

# Oborové strategie nezávislého tanečního a pohybového umění

Příloha č. 3

## Metodika k analýze sociálních dopadů oboru



[www.vizetance.org](http://www.vizetance.org)



za finanční podpory

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants



# Obsah



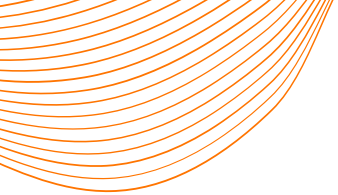
<i>Úvod</i>	<i>3</i>
<i>Tanec jako umělecké médium podporující sociální kohezi</i>	<i>6</i>
<i>Dopady tance na komunity v odlehlých oblastech</i>	<i>8</i>
<i>Dopady tance na děti předškolního věku ze sociálně vyloučených rodin</i>	<i>9</i>
<i>Dopady multigeneračního tance na seniory</i>	<i>10</i>
<i>Dopady tance na fyzické zdraví jedinců</i>	<i>12</i>
<i>Motorika seniorů</i>	<i>13</i>
<i>Tanec pro zdraví</i>	<i>14</i>
<i>Závěr a shrnutí</i>	<i>15</i>
<i>Informační zdroje</i>	<i>19</i>

# Úvod

Pojem kultura, vychází z latinského lingvistického základu „cultura“, čímž se odkazuje na význam slov pěstovat, či šlechtit. Kultura obsahuje obrovské množství různorodých aktivit a není možné ji jednoduše vymezovat nebo dělit. Kultura je spojena s identitou, hodnotovými žebříčky, vzděláním, rodinnými tradicemi a způsobem života. Různé skupiny obyvatel preferují odlišné způsoby života (life style), nosí odlišné oblečení, definují sami sebe prostřednictvím různých značek a produktů. Kultura je tvořena infrastrukturou, aktéry (tedy lidským kapitálem) a jednotlivými aktivitami a akcemi. Hraje zde roli i individuální vkus, a tedy i tradiční elitářské dělení kultury na vysokou (high culture nebo eyebrow culture) a nízkou, komerční či nekomerční (Kislingerová, 2013; Redaelli, 2011). V současnosti dochází ke stírání hranic a prolínání mezi zmíněnými typy kultury. Neoddělitelnou součástí kultury je umění, pod které spadá několik žánrů např. hudba, fotografie, performance, pohybové umění a tanec. Přestože každý ze zmíněných žánrů má odlišný formát i publikum, tak je všechny propojují uvedené společné rysy: abstrakce vyjadřování, sdělení názorů, propojování odlišných demografických skupin, posilování sociální koheze, vliv na vnímání světa, podpora společenské angažovanosti a mentálního zdraví.

Se sociálními aspekty úzce souvisí funkce kultury. Jde zejména o tyto funkce:

- socializační (začleňování člověka do společnosti, tvoření vztahů),
- humanizační (tvorba společenských hodnot),
- výchovná,
- relaxační,
- akumulativní (uchovává myšlenky a výtvořiny předchozích generací),
- integrativní (vytváří a uchovává sociální řád).



Specifickým médiem je samotný tanec. Ten se odlišuje od ostatních uměleckých žánrů především abstraktní formou vyjadřování, závislou na fyzických výkonech. Není proto překvapením, že se tato inspirativní forma umění v posledních dekádách ocitla v zájmu akademiků, kteří se krom její umělecké stránky, zabírají i jejími dopady na společenskou pospolitost a sociální kohezi (Gouvêa et al. 2017; Houston, 2005).

# 1. Tanec jako umělecké médiu podporující sociální kohezi

Tanec jako forma pohybového vyjadřování se dá označit za globální fenomén doprovázející lidstvo tisíce let. Přestože formát tance je často závislý na lokální kultuře, jeho obecným globálním rysem je propojování komunit. Ty mohou díky němu mohou expresivně vyjádřit vlastní vnímání světa. Aby participující tanečníci mohli synchronizovat svůj pohyb, musí používat neverbální signály – tanec tak přesahuje jako médium umění a může být navíc vnímán jako komunikační a komunitní nástroj. Toto inspirativní pohybové médium podporuje kreativitu, kritické myšlení, a posiluje sociální kohezi. Tanec dokáže podněcovat emoce a podporovat vzájemné sociální vazby mezi jednotlivými tanečníky a tanečnicemi. Skrze svou expresivní formu předává jednotlivá poselství mezi performery a publikem.

Dle řady studií má tanec pozitivní společenské dopady na různorodé demografické skupiny obyvatel včetně vyloučených společenských vrstev např. vězně, starší obyvatele, či děti v předškolním věku. Dle Jill Green (2000) je komunitní tanec založen na ideji dostupnosti každému, a proto nezáleží, zda během hodin tanečník či tanečnice udělali špatně úrok. Cílem těchto hodin je propojení komunity skrze pohyb, čímž je umožněno sociálně vyloučeným skupinám se zapojit do společnosti, posílit své vlastní postavení a vytvořit si tak nové kontakty a přátelství.

## ***Dopady tance na komunity v odlehlých oblastech***

V roce 2013 byla uskutečněna studie v odlehlých rurálních oblastech Austrálie. Cílem bylo analyzovat dopad tanečních hodin na poměrně malou odlehlou komunitu. Studie se soustředila na zjištění, zda skrze taneční hodiny, lze posílit ekonomickou a společenskou udržitelnost a nezávislost (Anwar-McHenry et al., 2018).

Taneční kurz byl uskutečněn ve dvou odlehlých lokalitách. Celkově se jednalo o tři taneční projekty, do kterých se zapojilo ve výsledku 284 účastníků. Celý proces byl zakončen vystoupením, kterého se zúčastnilo 1046 zájemců. V porovnání s ostatními studii tento kurz byl veden více skrze výtvarný a umělecký formát. Jeho přidanou složkou byla snaha i rozšířit znalosti účastníků o moderním tanci jako takovém (Anwar-McHenry et al. 2018). Data byla sesbírána na základě rozsáhlých aktivit, z partnerských projektů, stejně jako z vyplněných anket jednotlivými účastníky a externími pozorovateli. Součástí sběru dat byla i skupinová diskuse (Anwar-McHenry et al. 2018).

Výsledky prokázaly, že více jak 90 % účastníků po skončení kurzu cítí vyšší míru propojení s komunitou. Navíc více jak 80 % vnějších pozorovatelů zaznamenalo pozitivní změny v sociálním začlenění participantů do komunity. Účastníci také pozorovali pozitivní dopady tance na snížení hladiny stresu, zaznamenali změny v tom, jak se vnitřně cítí, a i v množství získané sebedůvěry. Na základě vlastní zkušenost se současným moderním tancem přehodnotili způsob, jak ho vnímali (Anwar-McHenry et al. 2018).

## ***Dopady tance na děti předškolního věku ze sociálně vyloučených rodin***

Tanec krom pozitivního dopadů na seniory má i pozitivní vliv na děti. V akademickém roce 2018/2019 byla provedena studie zabývající se socio-emocionálními dopady tance na děti předškolního věku (3-5 let) převážně hispánského původu (92 %) v Kalifornii, USA. Šedesát devět dětí se účastnilo tanečních hodin trvajících 30 minut jednou týdně po dobu jednoho akademického roku. Většina z účastníků pocházela ze společensky vyloučených rodin, které potřebovaly aditivní podporu od školy např. obědy zdarma (Rajan a Aker 2020).

Data byla opět sesbírána před a po uskutečněném tanečním kurzu. Komparace dat byla provedena na základě srovnání dat od účastníků kurzu a dětí, které se tanečních hodin nezúčastnily. Hlavní čtyři kategorie, na které se průzkum zaměřoval byly: a) Identifikace sebe samotného/samé ve vztahu k ostatním, b) sociální a emocionální porozumění, c) vztah a sociální interakce s dalšími dospělými rodinnými příslušníky d) vztahy a sociální interakce se spolužáky. Důležitou rolí u sbírání dat sehrály taktéž výpovědi rodičů pozorujících proměnu behaviorálních vzorců u svých dětí. Na základě jejich odpovědí byla získána následující data: a) dítě se lépe vyjadřuje (nárůst z 64 % na 76 %), b) dítě si lépe buduje kamarádské vztahy (pokles z 71 % na 68 %), c) dítě tančuje doma (nárůst z 77 % na 82 %), d) umění pomohlo dítěti v rozvoji (nárůst z 91 % na 94 %) (Rajan a Aker 2020).

Hodiny tance dětem předškolního věku ze sociálně vyloučených rodin pomohly posílit jejich vlastní identitu a rozvinout vzájemné vztahy nejen se spolužáky, ale i s dospělými. Mezi zásadní úskalí studie patřil poměrně malý vzorek participantů.

## ***Dopady multigeneračního tance na seniory***

Další jedenáctitýdenní studie provedená ve Velké Británii se zabývala dopady multigeneračního tance na seniory. Studie měla kombinovaný charakter. Účastnily se jí dvě demografické skupiny obyvatel: senioři (n=11) a junioři (n=25). Díky multigeneračnímu charakteru byly eliminovány předsudky a stereotypy mladší generace vůči seniorům a seniorkám. Současně senioři a seniorky ocenili společnost mladší generace a jejich podporu. Cílem studie bylo zmapování sociálního a emocionálního wellbeingu především starší skupiny.

Výzkum byl rozdělen na dva časové intervaly. Během první poloviny kurzu (první až pátý týden), probíhaly demograficky oddělené přípravné hodiny tance. Druhá polovina kurzu (šestý až jedenáctý týden) navázala na získané zkušenosti z předchozích týdnů. Tanečních hodin se zúčastnily obě demografické skupiny. Projekt byl zakončen vystoupením a výstavou fotografií z tanečního kurzu, které pořídili buď profesionálové, či samotní účastníci (Douse et al. 2020).

Interpretace dat byla založena na kombinaci kvalitativní a kvantitativní analýzy. Kvalitativní data byla získána za pomoci interview a kvantitativní data pomocí dotazníku uskutečněného před a po skončení tanečního kurzu. Participantů v rámci dotazníku uváděli svůj věk, etnickou příslušnost, taneční zkušenosti, zda se už účastní jiného tanečního kurzu a popřípadě kolik hodin týdně. Další kvantitativní data byla získána pomocí škálování zaměřeného na: pozitivní a negativní dopady tanečních hodin a celkový dopad hodin na emocionální a sociální wellbeing (Keyes 1998; Douse et al. 2020).

Díky kvalitativnímu a kvantitativnímu formátu analýzy došlo k vzájemnému potvrzení výpovědí. Získaná data tak prokázala zásadní pozitivní dopady na mentální a fyzické zdraví seniorů a seniorek.

Jedním z prokazatelných výsledků byl nárůst sociálních interakcí i mimo taneční kurz. Díky multigeneračnímu charakteru tanečního kurzu došlo k eliminaci stereotypů, čímž se zvýšil i pocit sociálního začlenění (Douse et al. 2020).

#### Burn and Rave

Studie „Burn and Rave“ se uskutečnila v Bristolu ve Velké Británii a její výsledky víceméně shodují s daty z dvou předešlých studií. Cílem bylo změřit, zda pomocí tance lze posílit sociální kohezi a sebedůvěru participantů. Opět se jednalo o menší skupinu seniorů a seniorek, kteří v rámci tanečních hodin mohli volně experimentovat s pohybem a choreografií. V rámci kurzu se taktéž zapojili do výroby kostýmů.

# 2. Dopady tance na fyzické zdraví jedinců



Že tanec jako takový má pozitivní dopady nejen na mentální, ale i fyzické zdraví jedinců dokazují studii zabývající se touto problematikou. V roce 1974 byl v Německé spolkové republice spuštěn program „Dance Senior – Senioři tancujte“, který cílil na podporu tamější komunity skrze komunitní tance a zpěv (Guzmán-García et al. 2013). V roce 2017 byla v Brazílii provedena studie zabývající se emocionálními, motorickými a sociálními dopady tance na seniory (Gouvêa et al. 2017). O tři roky později v roce 2020 akademická studie se ve Velké Británii zabývala dopady mezigeneračního tance na starší demografickou skupinu a jejich wellbeing (Douse et al. 2020).

### ***Motorika seniorů***

Ke pre-experimentální studii dopadů tance na seniory uskutečněné v Brazílii byla vybrána skupina víceméně zdravých seniorů a senierek. Ti dokázali vstát vzpřímeně a byli schopni se pohybovat bez jakékoliv asistence a v minulosti neprodělali žádnou vážnou nemoc (kardiovaskulární, endokrinní, metabolickou nebo neuromuskulární). Z průzkumu byli vyloučeni senioři trpící na demenci, mající problémy se sníženou mobilitou a potřebující k pohybu vozíček a ti, kteří měli celkovou účast nižší než 80 % (Gouvêa et al. 2017). Skupina složená z dvaceti seniorů a senierek byla před a po tříměsíčním programu změřena skrze test na proměnu hbitosti. Součástí měření bylo i balanční cvičení, měřily se sklony k depresím, neklidu a byla porovnána proměna kvality života. (Gouvêa et al. 2017)

Vyhodnocení získaných dat prokázalo viditelné zlepšení výsledků u senierek a seniorů již po třech měsících. Mezi nejvýraznější pozitivní důsledky hodin tance patřilo především snížení pocitu úzkosti. Navíc senioři a seniorky pozorovali snížení tuhosti kloubů, zlepšení reakcí nervové soustavy a vnímali i rozdíl

v množství síly díky posílení vlastní svalové soustavy (Gouvêa et al. 2017). Přes veškeré pozitivní výsledky této studie, její zásadní limity byly: 1) malý vzorek participujících 2) poměrně krátký časový interval 3) vyloučení seniorů a senierek se závažnějšími zdravotními, či mentálními problémy.

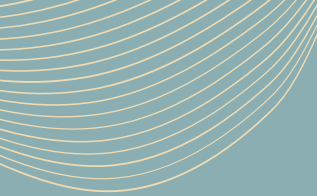
### ***Tanec pro zdraví***

Studie „Dance for Health – Tanec pro zdraví“ se zabývá výzkumem dopadů tance na zdraví. Studie se zúčastnilo celkově čtrnáct osob z demograficky rozdílných věkových skupin věku 18-75 let (Atkins et al. 2019).

Studie byla založena na deskriptivní a kvalitativním formátu sběru dat, kdy krom analýzy před a po, mapovala situaci i během tanečních hodin. Data byla získána skrze skupinovou diskusi a individuální interview s jednou účastnicí. Audio nahrávky z těchto diskusí byly následně přepsány. Analýza dat proběhla díky softwaru NVIVO. Důležitou podpůrnou složkou byla přítomnost zdravotních sestřiček, které podporovaly komunitu a dohlížely i na skupinovou diskusi. Úskalím studie však byl opět poměrně malý vzorek účastníků, stejně jako poměrně jednotvárné demografické složení: převážně seniorky a jen jedna mladistvá (Atkins et al. 2019).

Výstupy této studie potvrdily, že tanec 1) podporuje wellbeing jednotlivých účastníků 2) posiluje budování vztahů 3) posiluje pocit začlenění se do komunity. Taneční hodiny však kromě těchto sociálních benefitů měly za následek díky fyzickému pohybu i snížení deprese (Josefsson et al. 2014; Cooney et al. 2013) stejně jako vedly ke snížení pravděpodobnosti onemocnění chronickými nemocemi jako diabetes, kardiovaskulární onemocnění, rakovina, vysoký tlak, obezita či





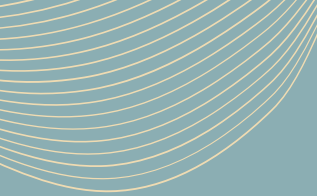
infarkt (Lee et al. 2012).

Nejnovějšími studii dopadu tance na zdraví seniorek je výzkum pohybových aktivit realizovaných izraelskou choreografkou Galit Liss s neprofesionálními tanečnicemi v seniorském věku.

# 3. Závěr a shrnutí

Jednotlivé prezentované studie dokazují, že tanec má prospěšné dopady na demograficky rozdílné skupiny obyvatel. Výrazně posiluje sociální kohezi a mentální wellbeing, navíc slouží jako preventivní opatření vůči nemocem a vede ke zlepšení fyzické výkonnosti. Lidé pokročilého věku čelí úpadku kognitivních funkcí, což má dopady na jejich sociální, psychické a mentální zdraví. Studie prokazují, že právě ztráta kognitivních schopností má souvislost se zvýšenou dezorientací a postupnou ztrátou mobility. Fyzická cvičení vedou ke zvýšení kvality života (Beckert et al., 2012). Tanec skrze svůj formát: pohyb, neverbální komunikaci a choreografii, tak podporuje sociální kohezi, trénuje intelekt a posiluje mentální zdraví. (Martins Candeias 2016). Mimo zvýšení kvality života, může vést navíc i k prevenci psychologických problémů a podpoře socializace a zvýšení každodenní mobility (Ho et al. 2015). Tanec krom toho podporuje taktéž tvorbu svalstva, držení těla a řádné fungování kardiovaskulárního systému a nervové soustavy (Martins Candeias 2016).

Dopady tance na společnost	Děti	Dospělá populace	Seniři	Možnosti výzkumu
Sociální	Posílení sociálních vazeb, zlepšení vyjadřovacích schopností	Vyšší míra propojení s komunitou, získání sebedůvěry, posílení identity	Nárůst sociálních interakcí i mimo taneční kurz. Eliminaci stereotypů, zvýšení pocitu sociálního začlenění, snížení pocitu úzkosti	Dotazníky, rozhovory, focus groups
Zdravotní	Eliminace nemocí, rozvoj pohybových schopností, posílení mentálního wellbeingu	Eliminace nemocí, posílení mentálního wellbeingu, zlepšování fyzické kondice, snižování stresu	zlepšení rovnováhy, zvýšená odolnost, posílená pevnost držení těla, snížení rizik pádu, snížení rizika osteoporózy, deprese, demence, srdečních onemocnění a obezity, snížení tuhosti kloubů, zlepšení reakcí nervové soustavy	Dotazníky, rozhovory, ankety, focus groups, odborná měření – test proměny hbitosti, balanční cvičení



Mezi měřitelné dopady tance na společnost lze zařadit prevenci patologických jevů, posílení komunit, dopad na mentální wellbeing seniorů, či na budování sebevědomí jednotlivých participantů. Limitem většiny prezentovaných studií byl poměrně malý vzorek odpovědí, či rozdílné a nedostatečné časové horizonty průzkumu. Doporučujeme proto realizovat podobné výzkumy v České republice v delším časovém horizontu a s vyšším počtem respondentů.

V závěru lze konstatovat že tanec je kulturně-kreativní nástroj, který dokáže podpořit proměnu behaviorálního chování účastníků. Navíc kromě sociálních a společenských benefitů má zásadní dopady na fyzické zdraví a eliminaci nemocí. Avšak určitě by nemělo být opomenuto, že se jedná i o formu uměleckého vyjádření s vysokou sdělovací hodnotou. Oba tyto aspekty tance jako fenoménu jsou neoddělitelné.

# Informační zdroje

ANWAR-MCHENRY, Julia, Annette CARMICHAEL a Mark P. MCHENRY, 2018. The social impact of a regional community contemporary dance program in rural and remote Western Australia. *Journal of Rural Studies* [online]. 63, 240–250. ISSN 07430167. Dostupné z: doi:10.1016/j.jrurstud.2017.06.011

ATKINS, Rahshida, Janet A. DEATRICK, Gale S. GAGE, Selena EARLEY, David EARLEY a Terri H. LIPMAN, 2019. Partnerships to Evaluate the Social Impact of Dance for Health: A Qualitative Inquiry. *Journal of Community Health Nursing* [online]. 36(3), 124–138. ISSN 0737-0016, 1532-7655. Dostupné z: doi:10.1080/07370016.2019.1630963

BECKERT, Michele, Tatiana Quarti IRIGARAY a Clarissa Marcelli TRENTINI, 2012. Qualidade de vida, cognição e desempenho nas funções executivas de idosos. *Estudos de Psicologia (Campinas)* [online]. 29(2), 155–162. ISSN 0103-166X. Dostupné z: doi:10.1590/S0103-166X2012000200001

BENNETT, Oliver, 2002. Expecting Too Much from Culture: the Extravagant Claims of Cultural Policy'. In: *Arts Marketing Association conference: Changing Worlds*.

COONEY, Gary M, Kerry DWAN, Carolyn A GREIG, Debbie A LAWLOR, Jane RIMER, Fiona R WAUGH, Marion MCMURDO a Gillian E MEAD, 2013. Exercise for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews* [online]. [vid. 2022-10-02]. ISSN 14651858. Dostupné z: doi:10.1002/14651858.CD004366.pub6

DOUSE, Louise, Rachel FARRER a Imogen AUJLA, 2020. The Impact of an Intergenerational Dance Project on Older Adults' Social and Emotional Well-Being. *Frontiers in Psychology* [online]. 11, 561126. ISSN 1664-1078. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2020.561126

GOUVÊA, José Alípio Garcia, Mateus Dias ANTUNES, Flávio BORTOLOZZI, Andrea Grano MARQUES a Sônia Maria Marques Gomes BERTOLINI, 2017. Impact of Senior Dance on emotional and motor parameters and quality of life of the elderly. *Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste* [online]. 18(1), 51. ISSN 21756783, 1517-3852. Dostupné z: doi:10.15253/2175-6783.2017000100008

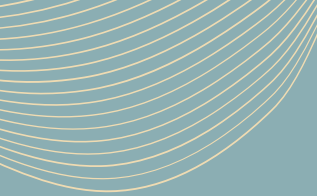
GREEN, Jill, 2000. Power, Service, and Reflexivity in a Community Dance Project. *Research in Dance Education* [online]. 1(1), 53–67. ISSN 1464-7893, 1470-1111. Dostupné z: doi:10.1080/14647890050006587

GUZMÁN-GARCÍA, A., J. C. HUGHES, I. A. JAMES a L. ROCHESTER, 2013. Dancing as a psychosocial intervention in care homes: a systematic review of the literature: Dance research in dementia. *International Journal of Geriatric Psychiatry* [online]. 28(9), 914–924. ISSN 08856230. Dostupné z: doi:10.1002/gps.3913

HO, Rainbow Tin Hung, Jacob Kai Ki CHEUNG, Wai Chi CHAN, Irene Kit Man CHEUNG a Linda Chiu Wah LAM, 2015. A 3-arm randomized controlled trial on the effects of dance movement intervention and exercises on elderly with early dementia. *BMC Geriatrics* [online]. 15(1), 127. ISSN 1471-2318. Dostupné z: doi:10.1186/s12877-015-0123-z

HOUSTON, Sara, 2005. Participation in Community Dance: a Road to Empowerment and Transformation? *New Theatre Quarterly* [online]. 21(2), 166–177. ISSN 0266-464X, 1474-0613. Dostupné z: doi:10.1017/S0266464X05000072

JOSEFSSON, T., M. LINDWALL a T. ARCHER, 2014. Physical exercise intervention in depressive disorders: Meta-analysis and



systematicreview: Exercise intervention in depressive disorders. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports [online]. 24(2), 259–272. ISSN 09057188. Dostupné z: doi:10.1111/sms.12050

KEYES, Corey Lee M., 1998. Social Well-Being. Social Psychology Quarterly [online]. 61(2), 121. ISSN 01902725. Dostupné z: doi:10.2307/2787065

LEE, I-Min, Eric J SHIROMA, Felipe LOBELO, Pekka PUSKA, Steven N BLAIR a Peter T KATZMARZYK, 2012. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. The Lancet [online]. 380(9838), 219–229. ISSN 01406736. Dostupné z: doi:10.1016/S0140-6736(12)61031-9

MARTINS CANDEIAS, Ernesto, 2016. FATORES DESTACÁVEIS NA SATISFAÇÃO COM A VIDA EM IDOSOS PORTUGUESES: (ESTUDO DE CASO NUM CENTRO DE DIA EM CASTELO BRANCO). International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología. [online]. 2(1), 17. ISSN 0214-9877. Dostupné z: doi:10.17060/ijodaep.2014.n1.v2.420

RAJAN, Rekha S. a Margaret AKER, 2020. The Impact of an In-school Dance Program on At-risk Preschoolers' Social-Emotional Development. Journal of Dance Education [online]. 1–8. ISSN 1529-0824, 2158-074X. Dostupné z: doi:10.1080/15290824.2020.1766689