

Cikkismertetés: A szenior tánc hatása az idősek érzelmi és motoros paramétereire, valamint az életminőségükre

Article review: Impact of Senior Dance on emotional and motor parameters and quality of life of the elderly

Ismerető:	Kovács Bianka Dorottya
Ismertett cikk:	Gouvêa, J. A. G., Antunes, M. D., Bortolozz, F., Marques, A. G., Sônia Maria Marques Gomes Bertolini, S. M. M. G. Impact of Senior Dance on emotional and motor parameters and quality of life of the elderly. Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste. 2017; 18:1 doi: 10.15253/2175-6783.2017000100008
Kulcsszavak:	tánc; egyensúly; idősek; mentális egészség; életminőség
Keywords:	dancing; postural balance; elderly; mental health; quality of life

Beküldve: 2022. 01. 24., elfogadva: 2022. 04. 04., doi: [10.24365/ef.v63i2.7999](https://doi.org/10.24365/ef.v63i2.7999)

BEVEZETÉS

A kognitív képességek elvesztése idős korban az életminőség egyik meghatározó tényezője, mivel ez az állapot egyben a fizikai, szociális és érzelmi működések romlásához is vezethet. Megoldást nyújthat erre a testmozgás, mely javítja a mentális egészséget, illetve alkalmazásával megelőzhetők olyan betegségek, mint a depresszió, vagy akár a demencia. Az egészséges öregedés elősegítésének egyik formájaként a kutatók a táncot jelölték meg, ennek kapcsán hozták létre 1974-ben, Németországban a Dance Senior programot. A program keretein belül az idősek különböző népdalokra, leggyakrabban körben táncolnak. A mozgásminták sorozatainak memorizálása, valamint az akaratlan mozgásváltozásokra való folyamatos odafigyelés, nemcsak az izom-, csont- valamint szív- érrendszerre, hanem a központi idegrendszerre is jótékony hatással vannak, tehát kapcsolatban állnak az idősek életminőségével. A jelen tanulmány célja az volt, hogy megvizsgálja a Dance Senior hatását az idősek kognitív és motoros paramétereire, valamint az életminőségére.

MÓDSZEREK

Ez egy elő- és utótesztet tartalmazó kvázikísérletes tanulmány (amely egy olyan vizsgálat, melybe nem random módon kerülnek be a személyek, hanem például valamilyen tulajdonságuk alapján), melyet egy 20 fős mintán végeztek, 2014 februárjától májusáig, két, Maringá városában (Brazília) található időskorúak számára fenntartott napközi otthonban.

A minta kiválasztási kritériumai a következők voltak: egészségesnek tekinthető időskorúak (60 és 89 év közöttiek), akik képesek segítséggel vagy segítség nélkül függőleges helyzetben járni, és nem szenvednek súlyos (kardiovaszkuláris, endokrin, metabolikus vagy neuromuskuláris) betegségben. Kizárásra kerültek még a demenciában szenvedő, ágyhoz kötött vagy kerekesszéket használó idősek, illetve azok, akik nem vettek részt az összes óra legalább 80%-án.

Az időseket két időpontban értékelték: először a táncórák előtt, majd másodjára a három hónapig tartó intervenciós program után vették fel a tesztet. A funkcionális egyensúlyt a Berg egyensúly skálával, az elesési kockázatot és a funkcionális képességeket a Timed Up and Go teszttel (TUG), a depressziós tünetek mértékét a Beck Depresszió Leltárral, a szorongást a Spielberger-féle Állapot- és Vonásszorongás Kérdőívvel (STAI;

State-Trait Anxiety Inventory), az életmi-nőséget pedig a WHOQOL-BREF¹ kérdőívvel vizsgálták.

A Dance Senior program olyan mozgásokat tartalmaz, melyek mobilizálják az ízületeket, segítik a fizikai és mentális egyensúlyt, a helyes testtartást, a járást és a nyújtást. A programon belül az órák 45 percesek voltak, és három hónapon keresztül hetente háromszor tartották őket, összesen 40 órán át. A koreográfiák könnyű lépéseket, nem megterhelő mozdulatokat tartalmaztak, mindig tiszteletben tartva az egyes résztvevők korlátait.

EREDMÉNYEK

A vizsgálatban 20 idős ember vett részt, 13 nő és 7 férfi. A Berg egyensúly skála ($p < 0,001$), illetve a TUG teszt ($p = 0,05$) értékei javultak az előteszthez képest, mely eredmények az egyensúly és a mozgékonyság javulását jelzik. A Beck Depresszió Leltár eredményei nem mutattak szignifikáns különbséget az elő- és utóteszt között. A STAI Kérdőív esetén a vonásszorongás — ami a szorongás tüneteinek átélésére vonatkozó hajlam — értéke 7,4%-os csökkenést mutatott, ez az adat azonban nem bizonyult szignifikánsnak. Az állapotszorongás esetében a különbség 12,6%, mely adat statisztikailag szignifikáns ($p < 0,001$). A WHOQOL-BREF kérdőív eredményeiben pedig négy területen történt növekedés az előteszthez képest: a fizikai, a pszichológiai, valamint a környezeti területen, illetve a társas kapcsolatok terén.

MEGBESZÉLÉS

A jelen vizsgálat statisztikailag szignifikáns különbséget talált a Berg egyensúly skála bemeneti és kimeneti értékei között. Mivel az egyensúly elsősorban a szenzoros, érzékszervi és motoros rendszertől függ, így ez az eredmény valószínűleg inkább az ízületi merevség csökkenésével és az idegimpulzus vezetési sebességével magyarázható, mint az izomtömeg vagy az erő növekedésével.

A TUG teszt eredményeiből — melyek a funkcionális mobilitás és az elesési kockázatot fejezik ki — úgy tűnik, hogy az idősök egyetlen esetben

sem mutattak magas elesési kockázatot, illetve szignifikáns különbség van a két értékelési időpont eredményei között a funkcionális mobilitás terén is. Ebből az következik, hogy a tánc javulást eredményez az alsó végtagok funkcionalitásában.

Bár a depresszió világszerte közegészségügyi probléma, a jelen vizsgálatban bemutatott adatok alapján a depresszió előfordulása a beavatkozás utánra 50,0%-ról 45,0%-ra csökkent, de ez a különbség nem minősül szignifikánsnak. A normál öregedési folyamat a kognitív funkciók romlásával jár, ami depresszióhoz, alacsony életminőséghez és csökkent fizikai aktivitáshoz vezethet. Annak ellenére, hogy a tánc magas kognitív igényeket támaszt a mozgásmin-ták sorozatainak memorizálása és a szándékos mozgásváltásokkal támogatott figyelem miatt, a beavatkozás ideje talán nem volt elegendő ahhoz, hogy elősegítse az idősök pszichológiai paramétereinek a változását.

A vonásszorongás esetén nem találtak szignifikáns különbséget az elő- és utóteszt során, az állapotszorongás kapcsán azonban igen. Az utóbbi javulása segít megszüntetni az idősök által érzékelt feszültség és aggodalom kellemetlen érzéseit.

Az életminőség értékelése statisztikailag szignifikáns különbséget mutatott a fizikai és környezeti területeken. Ezért a tánc hatékony beavatkozási lehetőségnek tekinthető az időskori életminőség javítására.

Egy másik fontos szempont, a szociális aspektus, hogy a tánctér új kötelékek kialakításának lehetőségét biztosítja.

Az eredmények azt mutatják, hogy a szenior tánc, mint kiegészítő és integratív gyakorlat, hatékony, interdiszciplináris stratégiaként használható az idősök jólléte érdekében, hiszen a fizikai előnyök mellett elősegíti az idősök egészségre való törekvésének motivációját.

A beavatkozást követően az egyensúlytesztben elért jobb eredmények az elesés kockázatának csökkenésére, és az ebből következő társadalmi és gazdasági előnyökre utalnak. A mintában tapasztalt szorongáscsökkenés mértéke alátámasztja a szenior tánc beillesztését a napközi otthonok állandó programjaiba és az időseknek szóló egészségfejlesztési intézkedésekbe.

¹ A WHOQOL-BREF egy, az Egészségügyi Világszervezet által kidolgozott, az általános életminőség felmérésére alkalmas kérdőív. Összesen 26 kérdésből áll, mely két általános, valamint további 24, négy témakörbe (testi egészség, lelki egészség, szociális kapcsolatok, illetve fizikai környezet) sorolható kérdésből tevődik össze. Az értékelés során nincs lehetőség összindex kiszámítására, minden dimenzió külön kerül elemzésre (WHOQOL User Manual. (1998, 2012), Programme on Mental Health. World Health Organization).

Nagyon fontos az agyi funkciók serkentése. Ebben az értelemben, mivel a szenior tánc fizikai és mentális képességeket követel meg a résztvevőktől, ez a tevékenység alacsony költségű lehetőségnek tekinthető, amely akár intézményi szinten, rövid és hosszú távon egyaránt alkalmazható az idősök mentális és motoros funkcióinak serkentésére.

A vizsgálatot végző kutatók azt azonban elismerik, hogy a kis mintanagyság és a kontrollcsoport hiánya olyan korlátozást jelent, amelyet a jövőbeli tanulmányokban figyelembe kell venni.

KÖVETKEZTETÉS

A vizsgált paraméterek alapján a tanulmány arra a következtetésre jutott, hogy a szenior tánc pozitívan befolyásolja az idősök fizikai egyensúlyát és életminőségét. Azonban a program nem bizonyult hatékonynak a mentális egészség fenntartásának minden aspektusában, mindössze az átmeneti szorongásos állapot esetén keletkeztek szignifikánsan pozitív eredmények.

AJÁNLÁS A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

A jelen tanulmány rávilágít arra, hogy mennyire hasznos egészségügyi, társadalmi, illetve gazdasági szempontból a táncos interakciók alkalmazása az idősök körében, hiszen mind a fizikai, mind a mentális egészségre jótékony hatással vannak. Úgy gondolom azonban, érdemes lenne további kutatásokat kezdeményezni a témában, hogy az interakció hatásai a mentális egészséggel kapcsolatban is jobban feltérképezhetővé váljanak. A téma kapcsán hasznos lehet (a vizsgálat korlátai alapján) hosszabb interakciós időtartamot és a nagyobb mintaelemszámot is megvizsgálni.

HIVATKOZÁSOK

Gouvêa, J. A. G., Antunes, M. D., Bortolozz, F., Marques, A. G., Sônia Maria Marques Gomes Bertolini, S. M. M. G. Impact of Senior Dance on emotional and motor parameters and quality of life of the elderly. *Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste*. 2017; 18:1 doi: 10.15253/2175-6783.2017000100008

Információk a szerzőről

Kovács Bianka Dorottya
 Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi intézet,
 Egészségpszichológia szak, Debrecen
kovacs.bia@gmail.com

Válogatás korábbi lapszámok kapcsolódó cikkeiből

[Időskorúak mentális egészségét befolyásoló tényezők](#)

[Cikkismertetés: Mozgással a mentális egészségért!](#)

[Cikkismertetés: A fizikai aktivitás jótékony hatásai az időskori mentális egészségre a Covid-19-járvány idején](#)