 uzavřeného typu. Z výsledku vyplývalo, že dotazovaní senioři chodí na taneční kurzy pravidelně a na nich se věnují tanci více než 90 minut. Mužské pohlaví upřednostňuje doprovod v podobě partnerky, u žen jsou to přátelé. Na „taneční zábavě“ je pro seniory nejoblíbenější činností tanec, konverzace a čas strávený s přáteli. Na kurzy tance do Restaurace Avion chodí lidé z okolí, a proto většina z nich dojde pěšky. Do Regionálního centra Olomouc přijíždí lidé bydlící dál než 20 km. Ti pro svůj dopravní prostředek volí především vlak. Téměř všichni se přes svůj věk cítí v dobrém zdravotním stavu, což je ve velké míře zapříčiněno účastí na „tanečních zábavách“. Senioři měli i určité výhrady ohledně tanečních kurzů, jako kouření uvnitř areálu nebo špatná hudba, ale celkově byli spokojeni.

## 9 SUMMARY

This thesis focuses on dance as a leisure activity of older people. The main objective was to analyze the role of social dancing in the lives of seniors and the results used to improve their lives.

The observed group included 73 seniors participating in the "dances parties" in the Avion Restaurant and the Regional Centre Olomouc.

In the first part, which had a theoretical character have been reported the most important topics related to the focus of the thesis. In the introduction appeared chapter describing aging, classification and the diseases that are associated with physical activity of older people. The theoretical part aimed at the characterization of the dance. Mentioned was his history and distribution. Here was detail description of the social dances. This was followed by a section concerning the relationship between senior and dance. At the end of the theoretical section was block in the dealing with relationship seniors to physical activities.

The methodological section were characterized by the ways in which research was carried out research. Specifically, it was a method of observation and questionnaire investigation. Then was also characterized a group involved in the research and described its course.

The last part presented us the results of the research, which were processed in Microsoft Excel. Inquiring answered 18 questions focusing on dance and leisure activity. Eight of these were open questions and remaining ten closed type. The results showed that older respondents go to dance classes regularly and there they dance more than 90 minutes. Male sex preference escort as partners, for women escort are friends. On the "dance party" is the most popular activities for seniors dancing, conversation and time spent with friends. The dance courses in Restaurant Avion people go from the neighborhood, so most of them will walk away. To the Regional Centre Olomouc arrives people living farther than 20 km. They choose as a transport especially the train. Almost everyone feels despite his age in good health, which is largely due to participation in the "dances parties". Seniors also had some reservations about dance classes, such as smoking inside the premises or bad music, but overall they were satisfied.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous (2009). *Research shows that social dancing offers health benefits for seniors*. Retrieved 7. 6. 2012 from the World Wide Web: [http://www.worldhealth.net/news/research\\_shows\\_that\\_social\\_dancing\\_in\\_o/](http://www.worldhealth.net/news/research_shows_that_social_dancing_in_o/)
- Balaš, R. (2003). *Tance 20. století*. Olomouc: Nakladatelství Hanex.
- Brandová H., Fejtek, P., Chrobáková E., et al. (1993). *Encyklopedický slovník*. Praha: Odeon.
- British Theatre Dance Association (2010). Retrieved 30. 5. 2012 from the World Wide Web: <http://www.btda.org.uk/students1.htm>
- Broulík, P. (2009). *Osteoporóza a její léčba (2nd ed.)*. Praha: Maxdorf, s.r.o.
- Brown, C. A. (2007). The Carolina shaggers: Dance as serious leisure. *Journal of Leisure Research*, 34(4), 623–647.
- Center for Disease Control (2011). How much physical activity do older adults need. Retrieved 1. 8. 2012 from the World Wide Web: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/olderadults.html>
- Connor, M. (2000). Recreational folk dance: A multicultural exercise component in healthy ageing. *Australian Occupational Therapy Journal*, 47, 69–76.
- Čelikovský, S. et al. (1990). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu (3rd ed.)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Český statistický úřad. (2011). *Složení obyvatelstva podle pohlaví a věkových skupin v roce 2010*. Retrieved 18. 6. 2012 from World Wide Web: <http://www.czso.cz/csu/2011edicniplan.nsf/kapitola/0001-11-2010-0400>
- Český svaz tanečního sportu (n. d.). Retrieved 30. 5. 2012 from the World Wide Web: <http://www.csts.cz/cs/Informace/CoJeCsts>
- Čížková, K. (2005). *Taneční pohybová terapie*. Praha: Triton, s.r.o.
- Degen, M. (2003). *Společenský tanec ve 20. století*. Praha: Svaz učitelů tance České republiky.
- Dohnal, T. et al. (2007). *Vybrané kapitoly z komunální rekreace*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Drabik, J. (1997). *Aktywność, sprawność, i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka*. Gdańsk: Wydawnictwo Uczelniane AWF.
- Forbes, G. B. (1999). Longitudinal changes in adult fat-free mass: influence of body weight. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 70(6), 1025–1031. Retrieved 7. 6. 2012 from the World Wide Web: <http://www.ajcn.org/content/70/6/1025.full#FN2>

- Fořt, P. (2001). *Jak stárnout pomalu*. Havlíčkův Brod: EB nakladatelství.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc Univerzita Palackého.
- Gallo, J. et al. (2007). *Artróza váhonosných kloubů ve světle medicíny založené na důkazu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Haškovcová, H. (2010). *Fenomén stáří* (2nd ed.). Praha: Havlíček Brain Team.
- Hošek, V. (2000). *Kinezioprotekce kvality života*. Č. Budějovice: Studia Kinanthropologica 1, Universitas Bohemiae Meridionalis Budovicensis.
- Jebavá, J. (1998). *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Praha: Karolinum.
- Kalvach, Z., Zadák, Z., Jiráček, R., Zavázalová, H., Sucharda, P. et al. (2004). *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Keogh, J. W. L., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L., & Gillis, D. (2009). Physical benefits of dancing for healthy older adults: A review. *Journal of Ageing and Physical Activity*, 17(4), 479–500.
- Kozáková, Z., & Müller, O. (2006). *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Krapková, H., & Šopková, J. (1991). *Lidový a společenský tanec*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2nd ed.). Praha: Grada.
- Launtenschlager, N. T., Cox, K., & Ciartro, E. V. (2011). *The influence of exercise on brain aging and dementia*. *Biochimica et Biophysica Acta* (in press).
- Merriam, S. B. (1998). *Qualitative research and case study applications in education*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Murphy, C., Schubert, C. R., Cruickshanks, K. J., Klein, B. E. K., Klein, R., & Nondahl, D. M. (2002). Prevalence of Olfactory Impairment in Older Adults. *The Journal of the American Medical Association*, 288(18), 2307–2312. Retrieved 5. 6. 2012 from the World Wide Web: <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=195502>
- Mühlapchr, P. (2004). *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita.
- Nadasen, K. (2008). „Life without line dancing and the other activities would be too dreadful to imagine“: An increase in social activity for older women. *Journal of Women Ageing*, 20(3,4), 329–342.
- National Institute of Ageing (2008). Exercise & Physical Activity: *Your Everyday Guide from the National Institute of Ageing*. Retrieved 1. 8. 2012 from the World Wide Web: <http://www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/ExerciseGuide/>

- Oplt, K. (2012). *Opltová taneční škola*. Retrieved 26.7. 2012 from World Wide Web:  
<http://www.tanecni-skola.cz/tanecni-kroky.php>
- Palo-Bengtsson, L. P., Winblad, B., & Ekman, S. L. (1998). Social dancing: A way to support intellectual, emotional, and motor functions in person with dementia. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 5(6), 545-554.
- Payneová, H. (1999). *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, s.r.o.
- Příhoda, V. (1974). *Ontogeneze lidské psychiky IV*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství
- Rokyta, R. et al. (2008). *Fyziologie pro bakalářská studia v medicíně, ošetrovatelství, přírodovědných, pedagogických a tělovýchovných oborech*. Praha: ISV nakladatelství
- Senior w tańcu. (n. d.). Retrieved 15. 6. 2012 from the World Wide Web:  
[http://www.senior.fit.pl/aktywni/fitnes\\_50/senior\\_w\\_tancu,314,1,0.html](http://www.senior.fit.pl/aktywni/fitnes_50/senior_w_tancu,314,1,0.html)
- Senková, Z. (15. 10. 2010). *Léčba tancem*. Retrieved 10. 6. 2012 from the World Wide Web:  
<http://www.vitalplus.org/article.php?article=389>
- Slepíčková, I. (2005). *Sport a volný čas (2nd ed.)*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Spirduso, W., W., Francis, K., L., & MacRae, p., G. (2005). *Physical dimensions of aging (2nd ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Stanislav, P. (2007). *Valčík*. Retrieved 23. 5. 2012 from the World Wide Web:  
<http://dance4ever.wz.cz/Valcik.html>
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Štílec, M. (2003). *Pohybové – relaxační programy pro starší občany*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Topinková, E., (12. 11. 2008). *Nemoci ve stáří*. Retrieved 26. 5. 2012 from the World Wide Web: <http://www.ordinace.cz/clanek/nemoci-ve-stari/>
- Uhlíř, P. (2008). *Pohybová cvičení seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- University of Iowa Hospitals and Clinics. (2005). *Anaerobic exercise: energy without oxygen*. Retrieved 2. 8. 2012 from the World Wide Web:  
<http://www.uihealthcare.com/topics/exercisefitness/exer3098.html>
- Veal, A. J. (2001). Leisure, culture, and lifestyle. *Society and Leisure*, 24(2), 359–376.
- Véle, F. (1995). *Kineziologie postulárního systému*. Praha: Karolinum.
- Velé, F. (1997). *Kineziologie pro klinickou praxi*. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o.
- Vrgheše, J. (2006). Cognitive and Mobility Profile of Older Social Dancers. *Journal of American Geriatric Society*, 54(8), 1241–1244.
- Walters, B. (18. 11. 2009). *Facts on Dance Lessons For Seniors*. Retrieved 10. 6. 2012 from



the World Wide Web: <http://www.livestrong.com/article/2779-facts-dance-lessons-seniors/>  
Wang, H. X., Karp, A., Winblad, B., & Fratiglioni, L. (2002). Late-life engagement  
in longitudinal study from the kungsholmen project. *American Journal of Epidemiology*,  
155(12), 1081–1087.

## 11 PŘÍLOHY

Příloha 1 : Dotazník



Centrum kinantropologického výzkumu  
Fakulta tělesné kultury

Univerzita Palackého  
v Olomouci



### TANEČNÍ CENTRUM - DOTAZNÍK

Účelem této studie je zjistit, jak senioři tráví svůj volný čas v České republice. Rádi bychom se dozvěděli více o vztahu seniorů k tanci. Tento výzkum probíhá pod vedením Dr. Donalda Robersona z Fakulty tělesné kultury, Univerzity Palackého v Olomouci. Výzkum je anonymní, Vaše jméno nebude zveřejněno. Jestli souhlasíte s účastí, prosím, vyplňte čitelně tento dotazník.

Vybranou odpověď, prosím, zaškrtněte. V případě otázek bez možnosti zaškrtnutí odpovědi otázku zodpovězte několika slovy (větami) a запиšte je do určeného místa.

**1. Kolikrát měsíčně navštěvujete “taneční zábavu”? (How often do you attend the dance centre?)**

- každý týden
- 3x měsíčně
- 2x měsíčně
- 1x měsíčně
- méně než jednou za měsíc

**2. Kolik času obvykle strávíte na “taneční zábavě”? (How many hours do you stay at the dance centre?)**

- 1 hodinu
- 2 hodiny
- 3 hodiny
- 4 hodiny
- 5 hodin
- 6 hodin
- více než 6 hodin

**3. S kým na “taneční zábavu” obvykle chodíte? (With whom do you go to the dance centre?)**

- sám/sama
- s manželem/s manželkou
- s partnerem/partnerkou
- s přáteli

**4. Co máte na “taneční zábavě” nejraději? (prosím označte jednu nebo více odpovědí) What do you like the most about going to the dance centre?) (you can choose more than one answer)**

- jídlo
- pití
- tanec
- konverzace
- poznávání nových lidí
- čas strávený s přáteli
- další

**5. Kolik času zde přibližně strávíte tancem? (How much time do you spend dancing?)**

- 0 – 30 minut
- 30 – 60 minut
- 60 – 90 minut
- více než 90 minut

**6. Jak daleko od „tanečního centra“ bydlíte? (How far do you live from the dance centre?)**

- méně než 1 km
- 1 – 5 km
- 6 – 10 km
- 11 – 20 km
- více než 20 km

**7. Jak se obvykle do „tanečního centra“ dostanete? (prosím označte jednu nebo více odpovědí) How do you drive to the dance centre?) (you can choose more than one answer)**

- pěšky
- autem
- tramvají
- autobusem
- vlakem
- jinak

**8. Co se Vám NELÍBÍ/NEMÁTE RÁDI na “taneční zábavě”? (What do you not like about the dance centre?)**

**9. Jestliže se nedělní “taneční zábavy” NEÚČASTNÍTE, co je důvodem Vaší neúčasti? (What is the reason for absence from attending the dance centre?)**

**10. Navrhněte, co by mohlo přimět další seniory k účasti na tanečním odpoledni, popř. dalších tanečních akcích? (What suggestions do you have to increase the attendance?)**

**11. Kolik je Vám let? \_\_\_\_\_ (How old are you?)**

**12. Jaké je Vaše pohlaví? (What is your gender?)**

\_\_\_\_\_ muž  
\_\_\_\_\_ žena

**13. Jaký je Váš rodinný stav? (What is your social status?)**

\_\_\_\_\_ svobodný/-á  
\_\_\_\_\_ ženatý/vdaná  
\_\_\_\_\_ rozvedený/-á  
\_\_\_\_\_ ovdovělý/-á

**13. Jak byste popsali svůj stávající zdravotní stav? (How would you describe your health status?)**

\_\_\_\_\_ dobrý  
\_\_\_\_\_ odpovídající mému věku  
\_\_\_\_\_ v současné době špatný

**14. Co jiného rád/a děláte ve volném čase? (What do you like to do in your free time?)**

**15. Co myslíte, že je důležité pro dlouhý a zdravý život? (What do you think is important for long and healthy life?)**

**16. Co byste si přáli zlepšit ve svém životě a okolí (v Olomouci)? (What do you wish to improve in your life and your surroundings (in Olomouc)?)**

**17. Něco dalšího, co byste chtěli dodat? (Anything else you would like to add?)**

**18. Můžeme Vás kontaktovat pro detailnější rozhovor týkající se tohoto tématu? Can we contact you for more information?)**

\_\_\_\_\_ANO: Vaše telefonní číslo/kontakt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_NE



Děkujeme za vyplnění dotazníku!