

NAČRT IZVAJANJA KOMUNIKACIJSKIH AKTIVNOSTI

PROJEKT ARIS J5-70191

Ples kot intervencija za spodbujanje nevroplastičnosti in
gibalnih funkcij v starosti





Vsebina

1.	Osnovne informacije o projektu	2
2.	Skladnost z zahtevami ARIS	2
3.	Povzetek projekta	2
4.	Namen in cilji komuniciranja	4
5.	Ciljne skupine.....	4
6.	Ključna sporočila.....	4
7.	Komunikacijski kanali, orodja in časovni načrt komuniciranja.....	5
8.	Odgovornosti.....	6
9.	Kazalniki uspešnosti.....	6



1. Osnovne informacije o projektu

Naziv projekta: Ples kot intervencija za spodbujanje nevropastičnosti in gibalnih funkcij v starosti (J5-70191)

Vodja projekta: prof. dr. Marco Vincenzo Narici

Avtor(ji) komunikacijskega načrta: dr. Boštjan Šimunič, dr. Leilani Štajer, Ana Šajn

Nosilna institucija: Znanstveno-raziskovalno središče Koper (ZRS Koper)

Trajanje projekta: 1.3.2026–28.2.2029

Verzija dokumenta: 1.0.

Datum priprave: 23.6.2026

2. Skladnost z zahtevami ARIS

Komunikacijski načrt in njegovo izvajanje bo skladno z zahtevami ARIS glede:

- navajanja sofinanciranja ARIS pri objavah in dogodkih,
 - **v slovenskem jeziku:** »Projekt »Ples kot intervencija za spodbujanje nevropastičnosti in gibalnih funkcij v starosti, J5-70191« je sofinancirala Javna agencija za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije iz državnega proračuna.«;
 - **v angleškem jeziku:** »The authors acknowledge the project »Dance as an Intervention to Promote Neuroplasticity and Motor Function in Older Adults, J5-70191« was financially supported by the Slovenian Research and Innovation Agency.«"
- diseminacije rezultatov raziskav,
- upoštevanja pravil odprtega dostopa.

3. Povzetek projekta

Gibalna vadba je učinkovit preventivni ukrep za ohranjanje zdravja. Zato je ključnega pomena spodbujati gibalno aktivnost med populacijami, ki so dovzetne za neaktivnost, kot na primer starejša populacija. Ples je bil opredeljen kot psihoterapevtsko gibanje za spodbujanje čustvene, kognitivne, fizične in socialne integracije. Kombinacija telesne vadbe in senzorične obogatitve ima močnejše in dolgotrajnejše učinke na nevropastičnost možganov kot vsaka od oblik vadbe zase. Zato je bil ples s svojimi senzoričnimi, motoričnimi in kognitivnimi izzivi predlagan kot



ekvivalent kombinirane vadbe. Ples lahko privede do fizičnih učinkov, primerljivih z uveljavljenimi programi telesne vadbe, hkrati pa izboljšuje kognitivne, socialne in vedenjske dejavnike, kot so samomotivacija, čustveno, psihološko in telesno dobro počutje. Staranje je povezano z zmanjšanjem obsega možganov, zlasti v prefrontalni in temporalni skorji, pa tudi v okcipitalni skorji. Te spremembe vplivajo tako na sivo kot na belo snov možganovine. Atrofija obsega možganske skorje ni posledica izgube nevronov, temveč s starostjo povezane atrofije celic in zmanjšane sinaptične gostote. V beli možganovini staranje povzroča aksonske deformacije, ki povzročajo okvarjen nevronske prenos, kar je zlasti očitno v prefrontalni skorji in je povezano z delovnim spominom in izvršilnimi motnjami. Kljub tem s starostjo povezanim spremembam, starajoči se možgani kažejo nevroplastičnost, ki jo posreduje možganski nevrotrofični faktor (BDNF). To kaže na možnost, da bi z ustreznimi spodbudami preprečili škodljive učinke staranja. Nevroplastičnost pomeni, da se nevronska omrežja prilagajajo okoljskim in notranjim spremembam, kot sta učenje in izvajanje novih motoričnih nalog. Oboje je privedlo do povečane nevronske aktivacije v različnih predelih možganov. Nevroznanost plesa je nova. Obstaja le 13 študij, ki so dokumentirale izboljšanje obsega možganov, poveztivosti nevronov ter kognitivne in funkcionalne učinkovitosti. Od tega je 9 študij presečnih in je primerjala plesalce z neplesalci. Le 4 so preučevale vpliv plesa kot strukturirane vadbene intervencije, izvajane več mesecev. Obstaja vrzel v znanju o nevroplastičnosti, ki jo spodbuja ples v starejšem obdobju, ko je upad motoričnih funkcij že opazen.

Razvili bomo prilagojen plesni program za zdrave starejše, ki se osredotoča na varnost, hkrati pa jih nenehno izziva z novimi in vse težjimi koreografijami. Učinke plesnega programa bomo primerjali z uveljavljenim programom gibalne vadbe, da bi preverili hipotezo, da je ples boljša intervencija za spodbujanje nevroplastičnosti ter motorične in funkcionalne učinkovitosti kot običajna vadba za celo telo, ki temelji predvsem na avtomatiziranem gibanju. Po kontroli starosti, spola, prehrane, osnovnega zdravstvenega stanja in gibalnih navad domnevamo, da bo 6-mesečna plesna intervencija izboljšala gibalni status (ravnotežje, hojo), lastnosti mišic (strukturne, kontraktilne in funkcionalne), kognicijo (izvršilne funkcije), možgansko-mišično koherenco, nevroogenezo, ki bo posredovala pri povečanju hipokampalnega, kortikalnega volumna, možganske povezanost in celovitost živčnomišičnega stika, pa tudi izboljšanje motorične kontrole in ravnotežnih sposobnosti. Nazadnje bomo predložili dokaze, da je ples intervencija telesne vadbe z visoko stopnjo adherence, vzdrževanja in sprejemljivosti. V



randomizirani, kontrolirani raziskavi bomo 32 plesalcev in plesalk začetnikov v 6-mesečni plesni intervenciji (n=16) primerjali z aktivno kontrolno skupino splošne gibalne intervencije (n=16). Obe intervenciji bosta nadzorovani in bosta imeli enako vadbeno obremenitev. Izvedene bodo meritve pred intervencijo, po njej in 6 mesecev po njenem zaključku, ki se bodo osredotočile na strukturne in funkcionalne vidike možganov, mišic, nevrogeneze in gibalne pripravljenosti ter na izbrane kovariate.

4. Namen in cilji komuniciranja

Namen komuniciranja:

Namen komuniciranja je podpreti uspešno izvedbo projekta, zagotoviti informiranje relevantnih javnosti o raziskovalni temi ter omogočiti prenos raziskovalnih spoznanj v strokovno in širšo družbeno okolje.

Cilji komuniciranja:

- doseči in informirati potencialne udeležence raziskave za uspešno izvedbo raziskovalnih aktivnosti,
- obveščati znanstveno, strokovno in splošno javnost o poteku in rezultatih projekta,
- povečati ozaveščenost o pomenu plesnih intervencij za zdravje starejših,
- seznaniti Plesno zvezo Slovenije in druge relevantne deležnike z rezultati raziskave ter možnostmi njihove uporabe v praksi.

5. Ciljne skupine

- splošna populacija starejših na področju obale,
- znanstvena skupnost (domača in/ali mednarodna),
- študenti,
- Plesna zveza Slovenije in preko nje njihovi člani.

6. Ključna sporočila

Vabilo k sodelovanju:



»Udeležite se znanstvenega projekta kot preiskovanci, kjer bomo iskali dokaze, da 6-mesečna plesna aktivnosti zavira procese staranja možganov in mišic.«

Znanstveno poročanje (predvidoma) na kongresih in revijah:

»6-mesečna plesna intervencija je učinkovitejša od zgolj telesne aktivnosti pri varovanju zdravja možganov in mišic.«

Strokovno poročanje (predvidoma) Plesni zvezi Slovenije in njihovim članom:

»Spodbujajte starejše neplesalce, da se udeležijo 6-mesečnih plesnih programov v vaših organizacijah, kajti dokazali smo, da bodo s tem pozitivno delovali na delovanje možganov in mišic.«

7. Komunikacijski kanali, orodja in časovni načrt komuniciranja

Splošna javnost	Aktivnosti/ časovnica	6 mesecev	18 mesecev	24 mesecev	30 mesecev	36 mesecev
	Tiskani in spletni časopisi (lokalni, nacionalni)	x				
	Socialni mediji	x				
	Javni dogodki	x			x	
Znanstvena javnost	Znanstvene konference		x	x	x	x
	Znanstveni članki				x	x
	Doktorska disertacija					x
	Diplomska in magistrska dela			x	x	
	Strokovne konference			x		x



8. Odgovornosti

- vodja projekta: prof. dr. Marco Narici
- določen član projektne skupine: prof. dr. Boštjan Šimunič
- komunikator znanosti: dr. Leilani Štajer

9. Kazalniki uspešnosti

- Število objav v tiskanih in spletni časopisih: 5
- Število objav v socialnih medijih: 5
- Število javnih dogodkov: 3
- število znanstvenih objav na kongresih: 5
- Število znanstvenih objav v revijah: 5
- Število doktorskih disertacij: 1
- Število magistrskih/diplomskih del: 2
- Število strokovnih predstavitev na kongresih Plesne zveze Slovenije: 2