

Ruch i choreoterapia jako konieczny element funkcjonowania w okresie późnej dorosłości

The motion and choreotherapy as a necessary element of functioning in late adulthood

Abstrakt

Celem artykułu jest ukazanie znaczenia ruchu oraz aktywności fizycznej w utrzymaniu kondycji człowieka, który przekroczył 60-ty rok życia. Tekst przedstawia w zarysie stan badań nad aktywnością fizyczną osób w okresie późnej dorosłości, koncentrując się na dobroczynnej roli tańca, który poza podtrzymywaniem sprawności fizycznej pozwala utrzymywać kontrolę nad ciałem i zapewnia panowanie nad emocjami. Niezależnie od tego taniec przyczynia się do poprawy zdolności intelektualnych i społecznych.

Słowa kluczowe

seniorzy, aktywność fizyczna, taniec, ruch, kontakty społeczne, choreoterapia

Abstract

The purpose of the article is to show the importance of motion and physical activity in maintaining the condition of a person over 60 years old. The text outlines the state of research into the physical activity of late adulthood, focusing on the beneficial role of dance, which, besides sustaining physical fitness, allows the body to maintain control over the body and control emotion. Regardless of that, dance helps to improve intellectual and social abilities.

Keywords

seniors, physical activity, dance, motion, social contacts, choreotherapy

Starzenie się ludności na naszym globie stało się faktem. Problem ten w poważnym stopniu dotyczy krajów Unii Europejskiej, w tym także Polski i niesie ze sobą szereg konsekwencji gospodarczych, społecznych oraz edukacyjnych. W świadomości naszego społeczeństwa bowiem istnieje wciąż przekonanie, że seniorami powinna opiekować się rodzina. Problem w tym, że przemiany jakie zaczęły się już w latach 70-tych XX wieku, a uległy nasileniu w wyniku transformacji ustrojowej 1989 roku spowodowały, iż większość rodzin wielopokoleniowych uległa rozpadowi. Ich miejsce sukcesywnie zaczęły przejmować nowe jej modele: rodzina atomowa, patchworkowa i kohabitacyjna, w których pozycja seniorów zostaje zachwiana (P. Szukalski 2004, s. 49-74), co podkreślają w swoich wypowiedziach tacy badacze jak Zofia Szarota (zob. Z. Szarota 2016), Barbara Szatur-Jaworska (zob. B. Szatur-Jaworska 2016) oraz Piotr Szukalski (zob. P. Szukalski 2016).

Ranga miejsca seniora w rodzinie, jego relacji i kontaktów z bliskimi stanowi obszar zainteresowań wielu autorów. Jeden z nich twierdzi, że dla dobrego funkcjonowania senio-

rów niezbędne są poprawne relacje w rodzinie (J. Semków 2012). Zaznacza także, iż nie mniej ważne jest istnienie grona rówieśników, kontakty z nimi i wspólne spędzanie czasu. Wskazuje, że podejmowane działania na rzecz społeczeństwa czy samorozwoju powodują, że seniorzy nie czują się marginalizowani, a to przekłada się również na ich dobre samopoczucie nadając życiu sens. Jak zauważa autor: *różnorodna aktywność człowieka w zaawansowanym wieku poszerza jego przestrzeń życiową tylko wtedy, gdy jego działalność przyczynia się do realizacji potrzeby sensu życia* (J. Semków 2000, s. 28).

Problem samotności jako jeden z elementów prowadzących do marginalizacji seniorów był przedmiotem badań Haliny Hrapkiewicz. Według autorki brak więzi, jak również przynależności do grupy społecznej, wzmacnia poczucie bezcelowości życia (H. Hrapkiewicz 2002, s. 83). Żeby zatem zapobiec takiej sytuacji, wszelkie zachowania destrukcyjne powinny być neutralizowane poprzez rozpowszechnianie działań aktywizujących. Należy jednak zaznaczyć, że w przypadku osób starszych istotną rolę odgrywa ich stan zdrowia, ponieważ to właśnie zdrowie jest gwarantem dobrego samopoczucia, zadowolenia i dobrej jakości życia seniorów (B. Szatur-Jaworska 2000, s. 158).

Do znacznego obniżenia śmiertelności i ograniczenia zachorowań, nie tylko wśród osób starszych, przyczynił się rozwój technologiczny, jaki poczyniony został w medycynie. Rozwój technologii oraz postęp badań i odkryć niemal z miesiąca na miesiąc przynosi nowe rozwiązania zwiększające długość a także komfort ludzkiego życia. Na tego typu zależności zwraca uwagę w swojej pracy Aleksander Kobylarek (zob. A. Kobylarek 2012, s. 77-78). Jakość życia ściśle powiązana jest z aktywnością ruchową jednostki i choć w naszym społeczeństwie zaczyna rozwijać się świadomość znaczenia ruchu i jego zbawiennego oddziaływania na funkcjonowanie człowieka, to jednak z badań przedstawionych przez Elżbietę Kozak-Szkopek i Krzysztofa Gulasa wnioskować można, iż na całkowitą zmianę mentalności i myślenia o aktywności przyjdzie nam jeszcze poczekać. Okazało się bowiem, iż wśród form aktywności, które zostały wymienione w przeprowadzonym przez nich badaniu seniorzy wskazali w większości te, które nie były związane z ruchem. I tak: 30,2% badanych przyznało, że czas wolny spędza na oglądaniu telewizji oraz słuchaniu radia, czytanie wymieniło 15,5%, wypoczynek bierny wskazało 13,1%, praktykom religijnym poświęcało się 11,9% badanych, natomiast seniorów którzy wskazali pracę na działce było 8,7% (E. Kozak-Szkopek, K. Gulas 2009, s. 79-83). Mimo, iż praktyki religijne a szczególnie praca na działce związane są z ruchem to jednak wyraźnie należy zaznaczyć, że tak niska aktywność ruchowa ma niekorzystny wpływ na funkcjonowanie organizmu osób w późnej dorosłości, gdyż doprowadza do powstawania wielu chorób układu krążenia, układu ruchu oraz występowania nadciśnienia tętniczego. Jest to powód dla którego tak ważne jest, by aktywność ruchową zaszczepiać jak najwcześniej. Według I. Stuarta-Hamiltona osoby, które przed trzydziestym-piętym rokiem życia wykazywały dużą aktywność ruchową, będą również taką aktywność kontynuować w późniejszym wieku (I. Stuart-Hamilton 2000, s. 190-196). Ponoszony w młodości wysiłek będzie procentował i w wieku senioralnym przełoży się na zachowanie dobrej sprawności fizycznej oraz przyczyni się do lepszego samopoczucia; uchroni przed depresją, a w rezultacie pozwoli na dłużej zachować dobrą kondycję psychiczną i fizyczną. Na ten fakt zwraca również uwagę Deppak Chopra przytaczając przykład badań przeprowadzonych przez Stevena Blaira z Instytutu Badań nad Areobikiem. Eksperymentator Steven Blair pracował z kohortą, która liczyła trzynaście tysięcy osób, z czego dziesięć tysięcy stanowili mężczyźni,

a trzy tysiące kobiety. Badanym zostały zaproponowane zestawy ćwiczeń fizycznych, które miały na celu poprawę ich kondycji. Efekty owych ćwiczeń sprawdzano następnie na mechanicznej bieżni notując osiągnięte rezultaty. Losy badanych obserwowane były przez kolejnych osiem lat. Wyniki badań były dość symptomatyczne gdyż, pierwszy wniosek ujawnił, że największą śmiertelność odnotowano w grupie osób najmniej aktywnych. W gronie mężczyzn o niskiej aktywności fizycznej wskaźnik umieralności był trzykrotnie wyższy, a wśród kobiet aż pięciokrotnie wyższy w porównaniu z osobami aktywnymi. Drugi wniosek, według autora badania, był dość zaskakujący, ponieważ wyniki wskazały, iż największe szanse na długie życie mają osoby, których aktywność fizyczna jest umiarkowana. Można zatem przyjąć, iż najlepszy dla naszego organizmu jest niewielki lecz systematyczny wysiłek (D. Chopra 1995, s. 178-180). Oznacza to, że niewielkie wzbudzanie aktywności poprzez spacer, nordic walking, taniec, pływanie lub uprawianie działki pomoże jednostce utrzymać organizm w dobrej kondycji fizycznej przez długie lata oraz w znacznym stopniu przyczyni się do podniesienia jakości jej życia. Potwierdzenie tej tezy znajduje odzwierciedlenie w badaniach przeprowadzonych przez Annę Marchewkę oraz Magdalenę Jungiewicz, które na podstawie analogicznych badań wysnuły podobne wnioski (por. A. Marchewka, M. Jungiewicz 2008, s. 127-130). O ile badaczki zgodziły się z twierdzeniem, iż aktywność w młodym wieku, procentuje w wieku senioralnym, a osoby aktywne fizycznie przed 35 rokiem życia utrzymują lepszy stan zdrowia w okresie późnej dorosłości przy zachowaniu minimalnego wysiłku, to jednak wykazały, iż przynależność do organizacji propagujących aktywność ruchową nie miała wpływu na ich aktywność fizyczną w wieku senioralnym. Nie stwierdziły także zależności między poziomem wykształcenia, płcią i miejscem zamieszkania przed 35 rokiem życia, a aktywnością fizyczną w trzecim wieku (por. A. Marchewka, M. Jungiewicz 2008, s. 127-130).

Według autorek istotnego znaczenia nabiera promowanie wysiłku fizycznego przez rodziców oraz wychowawców młodego pokolenia ponieważ, jak zauważają, choć młodzież obecnie jest bardzo rozwinięta intelektualnie, to jej sprawność i wydolność fizyczna jest na niewielkim poziomie, co nie rokuje dobrze na najbliższą przyszłość, a już szczególnie na czas gdy pokolenie to osiągnie wiek późnej dorosłości (por. A. Marchewka, M. Jungiewicz 2008, s. 127-130).

O ile aktywność ruchowa pomaga w osiągnięciu lepszej jakości życia, to jej brak negatywnie wpływa na zdrowie osób starszych, przyspiesza procesy starzenia, a w niektórych przypadkach prowadzi nawet do „inwalidztwa fizycznego” (A. Grzanka-Tykwińska, K. Kędziora-Kondratowska 2010, s. 29-32). Wypada również zaznaczyć, iż ćwiczenia fizyczne pozytywnie oddziałują na sprawność umysłową oraz poprawiają samopoczucie psychiczne seniorów. Jak wykazały badania osoby aktywne ruchowo, w wieku powyżej 65 lat odznaczały się lepszą kondycją fizyczną oraz psychiczną, były mniej obciążone chorobami układu krążenia i mniej korzystały z opieki medycznej niż ich rówieśnicy unikający tej aktywności. (A. Gębska-Kuczerowska 2002, s. 471-477). Wpływ ruchu na poprawę sfery psychicznej seniorów potwierdzają badania przeprowadzone przez Monikę Guszowską oraz Annę Kozdroń. Badaczki wykazały, iż aktywność ruchowa poprawia nastrój i samoocenę osób starszych, zwiększa wigor oraz witalność, obniża poziom lęku i zmniejsza występowanie depresji (M. Gruszkowska, A. Kozdroń 2009, s. 71-78).

Ponieważ na organizm człowieka dobroczynny wpływ wywiera aktywność umiarkowana przeto warto przyrzeć się specyficznemu rodzajowi ruchu jakim jest taniec. Ta forma ruchu, z uwagi na różnorodność kroków, figur i tempa poruszania się, może zostać dopa-

sowana do każdej grupy wiekowej biorąc pod uwagę możliwości jej uczestników. Taniec, jako forma aktywności ruchowej towarzyszy ludzkości od osiemdziesięciu tysięcy lat przed naszą erą. Od początku też taniec wspierał poczynania człowieka na wszystkich etapach rozwoju życia społecznego (M. Zadłużny 2012 s. 251). Warto dodać, że już wtedy poza wartościami czysto fizycznymi, przypisywano ruchowi tanecznemu także wartości lecznicze mające za zadanie chronić człowieka przez chorobami oraz śmiercią.

Uznanie tańca za sztukę przypisuje się Sokratesowi i Platonowi, którzy pierwsi zauważyli piękno duchowe ruchów, pojawiających się w tańcu i przypisali im znaczenie edukacyjne, wychowawcze oraz podtrzymujące sprawność fizyczną (I. Turska 1983, s. 31). Fakt ten został również odnotowany przez Platona w VII księdze praw (Platon 2003, s. 223). Znaczeniem ruchu inspirowanego nową techniką wprowadzoną przez Isadorę Duncan, która na początku XX wieku zaczęła odrzucać utarte zasady tańca klasycznego, zainteresował się Émile Jaques-Dalcroze, pedagog oraz twórca rytmiki. Według jego poglądów ruch i taniec dyscyplinuje ciało, pomaga nabrać świadomości przejmowania nad nim kontroli, oraz staje się narzędziem do przekazywania uczuć, sprawiając, że ciało i muzyka stają się nierozzerwalnym elementem dynamiki ruchowej (M. Kott 2014, s. 136).

W myśleniu o ruchu nie można pominąć postulatów Paula Brinsona analizującego ruch taneczny w trzech perspektywach: 1) jako specyficzny rodzaj ruchu ludzkiego, 2) jako formę sztuki, 3) jako środek komunikacji interpersonalnej. Tak postrzegane zjawisko ruchu jest ważnym elementem życia człowieka, elementem, który rozbudza myślenie abstrakcyjne, pobudza wyobraźnię i emocje, wzmacnia interakcje jak również poprawia stan fizyczny jednostki kształtując świadomość sensoryczną i wpływając kompleksowo na jej funkcjonowanie (D. Kubinowski 1997, s.14-16).

Omawiane wyżej badania oraz wspomniane publikacje wskazują na wagę podtrzymywania i utrzymywania sprawności fizycznej. *Jest ona zbytkiem u młodych ale koniecznością u starych! Im bardziej jesteśmy sprawni, tym mniejsze jest ryzyko zachorowania. Zainwestuj swój czas i wysiłek, aby mimo upływu lat pozostać sprawnym. Zwracaj uwagę nie tylko na sprawność fizyczną ale także umysłową* (N. Coni 1994, s. 28).

Nie da się zaprzeczyć, iż wśród seniorów taniec jest jedną z bardziej pożądanых aktywności ruchowych. Taniec z całą jego gamą rodzajów i stylów oraz różnorodnością tempa staje się jedną z najbardziej przyjemnych form pobudzania pracy organizmu człowieka: *taniec w grupie przynosi satysfakcję, gdy uda się opanować nowe układy. Wymaga to zwiększonej koncentracji i ćwiczenia pamięci. Tańczyć je można w każdej grupie bez względu na liczbę panów, którzy w tańcach tradycyjnych są niezbędnymi. Często wykorzystuje się w nich tradycyjne melodie ludowe oraz formy tańca grupowego, który do niedawna był jeszcze popularny w środowiskach wiejskich* (Z. Zaorska 1997, s. 20-23). Zajęcia taneczne dla osób w okresie późnej dorosłości cieszą się dużym powodzeniem w wielu krajach Europy Zachodniej. Wychodząc naprzeciw temu zapotrzebowaniu w Niemczech i Austrii, powołano stowarzyszenia wydające opracowania muzyczne oraz czasopisma specjalnie przygotowane do prowadzenia zajęć tanecznych z seniorami, a jednocześnie zadbano również o kształcenie specjalistycznej kadry instruktorskiej (Z. Zaorska 1997, s. 20-23). Efektem dużego zainteresowania tańcem w naszym kraju są dynamicznie rozwijające się w ostatnim czasie kluby taneczne oraz koła zainteresowań przy Uniwersytetach Trzeciego Wieku czy Klubach seniora wychodzące z ofertą zajęć ruchowo - tanecznych. Taniec jest doskonałą propozycją zabawy, daje rozrywkę, pozwala uciec od problemów dnia codziennego, znakomicie po-

prawia nastrój oraz odpręża psychicznie. Na Uniwersytetach Trzeciego Wieku prowadzone są zajęcia taneczne, które wykorzystują wiedzę terapeutyczną opierającą się na zasadach kinezyterapii, muzykoterapii i choreoterapii. Tego rodzaju zajęcia usprawniają i wzmacniają ich uczestników dzięki zastosowaniu technik tańca towarzyskiego, ludowego, elementów jogi oraz aerobiku i choreoterapii (J. Śliwińska 2014, s. 125-130).

Nie ulega zatem wątpliwości, iż taniec wywiera pozytywny wpływ na człowieka w okresie późnej dorosłości pomagając mu zachować równowagę psychiczną i fizyczną.

Wśród odpowiedzi na pytanie: „Jak osoby w późnej dorosłości organizują sobie czas wolny?” znajdują się, nieliczne jak zaznaczono wcześniej, wskazania na aktywność fizyczną oraz aktywność ruchową. Koncentrując swoją uwagę na tym zagadnieniu, próbowałem dowiedzieć się jak ruch i aktywność fizyczna wpływa na życie seniorów. Tu odwołam się do badań własnych, które przeprowadzone zostały na przełomie maja i czerwca 2014, a dotyczyły aktywności osób w późnej dorosłości aranżowanej w różnych instytucjach. Uczestnikami badania byli wytypowani przez sędziów kompetentnych członkowie Uniwersytetów III Wieku, Bibliotek oraz Klubów Seniora. Badania przeprowadzone zostały w trzech województwach, (dolnośląskim, opolskim oraz łódzkim) za pomocą otwartego wywiadu pogłębionego. Z analizy wypowiedzi 15 respondentów, wynika, iż narratorzy choć nie we wszystkich przypadkach zwracają uwagę na znaczenie aktywności fizycznej i nie wszyscy biorą aktywny udział w działaniach rekreacyjnych i sportowych proponowanych przez instytucje, to jednak zdają sobie sprawę z wagi uczestniczenia w tych zajęciach, co otwarcie artykułują. Osoby, które biorą udział w wybranych przez siebie aktywnościach ruchowych akcentują swoje zadowolenie, podkreślają, że ruch ma ogromne znaczenie dla ich samopoczucia i funkcjonowania. Oto fragmenty wypowiedzi badanych potwierdzające powyższą opinię.

Respondentka Krystyna (wiek 81 lat) uczestniczka klubu seniora we Wrocławiu twierdzi, że swój wolny czas przeznacza na spacery półtorej do dwóch godzin dziennie, dodatkowo uprawia gimnastykę, oraz uwielbia organizować wieczorki taneczne, podczas których pełni rolę DJ-ki. Zauważa, że jako osoba aktywna wzbudza zdziwienie znajomych: *...kiwają głową... słyszę, – a tobie się chce?, – a deszcz pada, a... tobie się tak chce, zamiast posiedzieć w domu., – nie no ja, po prostu nigdy nie byłam domatorką taką, żebym tam ze ściereczką latała i sprzątała, raczej aktywnie, później ja tylko z mężem a jak zostałam sama, to tak trochę się pogubiłam. No, ale szybko się jakoś podniosłam, dzięki właśnie temu klubowi.* Pani Helena (wiek 66 lat) uczestniczka zajęć na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Opolu, swoją aktywność ruchową, realizuje poprzez uprawianie działki, na której jest dzień w dzień bez względu na pogodę; jazdę na rowerze oraz chodzenie z kijami. Podkreśla, że nie chce jak inni, oglądać telewizji ponieważ ma świadomość znaczenia aktywności fizycznej dla własnego zdrowia. Krystyna (wiek 86 lat) klub seniora w Opolu zaznacza, że stara się być aktywna i dlatego lubi brać udział w zajęciach tanecznych, które odbywają się w na terenie instytucji. Narratorka Jadwiga (wiek 71 lat) Uniwersytet Trzeciego Wieku w Tomaszowie Mazowieckim podkreśla, że lubi oglądać telewizję, jednak stara się aktywnie spędzać czas na spacerach. Opowiadająca zaznacza, iż choć jest słabego zdrowia, to najwięcej frajdy i zadowolenia dostarczają jej zajęcia i wieczorki taneczne. Nie ukrywa także, iż taniec daje jej satysfakcję i chciałaby, aby tych zajęć było więcej, ponieważ uważa ruch za bardzo ważny element życia seniora.

Na podstawie przytoczonych wypowiedzi można wysunąć wniosek, iż część seniorów ma jednak świadomość znaczenia ruchu w ich życiu.

Analiza odpowiedzi narratorów pokazuje, iż czas wolny wykorzystywany jest przez seniorów na wiele sposobów. Wśród aktywności, które pojawiały się najliczniej a dotyczyły jedynie aktywności ruchowej, na pierwszym miejscu znalazł się czas przeznaczony na spacer, połowa badanych wskazała pracę w ogródku a jedna trzecia badanych opowiedziała się za tańcem jako łagodną, miłą i atrakcyjną formą ruchu. Uczestnicy zajęć ruchowych wskazywali, co pokrywa się z opiniami badaczy, iż ruch pełni w ich życiu znaczącą rolę, pomagając zapomnieć o problemach, wyrazić emocje a także utrzymać lepszą kondycję fizyczną. Zaznaczyć należy, iż wśród badanych najmniej zainteresowania aktywnością ruchową, a tym samym i zajęciami ruchowymi, wykazywali uczestnicy kursów proponowanych przez Biblioteki. Osoby uczestniczące w spotkaniach Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz Klubu Seniora w większym stopniu przywiązywały wagę do znaczenia ruchu w ich życiu. Wśród wybieranych przez nich form ruchu znajdowały się aktywności typu: spacer, nordic-walking i jazda na rowerze oraz wskazywane, jako najbardziej lubiane i satysfakcjonujące: praca na działce i różne formy zajęć tanecznych. Pociuszające jest, to że większość wypowiedzi wskazuje na fakt, iż osoby badane dostrzegają zależność między poziomem aktywności a zdrowiem oraz rozumieją związek między aktywnością fizyczną a kondycją psychospołeczną oraz intelektualną.

Podsumowanie

Starzenie się społeczeństwa i niewystarczająca pomoc ze strony państwa dla osób w późnej dorosłości (niedostateczna ilość miejsc w Domach Pomocy Społecznej, hospicjach i na oddziałach geriatrycznych), jak również problemy rodzinne często są przyczyną pozostawiania seniorów samym sobie. Należy zatem stwierdzić, iż w interesie seniorów leży zachowanie jak najdłużej dobrej kondycji zdrowotnej, która jest gwarancją niezależności. Uświadczenie znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka powinno mieć miejsce od najwcześniejszych lat jego życia w celu zaszczepienia nawyku systematycznego stosowania ruchu; leży to w gestii zarówno rodziców jak i wychowawców (por. A. Marchewka, M. Jungiewicz 2008, s. 127-130). Równie ważne zadanie spoczywa na osobach prowadzących zajęcia z seniorami. Powinny one podkreślać wagę zajęć ruchowych w kontekście utrzymywania sprawności fizycznej sprzyjającej zdrowiu. Ponadto zapewniają one poczucie samodzielności, a tym samym podwyższają komfort życia; co potwierdzają wyniki badań przedstawionych przez badaczy I. Stuarta-Hamiltona, czy D. Chopry.

Nie ulega wątpliwości, że aktywność ruchowa jest jednym z ważniejszych elementów wpływających na funkcjonowanie seniorów. Analizowany w artykule taniec ze swym szerokim spektrum możliwości rytmicznych oraz technicznych odznacza się ogromną ilością zastosowań choreograficznych, które pozwalają na pracę z osobami o różnych możliwościach fizycznych. Nie da się również pominąć faktu, że taniec, jako jeden z elementów funkcjonowania człowieka, oddziałuje na jego sferę fizyczną, społeczną oraz psychiczną. Opierając się na badaniach Marianny Jasionowskiej można stwierdzić, iż taniec przyczynia się do lepszego panowania nad ciałem i emocjami w interakcji z otoczeniem oraz wpływa na lepsze samopoczucie (Marianna Jasionowska 2014, s. 99-105).

Bibliografia

- Chopra D. (1995), *Życie bez starości. Młode ciało. Ponadczasowy umysł*. Warszawa, wyd. I, s. 178-180.
- Coni Nicholas, Davison William, Webster Stephen. (1994), *Starzenie się*. Warszawa, s. 28.
- Gębska-Kuczerowska A. (2002), *Ocena zależności między aktywnością a stanem zdrowia ludzi w podeszłym wieku*. „Przegląd Epidemiologiczny”, nr 56, s. 471-477.
- Gruszkowska M., Kozdroń A. (2009), *Wpływ ćwiczeń fizycznych na stany emocjonalne kobiet w starszym wieku*. „Gerontologia Polska”, tom 17, nr 2, s. 71-78.
- Grzanka-Tykwińska A., Kędziora-Kornatowska K. (2010), *Znaczenie wybranych form aktywności w życiu osób w podeszłym wieku*. „Gerontologia Polska”, t. 18, nr 1, s. 29-32.
- Hrapkiewicz H. (2002), *Sytuacje trudne osób w starszym wieku i próba ich rozwiązania*. „Psychologia ludzi dorosłych”. Warszawa, s. 83.
- Jasionowska M. (2014) *Rola Tańca w samorozwoju osób dorosłych*. [w:] Zapisać taneczność. K. Hrycyk (red.), Wrocław, s. 99-105.
- Kobylarek A. (2012), *Media jako przestrzeń uczenia się – wyzwania edukacji dorosłych w świecie czwartej fali*. [w:] W. Jakubowski. (red.), *Kultura jako przestrzeń edukacyjna*. Kraków, s. 77-78.
- Kott M. (2014), *Taniec w przestrzeni historycznej jako element pełniący funkcje edukacyjne, społeczne oraz wychowawcze*. [w:] K. Hrycyk (red.), *Zapisać taneczność*. Wrocław, s. 136.
- Kozak-Szkopek E., Gulas K., (2009), *Wpływ rehabilitacji ruchowej na sprawność psychofizyczną osób w podeszłym wieku*. „Gerontologia Polska”, nr 2, s. 79-83.
- Marchewka A., Jungiewicz M. (2008), *Aktywność fizyczna w młodości a jakość życia w starszym wieku*. „Gerontologia Polska” t. 16, nr 2, s. 127-130.
- Platon. (2003), *Państwo. Księga VII*. Kęty, s. 229.
- Semków J. (2000), *Wielość wymiarów przestrzeni życiowej ludzi w III wieku*. „Przestrzeń życiowa i społeczna ludzi starszych”. Dzięgielewska M., (red.), Łódź, s. 28.
- Semków J. (2012), *Spółeczno-kulturowe uwarunkowania egzystencji człowieka w okresie późnej dorosłości*. „Aktywny Senior”. Word Wide Web. Online. www.sa.sektor3.wroclaw.pl/page/aktualnosci/j.semkow.pdf, (2012-06-07).
- Stuart-Hamilton I. (2000), *Psychologia starzenia się*. Poznań, s. 190-196.
- Szarota Z. (2016), *Polityka senioralna w Polsce – kompetencja potrzeb i aktywne starzenie się*. Ogólnopolskie Seminarium Naukowe Instytucjonalne i pozainstytucjonalne wsparcie osób starszych wymagających opieki. Uniwersytet Łódzki (z dnia 2016-01-27).
- Szatur-Jaworska B. (2000), *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*. Warszawa, s. 158.
- Szatur-Jaworska B. (2016), *Analiza polityki społecznej wobec starzenia się ludności – przykład Polski*. Ogólnopolskie Seminarium Naukowe Instytucjonalne i pozainstytucjonalne wsparcie osób starszych wymagających opieki. Uniwersytet Łódzki (z dnia 2016-01-27).
- Szukalski P. (2004), *Kohabitacja w Polsce*. [w:] W. Warzywoda-Kruszyńska, P. Szukalski. (red.), *Rodzina w zmieniającym się społeczeństwie polskim*. Wydawnictwo Uniwersytet Łódzki, Łódź, s. 49-74.

- Szukalski P. (2016), *Demograficzne przemiany rodziny a zapotrzebowanie seniorów na pozarodziną opiekę*. Ogólnopolskie Seminarium Naukowe Instytucjonalne i pozainstytucjonalne wsparcie osób starszych wymagających opieki. Uniwersytet Łódzki (z dnia 2016-01-27).
- Śliwińska J. (2014) *Przetańczyć jesień życia*. [w:] K. Hrycyk (red.), *Zapisać taneczność*. Wrocław, s. 125-130.
- Turska I. (1983), *Krótki zarys historii tańca i baletu*. Kraków, s. 31.
- Zadłużny M. (2013), *Animatorzy kultury tanecznej. Zarys obszarów i problematyki pozaformalnej edukacji tanecznej w Polsce*. [w:], D. Kubinowicz, U. Lewartowicz (red.), *Animacja kultury. Współczesne dyskursy teorii i praktyki*. Lublin, s. 251.
- Zaorska Z. (1997), *Dodać życia do lat*. Lublin, s. 20-23.