



Sveučilište u Zagrebu

Kineziološki fakultet

Ime i prezime:

Renata Ecimović Nemarnik

**UČINCI PROGRAMA LATINSKOAMERIČKIH I  
STANDARDNIH DRUŠTVENIH PLESOVA NA  
RIZIČNE ČIMBENIKE ZA  
KARDIOVASKULARNE BOLESTI**

DOKTORSKI RAD

Zagreb, 2024.

## Sažetak

S obzirom na prethodno utvrđene pozitivne učinke plesa na pojedine čimbenike rizika razvoja kardiovaskularnih bolesti, cilj istraživanja bio je utvrditi učinak programa standardnih i latinskoameričkih društvenih plesova na ukupno smanjenje više kardiovaskularnih čimbenika rizika u prethodno sedentarnih osoba odrasle dobi.

U istraživanju je sudjelovalo 100 ispitanika, podijeljenih u eksperimentalnu (N=50) i kontrolnu (N=50) skupinu. Ispitanici oba spola, starosti od 35 do 70 godina, uključeni su prema kriteriju sedentarnosti koja je definirana provođenjem umjerene tjelesne aktivnosti manje od 30 minuta barem tri puta tjedno. Mjerenje rizičnih čimbenika za kardiovaskularne bolesti (anamnestičkih podataka prikupljenih upitnikom, vrijednosti krvnog tlaka, antropometrijskih mjera i krvnih pretraga) provodilo se u obje skupine na početku istraživanja i nakon dva mjeseca. Inicijalna i završna mjerenja kod eksperimentalne skupine provodio je jedan istraživač u plesnim centrima u kojima su ispitanici plesali, dok su se mjerenja kontrolne skupine provodila u ambulantom pod nadzorom liječnika. Eksperimentalna skupina sudjelovala je u dvomjesečnom programu početnog tečaja latinskoameričkih i standardnih društvenih plesova (Cha Cha Cha, Samba, Rumba, Jive, Bečki valcer, Engleski valcer, Tango i Foxtrot), koji se provodio dva puta tjedno u trajanju od 90 minuta. Ispitanici u kontrolnoj skupini zadržali su svoje uobičajene navike. Slučajnim odabirom u obje skupine određeno je 20 % ispitanika kod kojih su mjerenja dodatno ponovljena dva mjeseca nakon završetka istraživanja. Podatci dobiveni mjerenjem statistički su obrađeni u programu SPSS.

U istraživanju su postavljene sljedeće hipoteze.

Kardiovaskularni rizični čimbenici značajno su se smanjili u istraživanoj skupini nakon dva mjeseca treninga plesa.

Kardiovaskularni rizični čimbenici značajnije su se smanjili kod žena nego kod muškaraca u istraživanoj skupini nakon dva mjeseca treninga plesa.

Kardiovaskularni rizični čimbenici značajno su manji u istraživanoj skupini u odnosu na kontrolnu skupinu nakon dva mjeseca treninga plesa.

Kardiovaskularni čimbenici rizika značajno su manji u istraživanoj skupini u odnosu na kontrolnu skupinu 2 mjeseca nakon završetka programa treninga plesa

Istraživanjem je potvrđena hipoteza da su se kardiovaskularni rizični čimbenici značajno smanjili u istraživanoj skupini nakon dva mjeseca treninga plesa u vrijednostima glukoze ( $p=0,017$ ), kolesterola ( $p=0,024$ ), a povećali u vrijednostima indeksa tjelesne mase ( $p=0,035$ ).

Hipoteza da su se kardiovaskularni rizični čimbenici značajnije smanjili kod žena nego kod muškaraca u istraživanoj skupini nakon dva mjeseca treninga plesa nije potvrđena ( $p > 0,05$ ) za sve varijable. Hipoteza o značajnom smanjenju kardiovaskularnih rizičnih čimbenika u istraživanoj skupini nakon dva mjeseca treninga plesa djelomično je potvrđena jer su smanjenja utvrđena u vrijednostima ukupnog kolesterola ( $p = 0,000$ ) i glukoze ( $p = 0,000$ ). Hipoteza da su se čimbenici rizika značajno smanjili u istraživanoj skupini u odnosu na kontrolnu 2 mjeseca nakon završetka programa plesa nije potvrđena ( $p > 0,05$  za sve varijable).

Istraživanjem su potvrđeni pozitivni učinci početnog programa latinskoameričkih i standardnih društvenih plesova na pojedine rizične čimbenike za nastanak kardiovaskularnih bolesti kod prethodno sedentarnih odraslih osoba.

Znanstveni doprinos istraživanja su nove spoznaje o utjecaju dvomjesečnog programa društvenog plesa na višestruke rizične čimbenike za kardiovaskularne bolesti s praćenjem naknadnog, dugoročnog učinka. Usporednim praćenjem velikog broja čimbenika na sedentarnoj populaciji koja je započela s plesnim programom dobivene su spoznaje o učinkovitosti ovih programa i njihovoj primjenjivosti u praktičnom, intervencijskom smislu.

Ključne riječi: rizični čimbenici, kardiovaskularne bolesti, rekreativni društveni plesovi.