

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Motivační faktory k tanci ve věku pozdní dospělosti a ve stáří

Diplomová práce

(Bakalářská)

Autor: Bc. Francová Veronika

Studijní obor: tělesná výchova - biologie

Vedoucí práce: Mgr. Harvanová Jana, Ph.D.

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Veronika Francová

Název závěrečné písemné práce: Motivační faktory k tanci ve věku pozdní dospělosti a ve stáří

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí: Mgr. Jana Harvanová, Ph. D.

Rok obhajoby: 2021

Abstrakt: Bakalářská práce je zaměřena na výzkum a formulaci jednotlivých motivačních faktorů, které vedou lidi ve věku pozdní dospělosti a ve stáří k zájmu o tanec a také k dlouhodobému zájmu se tanci věnovat i nadále. V teoretické části jsou definované pojmy motivace, motiv, potřeba. Dále jsou charakterizována daná věková období a také stručně popsáno, jaký vliv má tanec na náš život. V práci byla použita kvantitativní metoda výzkumu. Výzkum probíhal pomocí nestandardizované ankety, která byla následně vyhodnocena. Výzkumný soubor je tvořen 40 vybranými respondenty, kteří jsou ve věku pozdní dospělosti a ve věku stáří a dlouhodobě se věnují tanci. Výsledky výzkumu ukazují, že z hlediska věku se motivační faktory výrazně liší, zatímco z hlediska pohlaví jedinců nejsou motivační faktory příliš odlišné.

Klíčová slova: motivace, motivační faktor, tanec, stáří, pozdní dospělost

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Veronika Francová

Title of the thesis: Motivation factors to dance in the age of late adulthood and old age

Department: Department of social sciences of kinantropology

Supervisor: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

The year of presentation: 2021

Abstract: Bachelor thesis is aimed on the research and formulation of the individual motivation factors leading people in the age of late adulthood and old age to interest in dance and to interest in dance for a long time. In theoretical part is explained what is motivation, motive, need. Further are defined relevant age periods and also described how dance affects our lives. In this thesis was used quantitative research method. The research was conducted using non-standard survey, which was subsequently evaluated. The research group consisted of 40 respondents which are interested in dance for a long time. Research show that motivation factors are very different in aspect of the age but in aspect of the gender are motivation factors very similar.

Keywords: motivation, motivation factor, dance, old age, late adulthood

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí
Mgr. Jany Harvanové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se
zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 13. 7. 2021

.....

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Janě Harvanové, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady, pomoc a vstřícný přístup při zpracování mé bakalářské práce. A také děkuji všem respondentům, kteří byli ochotni se na mém šetření podílet.

Obsah

Úvod	8
1 Motivace	10
1.1 Motiv	11
1.2 Potřeby	12
1.3 Teorie zaměřené na poznání motivačních příčin.....	13
1.3.1 Maslowova teorie hierarchie potřeb	13
1.3.2 Alderferova teorie motivačních potřeb ERG	13
2 Charakteristika vybraných věkových období	14
2.1 Pozdní dospělost.....	14
2.2 Stáří	15
3 Pohybové volnočasové aktivity a jejich význam	17
3.1 Pohybové aktivity seniorů.....	17
4 Tanec	20
4.1 Socializační role tance.....	21
4.2 Vliv tance na zdraví člověka	21
4.3 Přínos tance z psychologického hlediska	24
4.4 Senioři a tanec	25
5 Cíle a výzkumné otázky	27
5.1 Hlavní cíl práce	27
5.2 Dílčí cíle	27
5.3 Výzkumné otázky.....	27

6 Metodika.....	28
6.1 Charakteristika výzkumného souboru	28
6.2 Metodologie výzkumu.....	28
7 Výsledky anketového šetření a diskuze	30
7.1 Výsledky výzkumné otázky č. 1	30
7.2 Výsledky výzkumné otázky č. 2	30
7.3 Výsledky výzkumné otázky č. 3	31
7.4 Výsledky výzkumné otázky č.4	33
Limity	35
Závěr.....	36
Souhrn	38
Summary	40
Referenční seznam	42
Přílohy	47

Úvod

Motivace je v dnešní době poměrně aktuální téma, o kterém slyšel snad každý. Ale ne každý ví, jak správně namotivovat, ať už děti nebo dospělé, k určité činnosti tak, aby u ní vydrželi a i po delší době je pořád bavila. Umění motivovat druhé by měl umět nejen pedagogický pracovník či trenér, ale například i rodič. Aby člověk byl schopný motivovat druhé, je nutné se v dané problematice orientovat a také znát charakteristiky daného vývojového období, chápat individuality daného člověka i s jeho potřebami a motivy. Nejen u dětí, ale i u starších lidí je motivace velice důležitá. Lidé ve věku pozdní dospělosti a stáří většinou s přibývajícím věkem ztrácí zájem o jakoukoliv pohybovou aktivitu. Jejich tělo potom fyzicky i psychicky strádá. Vhodně zvolenou motivací je dokážeme přimět k pravidelné pohybové aktivitě, například k tanci, což je prospěšné pro jejich zdraví i psychickou pohodu.

Cílem práce je pomocí výzkumu zjistit, co motivuje lidi ve věku pozdní dospělosti a ve věku stáří k tanci. Rozhodla jsem se zabývat tímto tématem proto, abych poznatky, které získám, mohla předat dále mé babičce, která vede seniorskou taneční skupinu. Chtěla bych nejen ji ulehčit pochopení celé problematiky, ale také sdělit, jak vhodně motivovat nové i stávající členy taneční skupiny.

V teoretické části se zabývám vysvětlením pojmu motivace a její charakteristikou. Dále je vysvětleno, co je to motiv a potřeba a také jsou popsány vybrané teorie zaměřené na poznání motivačních příčin. Velmi důležitou částí je charakteristika daných vývojových období, neboť pokud chceme motivovat, musíme vědět, co s sebou dané období přináší a co lidé v tomto období chtějí od života. Posledním tématem teoretické části je tanec. Dozvíme se, jak může tanec ovlivnit naše zdraví, psychickou kondici, jak důležitou socializační roli může mít a jak dokáže být prospěšný pro lidi v období pozdní dospělosti a ve stáří.

V praktické části je představeno anketní šetření mezi lidmi daných věkových období, kteří se dlouhodobě věnují tanci. Šetření probíhalo v seniorské taneční skupině Druhý Dech, jejíž členové spadají právě do těchto věkových kategorií a taneční skupinu navštěvují již několik let.

Čtenář se dozví, jaké motivační faktory k tanci jsou pro věkovou kategorii pozdní dospělost a staří nejdůležitější, a také naopak, které pro ně nejsou důležité. Dále zjistí, jaký je rozdíl v motivaci k tanci mezi pohlavími a mezi jednotlivými věkovými obdobími.

Text je určen všem, kteří se nějakým způsobem podílejí na výuce tance těchto věkových skupin, aby se o této problematice dozvěděli více, a aby jim také přispěl k efektivnějšímu vedení taneční výuky, ale i všem ostatním, co se pouze chtějí v této problematice lépe orientovat.

1 Motivace

Pojem motivace se užívá v psychologii, podle níž se jedná o pojem, pro který neexistuje jednotná definice (Arnold, 2007). Psychologie se jako věda zabývá zejména tím, proč a jak se lidé chovají. A s tím úzce souvisí i motivace. Představuje totiž vnitřní sílu, která má zodpovědnost za naše chování (Hartl a Hartlová, 2010). „Slovo motivace pochází z latinského slova motio, což znamená, pohyb, síla, vášně. Je to něco, co nás „nutí“ chovat se určitým způsobem“ (Plevová & Petrová, 2012, 116). „Jako motivaci označujeme činitele aktivizující organismus k reagování, chování, jednání, vedoucímu k dosažení cíle, k uspokojení“ (Helus, 2018, 128). Podle Nakonečného (2004) je nutné se na motivaci dívat tak, že na začátku všeho je určitá vnitřní potřeba, což vlastně představuje reakci na určitý nedostatek. Potřeba pak směřuje k určení cíle, díky kterému dojde k uspokojení potřeby. Zjednodušeně řečeno: domníváme se, že něco naplní moji potřebu, a to něco se pak stává mým cílem (Crabb, 1995). Motivované chování dost často provází velmi hluboké emoce, mají mezi sebou úzký vztah a vzájemně se ovlivňují (Plháková, 2004). Toto propojení výrazně ovlivňuje lidské chování a prožívání. Co se tance, jakožto sportovní činnosti týče, Paulík (2006) uvádí, že emocionální zážitky se k nim váží snad ještě silněji než k jiným běžným činnostem. Pozitivní emoce evokují uspokojení formou dosažení daného cíle, zatímco negativní emoce zabraňují tomuto uspokojení.

Skutečnosti, které motivaci vytvářejí, se označují jako zdroje motivace. Podle Bedrnové a Nového (2007) se mezi zdroje motivace řadí:

- potřeby – řadí se mezi základní zdroj motivace. Z obecného hlediska je možné potřebu chápat jako stav určitého nedostatku, který může být odstraněn dosažením cíle.

- návyky – mají souvislost s činnostmi, které člověk vykonává opakovaně. Jedná se de facto o naučený vzorec chování, díky kterému se člověk v dané situaci zachová stejně.
- zájmy – člověk se zaměřuje na nějakou oblast, která následně souvisí s jeho motivací. Zájmy je možné klasifikovat např. na zájmy sociální, kulturní, sportovní apod.
- postoje – jedná se o názor na určitou skutečnost. Vyvíjejí se v průběhu našeho života, v některých případech mohou být stálé, ovšem např. díky zkušenostem se mohou změnit.
- ideály – vyjadřují určitou představu toho, co je pro jedince žádoucí a o co usiluje. Jsou cílem, kterého se člověk snaží svou činností dosáhnout – tj. jsou na začátku procesu motivace.

1.1 Motiv

Vágnerová (2004, 168) definuje motivy jako „faktory, které aktivizují lidské chování, zaměřují je na určitý cíl a v tomto směru je udržují po určitou dobu“. Motivы jsou příčinami chování a jednání člověka, které vede k uspokojení určité potřeby. Stejné motivы ale můžou působit různě na jednání různých jedinců, naopak stejné jednání několika jedinců nemusí být způsobeno stejnými motivы. Motivы k určité činnosti se mohou během života měnit a působí na nás motivы jak vědomé, tak i nevědomé (ty, které si plně neuvědomujeme). Každého jedince může pohánět jen jeden motiv, ale také celá řada motivů najednou. Projevují se tak, že něco chceme, po něčem toužíme a chceme to získat nebo naopak se chceme něčemu vyhnout.

Z odborného hlediska je nutné rozlišovat mezi potřebou a motivem, protože tyto pojmy bývají často považovány za totožné. Potřeby se projevují tím, že je něčeho nedostatek či naopak přebytek, je možné je tedy označit za výchozí motivační stav. A motiv je to, co zprostředkuje

potřebu a její uspokojení. Motivy jsou tedy příčinami psychologického chování (Nekonečný, 1996).

Měli bychom také rozlišovat mezi motivy a vnějšími motivujícími podněty neboli incentivy. Mezi incentivy se řadí např. odměny, příkazy, prosby, přání, vzory, jevy, události, názory apod., které u jedince vzbuzují a současně i uspokojují jeho potřeby. Motivy se člení na pozitivní a negativní. Negativní motivy vyvolají potřebu, ale nemohou ji uspokojit (Pavelková, 2002). Jsou to vlastně motivy vyhýbání a vedou k vyhýbání se a k útěku. Kdežto pozitivní motivy rezultují z deficitů a vedou k vyhledávání toho, co nás dokáže uspokojit (Nekonečný, 1996). Vnější činitelé hrají významnou roli hlavně v senzomotorickém učení. Vnitřní motivy vycházejí zejména z emocí, zájmů, ideálů, cílů a potřeb člověka. Vnitřní motiv je pro jedince obvykle silnější a účinnější než vnější motivující podnět.

1.2 Potřeby

Velmi obecně lze říci, že potřeba je takový moment v systému, který vede k vyhledávání určité podmínky nezbytné k optimálnímu fungování systému a vyhýbání se podmínkám nepříznivým (Čáp a Mareš, 2001). Pokud se omezíme pouze na lidské potřeby, můžeme termín potřeba vyjádřit jako aktivaci, energizující moment v motivaci, tak směřování motivace, které je dáno druhem potřeby (Čáp a Mareš, 2001). Potřeby jsou buď vrozené, nebo je člověk získá v průběhu svého života. Mezi vrozené, které se označují i rovněž jako primární, se řadí např. potřeba jíst, pít, dýchat a podobně. V průběhu života člověka se formují sekundární potřeby, které vycházejí z jeho sociálních podmínek. Například se sem mohou řadit potřeby poznávací, seberealizační apod. (Pavelková, 2002). Přehled lidských potřeb nám udává například Maslowova pyramida.

1.3 Teorie zaměřené na poznání motivačních příčin

1.3.1 Maslowova teorie hierarchie potřeb

Abraham Maslow rozdělil potřeby do 5 vzestupných oddílů, které pomyslně vytvářejí pyramidu. První vrstvu a také základní podklad tvoří fyziologické potřeby - tělesné potřeby lidského organismu jako je spánek, dýchání, přijímání potravy a podobně. Z pohledu tance je to potřeba cítit se dobře (zpevnění těla, nabírání svalové hmoty). Další vrstvou je potřeba bezpečí, čímž je myšlena stabilita, jistota rodiny, zdraví a také například zaměstnání. V tanci touto vrstvou může být možnost úniku od každodenních starostí. Třetí vrstvou jsou sociální potřeby neboli potřeby psychologické - potřeba lásky, přátelství nebo partnerského vztahu. Sociální potřeby v tanci můžeme spatřovat v kontaktu s ostatními členy skupiny, kteří danou lekci navštěvují. Nad sociálními potřebami jsou potřeby uznání, které můžeme vidět v dosahování tanečních výsledků. Vrchol pyramidy tvoří potřeba sebeaktualizace, to znamená rozvíjení svých schopností, tanečního talentu, naplnění svého života touto aktivitou.

1.3.2 Alderferova teorie motivačních potřeb ERG

Teorie ERG dělí lidské potřeby na 3 skupiny, a to existenci, vztahy a růst. V původním anglickém znění se uvádí existence, relatedness a growth, kde počáteční písmena těchto názvů dávají vzniknout právě názvu celé této teorie, jejímž autorem je Clayton Alderfer (Tureckiová, 2004). Tuhle teorii můžeme promítnout i do tance. Zajištění existence lze v tanci vnímat jako nezastupitelné místo v taneční skupině, sociální vztahy jsou zde vztahy mezi tanečními kolegy a osobní růst neboli taneční růst a dosahování úspěchů v podobě pozitivního hodnocení publika po tanečním vystoupení. Pokud je potřeba existence uspokojena, narůstá potřeba sociálních vztahů a po jejím uspokojení potřeba osobního růstu. A naopak neuspokojením potřeby osobního růstu narůstá význam vztahových nebo existenčních potřeb.

2 Charakteristika vybraných věkových období

2.1 Pozdní dospělost

Jedná se o věkovou kategorii 50-60 let, která se podle Vágnerové (2007) nazývá starší dospělost, kdy je tento věk považován za jakýsi mezník, který nám udává počátek stárnutí (Vágnerová, 2007). V ideálním případě je člověk v tomto věku již zkušený, vychoval děti, vybudoval si kariéru a zdravotně je relativně v pořádku. Avšak na zdravotním stavu jedince se pomalu začíná projevovat stres a nezdravý způsob života z předešlých věkových období, které bývají poměrně hektické. Pomalu začíná pociťovat, že mu docházejí síly, a to nejen fyzické, ale i psychické. S nástupem pozdní dospělosti přicházejí změny, které se týkají všech stránek života každého jedince. Z tohoto důvodu o sobě začíná pochybovat, je si nejistý a dost často mění postoj k sobě samému. Dochází také k tělesným změnám, ke zhoršení základních smyslových funkcí, klesá pohybová koordinace a stále častěji se objevují různé zdravotní potíže. Již na první pohled je patrné, že se mění vzhled jedinců. Někteří si to ovšem nechtějí připustit a snaží se stárnutí zmírnit. Typickými příznaky je řídnutí vlasů, šednutí vlasů, vrásky v obličeji a podobně (Hartl, 1999). Již v této etapě dochází ke snižování tělesné výšky a ke změnám hmotnosti (Šimíčková – Čížková et al., 2010). U žen již v předchozím období v rozmezí 45. - 55. roku začíná docházet k větším hormonálním změnám, které způsobují tzv. menopauzu, díky které nastávají další proměny. U mužů také dochází k hormonálním změnám a obě pohlaví pak mohou trpět nespavostí, depresemi, podrážděností apod.

Toto období sebou nese dva protichůdné stavy. Člověk může zažívat věci, které si dříve nemohl dovolit, má více času a spoustu nových možností. Na druhé straně se již pomalu začíná připravovat na stáří, má obavy z odchodu do důchodu a z dalších souvisejících změn. Další událostí, která významně ovlivňuje pokročilou dospělost je fenomén tzv. „prázdného hnízda“, kdy si partneři musí opět zvyknout být jen ve dvou (Helus, 2018), a proto je vhodné najít si

společné zájmy, kterými vyplní nově vzniklý volný čas. V této životní etapě lidé rádi bilancují a hodnotí. Část života mají již za sebou a kladou si otázku, jak vyplní čas, který jim zbývá. Již před odchodem do důchodu je nutné uvažovat nad tím, co bude člověk dělat dál, protože se klidně může stát, že si začne připadat nepotřebný, osamocený, znuděný a podobně.

2.2 Stáří

Stáří představuje věkovou kategorii 60 let a více (Vágnerová, 2007). Stáří je poslední ontogenetickou etapou a souvisí se všemi přechodnými vývojovými etapami (Pacovský, 1990). Způsob, jakým se stavíme ke stárnutí, je velice individuální a jsou tu také velké rozdíly mezi každým jedincem. Schopnost aktivizovat účelné obranné mechanismy je důležitá pro zvládnutí stárnutí.

Podle Vágnerové (2000) je úroveň adaptace na stáří dána vymezením několika základních osobnostních dimenzí:

- a. aktivita - pasivita
- b. optimismus - pesimismus
- c. přijetí - popření reality

Díky těmto základním dimenzím můžeme rozlišit pět různých modelů, jakými se člověk ve stáří staví ke svému životu a jakým způsobem ho dále prožívá (Vágnerová, 2000).

Proces stárnutí je velmi individuální, závisí na mnoha faktorech - např. dědičnost, působení volných radikálů a další faktory, které mají vliv na průběh stáří. Z biologického hlediska s sebou stárnutí přináší změny, které jsou považovány za normální. Je to období, kdy dochází k nakumulování všech nepříznivých vlivů a pozůstatků nemocí, které člověk prodělal během předchozích životních fází. Dochází například ke zpomalení reakcí, nastávají problémy

s pamětí a tak podobně. Dále se může jednat o pokles hmotnosti i výšky, kosti postupně ztrácejí svou hmotnost i pružnost. S rostoucím věkem se zvyšuje i nebezpečí vzniku zlomenin, které se obtížně hojí. Ubývá svalová tkáň a dochází k atrofii svalů. Snižuje se také výkonnost srdce a snižuje se kapacita plic. Buňky v nervové soustavě odumírají, což má za následek zhoršenou slovní komunikaci, špatnou adaptaci na změny nebo zhoršení motorických pohybů - chvění končetin, neobratnost. Všechny tyto změny dopadají na aktivitu stárnoucího člověka (Vágnerová, 2000).

Na stáří je důležité se připravit. A to nejen z finančního hlediska, ale i z toho psychického. Přípravu na stáří můžeme rozdělit na krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou, která by měla být v podstatě celoživotní přípravou. Člověk se totiž s přibývajícím věkem dostává do určitého stereotypu, který může působit nepříznivě na jeho psychiku, a proto by měl být vstřícný novým podnětům. Ze zkušeností odborníků vyplývá, že je důležité poskytnout stárnoucím lidem informace o zdravotnické i sociální problematice stáří a naučit je stáří prožívat spokojeně (Šimíčková - Čížková, 1999). V péči o psychickou pohodu jsou zajímavá doporučení psychologa Josefa Švancary, která shrnul pod názvem „Pět pé“. Autor tvrdí, že je třeba: 1. mít životní perspektivu, 2. usilovat o pružnost, 3. pěstovat prozíravost, 4. mít porozumění pro druhé, 5. nezapomínat na potěšení (Haškovcová, 2010). Dalším bolestným tématem je narůstající opuštěnost, která bývá způsobená umíráním jejich vrstevníků a partnerů (Helus, 2018). Právě proto je dobré, když si jedinec najde vhodnou skupinovou aktivitu, ve které může dojít k seznámení s novými lidmi, a tak ke snížení pocitu osamělosti. Stáří je přirozená součást našeho života. Ovšem moderní doba u některých lidí vyvolala odpor ke stáří či dokonce pohrdání starými lidmi (Hartl a Hartlová, 2000). Aby lidé ve stáří nepřestávali mít zájem o nové věci, jsou pro ně důležité volnočasové aktivity, společenské a kulturní akce i vzdělávání.

3 Pohybové volnočasové aktivity a jejich význam

Jakýkoliv pohyb je důležitým prostředkem při prevenci nemocí a jedná se o zásadní prvek pro zdravý způsob života. Pohybová aktivita je jakákoliv aktivita, kterou vykonávají svaly a využívá se při ní energie. Pohybová aktivita ve volném čase může být naplánovaná nebo spontánní. V každé etapě života se pohybové aktivity i jejich úroveň liší. Pro starší lidi představují pohybové aktivity možnost, že nebudou v nejbližší době odkázáni na pomoc druhých. Pravidelné pohybové aktivity prodlužují člověku život, redukují úmrtnost a nemoci, které způsobuje sedavé zaměstnání. Pokud jsou aktivity prováděny pravidelně, tak se zlepšuje vytrvalost i síla, klouby jsou pružnější a ohebnější. Pohyb je důležitý i z toho důvodu, že je významným zdrojem prevence nadváhy, onemocnění dýchacího systému, srdce a podobně (Stejskal, 2004).

Pohyb je důležitý pro mladé i pro staré lidi. Neumí sice zamezit stárnutí, ale může pozitivně působit na jejich fyziologickou stránku - tj. zabránit poklesu svalové hmoty, vytrvalosti, snížit riziko úrazu apod. Pomocí pohybu je možné zlepšit celkovou kvalitu života, zdraví i náladu (Senková, 2010).

V současné době se všechny věkové kategorie potýkají s nedostatkem pohybu. V důsledku toho pak klesá duševní i fyzická výkonnost, zhoršuje se zdravotní stav a objevují se různé nemoci. Jednoduchým řešením, jak výše uvedeným problémům předcházet, jsou pravidelné pohybové aktivity. Pohyb působí jako prevence mnohých zdravotních problémů (Štilec, 2004).

3.1 Pohybové aktivity seniorů

Aby senioři kvalitně využili jejich volný čas, je pro ně důležité, aby si utvořili nějaký strukturovaný program. Zařazení pohybových aktivit do programu staršího jedince jako je například turistika, tanec, sport je velkým přínosem pro duševní i fyzické zdraví. Výběr

pohybových aktivit v seniorském věku do značné míry závisí na typu a množství prováděných aktivit v průběhu celého života. V případě sedavého způsobu života se doporučuje konzultovat výběr pohybové aktivity s kvalifikovanou osobou v této oblasti. Jak často, jak dlouho a s jakou intenzitou budou zvolenou činností provádět, záleží na věku, pohlaví, hmotnosti, trénovanosti a dalších aspektech. Dr. Walter M. Bortz II. (1995) doporučuje věnovat se čtyřikrát týdně cvičení (energetického, vytrvalého, rytmického charakteru) po dobu 30 minut se snahou nalezení rytmu, doby, místa a kontaktů, kterými senior začlení pravidelnou pohybovou aktivitu do svého denního harmonogramu, stejně jako začleňuje fyziologicky nutné aktivity. Aktuální doporučení týkající se pohybových aktivit seniorů z hlediska intenzity, pravidelnosti a charakteru cvičení jsou podle WHO (2010) následující. Dospělí ve věku 65 let a starší by měli provozovat během týdne alespoň 150 minut aerobní pohybové aktivity s mírnou intenzitou nebo alespoň 75 minut aerobní činnosti s vyšší intenzitou, přičemž jednotlivé aktivity by měly trvat nejméně 10 minut. Pohybová aktivita s cílem posílení hlavních svalových skupin by měla být prováděna minimálně dvakrát za týden. Pohybová aktivita s cílem zlepšení rovnováhy by měla být prováděna minimálně třikrát za týden. V případě, že jedinec není schopen ze zdravotních důvodů tyto doporučení splnit, doporučuje se dle WHO splnit co nejvíce pohybové aktivity v rámci svých možností.

Pro starší jedince je důležité, aby správně fungovalo jejich dechové i oběhové ústrojí. Pokud se již v průběhu svého života věnovali aerobní aktivitě, tak se to pozitivně projeví i na jejich kondici v pozdějším věku (Spirduso, 2005). Aerobní cvičení je takové, při kterém je nutný zvýšení příjem kyslíku po delší dobu (Stejskal, 2004). Mezi aerobní aktivity se řadí např. procházky či turistika. Dále sem patří např. práce na zahradě, pohyb v přírodě, tanec, strečink apod. (Štílec, 2004). Aby senioři nechátrali, měli by posilovat pružnost a hýbat se díky vhodně zvolené pohybové aktivitě (Haškovcová, 2010).

Lidem v pozdějším věku se doporučují takové aktivity, které jsou schopni provádět samostatně. Jedná se zejména o jednoduché a lehké domácí práce - úklid, vaření, práce na zahradě. Již se nedoporučuje, aby vykonávali činnosti, při kterých musí mít např. natažené končetiny - jedná se zejména o kopání na zahradě apod. Zlepšování kondice bude probíhat postupně, ideální je začít procházkami, které je vhodné rozdělit do kratších časových úseků (Roslawski, 2015).

Nemocí, která jedince velmi často postihuje právě ve stáří je demence. Velice příznivý vliv na zmírnění projevů nemoci má pohyb. U těžších forem se doporučuje provádět nenáročné gymnastické a dechové cvičení a u lehčích forem se využívá aktivně relaxujících programů s použitím gymnastických a tanečních prvků (Hátlová, 2003).

K provozování pravidelné pohybové aktivity nestačí pouhé vědomí, že je to užitečné pro zdraví (tzv. racionální motivace), ale velmi podstatnou roli hraje emoční prožitek z pohybu, radost z atmosféry a družnosti, která k pohybu patří (Štilec, 2004). Právě takovou aktivitou může být tanec.

4 Tanec

Podle Slovníku spisovné češtiny pro školu a veřejnost je možné tanec charakterizovat jako „opakované rytmické pohyby za doprovodu hudby, zpěvu“ (Kroupová, 2005). Motivy pro tanec se mění díky historickému vývoji lidstva. Ve většině států je tanec využíván jako zábava a pobavení. Národy, které nežijí v souladu s moderní kulturou, využívají tanec jako nástroj pro zajištění klidného života a bezpečí a pro zajištění dostatku potravy. Z historického hlediska tanec plnil funkci náboženskou, politickou, kulturní, společenskou a zábavnou (Balaš, 2003).

Historie tance má kořeny již v počátcích lidské civilizace a jeho základní charakteristikou, která se nezměnila za celou dobu jeho vývoje, je vyjadřování emocí, které v tanečnickovi vyvolává hudba. V počátcích tance tomu ale bylo naopak. Tanec nevznikal jako reakce na hudbu, ale hudba vznikala z tance (Blažičková, 2004).

V počátcích civilizace lidé rozuměli jen malému okruhu věcí a jejich existenci závisela na vůli bohů. První tance tedy obvykle vyjadřovaly pokornost před bohy či strach (Rey, 1947). Např. podle Jůzla (1990) souvisel vznik tance s životem člověka-v dřívějších dobách, kdy byli lidé závislí na lovu a při loveckých tancích se imitovaly pohyby zvěře nebo např. existovaly i tance plodnosti, které napomáhaly při rozmnožování člověka.

Ve 20. století začíná rozvoj scénického tance i dalších moderních tanců, které souvisejí zejména se zrušením otroctví ve Spojených státech amerických. V této době se u tance začíná objevovat soutěživost. Původně se tanec odehrával na tanečním parketu, nyní se však přesunuje i do velkých sálů či do sportovních hal. Již mezi sebou nesoutěží pouze páry, ale i jednotlivci, ale i malé a velké taneční skupiny. Tanec také zasahuje do dalších sportů, např. do krasobruslení či do gymnastiky. Na vývoj tanců měly vliv i politické události – např. 1. a 2. světová válka (Balaš, 2003).

V dnešní době je nabídka tanečních kurzů a lekcí pro seniory jakožto zájmových pohybových aktivit vcelku rozmanitá a stále se rozšiřuje. Začlenění tance do nabídky pohybových aktivit rozšiřuje možnosti, ve kterých si každý může najít aktivitu, která odpovídá jeho potřebám a fyzickým omezením/možnostem (Skotáková, Vaculíková, Sklenaříková, & Grmela, 2017)

4.1 Socializační role tance

Socializaci je možné označit pojmem „začleňování“, „zařazování“ do společnosti. Sociální kontakty je nutné neustále navazovat, prohlubovat a rozšiřovat.

Hlavním přínosem tance je sociální kontakt. Účast ve spolcích, kurzech apod. podporuje člověka ve vytváření vztahů mezi lidmi. Tím, že se člověk účastní společenských událostí, se oddaluje pocit samoty. Na různých skupinových aktivitách by se měly podílet všechny věkové kategorie. Tanec není pouze zdrojem pohybu, ale je také zdrojem budování společenských vztahů. Díky tanci je možné zapomenout na stresové situace a úzkostné myšlenky.

Socializace provází člověka celý život. Jedinec se může adaptovat na určité formy chování a jednání, na jazyky, na místní kulturu, hodnoty apod. Díky tomuto procesu se jedinec začleňuje do společnosti (Průcha, Walterová, Mareš, 2003).

4.2 Vliv tance na zdraví člověka

Jakákoliv pohybová aktivita je velmi důležitá pro zdraví a duševní pohodu člověka. Pohyb pozitivně působí na celkový zdravotní stav organismu, ovšem pohybová aktivita musí být přizpůsobená zdravotnímu stavu člověka, věku a jeho schopnostem. Ne jinak je tomu i u tance. Nepřiměřená pohybová aktivita může člověku způsobit problémy včetně zranění. Pohyb

(v tomto případě tanec) pozitivně působí zejména na kardiovaskulární systém. Nejvíce se to projevuje na srdeční frekvenci, a to jak v klidovém režimu, tak i při zátěži (Máček a Máčková, 1997). Tanec je aerobní pohybová aktivita a má tak vliv i na dýchací systém, protože se zvyšuje jeho schopnost přijímat kyslík. Zvyšuje se síla a celkový výkon dýchacích svalů a pozitivně se to projevuje i ve vyšší kapacitě plic. Správným pohybem může být vytvořena pevná hmotností struktura. V kostech se pak zvyšuje obsah zejména vápníku, což působí jako prevence při vzniku osteoporózy ve vyšším věku. Dále pozitivně působí i na zvýšení pevnosti vazů a šlach.

Z výsledků mnoha výzkumných šetření vyplývá, že tanec může být jedním z faktorů, díky kterým se zpomaluje proces snižování úrovně rovnovážných schopností, případně se jejich úroveň dokonce zvyšuje (Ferrufino, Bril, Dietrich, Nonaka, & Coubard, 2011). Dále byl zaznamenán pozitivní účinek tanečních programů na úroveň síly dolních končetin (Granacher et al., 2012). Čím lepší je úroveň rovnovážných schopností a síla dolních končetin, tím se snižuje riziko četnosti výskytu pádů v tomto věku (Vaculíková, Skotáková, Kropáčová, & Grmela, 2019). Další studie potvrzují, že tanec zvyšuje úroveň vytrvalostních a koordinačních schopností a kloubní mobility (Cruz-Ferreira, Marmeleira, Formigo, Gomes, & Fernandes, 2015).

Z výše uvedeného je patrné, že na zdraví člověka tanec prospívá. Pozitivně se projevuje na funkci kardiovaskulárního systému a na správném dýchání. Má vliv na správnou pohyblivost kloubů a páteře, které patří mezi velmi namáhané. Protahuje a posiluje svaly, čímž se zlepšuje prokrvování tkání a cév. Díky pohybovému úsilí a endorfinu zbavuje tělo stresu a únavy.

S každým druhem pohybu, i s tancem, jsou spojena určitá zdravotní rizika. Důležité je nezapomínat na regeneraci, odpočinek a kombinovat tanec i s jinou pohybovou aktivitou, aby nebylo tělo jednostranně zatěžováno. Velkým problémem je případné poškození svalů, ke kterému dojde zejména tím, že je určitá část svalů přetěžována či tělo provádí pořád dokola

ty samé pohyby. Pokud se jedná o opakované přetěžování, zatěžování nedolčených zranění apod. tak může vést až k chronickému poškození. Rizikem jsou i pohybové stereotypy (podmíněné a nepodmíněné reflexy, které jsou vnímány jako pohyb). V průběhu života člověka se postupně mění, ale existují obecné znaky, podle kterých je možné hodnotit kvalitu pohybových stereotypů. Při opakovaném pohybu jsou využívány stejné svaly a mezi nimi se tak vytváří pevná vazba se specifickým zapojením svalů. Může docházet k přetěžování kloubů, zkrácení některých svalů či ochabování jiných. Pokud přetěžování trvá dlouhodobě, tak to může vyvolat špatné pohybové stereotypy (Hošková, 2003). U amatérů vznikají problémy díky nevhodnému pohybovému stereotypu a také tím, že nemají dostatečné taneční základy (Hincapié, Morton, a Cassidy, 2008).

Pohybová soustava je nevhodně zatěžována i při (Kovaříková, 2006):

- nedostatečné technice prováděných tanečných pohybů-pokud se nedodrží správné držení těla, tak dochází k trvalému přetěžování
- špatné přípravě na pohyb-špatná nebo dokonce žádná příprava na pohyb (rozcvičení) může vést k přetížení pohybového aparátu. Do žádného tělesného zatížení není možné přecházet z klidové polohy. Před každým cvičením je nutné svaly zahřát a začínat pozvolna. Rozcvičení je nutné vždy přizpůsobit individuálním potřebám.
- chybějícím kompenzačním cvičením-stejně jako je důležité rozcvičení, tak je důležité i cvičení, které následuje po konci pohybové aktivity. Pokud není provedeno či je provedeno špatně, tak to může vést ve vzniku bolesti.

Zejména u tanečníků začátečníků je nutné věnovat pozornost správnému provádění pohybů zejména po technické stránce a do zátěže jít postupně. Existují sice lektoři tance, ale již se nevěnuje tolik pozornosti péči o tělo. Mnozí tanečníci si své tréninky záměrně protahují

a zvyšují zátěž, i když jejich tělo na to není připraveno. Zkušenější tanečníci zase opomíjejí regeneraci. Rozcvičení i regenerace jsou důležitou prevencí před případnými zraněními. S tancem je spojeno vysoké zatížení všech svalů a kloubů a snadno se tak mohou objevit únavové zlomeniny. Mnohdy ale tanečníci trénují i s různými zdravotními problémy. Je nutné nepřehlížet fyziologickou bolest, která člověku poskytuje informaci o tom, že něco není s jeho tělem v pořádku. Pokud člověk tuto informaci respektuje, tak eliminuje další přetěžování zasažené části těla. Tím, že dojde ke snížení zátěže v postižené části těla, tak bude zjednodušeno hojení (Gross, Fetto a Supnick, 2005).

4.3 Přínos tance z psychologického hlediska

Z obecného hlediska má jakýkoliv pohyb pozitivní vliv na lidskou psychiku, protože pohyb je doprovázen emocemi. Lidský pohyb není pouze jen o pohybu těla, ale je nutné brát v úvahu i myšlení, city či vůně. Pohyb má vliv na rozvoj osobnosti již v dětství, v dospělosti utváří osobnost, má vliv na vývoj řeči či sociálního chování (Hátlová, 2003).

Prostřednictvím tance může být uvolněna zadržovaná energie, díky tanci můžeme dosáhnout příjemných prožitků, tanec snižuje vnímání bolesti a stresu. Tanec není aktivita pouze fyzická, ale i psychická. Taneční pohyby vyvolávají emoce. Pokud se při tanci improvizuje, tak se uvolňuje náš psychický stav (Dosedlová, 1999).

Při tanci jsou důležité emoce, protože jsou tancem vyjadřovány a emoce přinášejí tanci motivaci. Emoce tak mohou tanec ovlivňovat a měnit. Prostřednictvím tance je v některých případech možné dosáhnout změny emocionálního stavu. Tanec má pozitivní vliv na úzkosti, deprese, fobie, vztek či agresivitu. Člověk někdy může mít potřebu se „vybít“. Dále tanec působí na kvalitu spánku, sebedůvěru, vnímání sám sebe apod. (Hátlová, 2003).

Na závěr je nutné podotknout, že tanec může být vnímán i jako zábava. Na mnohých společenských akcích nejsou pro tanec stanovena žádná pravidla. Tanec napomáhá k uvolnění těla.

4.4 Senioři a tanec

Tanec je dobrou prevencí pro nemoci a pomáhá seniorům snižovat projevy stárnutí. Tanec odbourává sociální izolaci a odbourává bolesti spojené s věkem. S tancem je spojeno mnoho zdravotních výhod. Výhodou tance je i jeho společenský význam, protože se tak setkávají lidé z různých společenství. Prostřednictvím něj mohou poznávat nové lidi, navazovat přátelství, překonávat překážky a podobně. Toto všechno může pro seniory znamenat zlepšení nejen jejich fyzického ale i psychického stavu (Paljuk, 2017). Tanec je pro seniory prospěšná aktivita, protože zlepšuje rovnováhu a snižuje riziko pádu. To vychází ze skutečnosti, že mnoho tanců se provádí ve svislé poloze a je nutné být po určitou dobu v jednom postoji. Tato aktiva je pro ně méně ohrožující než jiné pohybové aktivity, protože řada z nich má zkušenosti s tancem z dob svého mládí. Prostřednictvím tance se mohou senioři bavit, navazovat nová přátelství a také mohou pokračovat v pohybu (Koegh, 2009). Při tanci mohou senioři zlepšit držení svého těla, budovat svalovou hmotu a sílu, a tím tak předcházet problémům s klouby. Pokud budou jejich kosti silné, tak budou eliminovat riziko zlomeniny a případně jim to zkrátí i rekonvalescenci (Sukovaty, 2013). Tanec má pro seniory přínos nejen z fyziologického ale i z psychologického hlediska. Sociální vztahy, které senioři navazují v rámci tanečních lekcí, hrají významnou roli v kvalitě jejich života. Velmi důležité je pro ně také vytváření příjemných zážitků, pozitivních pocitů při tanci a také potěšení z pohybu (Vaculíková, Skotáková, Kropáčová, & Grmela, 2019). Veleta a Holmerová (2007) ještě doplňují, že tanec,

má významný vliv na rozvoj komunikačních dovedností, posílení sebevědomí, zmírnění depresí, z čehož plyne zlepšení kvality života seniorské populace.

V domovech seniorů má tanec význam důležité sociální události. Senioři mohou tančit úměrně svému věku a kondici i dvě hodiny (s přestávkami). Důležité je dodržovat pitný režim a nezapomenout pravidelně dýchat. Pokud senioři využívají pro pohyb různé pomůcky (hole, chodítka apod.), tak je mohou i při tanci využít (Senková, 2010).

Tanec patří u seniorů mezi oblíbené činnosti a snaží se ho provozovat, co nejvíce je to možné. Často se zúčastňují různých tanečních kurzů a plesů. Pokud jim jejich zdravotní stav neumožňuje tančit, mohou provozovat tzv. taneční a pohybovou terapii. Ta je vhodná zejména pro osoby, které trpí chronickými chorobami nebo mají jiná fyzická omezení. V tomto případě se ovšem nejedná o klasický tanec (Haškovcová, 2010). Při této terapii se tanec považuje za pohyb. Nehledí se na estetické hledisko, ale důraz se klade na hledisko zejména psychologické a sociologické. Podstatou této terapie je výrazné spojení pohybu a emocí, které probíhá na základě improvizace (Payne, 1999).

5 Cíle a výzkumné otázky

5.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce je identifikovat motivační faktory k tanci ve vývojovém období pozdní dospělosti a ve stáří.

5.2 Dílčí cíle

1. Identifikovat hlavní motivační faktory vedoucí k prvotnímu zájmu o tanec.
2. Identifikovat hlavní motivační faktory vedoucí k dlouhodobému zájmu o tanec.
3. Identifikovat, jaký je zájem o tanec z hlediska pohlaví v těchto vývojových etapách.

5.3 Výzkumné otázky

1. Jaké jsou hlavní motivační faktory jedinců začít se věnovat tanci?
2. Jaké jsou motivační faktory jedinců věnovat se tanci dlouhodobě?
3. Jaké jsou rozdíly v motivaci k tanci z hlediska pohlaví?
4. Jaké jsou rozdíly v motivaci k tanci z hlediska jednotlivých vývojových období?

6 Metodika

6.1 Charakteristika výzkumného souboru

Mým cílem bylo zjistit, který motivační faktor nejvíce působí na jedince ve věku pozdní dospělosti a ve stáří při rozhodování, zda se budou věnovat tanci. Výzkumný soubor pro mé šetření byl sestaven z tanečnicků seniorské taneční skupiny Druhý dech, která působí již 10. rokem v Kralicích na Hané pod vedením mé babičky Svatavy Krejčířikové. Vybraní respondenti byli ve věku 50 - 71 let. 18 respondentů spadá do vývojového období pozdní dospělosti, z toho je 10 mužů a 8 žen, a 22 respondentů je řazeno do období stáří, zastoupeno 8 muži a 14 ženami. Celkově se tohoto výzkumného šetření zúčastnilo 40 vybraných osob tvořeno 18 muži ve věku 55 - 71 let a 22 ženami ve věku 50 - 71 let. Věkový průměr mužů je 66 let a věkový průměr žen je 62 let. Věkový průměr celého výzkumného souboru je 64 let.

6.2 Metodologie výzkumu

Šetření mé bakalářské práce proběhlo pomocí ankety (viz příloha), která není standardizovaná a byla sestavena přímo pro potřeby daného šetření. Tato anketa má povahu kvantitativního přístupu a je jedním z nejvyužívanějších nástrojů při sběru dat, protože touto cestou lze poměrně snadno získat potřebné informace. Na rozdíl od kvalitativního výzkumu je při provádění výzkumu pomocí kvantitativní metody potřebný větší počet respondentů, ale získané výsledky můžeme snadněji zpracovat a statisticky vyhodnotit. V anketě bylo použito škálování (od 1 do 5), díky kterému lze měřit míru intenzity pozorovaného jevu.

Anketa byla anonymní a byla vyplňována pouze v tištěné podobě. Účastníci byli předem seznámeni s postupem při vyplňování ankety a tento postup byl také uveden v úvodu ankety spolu se stručným vysvětlením, k čemu anketa slouží. Dále byl na anketě zaznamenán věk, pohlaví a datum, kdy byla anketa vyplněna. Na anketě bylo uvedeno 16 výroků, ke kterým se

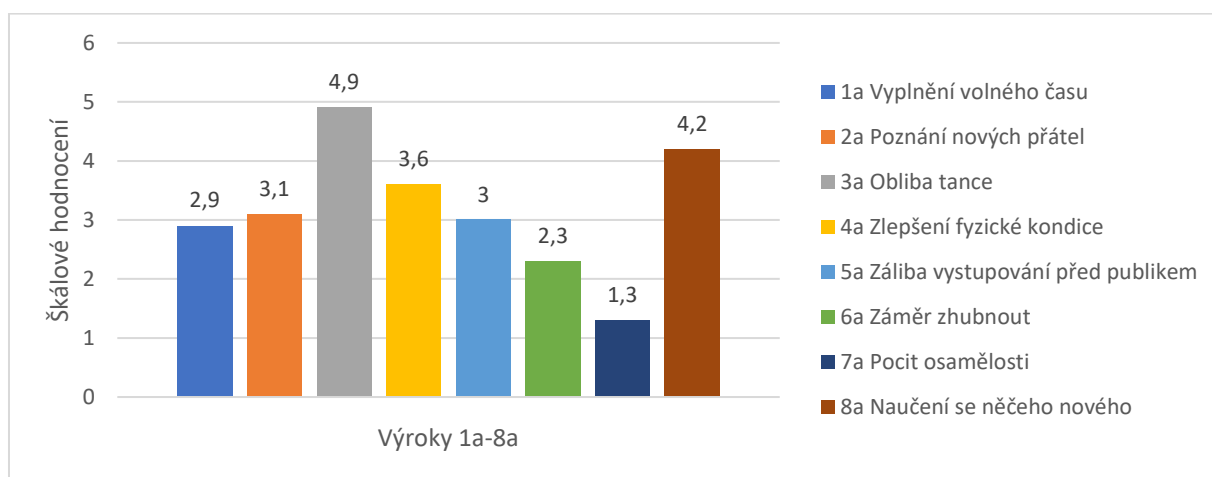
vztahuje hodnocení se škálovými položkami 1-5, přičemž 1 vyjadřuje nejslabší motivaci a 5 nejsilnější motivaci. Těchto 16 výroků představuje jednotlivé motivy, 8 z nich se vztahuje k otázce, proč se začal daný respondent věnovat tanci a dalších 8 výroků k otázce, proč u tance zůstává i nadále. Anketu jsem sestavila na základě svých osobních zkušeností s tancem.

Samotné vyplnění ankety respondenty proběhlo tak, že každý respondent, dle svého subjektivního uvážení, zakřížkoval jednu, nejvíce mu vyhovující škálovou položku. Všechny tyto zakřížkované škálové položky jsem vyhodnotila na základě aritmetického průměru. Dále jsem zhodnotila rozdíly mezi ženami a muži a v neposlední řadě také mezi jednotlivými věkovými skupinami.

7 Výsledky anketového šetření a diskuze

7.1 Výsledky výzkumné otázky č. 1

Výsledky byly vypočítány aritmetickým průměrem škálových hodnot, které byly zakřížkovány respondenty. Z grafu níže vidíme, že nejsilnějším motivačním faktorem je fakt, že mají rádi tanec jako takový. Mnozí z nich tancovali již v mládí a postupně se k tanci zase vrací. Dalším velkým motivačním faktorem je to, že se chtějí naučit něco nového. Ať už je to pro některé naučení se jen novému tanečnímu stylu či pro druhé to znamená úplně první seznámení se s tancem. Touha umět něco nového je velmi silným motivačním faktorem. Naopak nejméně je k tanci motivuje potřeba být v kontaktu s dalšími lidmi při pocitu osamělosti. Poměrně nízkým motivačním faktorem v tomto období je i touha po zhubnutí.

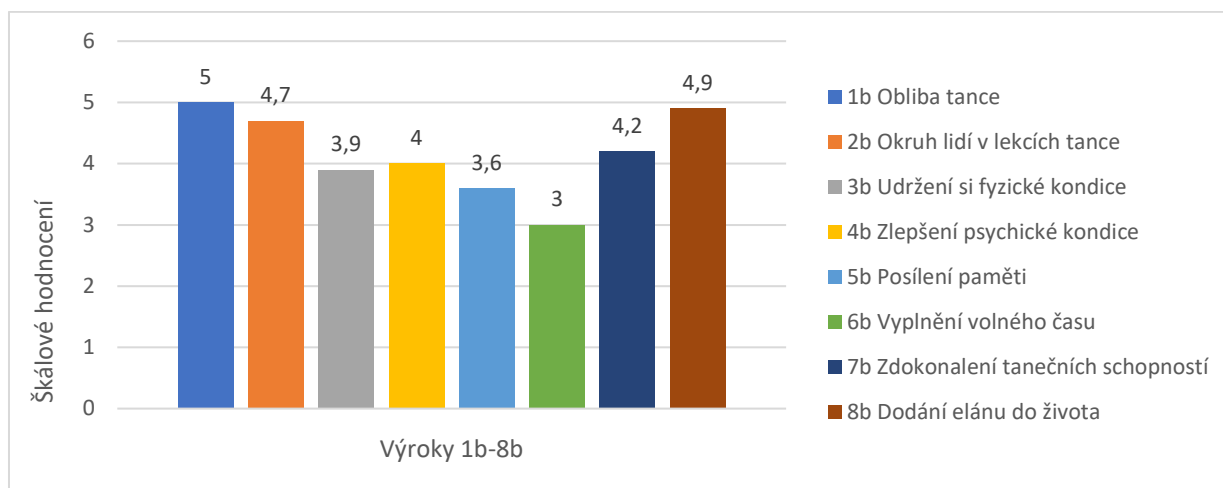


Obrázek 1. Graf primárních motivačních faktorů k tanci

7.2 Výsledky výzkumné otázky č. 2

V této otázce jsem zjišťovala, který motivační faktor je nejsilnější pro jedince ve věku pozdní dospělosti a ve stáří pro věnování se tanci dlouhodobě. Z obrázku 2 nám vyplývá, že nejsilnějším motivačním faktorem je fakt, že je to i nadále baví, a proto se tanci věnují. Motivačním faktorem může být i pocit, že jim tanec dodává elán do života, který je umístěn

velmi těsně za prvním zmíněným motivačním faktorem. Za zmínku stojí také výrok 2a, že se tanci věnují dlouhodobě, protože mají rádi okruh lidí, se kterými se díky tanci stýkají. Nejméně motivující faktor, věnovat se tanci dlouhodobě, je pro tuto věkovou skupinu potřeba si udržet dobrou fyzickou kondici.

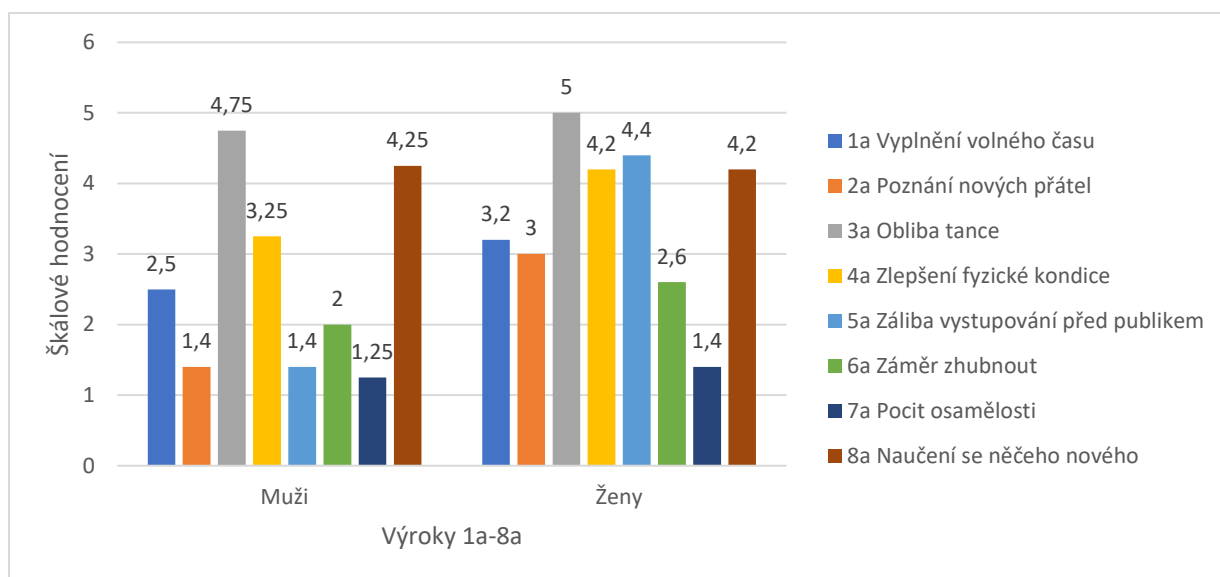


Obrázek 2. Graf motivačních faktorů vedoucích k dlouhodobému zájmu o tanec

7.3 Výsledky výzkumné otázky č. 3

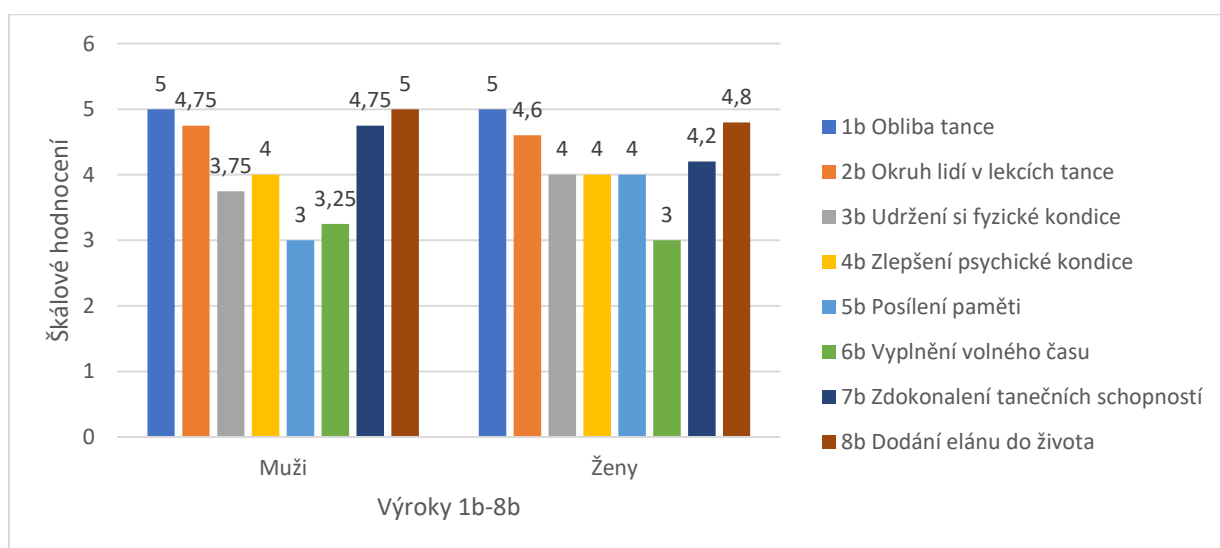
V následujících dvou grafech (Obr. 3 a Obr. 4) vidíme výsledky otázky srovnání motivace k tanci z hlediska pohlaví.

Z obrázku 3 je patrné, že pro obě skupiny největší motivací začít tancovat je to, že všeobecně mají tanec rádi, i když škálové hodnoty tohoto motivačního faktoru jsou u každého pohlaví trochu rozdílné. Naopak podobně hodnocená oběma pohlavími je možnost naučit se něčemu novému, ale u žen, na rozdíl od mužů, skončila až na třetím místě. Větší váhu ženy dávají své prezentaci na veřejnosti, neboť výrok číslo 5a značí, že rády vystupují před lidmi. Muži tento faktor ohodnotili nižší hodnotou. Nejméně důležitým faktorem je pro obě pohlaví výrok 7a, pocit osamělosti pro ně není příliš velkou motivací, aby se začali věnovat tanci.



Obrázek 3. Porovnání primárních motivačních faktorů k tanci mezi muži a ženami

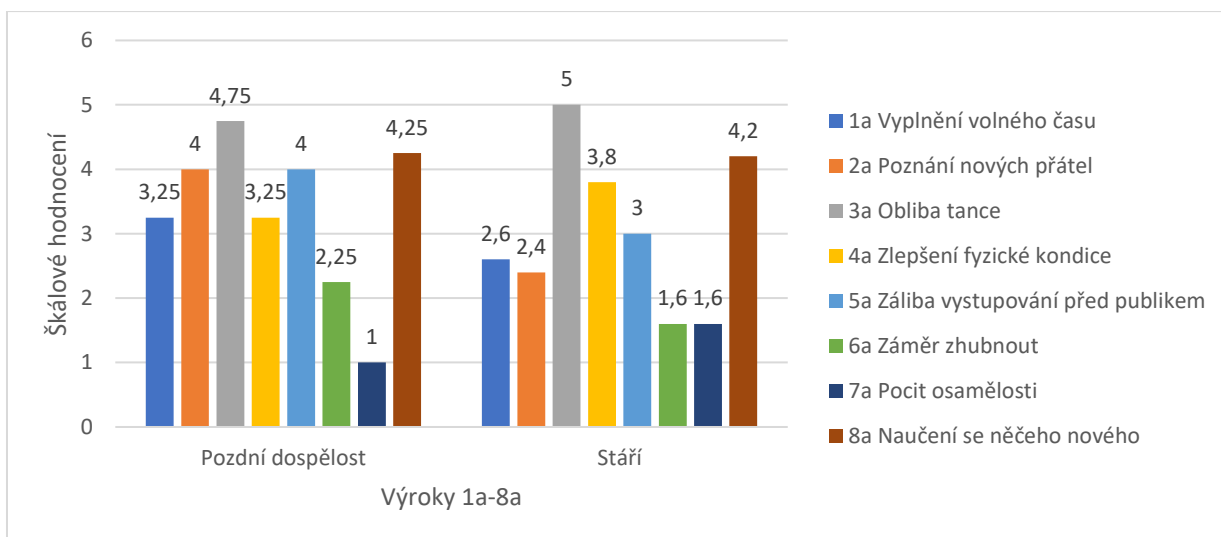
Obrázek č. 4 nám zobrazuje srovnání dlouhodobé motivace k tanci mezi pohlavími. Na první pohled je patrné, že nejsou příliš velké rozdíly v hodnocení jednotlivých motivačních faktorů mezi muži a ženami. Dokonce se shodli na tom, že je pro obě pohlaví nejdůležitější, aby je tanec i nadále bavil. Největší rozdíl zaznamenáváme ve výroku 5b, což značí, že ženy více než muže motivuje fakt, že se jim díky tanci zlepšila paměť.



Obrázek 4. Porovnání motivačních faktorů vedoucích k dlouhodobému zájmu o tanec mezi muži a ženami

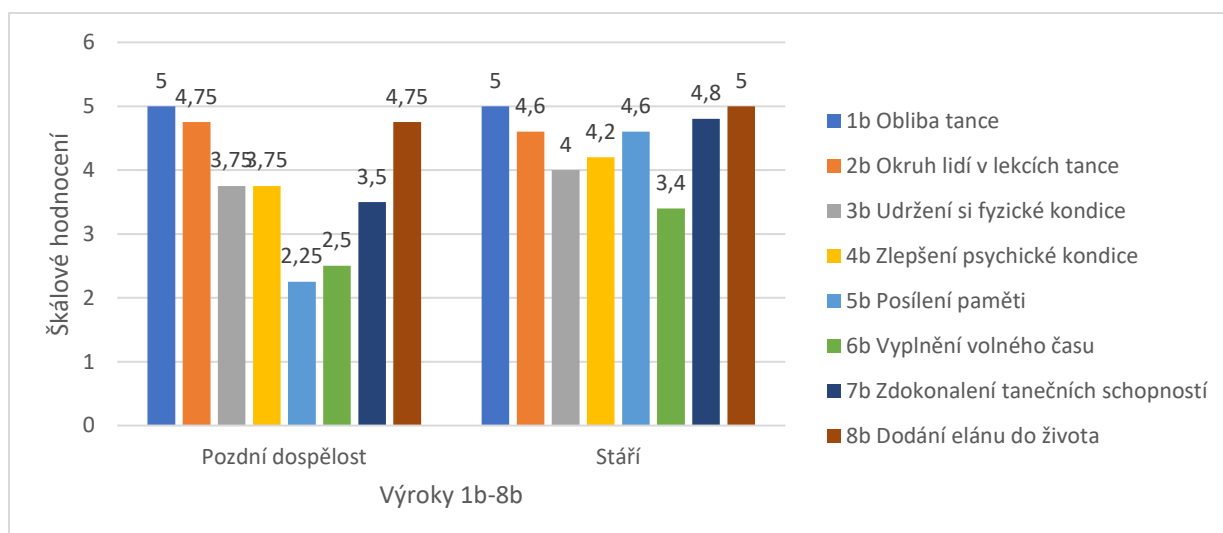
7.4 Výsledky výzkumné otázky č.4

Hodnocení primárních motivačních faktorů jednotlivými věkovými skupinami je odlišné, avšak v nejdůležitějším i nejméně důležitém faktoru se shodují. Obě skupiny mají rády tanec, a to je pro ně největší motivací, aby se tanci začaly aktivně věnovat. Naopak pocit osamělosti pro ně není velkým motivačním faktorem. Neshodu zaznamenáváme v tom, že lidé ve věku pozdní dospělosti se začínají věnovat tanci, aby v rámci daného tanečního kolektivu našli nové přátele. Kdežto lidé ve věkovém období stáří tomuto faktoru nepřikládají tak velkou hodnotu.



Obrázek 5. Porovnání primárních motivačních faktorů k tanci mezi jednotlivými věkovými skupinami

Na obrázku 6 vidíme, že dokonce ani mezi jednotlivými věkovými skupinami není žádný rozdíl v dlouhodobé motivaci k tanci. Hodnocení obou skupin je velice podobné, jediná větší neshoda je, že lidi v pozdní dospělosti mnohem méně motivuje skutečnost, že se jim díky tanci posílila paměť. Je to možná dáno tím, že s přibývajícím věkem se nám paměť zhoršuje a my jsme tak rádi, že si ji můžeme tancem alespoň trochu zlepšit.



Obrázek 6. Porovnání motivačních faktorů vedoucích k dlouhodobému zájmu o tanec mezi jednotlivými věkovými skupinami

Limity

Tato práce je výsledkem anketního šetření, které probíhalo ve výzkumném souboru s dostatečným počtem respondentů a poskytlo nám tak dostatečné množství informací. Ale i přesto jsou zde limity, nad kterými je nutné se zamyslet.

Jedním z těchto limitů je forma výzkumného šetření. V práci byla použita anketa, která obsahovala 16 předem mnou naformulovaných výroků. Hodnocení těchto výroků respondenty proběhlo prostřednictvím škálování (od 1 do 5). Domnívám se, že z důvodu předem naformulovaných výroků dochází k limitaci práce, neboť tyto výroky byly zformulovány na základě vlastní zkušenosti a byly subjektivní. Respondent hodnotil pouze dané výroky a nebylo bráno v úvahu, že pro něj mohou existovat další jiné motivační faktory. Při dalším šetření v této oblasti by bylo vhodné dotázat se i na ostatní možné motivační faktory každého jedince.

Limitující je i to, že šetření probíhalo pouze v jedné seniorské taneční skupině. Počet respondentů byl sice dostatečný, ale v jiných tanečních skupinách nebo tanečních lekcích se mohou zabývat jinými tanečními styly, mohou tancovat například pouze v páru nebo se může lišit věkový průměr skupiny a všechny tyto skutečnosti mohou ovlivňovat jejich motivační faktory k tanci. Do dalšího šetření bych zahrнула vzorky respondentů i z dalších tanečních skupin.

Závěr

Tématem bakalářské práce byly motivační faktory k tanci ve věku pozdní dospělosti a ve stáří. Hlavním cílem bylo identifikovat hlavní motivační faktory k tanci v těchto vývojových obdobích.

Hlavní cíl byl naplněn pomocí nestandardizované ankety složené z jednotlivých výzkumných otázek, které jsem vytvořila na základě dosavadních zkušeností s lektorováním tance v seniorské taneční skupině. Zjistila jsem, že primární motivací je hlavně jejich záliba v tanci jakožto volnočasové aktivitě. Velmi silným motivačním faktorem je i touha naučit se něco nového. Například pozdní dospělost je období velkých změn, tudíž touha po něčem novém se může uplatnit právě v oblasti tance. Většina dotazovaných tancuje i nadále proto, že jejich záliba v tanci se prohlubuje díky dalším benefitům, které jim tanec přináší. Dalším motivačním faktorem z dlouhodobého hlediska je pro ně i setkávání se s lidmi, se kterými tancují. Motivuje je to i nadále navštěvovat danou skupinu, neboť mají pocit, že jim to přináší elán do života.

Pokud bychom měli srovnat rozdíly v motivaci k tanci mezi pohlavími, můžeme konstatovat, že muži více touží po tom, naučit se něco nového. Ale ženy zase, na rozdíl od mužů, jsou více motivovány veřejným vystoupením, neboť se rády ukazují před lidmi. Z dlouhodobého hlediska je opět motivací pro obě dvě pohlaví radost a zábava z tance. Rozdílné jsou hodnoty u zlepšení paměti jako motivačního faktoru. Ženy tomuto tvrzení přikládají výrazně vyšší hodnotu než muži.

Rozdíly v motivaci k tanci mezi těmito dvěma danými věkovými skupinami jsou odlišné. Lidé ve věku pozdní dospělosti více touží nalézt nové přátele než lidé ve stáří, a to je motivuje právě k tomu, aby začali navštěvovat nějakou taneční skupinu. Z dlouhodobého hlediska byly motivační faktory hodnoceny velice podobně u obou skupin. Jediná větší neshoda byla, že lidi ve stáří více motivuje to, že se jim díky tanci posílila paměť.

Celkově jsem tedy došla k závěru, že obě věkové skupiny musí mít v tanci zálibu. K prvotní návštěvě dopomáhá touha po poznání nových přátel, touha naučit se něco nového. Z dlouhodobého hlediska jsou velkým motivačním faktorem lidé, se kterými se člověk v rámci dané taneční skupiny potkává, a tak pomocí tance socializuje.

Cíle této bakalářské práce byly splněny.

Souhrn

Tématem bakalářské práce je motivace k tanci především u dospělých ve věku pozdní dospělosti a ve stáří. V úvodu je popsáno, proč je toto téma aktuální, a jak je důležité znát tuto problematiku, pokud jsme v roli trenéra či učitele. Také se dozvíme, že je velmi důležité umět namotivovat starší lidi k pohybu, jelikož pohyb prospívá jejich pohybovému aparátu, má dobrý vliv na jejich zdraví, předchází tak různým onemocněním, pomáhá jim se začlenit zpátky do kolektivu, zvláště u těch, kteří přijdou o svého životního partnera. Právě tanec, je jednou z vhodných aktivit pro toto období.

V první kapitole je rozebráno, co je to motivace, jak ji můžeme charakterizovat, jaký je rozdíl mezi motivem a potřebou a jsou zde popsány vybrané teorie zaměřené na poznání motivačních příčin. Druhá kapitola obsahuje charakteristiku daných období, specifika a zvláštnosti těchto věkových skupin a také se dozvíme, jakým způsobem může pravidelná pohybová aktivita ovlivnit jejich životy. Pokud zvolíme vhodný druh tance, tak právě tanec představuje vhodnou pohybovou aktivitu pro tuto věkovou skupinu. Proč tomu tak je se dočteme v kapitole tři. Zjistíme zde také základní informace o historii tance, z kterých vyplývá, že začátky tancování spočívaly v různých rituálních a obřadních tancích avšak důležité je, jak dnes i v historii měli velkou socializační roli. O socializační roli je v této kapitole pojednáno také. Dále se dozvíme, jak velkým přínosem může být tanec pro naše fyzické i psychické zdraví, ale naopak si také zdůrazníme, jaký negativní vliv může mít na naše tělo při jeho nesprávném provedení. V neposlední řadě jednu z podkapitol věnuji konkrétně seniorům a tanci.

Cílem práce je identifikovat motivační faktory k tanci ve věku pozdní dospělosti a ve stáří. Dále identifikovat, které motivační faktory vedou k prvotnímu a dlouhodobému zájmu o tanec a také porovnat motivační faktory mezi jednotlivými věkovými skupinami a pohlavími. K naplnění cíle je použita kvantitativní metoda výzkumu, kdy pomocí nestandardizované

ankety sestavené přímo pro tento výzkum, hledáme odpovědi na předem stanovené výzkumné otázky. Výzkumný soubor tvoří 40 respondentů ve věku 50-71 let, z toho 18 mužů a 22 žen, díky kterým získáváme dostatečné množství informací k danému výzkumu. Respondenti jsou členy seniorské taneční skupiny Druhý dech a aktivně se věnují tanci již několik let.

Z výsledků vyplývá, že největším motivačním faktorem je radost a zábava, která plyne z tance, pro mnohé je to touha vyzkoušet něco nového a také možnost, poznat nové přátele. Tanec také přispívá k lepší fyzické kondici, což je dalším motivačním faktorem zvláště v období stáří. Rozdíly v hodnocení motivačních faktorů k tanci mezi muži a ženami a mezi danými věkovými skupinami jsou minimální. Nejsilnější a nejslabší motivační faktor je pro všechny respondenty bez ohledu na věk nebo pohlaví shodný. Nejsilnějším faktorem je, jak v primární, tak v dlouhodobé motivaci záliba v tanci, nejslabším primárním motivačním faktorem je pocit osamělosti a faktor, který je nejméně motivuje k dlouhodobému zájmu o tanec je vyplnění jejich volného času.

Summary

The topic of the bachelor's thesis is the motivation to dance in the age of late adulthood and in the old age. In the introduction is described why this topic is actual and how important is to know this issue if we are in the role of a coach or teacher. We will also learn that it is very important to be able to motivate older people to move, because movement thrives to their musculoskeletal system, it has a good effect on their health, prevents various diseases and helps them integrate back into the collective, especially those who lose their life partner. The dancing is one of the suitable activities for this period.

In the first chapter, we will find out what motivation is, how we can define it and what the difference between motive and need is and also described selected theories focused on knowledge of motivational causes. The second chapter contains the characteristics of the age periods, the specifics and peculiarities of these age groups and we will also learn how regular physical activity can affect to their lives. If we choose an appropriate type of dance, then dance is a suitable physical activity for this age group. In the chapter three we can read why exactly dance. We also get basic information about the history of dance, it follows that the beginnings of dancing consisted of various ritual and ceremonial dances and important is their socializing role both in history and in today. The socializing role is also discussed in chapter three. We will also learn how much dance can benefit our physical and mental health and on the other hand, what negative effect it can has on our body if it is perform incorrectly. Finally yet importantly, I dedicate one of the subchapters specifically to seniors and dance.

The aim of this bachelor's thesis is to identify motivational factors to dance in the age of late adulthood and old age. Furthermore, to identify which motivational factors lead to interest in the dance and to compare motivational factors between each age groups and genders. To achieve the goal was used an quantitative research method and we are looking for answers to

predetermined research questions by using non-standardized surveys compiled directly for this research. The research group consists of 40 respondents in the age 50 - 71, 18 men and 22 women, thanks to whom we obtain a sufficient amount of information for the research. Respondents are members of the senior's dance group Druhý dech and they have been involved in dance actively for several years.

The results show that the biggest motivating factor is the joy and fun that comes from dancing. For many respondents it is the desire to try something new and the opportunity to meet new friends. Dance also contributes to better physical condition, which is motivating factor, especially in old age. Differences in the evaluation of motivational factors for dance between men and women and between age groups are minimal. The strongest and weakest motivating factor is the same for all respondents, regardless of age or gender. The strongest factor in both primary and long-term motivation is the interest in dance, the weakest primary motivating factor is the feeling of loneliness and the factor that motivates them the least for long-term interest in dance is the fulfillment of their free time.

Referenční seznam

- Arnold, J. (2007). *Psychologie práce: pro manažery a personalisty*. Brno: Computer Press.
- Balaš, R. (2003). *Tance 20. století*. Olomouc: Hanex.
- Bedrnová, E. & Nový, I. (1994). *Psychologie a sociologie v řízení firmy: cesty efektivního využití lidského potenciálu podniku*. Praha: Prospektrum.
- Bedrnová, E. & Nový, I. *Psychologie a sociologie řízení*. Praha: Management Press.
- Blažičková, E. (2004). *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.
- Crabb, L. (1995). *Osobnost člověka. Její potřeby a cesty k jejich naplnění*. Praha: Triton.
- Cruz-Ferreira, A., Marmeleira, J., Formigo, A., Gomes, D., & Fernandes, J. (2015). Creative Dance Improves Physical Fitness and Life Satisfaction in Older Women. *Research on Aging*, 37(8), 837–855. Retrieved 5. 7. 2021 from the World Wide Web: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0164027514568103?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed
- Čáp, J. & Mareš, J. (2001) *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál
- Disman, M. (2000). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Nakladatelství
- Dosedlová, J. (1999). *Úvod do taneční terapie*. Brno: Masarykova univerzita.
- Dr. Bortz II., W. M. (1995) *Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky*. Praha: Alternativa
- Ferruffino, L., Bril, B., Dietrich, G., Nonaka, T., & Coubard, O. A. (2011). Practice of Contemporary Dance Promotes Stochastic Postural Control in Aging. *Frontiers in Human Neuroscience*. Retrieved 5. 7. 2021 from the World Wide Web: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2011.00169/full>

Granacher, U., Muehlbauer, T., Bridenbaugh, S. A., Wolf, M., Roth, R., Gschwind, Y., & Kressig, R. W. (2012). Effects of a Salsa Dance Training on Balance and Strength Performance in Older Adults. *Gerontology*, 58(4), 305–312. Retrieved 5. 7. 2021 from the World Wide Web: https://core.ac.uk/reader/141494539?utm_source=linkout

Gross, J. M., Fetto, J. & Supnick, E. R. (2005) *Vyšetření pohybového aparátu: překlad druhého anglického vydání*. Praha: Triton.

Hartl, P. (1999) *Kompendium pedagogické psychologie dospělých: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Karolinum.

Hartl, P. & Hartlová H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.

Hartl, P. & Hartlová H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.

Haškovcová, H. (2010) *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team.

Hátlová, B. (2003) *Kinezioterapie: pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. Praha: Karolinum.

Helus, Z. (2011). *Úvod do psychologie: učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Praha: Grada.

Hincapié, C., Morton, E. & Cassidy, D. (2008). *Musculoskeletal Injuries and Pain in Dancers: A Systematic Review*. Retrieved 3. 7. 2019 from the World Wide Web: [https://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993\(08\)00384-5/fulltext](https://www.archives-pmr.org/article/S0003-9993(08)00384-5/fulltext)

Hošková, B. (2003) *Kompenzace pohybem*. Praha: Olympia.

Jůzl, M. et al. (1990) *Dějiny umělecké kultury*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

- Keogh, J. (2009). *Physical Benefits of Dancing for Healthy Older Adults: A Review*. Retrieved 4. 7. 2019 from the World Wide Web: https://www.researchgate.net/publication/40033548_Physical_Benefits_of_Dancing_for_Healthy_Older_Adults_A_Review
- Kovaříková, K. (2006). *Strečink: 240 cvičení pro dokonalé protažení celého těla*. Praha: Grada.
- Kroupová, L. & Filipec, J. (2005) *Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost: s Dodatkem Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky*. Praha: Academia.
- Máček, M. & Máčková, J. (1997) *Fyziologie tělesných cvičení*. Brno: Masarykova univerzita.
- Nakonečný, M. (1996) *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2004). *Základy psychologie*. Praha: Academia.
- Pacovský, V. (1990). *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum
- Paljuk, K. (2017). *Health Benefits of Dancing for Seniors*. Retrieved 4. 7. 2019 from the World Wide Web: <https://www.yourcareeverywhere.com/life-stages/healthy-aging/health-benefits-of-dancing-for-seniors.html>
- Paulík, K. (2006). *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta.
- Pavelková, I. (2002). *Motivace žáků k učení: perspektivy orientace žáků a časový faktor v žákovské motivaci*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.
- Payne, H. (1999). *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál.
- Plevová, I., & Petrová, A. (2012). *Obecná psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci

- Plháčková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Provazník, V. & Komárková, R. (2004). *Motivace pracovního jednání*. Praha: Oeconomica.
- Průcha, J., Mareš, J. & Walterová, E. (2003). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Rey, J. (1947) *Jak se dívat na tanec*. Praha: Vyšehrad.
- Roslawski, A. (2005) *Jak zůstat fit ve stáří: cvičení a pohybové hry pro seniory, zdravý životní styl ve stáří, pohyb v době nemoci*. Brno: Computer Press.
- Senková, Z. (2010). *Léčba tancem*. Retrieved 4. 7. 2010 from World Wide Web: <https://vitalplus.org/lecba-tancem/>
- Skotáková, A., Vaculíková, P., Sklenaříková, J., & Grmela, R. (2017). The effect of dance interventions at the level of chosen physical abilities in elderly people. Review. In M. Zvonař & Z. Sajdlová, *Sport and quality of life 11th International Conference on Kinanthropology* (pp 735 - 745). Brno: Masarykova univerzita.
- Spiriduso, W. W. & Francis, K. L. & Macrae, P. G. (2005). *Physical dimensions of aging*. IL: Human Kinetic.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Sukovaty, S. (2013). *Dance Exercise for Seniors*. Retrieved 4. 7. 2019 from the World Wide Web: <https://www.livestrong.com/article/155020-dance-exercise-for-seniors/>
- Šimíčková-Čížková, J. (2010). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Šimíčková-Čížková, J. (1999) *Poznávání duševního života člověka*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Štílec, M. (2004). *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál.

Tod, D., Thatcher, J. & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.

Tureckiová, M. (2004). *Řízení a rozvoj lidí ve firmách*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing.

Vaculíková, P., Skotáková, A., Kropáčová, S. & Grmela, R. (2019). The effect of the intervention dance program on the level of functional fitness and postural stability in elderly. *Studia Sportiva*, 13(1), 63 - 71. Retrieved 5. 7. 2021 from the World Wide Web: <https://journals.muni.cz/studiasportiva/article/view/11579/10795>

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.

Vágnerová, M. (2004). *Základy psychologie*. Praha: Karolinum.

Vágnerová, M. (2007) *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum.

Veleta, P. & Holmerová, I. (2007). Taneční a pohybový program pro seniory. In: *Aktivní v každém věku II. Sborník příspěvků z odborného semináře zaměřeného na aplikované pohybové aktivity seniorů* (45 - 46). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Wilmore, J. H. & Costill, D. L. (2004) *Physiology of sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics.

WHO (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Retrieved 4. 7. 2021 from the World Wide Web: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/

Přílohy

Příloha 1. Seznam obrázků

Obrázek 1. Graf primárních motivačních faktorů k tanci	30
Obrázek 2. Graf motivačních faktorů vedoucích k dlouhodobému zájmu o tanec	31
Obrázek 3. Porovnání primárních motivačních faktorů k tanci mezi muži a ženami	32
Obrázek 4. Porovnání motivačních faktorů vedoucích k dlouhodobému zájmu o tanec mezi muži a ženami.....	32
Obrázek 5. Porovnání primárních motivačních faktorů k tanci mezi jednotlivými věkovými skupinami	33
Obrázek 6. Porovnání motivačních faktorů vedoucích k dlouhodobému zájmu o tanec mezi jednotlivými věkovými skupinami.....	34

Anketa (k bakalářské diplomové práci)

Cílem ankety je zjistit, z jakého důvodu se lidé ve věku pozdní dospělosti a ve stáří zajímají o tanec.

Pohlaví:

Věk:

Datum:

Pokyny ke správnému vyplnění ankety:

Anketa je složena z několika výroků, které popisují možné důvody, proč jste začali tancovat a proč se tanci věnujete i nadále. Každý výrok si prosím **pečlivě** přečtete a křížkem označte do příslušného okénka, do jaké míry vystihuje důležitost tvrzení, hodnotou 1-5, přičemž **1** značí – není **pro mě vůbec důležité** a **5** naopak – je **pro mě nejdůležitější**.

- Pracujte pečlivě a nevynechejte prosím žádný řádek.
- Odpovídejte prosím pravdivě.
- Pokud budete chtít označenou odpověď změnit, jasně vyznačte, která odpověď je platná.
- Zkontrolujte si, zda máte vypsané základní údaje o Vás a můžete otočit list a začít vyplňovat anketu.

Děkuji za Váš čas a Vaši spolupráci

Tanci jsem se začal/a věnovat, proto:

Číslo výroku	Obsah výroku	1	2	3	4	5
1a	že jsem chtěl/a vyplnit volný čas					
2a	že jsem chtěl/a poznat nové přátele					
3a	že mám tanec rád/a					
4a	že jsem chtěl/a zlepšit svoji fyzickou kondici					
5a	že rád/a vystupuji před lidmi					
6a	že jsem chtěl/a zhubnout					
7a	že jsem se cítil/a osamělý/osamělá					
8a	že jsem se chtěl/a naučit něco nového					

Tanci se věnuji dlouhodobě, proto:

Číslo výroku	Obsah výroku	1	2	3	4	5
1b	že mě to baví					
2b	že mám rád/a okruh lidí, se kterými tancuji					
3b	že si chci udržet fyzickou kondici					
4b	že jsem v lepší psychické kondici					
5b	že se mi posílila paměť					
6b	že mi to vyplňuje můj volný čas					
7b	že chci zdokonalovat svoje taneční schopnosti					
8b	že mi to dodává elán do života					