

Plesno/gibalna terapija predšolskih otrok

Dance/movement therapy in preschool children

Avtorici:

Saša Maučec, dipl. fiziot.; doc. dr. Mojca Amon, dipl. fiziot.

POVZETEK

Uvod: Plesno/gibalna terapija je oblika terapije, ki vključuje telesno aktivnost, socialno podporo in izražanje kreativnosti ter čustev. Namen pregleda literature je obravnavati učinke plesno/gibalne terapije pri predšolskih otrocih. **Metode:** Sistematični pregled literature o vplivu plesno/gibalne terapije pri predšolskih otrocih s pomočjo elektronskih baz podatkov PEDro in PubMed. **Rezultati:** Vključitvenim dejavnikom je ustrezalo sedem raziskav, ki so proučevale vpliv plesno/gibalne terapije na predšolske otroke, tako zdrave kot otroke z različnimi stanji in diagnozami. Izsledki dokazujejo izboljšanje motoričnih in kognitivnih funkcij, povečanje telesne aktivnosti in boljše samopodobo otrok. **Zaključek:** Plesno/gibalna terapija daje pozitivne učinke na motorične in kognitivne sposobnosti predšolskih otrok in je lahko učinkovita tako kot preventiva kot tudi del celostne obravnave otrok z različnimi obolenji.

Ključne besede: plesno/gibalna terapija, predšolski otroci, fizioterapija

ABSTRACT

Introduction: Dance/movement therapy is a behavioral health modality that combines physical activity, social support, creativity and emotional expression. **Methods:** Systematic literature search about the effects of dance/movement therapy in preschool children with the help of electronic data base PEDro and PubMed. **Results:** 7 studies, that examined effects of dance/movement therapy in preschool children, met the inclusion criteria. The findings of the presented research projects suggest that dance/movement therapy improves motor and cognitive skills, increases physical activity and improves self esteem. **Conclusion:** Dance/movement therapy has positive impact on motor and cognitive skills in preschool children, and is effective as prevention programme and as part of holistic approach in rehabilitation of children with different condition and diagnoses.

Key words: dance/movement therapy, preschool children, physiotherapy

UVOD

»Počutim se dobro, varno in ko nadaljujem, nekako pozabim na vse. Na nek način izginem. Čutim spremembo v celotnem telesu. Letim ... kot ptica.« je 11-letni Billy v filmu Billy Elliot odgovoril na vprašanje zakaj ljubi ples ⁽⁶⁾.

Telesna aktivnost ima pozitivne učinke na zdravje posameznika. Mednje spadajo izboljšanje kardiovaskularne funkcije, psihološkega in fiziološkega stanja, ter izboljšanje mišično-skeletne moči ⁽¹⁾. Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) priporoča 60 minut zmerne do intenzivne vadbe dnevno, za mladostnike, stare med 5 in 17 let. Po podatkih SZO, kljub priporočilom, 80 % mladostnikov v telesno aktivnost ni vključenih, situacija pa se je med pandemijo COVID-19 še poslabšala ⁽¹⁾.

Plesno/gibalna terapija (P/GT) je oblika umetnostne terapije, ki je v moderni kulturi poznana že 70 let ⁽¹⁾. Pri promociji zdravega razvoja otrok je prednost plesa v primerjavi z ostalimi tradicionalnimi športi predvsem v tem, da otrokom daje možnost, da so aktivni in raziskujejo gibalne zmožnosti

svojega telesa brez elementa tekmovalnosti ⁽²⁾. Pri otrocih z emocionalnimi stiskami, ki so lahko posledica medvrstniškega ustrahovanja, socialne izolacije ali slabe samopodobe, ples in/ali povečanje telesne aktivnosti pogosto nista dovolj. P/GT, ki jo vodi izkušen terapevt, lahko otrokom pomaga pri premagovanju strahov, povezanih z gibanjem. P/GT, ki vključuje elemente telesne aktivnosti, socialne podpore ter izražanje kreativnosti in čustev, pozitivno vpliva na posameznikov razvoj ter pomaga pri reševanju zdravstvenih, socialnih in psiholoških problematik tako pri otrocih, kot pri odraslih ⁽²⁾.

Kot učinkovita intervencija se izkaže pri posameznikih z različnimi stanji in diagnozami, kamor spadajo debelost, kognitivne motnje, težave z besednim in čustvenim izražanjem, demenca, nevrološke in onkološke bolezni. Terapija se lahko, glede na populacijo, izvaja v različnih ustanovah (vrtcih, šolah, socialnih zavodih, bolnišnicah idr.) ter traja od 30 do 90 minut, enkrat tedensko, v časovnem obdobju od nekaj tednov do nekaj mesecev, odvisno od potreb pacienta ⁽³⁾.

Ples je lahko učinkovita metoda v fizioterapevtski obravnavi, saj ne deluje le na psihološki ravni, temveč spodbuja pretok tekočin v telesu, izboljša posturalno kontrolo in ravnotežje, pozitivno pa vpliva tudi na moč in splošno kondicijo telesa⁽¹¹⁾. V študijah, kjer so v tradicionalno fizioterapevtsko obravnavo vključili ples, ugotavljajo, da so posamezniki raje prihajali na obravnavo, terapijo pa opisali kot prijetno in inovativno. Ples je torej varna in cenovno ugodna alternativa za doseganje ciljev rehabilitacije in povečanje prisotnosti in zadovoljstva pacientov na obravnavi⁽¹¹⁾.

Namen pregleda literature je proučiti izsledke raziskav o učinkih plesno/gibalne terapije pri predšolskih otrocih.

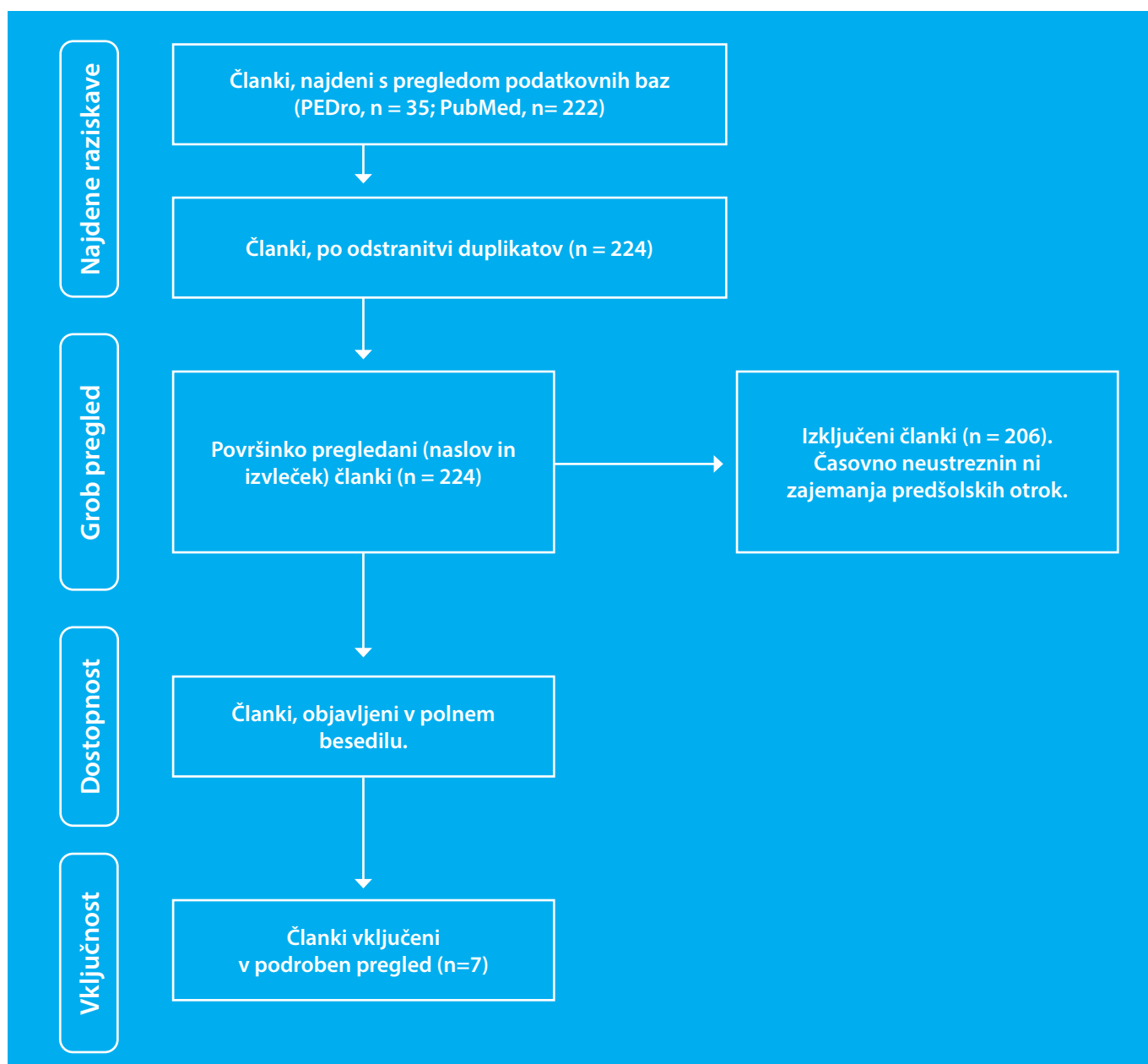
METODE

Članek temelji na sistematičnem pregledu literature. Znanstveno in strokovno literaturo smo iskali s pomočjo elektronskih podatkovnih baz PubMed in PEDro. Ključne besede in besedne zveze pri iskanju literature so bile v angleškem jeziku: dance/movement therapy, preschool children, physiotherapy. Vključitveni kriteriji so zajemali

tematiko P/GT pri predšolskih otrocih, literaturo v angleškem in slovenskem jeziku, objavljeno od leta 2012 naprej, randomizirane in kontrolirane klinične raziskave, metaanalize in sistematične preglede literature. Vse pridobljene članke smo pregledali in izločili duplikate. Prav tako smo na podlagi naslovov in izvlečkov izločili članke, ki niso vključevali vpliva P/GT na predšolske otroke. Na podlagi ključnih besed in po odstranitvi duplikatov je bilo najdenih 224 raziskav. Ob upoštevanju vključitvenih kriterijev je pogojem ustrezalo sedem raziskav, ki smo jih vključili v končno analizo.

REZULTATI

Z uporabo kombinacije ključnih besed v podatkovnih bazah PEDro in PubMed je bilo najdenih 257 študij. Po odstranitvi duplikatov smo izločili 33 raziskav. Na podlagi vključitvenih in izključitvenih kriterijev smo nadalje izključili 206 študij. Po pregledu celotnih besedil smo v končno analizo vključili sedem študij. Strategija izbora člankov je predstavljena na sliki 1.



Slika 1: Grafični prikaz pridobivanja literature po diagramu PRISMA

Preglednica 1: Značilnosti in najpomembnejše ugotovitve v pregled vključenih raziskav

Avtor in leto izdaje	Lastnosti vzorca	Rezultati
May in sod., 2019 ⁽⁴⁾	N = 19; n = 521; S = otroci in mladostniki (3–18 let); TD: 7–78 h	Rezultati študij so heterogeni, vendar kažejo, da ples pozitivno vpliva na fizične, kognitivne in psihosocialne elemente otrok s posebnimi potrebami.
McGuire in sod., 2019 ⁽⁵⁾	n = 6; S = otroci z Downovim sindromom (4–13 let); TD: 20 terapij (1x tedensko, 60 minut)	Prilagojen plesni program izboljša motorične sposobnosti pri otrocih z DS.
Chatzihidiroglou in sod., 2018 ⁽⁶⁾	n = 42; S = 5 let in 6 mesecev; TD: 8 tednov (2x tedensko, 45 minut)	Plesni program signifikantno izboljša rezultate izhodnih meritev senzomotorične sinhronizacije in ravnotežja, v primerjavi s kontrolno skupino, pri predšolskih otrocih.
Cruz in sod., 2016 ⁽⁷⁾	n = 655; S = 3–5 let; TD: 2 leti	Preventivni program za zmanjšanje debelosti pri predšolskih otrocih je učinkovit pri povečanju telesne aktivnosti otrok.
Lopez-Ortiz in sod., 2019 ⁽⁸⁾	N = 9; S = otroci in odrasli	Študija daje začetne dokaze o pozitivnih učinkih plesne terapije pri posameznikih s cerebralno paralizo.
Tao in sod., 2022 ⁽¹⁾	N = 17; S = otroci med 5 in 18 let	Ples pozitivno vpliva na psihološko in fizično stanje zdrave in bolne populacije.
Shuper-Engelhard in Vulcan, 2022 ⁽⁹⁾	n = 14; S = > 6 let; TD: 6 terapij	Plesno/gibalna terapija na daljavo pripomore k lažjemu izražanju čustev predšolskih otrok. Spodbuja jih k razvijanju domišljije in besednemu pogovoru.

N – število študij; n – udeleženci; S – povprečna starost udeležencev; TD – čas trajanja dejavnosti

RAZPRAVA

V predšolskem obdobju se otroci učijo in oblikujejo vrsto motoričnih sposobnosti, ki so temeljne za razvoj kompleksnih motoričnih sposobnosti in vzpodbujajo udejstvovanje pri telesnih aktivnostih v starejših življenjskih obdobjih ⁽¹⁰⁾.

Raziskovalci, Chatzihidiroglou in sod. ⁽²⁾, so proučevali učinke osemtedenskega plesnega programa na motorične sposobnosti predšolskih otrok. Namen plesnih učnih ur je bil razvoj zavedanja telesa in prostora, učenje poimenovanja

delov telesa, gibanja (hoje in skokov) v različnih smereh ter povezovanja ritma in gibanja v sinhronizirano enoto. Rezultati študije so pokazali, da ples otroke spodbuja k uporabi temeljnih motoričnih sposobnosti in izboljša izhodne meritve ritmične sinhronizacije in ravnotežja. Pri reakcijskem času pa izboljšanja niso beležili. Glede na ugotovitve se priporoča vključevanje plesnih aktivnosti v zgodnje izobraževanje otrok ⁽²⁾. Tao in sod. ⁽¹⁾ prav tako poročajo, da je ples učinkovita alternativa tradicionalnim telesnim aktivnostim. Pozitivni učinki se kažejo tako pri fizičnem, kot tudi psihološkem stanju zdravih ljudi in



posameznikov z različnimi stanji in diagnozami ⁽¹⁾. Telesna aktivnost predšolskih otrok pomaga pri vzdrževanju primerne telesne teže. Na to se navezujejo tudi ugotovitve študije, s katerimi so potrdili, da preventivni program za zmanjšanje debelosti otroke spodbuja k aktivnemu življenju doma in posledično zmanjšuje tveganje za prekomerno težo otrok. Program je vključeval različne aktivnosti, kot so ples, igre z žogo, skoki, hoja in aktivne igre. Med vsemi aktivnostmi pa je ples signifikantno povečal zanimanje in udejstvovanje otrok pri telesnih aktivnostih ⁽⁷⁾. Podatki kažejo, da kar 80 % otrok ne doseže minimalno priporočene količine telesne aktivnosti, pandemija COVID-19 pa je razmere še poslabšala. Shuper-Engelhard in Vulcan ⁽⁹⁾ sta tako v svoji raziskavi proučevali učinke plesno/gibalne terapije, ki so jo morali terapevti prilagoditi razmeram svetovne pandemije in jo izvajati na daljavo. P/GT so izvajali preko Zoom spletne platforme, otroci pa so uporabljali različne pripomočke, kot so žoga, vzglavnik, barvice in papir za risanje. Otroke so vzpodbujali k osebni izražanju, igri in kreativnosti. Rezultati študije so pokazali, da je P/GT učinkovita tudi na daljavo, saj otroke vzpodbuja k razvijanju domišljije, izražanju čustev in besednemu pogovoru.

Učinke P/GT so različne študije proučevale tudi pri otrocih s posebnimi potrebami, z nevrološki (cerebralna paraliza) in onkološkimi boleznimi. Pri zdravljenju teh pacientov je zelo pomemben celosten pristop k obravnavi, katere del je lahko tudi P/GT. Lopez-Ortiz in sod. ⁽⁸⁾ so raziskovali vpliv plesa pri rehabilitaciji pacientov s cerebralno paralizo. Prišli so do zaključkov, da ples in glasbeno-ritmična stimulacija pozitivno vplivata na telesne funkcije, povezane z ravnotežjem, vzorcem koraka in hojo, pri otrocih in odraslih s cerebralno paralizo. May in sod. ⁽⁴⁾, ki so proučevali P/GT pri skupini otrok s posebnimi potrebami, so ugotovili, da ples signifikantno izboljša izhodne meritve splošne kondicije, ter pozitivno vpliva na ravnotežje in koordinacijo. Prav tako je povezan z boljšo samopodobo otrok in njihovo kreativnostjo. Pozitivne učinke daje tudi pri pozornosti in organizacijskih veščinah, ne vpliva pa na sposobnosti učenja. Do podobnih ugotovitev so prišli tudi McGuire in sod. ⁽⁵⁾, ki so v svoji študiji izvajali prilagojen plesni program za otroke z Downovim sindromom. Program se je izkazal za učinkovitega pri izboljšanju rezultatov motoričnih testov, ki vključujejo stoji na eni nogi, tek in poskoke. Pozitivne vplive so beležili tudi pri pozornosti otrok in njihovih vedenjskih vzorcih.



Na podlagi preglednega dela izpostavljamo zdravstveno pomembne pozitivne učinke plesno/gibalne terapije na zdrav razvoj predšolskih otrok. Prav tako izpostavljamo dejstvo, da je P/GT lahko učinkovit element pri celostni fizioterapevtski obravnavi otrok z nevrološki in onkološkimi obolenji. Menimo, da so ugotovitve ustrezen element pri promociji ustrezne telesne dejavnosti pri predšolskih otrocih, tako na preventivni ravni kot na vseh ravneh zdravstva.

ZAKLJUČEK

Pregled literature kaže, da P/GT predšolskih otrok ugodno vpliva na pogostejše udejstvovanje otrok pri telesnih aktivnostih, izboljša njihovo samopodobo, motorične sposobnosti in kognitivne funkcije. Izsledki predstavljajo, da ima P/GT lahko pozitiven učinek ne le na zdrave otroke, temveč tudi na otroke z različnimi zdravstvenimi stanji in obolenji. Ples je torej lahko inovativna intervencija za paciente z različnimi nevrološki, onkološkimi in mišično-skeletnimi boleznimi in poškodbami, predvsem kadar pri pacientih prihaja do omejene gibljivosti, ter poslabšanja ravnotežja in mišične moči. Vključitev P/GT v fizioterapevtsko obravnavo predšolskih otrok je lahko cenovno ugodna, preprosta, vendar učinkovita alternativna dejavnost.

LITERATURA

1. Tao, D., Gao, Y., Cole, A., Baker, J. S., Gu, Y., Supriya, R., Tong, T. K., Hu, Q., & Awan-Scully, R. (2022). The Physiological and Psychological Benefits of Dance and its Effects on Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in physiology*, 13, 925958.
2. American Dance Therapy Association. (n.d.). Scope of Practice Definition for Dance/Movement Therapy.
3. Karkou, V., & Meekums, B. (2017). Dance movement therapy for dementia. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2(2), CD011022.
4. May, T., Chan, E. S., Lindor, E., McGinley, J., Skouteris, H., Austin, D., McGillivray, J., & Rinehart, N. J. (2021). Physical, cognitive, psychological and social effects of dance in children with disabilities: systematic review and meta-analysis. *Disability and rehabilitation*, 43(1), 13–26.
5. McGuire, M., Long, J., Esbensen, A. J., & Bailes, A. F. (2019). Adapted Dance Improves Motor Abilities and Participation in Children With Down Syndrome: A Pilot Study. *Pediatric physical therapy: the official publication of the Section on Pediatrics of the American Physical Therapy Association*, 31(1), 76–82.
6. Chatzihidiroglou, P., Chatzopoulos, D., Lykesas, G., & Doganis, G. (2018). Dancing Effects on Preschoolers' Sensorimotor Synchronization, Balance, and Movement Reaction Time. *Perceptual and motor skills*, 125(3), 463–477.
7. Cruz, T. H., Davis, S. M., Myers, O. B., O'Donald, E. R., Sanders, S. G., & Sheche, J. N. (2016). Effects of an Obesity Prevention Intervention on Physical Activity Among Preschool Children: The CHILE Study. *Health promotion practice*, 17(5), 693–701.
8. López-Ortiz, C., Gaebler-Spira, D. J., Mckeeman, S. N., Mcnish, R. N., & Green, D. (2019). Dance and rehabilitation in cerebral palsy: a systematic search and review. *Developmental medicine and child neurology*, 61(4), 393–398.
9. Shuper-Engelhard, E., & Vulcan, M. (2022). Dance Movement Therapy with Children: Practical Aspects of Remote Group Work. *Children (Basel, Switzerland)*, 9(6), 870.
10. Cameron, K. L., McGinley, J. L., Allison, K., Fini, N. A., Cheong, J., & Spittle, A. J. (2020). Dance PREEMIE, a Dance PaRticipation intervention for Extremely prEterm children with Motor Impairment at prEschool age: an Australian feasibility trial protocol. *BMJ open*, 10(1), e034256.
11. Hincapié-Sánchez, M. F., Buriticá-Marín, E. D., & Ordoñez-Mora, L. T. (2021). Characterization of dance-based protocols used in rehabilitation - A systematic review. *Heliyon*, 7(12), e08573.