

## KINEZIOLOŠKA REKREACIJA PLESOM I GLAZBOM

### Sažetak

*Ples i glazba nedovoljno su zastupljeni u kineziološkoj praksi. Brojna istraživanja posljednjih desetljeća u Hrvatskoj, pokazuju interes ženske populacije za sadržajima plesa kao oblika rekreacije. Nedovoljna zastupljenost programa plesa za potrebe rekreacije ukazuje na permanentno opadanje broja sudionica u rekreacijskim programima. Ples i glazba moćni su sadržaji kojima je moguće motivirati veliki broj sudionica za redovitim vježbanjem. Iskazane potrebe i aktualne smetnje vezane uz zdravstveni status ispitanica ukazuju nam velike mogućnosti plesa kao korektora i kompenzatora efekata stresa i brojnih posljedica suvremenog načina života. Iako se u svijetu prate beneficije plesa i glazbe na antropološki status te njihov transformacijski utjecaj, u Hrvatskoj je ples neopravdano zanemaren, posebno sa kineziološkog gledišta. Smatramo da bi ples i glazbu trebalo značajnije uvrstiti u kineziološku znanost i praksu, kako bi se formirali standardi njihova korištenja za različite svrhe.*

**Ključne riječi:** kineziologija, ples i glazba, rekreacija, žene

---