

БЪЛГАРСКИТЕ НАРОДНИ ТАНЦИ В КОНТЕКСТА НА КОНЦЕПЦИЯТА ПРОМОЦИЯ НА ЗДРАВЕ

Ж ВИДЕНОВА, Д. ВАНКОВА

BULGARIAN FOLK DANCES AT A HEALTH PROMOTION LEVEL

J. VIDENOVA, D. VANKOVA

Резюме: Въведение: Промоцията на здраве (ПЗ) е централна проактивна концепция в развитието на социалномедицинската наука и практика. Грижата за „здравето на здравите“ се осъществява най-ефективно в образователните институции, в представеното проучване това е Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“ - Варна (МУ-Варна), а таргетната общност са студентите от МУ-Варна. **Целта** бе да се изследва влиянието на българските народни танци (БгНТ) върху здравето на студентите от МУ-Варна и мястото на БгНТ в академичното обучение. Поставени бяха и шест задачи, подпомагащи целта. **Материал и методи:** Приложен е микс-метод подход, който включва количествени и качествени методи, приложени в две последователни фази. Количествени методи: две преки анкети - в началото и в края на семестъра (септември - декември, 2018 г.) и една стандартизирана за нива на стрес, антропометрични изследвания и статистически методи за анализ. Качествен метод: Делфи проучване (март - юни, 2019 г.) за достигане на консенсус за мястото на БгНТ в академичната учебна програма. Формирана бе извадка от 184 души, разделени в две основни сравними по пол и възраст групи: танцуващи (92 души) и спортуващи (92 души) в задължителните си занимания по спорт в университета. **Резултати:** За 56,4% БгНТ са единствената спортна активност за седмицата. БгНТ помагат за по-добро физическо и емоционално здраве при 78.8% от изучаващите ги. При направената оценка на промяната в субективното здраве вътре групово и между двете групи бе установено, че здравословното състояние се подобрява, но няма статистически значима разлика между двете групи. **Дискусия и заключение:** БгНТ носят здравословна енергия, разтоварват и забавляват. Предоставянето на възможност за студентите да изучават БгНТ е по своята същност интервенционна програма за ПЗ в ранните етапи на човешкия живот, което е стратегически фактор за увеличаване на продължителността на живота, за живот без болести и за по-успешна професионална кариера. Участниците в проучването са студенти по медицина и други медицински специалности, от които се очаква като професионалисти да бъдат активни агенти на ПЗ сред населението. Потвърждава се хипотезата, че БгНТ са равностойни като двигателна активност със спортните занимания. БгНТ са оздравителен и обединяващ социален феномен, който заслужава своето „запазено“ място в академичното обучение.

Ключови думи: промоция на здраве, български народни танци, здраве, качество на живот

Abstract: Background: Health promotion (HP) is a central proactive concept in the development of social medical as a science and practice. The settings and community approaches are most effectively implemented at the educational settings, starting at school and continuing at the university. Herewith, the educational setting is the Medical University "Prof. Dr. Paraskev Stoyanov" - Varna (MU-Varna). The community of the study are the students at MU-Varna. The **aim** was to investigate the impact of Bulgarian folk dance (BgFD) on the health of the students and the place of BgFD in the academic curriculum. Six objectives supported the aim application. **Material and methods:** The study design employs a mix-method approach that includes quantitative and qualitative methods applied in two successive phases. Quantitative methods: two direct questionnaires - at the beginning and end of the semester (September - December, 2018) and one standardized for stress levels, anthropometry and statistical methods. Qualitative method: Delphi survey (March - June, 2019) to reach consensus on the place of BgFD in the academic curriculum. The sample consisted of 184 students, divided into two main comparable groups: BgFD - studying (92 people) and Sports-studying (92 people) in their compulsory sports activities at the university. **Results:** For 56.4% BgFD - classes are the only sporting activity during the week. BgFD help improve physical and emotional health in 78.8% of those who study them. An assessment of the change in subjective health in the two groups found that there is improvement in subjective health levels, but there was no statistically significant difference between the two groups. **Discussion and conclusion:** BgFD bring healthy energy, BgFD relax and entertain. Giving the students the opportunity to study BgFD is, in its essence, an anticipatory HP intervention, which is a strategy for increasing life expectancy, for a disease prevention and for a more successful professional career. The study participants are medical students and from other medical/health majors. They are expected to be active HP agents in the future. The hypothesis that BgFD are equivalent as a physical activity to sports has been confirmed. BgFD are a healing and uniting social phenomenon that deserves its "reserved" place in the academic curriculum.

Key words: health promotion, Bulgarian folk dances, health, quality of life

Въведение

Промоцията на здраве е централна проактивна концепция в развитието на социално-медицинската наука и практика. Класическо определение на Световната здравна организация (СЗО) гласи [1]: „Промоцията на здраве (health promotion, укрепление здравия) представлява медираща стратегия между хората и окръжаващата ги среда, синтезираща в себе си персоналният избор и социалната отговорност по отношение на здравето“. Ключов фактор за развиване на идеите за промоция на здраве е средата (setting). За все повече изследователи и активно работещи професионалисти в общественото здравеопазване най-подходящата и плодотворна среда са образователните институции [2, 3]. Грижата за „здравето на здравите“ [4] се осъществява най-ефективно, когато започне още в училище и продължи в университета.

В настоящото проучване образователната институция е Медицински университет „Проф. Д-р Параскев Стоянов“ - Варна (МУ-Варна). Общността, в която се провежда проучването са студентите от МУ-Варна. Изследва се влиянието на учебната дисциплина „Българските народни танци“ върху здравето и качеството на живот на студентите.

Българските народни танци са неотменна част от националната ни култура. Танцът, с неравноделни ритми в акомпанимент с народната музика, създава свързаност между хората, която изгражда човешка съпричастност и солидарност. Българските народни танци са култура и движение, общуване и удоволствие, но могат да бъдат и метод за профилактика и промоция на здраве.

В Отавската харта за промоция на здраве се гарантира правото на хората сами да решават как да подобряват здравето си, като се възползват от създадените им възможности за здравословен избор. Точно такава възможност е изучаването на „Българските народни танци“ в МУ-Варна. В настоящото изследване народните танци са задължителна избираема учебна дисциплина (ЗИД) (като алтернатива на спортните занимания) за студентите от всички специалности в МУ-Варна, с хорариум от 120 часа за специалностите „Медицина“, „Дентална медицина“, „Фармация“ и 60 часа за всички останали специалности.

В настоящата статия се представя проучване, чиято цел бе да се изследва влиянието на българските народни танци върху здравето на студентите от МУ-Варна и мястото им, като ЗИД в академичното обучение. Основните задачи, подпомагащи целта на изследването бяха: да се определят нагласите и мотивацията на студентите да се занимават със спорт и танци, и да се определят факторите, които ги обуславят; да се изготви антропометричен профил на студентите от МУ-Варна, като се сравнят показателите между групата на изучаващите спорт и танци; да се оцени и сравни самооценката на студентите, свързана със здравето и качеството им на живот; да се установят нивата на стрес на студентите, участници в проучването; да се проведе качествено Делфи проучване, с което се цели постигане на консенсус по отношение на ролята на танците като вид двигателна активност и тяхното място в учебната програма по физическо възпитание и спорт. На края бе изготвено учебно

помагало за изучаване на народни танци, което е достъпно и онлайн в Blackboard платформата на МУ-Варна.

Изследователският проект е получил Разрешение от Комисията по етика на научните изследвания (КЕНИ) към Медицински университет - Варна (Протокол № 78, 25.10.2018 г.).

Материали и методи

В дизайна на проучването се прилага микс-метод подход, който включва количествени и качествени методи, приложени в две последователни фази (Фиг. 1).

Формирана бе извадка от 184 души, набрани на принципа на първия отзовал се във времевия период 17.09.2018 г. – 28.09.2018 г., разделени в две основни групи: танцуващи (92 души) и спортуващи (92 души) в заниманията си по ЗИП - спорт в университета (Фиг. 1.). Всеки един от участниците е включен в проучването след доброволно подписване на информирано съгласие за участие. Най-ниската възраст на студенти, които посещават заниманията по народни танци, е 18 години, а най-възрастният участник е на 45 години. Средната възраст е 21 години. Сравнителният анализ на извадката, разделена на две групи – изучаващи танци или вид спорт, показва, че групите са еднородни по отношение на представителство на всички специалности в университета, като и в двете преобладават студентите по медицина тъй като те са най-много и в МУ-Варна. В двете групи представителите от женски пол преобладават, което съответства на реалното съотношение и в таргетната популация. Всичко това ни дава възможност да правим и сравнителен анализ между двете групи.

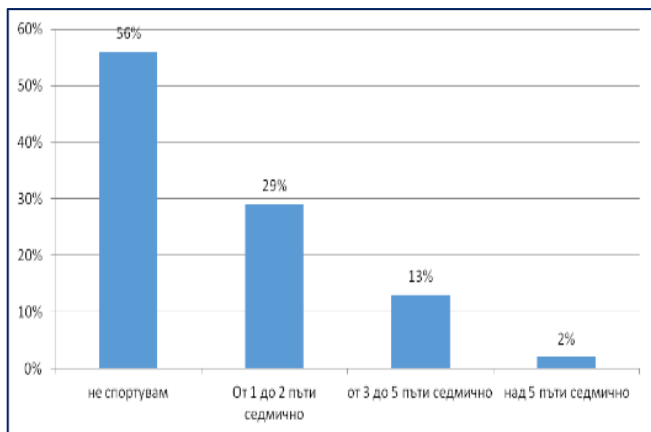
От количествените методи са приложени: социологически анкетен метод (две преки анкети - в началото и в края на семестъра, и една стандартизирана за нива на стрес), антропометрични изследвания и статистически методи за анализ (дескриптивен анализ, а за проверка на хипотезите е приложен Students's t-test, средноаритметично (M) и стандартно отклонение (SD) за сравняване на непрекъснати и интервални показатели). В анкетите, включени в изследването, се използва модифицирана Ликертова скала за нагласи и мотивация за танци, въведена от Buerdon [5], в която всеки елемент от скалата се оценява като 1 (абсолютно несъгласен/а) до 5 (абсолютно съгласен/а). Информацията, събрана от проучването бе обобщена в табличен вид чрез продукт MS Excel, а статистическият анализ е осъществен чрез IBM SPSS Statistics v.23. Получените резултати са оценени като статистически значими когато р-стойността е < 0.05.

Като качествен метод бе приложено Делфи проучване или метод на експертната оценка (март–юни, 2019 г.), чиято цел бе достигане на консенсус по въпросите за мястото на народните танци в задължителната учебна програма във висшите училища, като вид двигателна активност, подобряваща здравето и качеството на живот на студентите.

Резултати

В настоящата публикация се представят някои от резултатите, свързани с двигателната активност на студентите и с установените резултати във връзка влиянието на танците и спорта върху здравословното състояние на студентите.

Проучена бе двигателната култура на студентите преди приемането им в университета. На въпроса: „В миналото били ли са: активен спортист; активно танцуващ; активно занимаващ се със спорт и танци; спортуващ/танцуващ от време на време; не съм се занимавал със спорт преди; не съм се занимавал с танци преди“, само 15.7% (n=29) са отговорили, че са били активни спортисти, а 37.5% (n=69) никога не са спортували, нито играли народни танци. Не е висок делът и на младите хора, които „от време на време“ са практикували спорт или танци – 47.8% (n=88). На въпроса: „Ако изключим посещенията в часовете по танци в МУ-Варна, спортувате ли?“ – 56,4% отговарят, че не спортуват друго, т.е. танците са единствената спортна активност за седмицата. Само 29% спортуват 2-3 пъти седмично, 13% спортуват 3 до 5 пъти седмично, а 2% практикуват някакъв спорт над 5 пъти седмично (Фиг. 2).



Фиг. 2. Физическа активност на студентите извън заниманията с танци в часовете по ЗИД – спорт

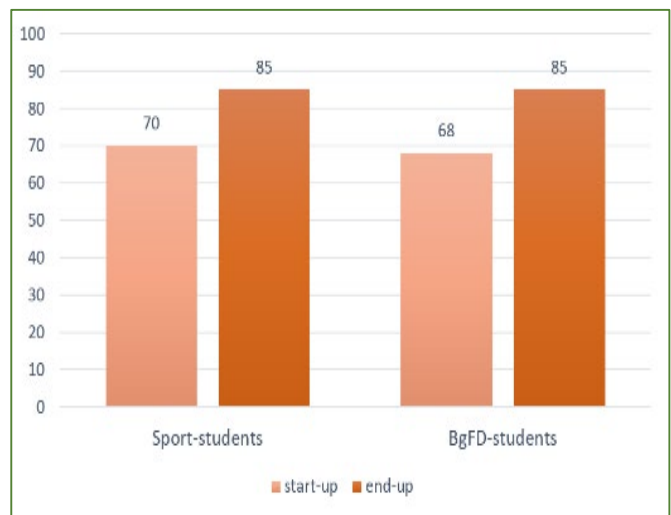
„Българските народни танци помагат за по-добро физическо и емоционално здраве“ – 78.8% от изучаващите танци са „абсолютно съгласни“ и „съгласни“ с това твърдение.

Една от основните задачи бе да се направи оценка на промяната в субективната оценка на здравето или на качеството на живот от една страна вътрегрупово, а от друга между двете групи – изучаващите танци или спорт. В настоящото проучване определението за качество на живот се извлича директно от холистичната дефиниция на СЗО: „Здравето е състояние на пълно физическо, психично и социално благополучие, а не просто отсъствие на болест или недъг“ [6]. Следователно, самооценката на здравето се измерва на три нива: физическо, психично/емоционално и социално измерение (Фиг. 3).

Субективната оценка на здравето на изучаващите танци в началото и в края на семестъра показва покачване в нивата на психично здраве (t=2.868, p<0.006). Има разлика в посока подобряване на субективната оценка на физическо ниво (t=1.246, p<0.216) и на социално ниво (t=0.532, p<0.596), но тя не е статистически значима.

Субективната оценка на здравето на изучаващите спорт в началото и в края на семестъра показва покачване в нивата на физическо здраве (t=2.340, p<0.021) и психично здраве (t=2.868, p<0.006). Има разлика в посока подобряване на субективната оценка на социално ниво, но тя не е статистически значима (t=1.543, p<0.126).

Средната стойност на здравословното състояние, посочена чрез визуалната аналогова скала в проучването в началото на изследването при изучаващите спорт (аеробика или волейбол), е 70 от 100 (SD±23), а в края на семестъра е 85 от 100 (SD±21). При изучаващите танци стойностите са сходни: в началото на семестъра е 68 от 100 (SD±23), а в края на семестъра е 85 от 100 (SD±21) (Фиг. 4).



Фиг. 4. Сравнително представяне на самооценка на здравето чрез визуална аналогова скала (от 0 – възможно най-лошо до 100 – възможно най-добро) между групата на спортуващите и танцуващите в началото и в края на семестъра

Дискусия и заключение

От древни времена лекарите, включително и „бащата на западната медицина“ Хипократ (400 години преди новата ера), вярват, че физическата активност подкрепя здравето [7]. В наши дни е доказано, че двигателната активност е жизнено необходима за превенция на хроничните заболявания и на преждевременната смърт. Високият процент на студенти от извадката, които никога не са спортували, нито практикували танци, показва, че заниманията със спорт, а и конкретно с народни танци са и начин за физическо възпитание на студентите.

Българските народни танци носят здравословна енергия, разтоварват и забавляват. В миналото включването в хорото е било задължително, както днес е задължително образованието, а и изучаването на „Български народни танци“ до 8 клас [8]. Училищата и университетите в България са „гнездата“ за създаване на идеи и на интервенционни проекти в областта на промоцията на здраве [9; 10; 11]. Предоставянето на възможност за студентите да изучават народни танци е по своята същност изпреварваща интервенция [12] и прилагане на програма за промоция на здраве в ранните етапи на човешкия живот, което е стратегически фактор за увеличаване на средната продължителност на живота, за живот без болести и за по-успешна професионална кариера. Участниците в проучването са студенти по медицина и други медицински специалности, от които се очаква като професионалисти да бъдат активни агенти на промоцията на здравето сред населението.

За първи път в България се получават данни за влиянието на българските народни танци върху здравето и качеството на живот на студентите. Потвърждава се хипотезата, че народните танци са равностойни като двигателна активност със спортните занимания, т.е. както и спортните занимания, влияят благотворно върху

организираността в ежедневието, върху нивата на стрес, върху цялостното здравословно състояние.

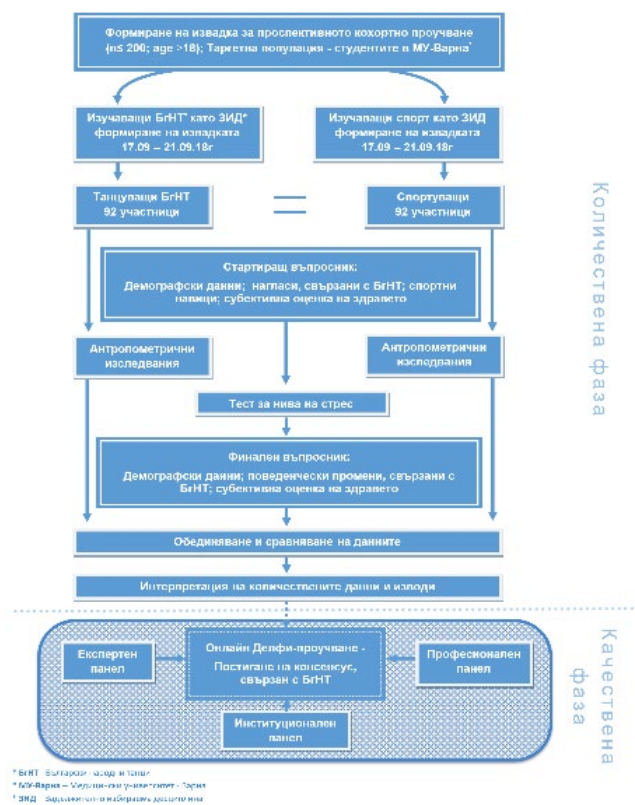
В МУ-Варна единствено часовете по физическо възпитание се провеждат със смесени групи, като студентите са от различните специалности на българоезичното и англоезичното обучение. Изучаването на народни танци е равностойна алтернатива на спортните занимания, както и ефективен начин за преодоляване на различията в многонационалната студентска общност. Българските народни танци са оздравителен и обединяващ социален феномен, който заслужава своето „запазено“ място в академичното обучение.

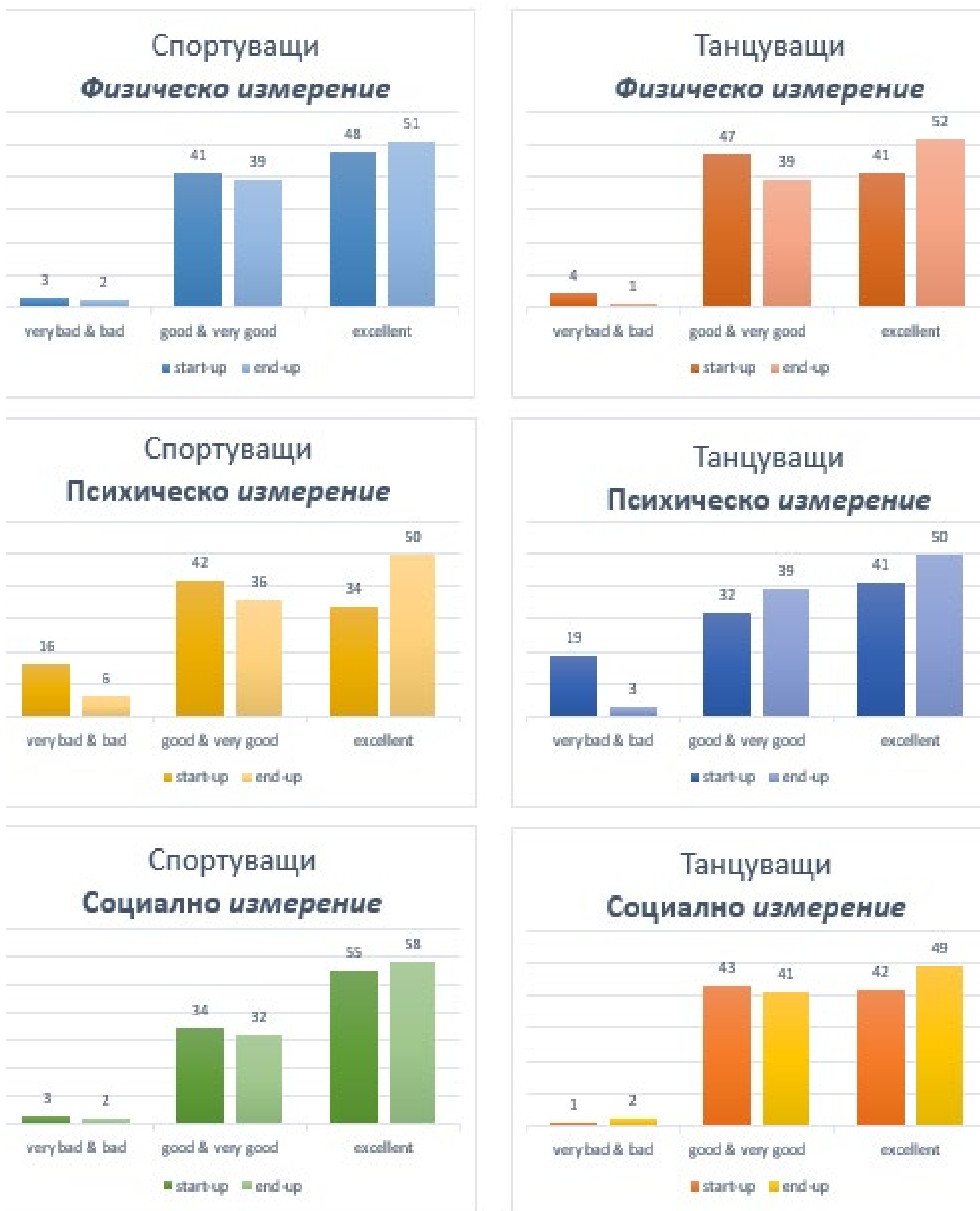
Благодарности:

Изследователският проект бе осъществен със съдействието на Фонд „Наука“ към Медицински университет - Варна.

Благодарим и на всички доброволци - студенти участвали в проекта!

Фиг. 1. Дизайн на цялостното проучване и формиране на извадката за количествената фаза на проучването.





Фиг. 3. Сравнително представяне на самооценка на здравето в трите измерения (физическо, психическо и социално) между групата на спортувачите и танцуващите в началото и в края на семестъра. Start-up (в началото на проучването), End-up (в края на проучването)

Библиография:

1. WHO, 1998. Health Promotion Glossary, WHO, Geneva.
2. Turunen, H., M. Sormunen, D. Jourdan, J. von Seelen, G. Buijs, Health Promoting Schools—a complex approach and a major means to health improvement, 2017. Health Promotion International, Volume 32, Issue 2, April 2017, Pages 177–184, <https://doi.org/10.1093/heapro/dax001>
3. Dooris, M., Farrier, A., Doherty, S., Holt, Monk, R., Powell, S., 2018. The UK Healthy Universities Self-Review Tool: Whole System Impact, Health Promotion International, Volume 33, Issue 3, June 2018, Pages 448–457, <https://doi.org/10.1093/heapro/daw099>.
4. WHO, 1986. Ottawa Charter for Health Promotion, WHO, Geneva, 1986.
5. Buerdon, N., 2015. Perceptions towards folk dancing of college students in the University of Eastern Philippines”. // International Journal of Science and Research, 6, 2015, № 10, 2092-2094.
6. WHO, 1948. Constitution of the WHO, WHO: Geneva.
7. Lee et al., 2012. Effects of Physical Inactivity in Major Non - communicable Diseases Worldwide: An analysis of Burden of Disease and Life Expectancy. The Lancet, 2012, 380 (9838), 219-229.
8. Dimitrova, T., S. Porozhanova, D. Naydenova, P. Nikolov, Workability of students with dance lessons in elementary school age in the city of Varna, Bulgaria. // European Journal of Public Health, 28, 2018, suppl_4, November, cky218.234. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky218.234>.
9. Георгиева, С., 2016. Промоция на здравето в училище, Издателски център, МУ - Плевен.
10. Georgieva, S., Kamburova, M., 2018. Comparative analysis between school health promotion model and characteristics of school health promotion in Bulgaria. Management in health XXII/4/2018; pp. 10-13, 2018. А. Einstein, “General theory of relativity,” Annalen der Physik, vol. 49, no. 7, pp. 769–822, 1916.
11. Бончева, П., 2018. Промоция на здравето в българското средно училище. Дипломна работа, Магистър по общественото здраве, Медицински университет-Варна.
12. Фесчиева, Н., Ванкова, Д., 2016. Промоция на здраве – необходимата предпоставка за активно стареене, Найденова, П., Михова, Г. (съст.) Възрастните хора като ресурс в развитието, стр. 289-309, в Център за демографски изследвания и обучение, Славена: Варна, ISBN 978-619-190-051-0



Автори: Жулиета Виденова – докторант към Катедра Социална медицина и организация на здравеопазването. ФОЗ, Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“ - Варна
Доц. Десислава Ванкова, д.м. - Катедра Социална медицина и организация на здравеопазването. ФОЗ, Медицински университет „Проф. д-р Параскев Стоянов“ - Варна

Първична профилактика чрез физическа активност

Физическата активност има доказан протективен ефект. Тя може: да намали кръвното налягане и индивидуалния риск от инфаркт и мозъчен инсулт; да подобри липопротеиновия профил; да подобри калорийния баланс и да съдейства за намаляване на теглото чрез увеличаване на енергийните разходи; да намали серумните нива на глюкозата и да намали риска от диабет; да намали загубата на костно вещество и да забави остеопорозата; да намали фибриногена и увеличи фибринолитичната активност; да подобри психическата кондиция, справяйки се със стреса и умората; да намали показателите за смъртност от различни болести.

Много проучвания у нас са доказали, че близо две трети от населението във всички възрастови групи са под едно приемливо минимално ниво на физическа активност. Огромна част от населението ни е обездвижено количествено и качествено.

Главните стратегии за увеличаване на физическата активност при индивидите и сред населението са: създаване на подкрепяща физическа, социална и културна околна среда за населението; образование на обществото чрез масмедияте: пряко образование и консултиране в рамките на първичната медицинска помощ.

По материали на СЗО програма СИНДИ