

Ελληνικό Περιοδικό  
Διοίκηση  
Αθλητισμού & Αναψυχής

Hellenic Journal  
of Sport & Recreation  
Management

2015  
Volume 12 (1), 12- 25



Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής  
τόμος 12 (1), 13- 25  
Δημοσιεύτηκε: Ιούλιος, 2015

Hellenic Journal of Sport & Recreation Management  
Volume 12 (1), 13-25  
Released: July, 2015



Ελληνική Εταιρία  
Διοίκησης Αθλητισμού

Hellenic Association  
for  
Sport Management

<http://www.elleda.gr>  
ISSN 1791-6933



**Τα αποτελέσματα ενός παρεμβατικού προγράμματος παραδοσιακών χορών,  
ως δραστηριότητα αναψυχής, στη βελτίωση της ποιότητας ζωής ηλικιωμένων  
σε ΚΑΠΗ του Δήμου Θεσσαλονίκης**

Ζηλίδου, Β.<sup>1</sup>, Δούκα, Σ.<sup>1</sup>, & Τσολάκη, Μ.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

<sup>2</sup>Ιατρική Σχολή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

### Περίληψη

Στόχος της έρευνας ήταν να σχεδιαστούν προγράμματα ελληνικών παραδοσιακών χορών με σκοπό τη σωματική άσκηση και να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητα και οι επιδράσεις τους στη σωματική και ψυχική υγεία των ηλικιωμένων. Συμμετείχαν 69 άτομα (61 γυναίκες), άνω των 60 ετών, υγιείς ηλικιωμένοι, με Ήπια Νοητική Διαταραχή - ΗΝΔ και με ήπια άνοια, χόροι διεξαγωγής της παρέμβασης ήταν ΚΑΠΗ του Δήμου Θεσσαλονίκης. Η παρέμβαση είχε διάρκεια 24 εβδομάδες με συχνότητα δύο φορές την εβδομάδα επί μία ώρα. Οι χοροί είχαν τη ρίζα τους από όλες τις περιοχές της Ελλάδος και κατατάχθηκαν σε τρεις κατηγορίες: ήπιας, μέτριας και υψηλής έντασης. Για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των ελληνικών παραδοσιακών χορών, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο WHOQOL, ένα εργαλείο που αξιολογεί την Ποιότητα Ζωής και μετρήθηκε πριν και μετά την παρέμβαση. Περιλαμβάνει 26 ερωτήσεις που εξετάζουν τη σωματική και ψυχική υγεία, τις κοινωνικές σχέσεις και το περιβάλλον. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική ( $p < 0,001$ ) βελτίωση σε μεταβλητές της ποιότητας ζωής όπως η φυσική κατάσταση, η αυτοεκτίμηση, και η κοινωνικοποίηση, η οποία αποτελεί ασπίδα προστασίας για την άνοια, και προστατεύει τους ασθενείς με ΗΝΔ από πιθανή κατάθλιψη, η οποία επιβαρύνει την κατάσταση ενός ασθενή με νοητικά προβλήματα. Οι εφαρμογές των αποτελεσμάτων στην οργάνωση των προγραμμάτων αναψυχής για ηλικιωμένους θα συζητηθούν.

Λέξεις κλειδιά: Παραδοσιακός χορός, δραστηριότητα αναψυχής, ποιότητα ζωής, ΚΑΠΗ

Ηλεκτρονική διεύθυνση επικοινωνίας: [kfl.zilidou@gmail.com](mailto:kfl.zilidou@gmail.com)

**The results of an intervention program of traditional dances, as a recreational activity, improving the quality of life of senior citizens at the Municipality of Thessaloniki**

Zilidou, B.1, Duka, S.1, and Tsolakis, M.2

1Department of Physical Education & Sport Science, Aristotle University of Thessaloniki

Medicine School, Aristotle University of Thessaloniki

**Abstract**

The purpose of this study was to design programs for Greek traditional dances in order to physical activity and to investigate the effectiveness and effects on physical and mental health of the elderly. Participated 69 people (61 women), aged over 60, healthy, older people with Mild Cognitive Impaired - MCI, with mild dementia and the intervention placed at Open Care Centers of Elderly at Municipality of Thessaloniki. The intervention period was 24 weeks with a frequency twice a week for one hour. The dances have their roots from all areas of Greece and were classified into three categories: mild, moderate and high intensity. To evaluate the effectiveness of traditional Greek dances, used the questionnaire WHOQOL, a tool that evaluates the quality of life and counted before and after the intervention. It includes 26 questions exploring the physical and mental health, social relationships and environment. The results were statistically significant ( $p < 0,001$ ) in all areas, improved their physical condition, decreased the pains, improved self-esteem, memory and attention, they felt more secure to do more things, socialized, which is a shield protection for dementia, and protecting MCI patients from possible depression, which aggravate the situation of a patient with mental problems.

*Keywords:* Traditional dance, recreation activity, quality of life, Elderly, Open Care Centers

e - mail: [kf1.zilidou@gmail.com](mailto:kf1.zilidou@gmail.com)

---

**Εισαγωγή**

Ο χορός ως μια φυσική δραστηριότητα οδηγεί σε λειτουργικές προσαρμογές στα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού και προσφέρει ψυχολογικά οφέλη αφού συνδυάζει την εκτέλεση πολλαπλών κινητικών σχημάτων με τη συνοδεία μουσικής. Για τα άτομα της Τρίτης ηλικίας ο χορός είναι άσκηση, ικανότητα, συντροφικότητα, ψυχική ισορροπία, ευεξία, συντονισμός και τόνος των μυών αλλά και μια ρομαντική ηχώ από τα νεανικά χρόνια.

Η ρυθμική μουσική, βελτιώνει το συντονισμό της βάδισης και τον ιδιοδεκτικό έλεγχο των κινήσεων σε άτομα με νευρομυϊκές και σκελετικές διαταραχές και οδηγεί σε αύξηση της κινητικότητας και της σταθερότητας. Η ήπια χορευτική δραστηριότητα μπορεί να προλαμβάνει τον κίνδυνο της υψηλής αρτηριακής πίεσης, του σακχαρώδη διαβήτη, των καρδιαγγειακών παθήσεων. Βελτιώνει την πυκνότητα των οστών (Schott - Billmann, 1997), την ευλυγισία των αρθρώσεων, ειδικά των κάτω άκρων, καθώς εξασκούνται όλες οι μυϊκές ομάδες μέσα από ένα συνδυασμό βημάτων, αργών και γρήγορων (Ξερακιά & Καλογεράκου, 2000). Παράλληλα με την ευεξία που προκαλεί, δραστηριοποιεί τους μύες, επιταχύνει την αντοχή και την αιμάτωση της καρδιάς, αυξάνει τις καύσεις κι έτσι επιδρά στο μεταβολισμό, αυξάνει τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου, βελτιώνει τη συσταλτικότητα του μυοκαρδίου και αυξάνει τη συχνότητα της αναπνοής (Ξερακιά & Καλογεράκου, 2000; Mazcuzuk, 1987; Scott - Bitmann, 1997).

Απαιτεί ταυτόχρονη λειτουργία και των δύο εγκεφαλικών ημισφαιρίων, ενώ, παράλληλα, ενεργοποιεί κιναισθητικές, λογικές, μουσικές αλλά και συναισθηματικές διαδικασίες. Ο χορός ως μια σωματική δραστηριότητα, βρέθηκε να βοηθά σε ποσοστό 76% στη μείωση κινδύνου για άνοια. Τα

τοποποιημένα βήματα και οι συγκεκριμένες φιγούρες δε βοηθάνε και πολύ. Η δημιουργικότητα στο χορό είναι αυτή που προσφέρει τα περισσότερα αποτελέσματα. (Powers, 2010).

Από την αρχαιότητα είχε γίνει κατανοητή η συσχέτιση μεταξύ σωματικής και πνευματικής ευεξίας, καθώς και η αντίληψη ότι η σωματική άσκηση συντείνει στη διατήρηση της υγείας (Douka & Mouratidis, 2000). Η συμβολή της άσκησης βρίσκεται πολύ κοντά στους στόχους της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, για την υγεία, η οποία ορίζεται ως η κατάσταση της πλήρους φυσικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλά η απουσία ασθενειών ή αναπηριών (Berger, et al., 1993; Berger, et al., 1998; Craft, 2005; Dimeo, et al., 2001; Landers & Arent, 2001; Lawlor & Horcker, 2001; ISSP, 1992; Morgan & O'Connor, 1988) όπως η αρτηριοσκλήρυνση, η υπέρταση, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου II, η οστεοαρθρίτιδα, η οστεοπόρωση, η παχυσαρκία, κάποιες μορφές καρκίνου, οι ενοχλήσεις στο πεπτικό σύστημα (Αντωνακούδης & Αντωνακούδης, 2003; Paffenbarger, 1996).

Στην έρευνα αυτή κύριος σκοπός ήταν η διερεύνηση της επίδρασης του παρεμβατικού προγράμματος ελληνικών παραδοσιακών χορών συνδυασμένο με σωματικές ασκήσεις για ασθενείς με άνοια, στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Ανάλογο παρεμβατικό πρόγραμμα δεν έχει γίνει ως τώρα στην Ελλάδα, και η επίδραση του χορού στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων δεν έχει διερευνηθεί ως σήμερα.

### **Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας**

#### *Τα οφέλη της αερόβιας άσκησης*

Η τακτική αεροβική άσκηση, όπως ο χορός αλλά και άλλες φυσικές δραστηριότητες όπως το περπάτημα, το jogging και η κολύμβηση, είναι ωφέλιμη για τη γενική σωματική και ψυχική υγεία τόσο των ενήλικων (Fentem, 1992) όσο και των ηλικιωμένων (Krawczynski & Olszewski, 2000). Η μυϊκή ατροφία οφείλεται στην αδράνεια και την ακινησία του σώματος, μπορεί όμως με το κατάλληλο ερέθισμα φυσικής δραστηριότητας να αντιστραφεί, έτσι ώστε το άτομο να μην αφήσει τη σωματική λειτουργία του να πέσει κάτω από το επίπεδο που η ζωή του θα διάγεται με δυσκολία (Αυλωνίτου, 2002; Corbin, et al., 2001).

Για λόγους διασφάλισης της υγείας των ηλικιωμένων, συνιστάται περισσότερο χαμηλής παρά υψηλής έντασης αερόβια δραστηριότητα όπου συμμετέχουν μεγάλες μυϊκές ομάδες, ώστε να αποφεύγονται πιθανά ορθοπεδικά προβλήματα και καρδιαγγειακές επιπλοκές (Pollock et al., 1991). Συνιστάται άσκηση έντασης στο 30%-75% της VO<sub>2</sub> max και διάρκειας 30 έως 60 min (ACSM, 1990). Η αερόβια άσκηση χαμηλότερης έντασης με μεγαλύτερη διάρκεια παράγει συγκρίσιμες ωφέλειες με εκείνες που επιτεύχθηκαν από άσκηση υψηλότερης έντασης και μικρότερης διάρκειας (Swart, et al., 1996). Τέτοια μορφή άσκησης είναι και ο χορός, που αποτελεί εξέλιξη της φυσικής κίνησης του ανθρώπου, εκτελείται ρυθμικά με συνοδεία μουσικής και είναι μια δραστηριότητα αναψυχής. Αποτελεί μια ψυχική εμπειρία με πολλά φυσικά οφέλη (Birkel, 1998).

Η άσκηση και η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες λειτουργούν θετικά στον περιορισμό του άγχους, της κατάθλιψης και συμβάλλουν στην προσωπική ικανοποίηση από τη ζωή, την αισιόδοξη αντιμετώπιση των διαφόρων καθημερινών προβλημάτων. Είναι πολύ σημαντικό οι ηλικιωμένοι να μπορούν να ζουν και να κινούνται ανεξάρτητα, χωρίς την αρωγή των άλλων. Η ικανοποίηση που νοιώθουν ότι το σώμα τους τα καταφέρνει ακόμα, ανεβάζει την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση και ενισχύει τη σιγουριά ότι μπορούν ακόμη να είναι δημιουργικοί και ικανοί για πολλά άλλα καθημερινά πράγματα, συμβάλλοντας, έτσι, στην ποιότητα ζωής τους (Θεοδωράκης Γ., 2010).

Η άσκηση στους ηλικιωμένους δεν έχει ως στόχο αποκλειστικά τη σωματική εκγύμναση, αλλά την πρόληψη και αντιμετώπιση διαφόρων παθήσεων, καθώς και την απελευθέρωση των συναισθημάτων, τη σύναψη και τη σύμφιξη σχέσεων. Ένας τρόπος για να επιτευχθούν όλα αυτά είναι η χρησιμοποίηση

της κίνησης και ιδιαίτερα του χορού, ο οποίος είναι ένα βασικό μέσο θεραπευτικής παρέμβασης, καθώς ασκεί θετικές σωματικές, ψυχοσυναισθηματικές και κοινωνικές επιδράσεις (Κωνσταντινίδου, et al., 2002).

Βιβλιογραφικά, διαπιστώθηκε ότι ο χορός δε συμβάλλει μόνο στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των ηλικιωμένων, αλλά υιοθετεί ένα τρόπο ζωής με ενεργή συμμετοχή σε δραστηριότητες, βοηθάει γενικά στον περιορισμό τόσο της εμφάνισης όσο και της ανάπτυξης προβλημάτων υγείας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όχι μόνο για τους ηλικιωμένους που εμφάνισαν προβλήματα υγείας, αλλά και για τα υγιή άτομα. Ο χορός αποτελεί, συνεπώς, μέσο πρόληψης διαταραχών υγείας. Για τους λόγους αυτούς προτείνεται να δημιουργηθούν ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα χορού στα Κέντρα Ανοικτής Προστασίας Ηλικιωμένων, στα κέντρα υγείας ή σε χώρους με εύκολη πρόσβαση, ώστε να δοθεί η δυνατότητα στα άτομα προχωρημένης ηλικίας να συμμετάσχουν στο χορό.

Σε μια έρευνα, (Federicil, et al., 2005), εφάρμοσαν ένα πρόγραμμα χορού σε μια ομάδα ηλικιωμένων για διάστημα 3 μηνών, με σκοπό τη βελτίωση της ισορροπίας για την αποφυγή των πτώσεων ή τη μείωση αυτών. Μια δεύτερη ομάδα που δεν έκανε παρέμβαση, αποτέλεσε την ομάδα ελέγχου. Οι δοκιμασίες που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: Sit up and Go, Tinetti, Romberg, improved Romberg. Οι συμμετέχοντες παρουσίασαν αρκετή βελτίωση στην ισορροπία με τη δραστηριότητα του χορού, ενώ η ομάδα ελέγχου δεν παρουσίασε καμία αλλαγή. Με την τακτική εξάσκηση στους χορούς, μπορεί να βελτιωθεί η ισορροπία των ηλικιωμένων ατόμων, ελαττώνοντας τις πτώσεις και τον κίνδυνο καταγμάτων.

Σε άλλη έρευνα, (Zhang, et al., 2008), έγινε σύγκριση ατόμων που δε συμμετείχαν σε καμία δραστηριότητα με άτομα χορευτές κοινωνικού χορού στους οποίους βρέθηκε να υπάρχει σταθερότητα στη στάση του σώματος αλλά και πιο γρήγορος χρόνος αντίδρασης στο πόδι, στα άτομα που ήταν άνω των 60 ετών. Στην έρευνα του Wallmann το 2009, 12 υγιείς γυναίκες παρακολούθησαν μαθήματα χορού τζαζ για ηλικιωμένους. Η ηλικία τους κυμαινόνταν στα 54-88 έτη, το πρόγραμμα εφαρμόστηκε 15 εβδομάδες με συχνότητα μία φορά την εβδομάδα διάρκειας 90 λεπτών. Τα άτομα εξετάστηκαν στην αρχή, στη μέση και στο τέλος του προγράμματος χρησιμοποιώντας το Sensory Organization Test (SOT). Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η παρέμβαση βελτίωσε σημαντικά τη στατική τους ισορροπία. Άλλη έρευνα, του Choi, 2005, με ένα πρόγραμμα εξάσκησης σε διάστημα 12 εβδομάδων, διαπιστώθηκε πως μπορεί να βελτιωθεί η μυϊκή δύναμη στους καμπήρες και τους εκτεινόντες του γόνατος και του αστραγάλου, η ευλυγισία, η ευκινησία αλλά και η ισορροπία.

Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί χαρακτηρίζονται από διαφορετικότητα και πολυπλοκότητα, αφού κυριαρχούν οι συνδυασμοί κινήσεων κάτω άκρων, συνδυασμοί κινήσεων κάτω και άνω άκρων και διαφέρουν ως προς την ένταση και τις κινήσεις από τα άλλα είδη χορού.

Πέρα από την ψυχαγωγία που προσφέρουν, χαρακτηρίζονται ως μια αερόβια δραστηριότητα που προκαλεί μια επιβάρυνση αλλά μέσα στα πλαίσια των φυσιολογικών προσαρμογών (Γαλανού, 2003). Επίσης, χαρακτηρίζονται ως μια αερόβια δραστηριότητα ψυχαγωγίας προσφέροντας μια ποικιλία σε ένταση αλλά και σε ρυθμό, δημιουργώντας ένα ευχάριστο κλίμα στη διάρκεια της εξάσκησης (Πίτση, 2005).

Έρευνες έχουν αναφέρει πως οι λαϊκοί χοροί ως μια φυσική δραστηριότητα εμποδίζουν τη διανοητική πτώση και βελτιώνουν το συντονισμό και τον έλεγχο των σωματικών κινήσεων (Balkus, 1989). Η συμμετοχή των ηλικιωμένων σε αθλητικές δραστηριότητες τους δίνει τη δυνατότητα να συναναστραφούν με άλλους ανθρώπους ανεξαρτήτου ηλικίας, διώχνεται το αίσθημα της μοναξιάς, κάτι το οποίο τονώνει την ψυχολογική κατάστασή τους, βελτιώνουν την αυτοεκτίμησή τους καθώς αντιλαμβάνονται ότι μπορούν να συμμετέχουν σε νέες δεξιότητες.

*Οφέλη της άσκησης σε άτομα με άνοια*

Υπάρχει ολοένα και μεγαλύτερη αναγνώριση του γεγονότος ότι οι ψυχολογικές παρεμβάσεις για τα άτομα με άνοια αλλά και τους φροντιστές τους έχουν κάποια αξία. Νευροψυχολογικές εκτιμήσεις και μια εξερεύνηση βιβλιογραφικά προς τα πιθανά οφέλη της μη-λεκτικής με προσανατολισμό το σώμα παρεμβάσεις, λειτουργούν ψυχοθεραπευτικά με τους ανθρώπους εξαιτίας της επιδείνωσης των γνωστικών τους ικανοτήτων. Στην έρευνα του Hamill το 2011, συμμετείχαν 18 άτομα (11 με μέτρια έως σοβαρή άνοια και 7 φροντιστές). Ο χρόνος παρέμβασης ήταν 10 εβδομάδες με συχνότητα μία φορά την εβδομάδα και διάρκεια 45 λεπτών. Εβδομαδιαία φύλλα παρακολούθησης της προόδου των συμμετεχόντων ολοκληρώθηκαν και οι συμμετέχοντες ερωτήθηκαν από την ομάδα για τις απόψεις τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η θεραπευτική παρέμβαση είχε θετικό αντίκτυπο στη γενική ευημερία και τη διάθεση των συμμετεχόντων, συμπεριλαμβανομένης και της βελτίωσης της συγκέντρωσης και της επικοινωνίας των ανθρώπων με τους άλλους. Αυτή η έρευνα υποστήριξε μια πιλοτική μελέτη με θεραπευτικό κυκλικό χορό ως ψυχολογική παρέμβαση με προσανατολισμό στο σώμα για τα άτομα με άνοια και τους φροντιστές τους. Διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες φάνηκαν να ωφελούνται συναισθηματικά, κοινωνικά και γνωστικά ως αποτέλεσμα ενός κινήματος θεραπείας ομάδα χορού. Επιδείνωση αναμένεται στην άνοια, αλλά η ανάγκη για συναισθηματική σύνδεση εξακολουθεί να υφίσταται. Η εξεύρεση τρόπων για την τόνωση και τη διατήρηση των κοινωνικών ικανοτήτων, τη συναισθηματική έκφραση και τη σύνδεση, την εμπιστοσύνη στους ανθρώπους με άνοια και τους φροντιστές τους, είναι ζωτικής σημασίας προκειμένου να βελτιωθεί η ποιότητα της ζωής τους, ανεξάρτητα από το στάδιο της νόσου στο οποίο βρίσκονται.

Η συναισθηματική αντίδραση στους κοινωνικούς χορούς και στους περιπάτους σε άτομα με άνοια, μελετήθηκε για να κατανοήσουν καλύτερα τη σημασία όλων αυτών των δραστηριοτήτων από την πλευρά του ασθενούς. Οι κοινωνικές χορευτικές εκδηλώσεις και οι περιπάτοι βιντεοσκοπήθηκαν και αναλύθηκαν με τη φιλοσοφία του Husserl ως βάση για την ανάλυση. Έξι άτομα με άνοια συμμετείχαν στη μελέτη. Τα αποτελέσματα περιγράφονται βάσει των τεσσάρων αλληλοσυνδεόμενων θεμάτων: 1) Το σώμα που βρίσκεται σε άσκηση 2) η κατανόηση των φροντιστών, η ενθάρρυνση, και η αντιμετώπιση των ασθενών κατά τη δραστηριότητας 3) η αμοιβαία τρυφερότητα και επικοινωνία, 4) οι περιβαλλοντικές συνθήκες. Τα αποτελέσματα συνετέθησαν σε μια γενική εκτίμηση της συναισθηματικής κατάστασης που παρατηρήθηκαν και αναφέρθηκαν σε σχέση με τις δραστηριότητες. Η μελέτη διεξήχθη σε ένα γηροκομείο στη Στοκχόλμη. Οι χορευτικές εκδηλώσεις γίνονταν μια φορά το μήνα σε μια αίθουσα ψυχαγωγίας και συμμετείχαν από 50-100 άτομα, άτομα που κατοικούν στο γηροκομείο αλλά και οι φροντιστές τους για διάρκεια 45 λεπτών. Μια μπάντα έπαιζε μουσική και οι συμμετέχοντες κάθονταν και άκουγαν μουσική ή χόρευαν.

Οι περιπάτοι είχαν σχεδιαστεί ώστε να περιλαμβάνουν μικρές ομάδες ασθενών με άνοια, σύμφωνα με τη σωματική και ψυχική ικανότητά τους, το επίπεδο της άνοιας, για μια καθημερινή βόλτα μαζί με τους φροντιστές τους για 20-45 λεπτά. Βιντεοσκοπούσαν τον κοινωνικό χορό και τους περιπάτους με σκοπό να εντοπίσουν και να ταξινομήσουν συναισθηματικές αντιδράσεις των συμμετεχόντων. Βασίστηκαν σε εκφράσεις του προσώπου, κάποιες σωματικές κινήσεις, τη στάση του σώματος, την επαφή με τα μάτια, την αφή και τον τόνο της φωνής. Μεταξύ των δύο παρεμβάσεων υπήρχαν ομοιότητες αλλά και διαφορές.

Η εμπλοκή του σώματος ήταν πιο ουσιαστική, είχε φυσικό μέρος στο χορό αλλά δεν εφαρμόστηκε όταν μια αναπηρική καρέκλα χρησιμοποιήθηκε στους περιπάτους. Στο χορό, σε αντίθεση με τους περιπάτους, ήταν ευκολότερο για το φροντιστή να ενθαρρύνει τον ασθενή, να υπάρξει αμοιβαία τρυφερότητα λόγω της ευχάριστης ατμόσφαιρας που είχε δημιουργηθεί κάτι που ήταν λιγότερο εύκολο να δημιουργηθεί με τους περιπάτους. Σημαντικό αποτέλεσμα ήταν η συναισθηματική αντίδραση που εμφανίστηκε όταν άτομα με άνοια μετακίνησαν το σώμα τους, συμμετέχοντας και ξεχνώντας τις σωματικές τους βλάβες. Αν οι φροντιστές κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ αυτών των παρεμβάσεων και το εύρος των συναισθηματικών αντιδράσεων που προκαλούνται σε άτομα με άνοια, μπορεί να βελτιωθεί η ποιότητα αυτών (Bengtsson & Ekman, 2000).

Ο όρος ποιότητα ζωής εμφανίζεται στο χώρο της Υγείας τις τελευταίες δεκαετίες και παρακινεί όλο και περισσότερο το ενδιαφέρον των πολιτών της σύγχρονης κοινωνίας. Βρίσκονται σε σχέση αλληλεξάρτησης η ψυχική και η σωματική υγεία του ατόμου και ως αποτέλεσμα αυτού, θεωρείται μεγίστης σημασίας ζήτημα η μέριμνα για την αναβάθμισή της. Κατέχει σημαντικό ρόλο στην περιθαλψη των ασθενών και στον τομέα της πρόληψης και ο υπολογισμός της συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών Υγείας.

Σε μια έρευνα (Koltyn, 2001), μελετήθηκε η σχέση της φυσικής άσκησης και της Ποιότητας Ζωής σε γυναίκες που ζούσαν μόνες και σε γυναίκες που είχαν φροντίδα από τα παιδιά τους. Οι ερωτήσεις αφορούσαν τη φυσική τους κατάσταση, την ψυχική τους υγεία, τις κοινωνικές τους σχέσεις και του κοινωνικού περιβάλλοντος. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως τα άτομα που ζούσαν με φροντίδα παρέμεναν σε μεγαλύτερο ποσοστό αδρανείς και εμφάνιζαν σε μεγαλύτερο ποσοστό παθήσεις που είχαν σχέση με την ακινησία. Τα άτομα που ζούσαν μόνα και ανεξάρτητα, είχαν υψηλά επίπεδα φυσικής άσκησης και υγείας. Η ψυχική υγεία, οι κοινωνικές σχέσεις και η βίωση του κοινωνικού περιβάλλοντος ήταν καλύτερα για τις γυναίκες που ζούσαν μόνες.

Έχοντας ως δεδομένο ότι η Ποιότητα Ζωής εκφράζει μία υπαρξιακή κατάσταση του ατόμου, η μεθοδολογία εκτίμησής της οφείλει να επικεντρώνεται στον προσδιορισμό των παραγόντων εκείνων που ασκούν ειδική βαρύτητα στην υποκειμενική κρίση και αξιολόγηση της Ποιότητας Ζωής (Σαρρής, 2001). Έτσι, αναμένεται όχι μόνο η αντικειμενική καταγραφή αλλά συνάμα να φανερωθεί η υποκειμενική χρησιμότητα και αξία μιας μεθόδου λαμβάνοντας υπόψη τις όποιες ατομικές ιδιαιτερότητες και προσωπικές ανάγκες των ατόμων.

### **Στόχος της έρευνας**

Στόχος της έρευνας ήταν η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας ενός προγράμματος ελληνικών παραδοσιακών χορών καθώς και των επιδράσεών του σε μεταβλητές της σωματικής και ψυχικής υγείας ηλικιωμένων ατόμων υγιή, με Ήπια Νοητική Διαταραχή (ΗΝΔ) ή με Ήπια Άνοια. Οι μεταβλητές αυτές αποτελούν διαστάσεις της έννοιας «Ποιότητα Ζωής».

### **Μεθοδολογία**

#### *Συμμετέχοντες*

Στην έρευνα συμμετείχαν 69 ηλικιωμένοι από τέσσερα Κέντρα Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων του Δήμου Θεσσαλονίκης, 61 γυναίκες και 8 άνδρες. Το δείγμα μας ήταν ηλικιωμένοι 60 ετών και άνω, οι οποίοι αυτοεξυπηρετούνταν, είχαν καλή λειτουργική και συναισθηματική κατάσταση και φυσιολογική ή όχι νοητική κατάσταση, δηλαδή υγιείς ηλικιωμένοι, με Ήπια Νοητική Διαταραχή (ΗΝΔ) και με Ήπια άνοια. Δε συμμετείχαν σε άλλα προγράμματα ελληνικών παραδοσιακών χορών ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα γνωστικής αποκατάστασης. Η συμμετοχή τους επετράπη μετά από ιατρικό έλεγχο που βεβαίωνε πως μπορούν να συμμετέχουν σε ήπια σωματική δραστηριότητα. Αποκλείστηκαν άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια, αρτηριακή υπέρταση, αναπνευστική ανεπάρκεια. Επίσης ζητήθηκε γραπτή συγκατάθεση από τους ηλικιωμένους για τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα, αφού τους δόθηκαν οι απαραίτητες εξηγήσεις για τον σκοπό του.

#### *Διαδικασία συλλογής δεδομένων*

Η νοητική κατάσταση των συμμετεχόντων εκτιμήθηκε από ψυχολόγους τόσο πριν από την παρέμβαση όσο και μετά το τέλος αυτής. Οι βασικές εγκεφαλικές λειτουργίες που εξετάστηκαν ήταν η εγρήγορση και η προσοχή, η οπτικοχωρική αντίληψη, η μάθηση, η μνήμη, οι λεκτικές δεξιότητες, ο σχηματισμός εννοιών, οι αισθητήριες και κινητικές λειτουργίες, η προσωπικότητα και η συναισθηματική κατάσταση (Κοσμίδου, 2008). Οι παραπάνω βασικές γνωστικές λειτουργίες ελέγχθηκαν με σταθμισμένες δοκιμασίες, όπου η επίδοση του ασθενή τοποθετήθηκε συγκριτικά ως

προς τις νόρμες.

Για την αξιολόγηση της Ποιότητας Ζωής, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο WHOQOL το οποίο αναπτύχθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν στους 69 συμμετέχοντες και η σύνταξη του έγινε στους χώρους παρέμβασης πριν την έναρξη του προγράμματος (Οκτώβριος-Νοέμβριος 2013) και μετά το τέλος αυτού (Ιούνιος-Ιούλιος 2014). Τους δόθηκε όσος χρόνος απαιτούνταν για τον καθένα, ώστε να επιλέξουν την απάντηση που τους ταίριαζε καλύτερα ή έδιναν την πρώτη που τους ερχόταν στο μυαλό και που συνήθως είναι η πιο σωστή. Οι ερωτήσεις αφορούσαν το πώς αισθάνονταν τις τελευταίες 4 εβδομάδες και πως βίωσαν κάποιες καταστάσεις.

#### *Πρόγραμμα Παρέμβασης*

Η παρέμβαση είχε διάρκεια 24 εβδομάδων και η συχνότητα ήταν 2 φορές την εβδομάδα για 60' διάρκεια. Επιλέχθηκαν συγκεκριμένοι χοροί, στην αρχή της παρέμβασης ήπιας έντασης και στη συνέχεια μέτριας, με προοδευτικά και αυξανόμενη ένταση, ενδεικτικοί της ηλικίας και των φυσικών ικανοτήτων του δείγματος. Κατηγοριοποιήθηκαν ανάλογα με την πολυπλοκότητα και τον αριθμό των βημάτων, την ένταση του ρυθμού (αργός-γρήγορος) και τη θέση-κίνηση των χεριών.

Επιλέχθηκαν οι παρακάτω χοροί ανά περιοχή:

- Ήπειρος: Πωγωνίσιος, Συρτός στα τρία, Μενούσης, Τσάμικος
- Θεσσαλία: Καραγκούνα, Μπεράτι, Ζαχαρούλα
- Θράκη: Μπογδάνος, Ντάχτιλι, Ποδαράκι, Ζωναράδικος, Καστρινός, Ξέσυρτος, Πασχαλιάτικος Ταπεινός, Μπαϊντούσκα, Συρτός συγκαθιστός
- Πόντος: Ομάλ, Πατούλα, Τις διπλό, Κότσαρι
- Μακεδονία: Παναγιώτα, Ζάραμο, Συρτός Μακεδονικός, Ράικο, Χρωματιστά Τσουράπια, Ολυμπία, Τρεχάτος
- Μικρά Ασία: Καρσιλαμάς, Συρτός
- Αιγαίο: Νησιώτικος Μπάλος, Νησιώτικος συρτός, Συμπεθέρα Ικαρίας, Ροδίτικος
- Πελοπόννησος: Καλαματιανός, Τσακώνικος

#### *Αξιολόγηση Ποιότητας Ζωής*

Η αξιολόγηση της Ποιότητας Ζωής πραγματοποιήθηκε με τη χρήση ενός ψυχομετρικού εργαλείου, του ερωτηματολογίου WHOQOL, το οποίο έχει ως στόχο την προαγωγή ενός διαπολιτισμικού συστήματος αξιολόγησης της Ποιότητας Ζωής και την χρησιμοποίησή του στον ευρύτερο χώρο της Υγείας. Περιλαμβάνει 26 ερωτήσεις και είναι χωρισμένο σε τέσσερις θεματικές ενότητες (WHOQOL Group 2004) και οι αντίστοιχες ερωτήσεις εξετάζουν: (α) τη σωματική υγεία, (β) την ψυχική υγεία, (γ) τις κοινωνικές σχέσεις και (δ) το περιβάλλον. Επίσης, περιλαμβάνονται δύο ερωτήσεις, οι οποίες προσφέρουν μια συνολική εκτίμηση της Ποιότητας Ζωής και της κατάστασης της υγείας (Τζινιέρη - Κοκκώση et al., 2003). Οι βαθμολογίες με τις μεγαλύτερες τιμές αποτελούν μια ένδειξη καλύτερης Ποιότητας Ζωής. Γενικότερα εξετάζεται η σφαιρική Ποιότητα Ζωής αλλά και η κατάσταση της υγείας.

Για την αξιολόγηση της σωματικής υγείας τα ερωτήματα αφορούν:

- Μέσα Δραστηριότητες καθημερινής ζωής
- Εξάρτηση από φάρμακα και θεραπείες
- Ενεργητικότητα και κόπωση
- Κινητικότητα
- Πόνους και σωματικές ενοχλήσεις
- Ύπνος και ανάπαυση
- Ικανότητα για εργασία

Για την αξιολόγηση της ψυχικής υγείας τα ερωτήματα αφορούν:

- Σωματική εικόνα και εμφάνιση
- Αρνητικά αισθήματα
- Θετικά συναισθήματα
- Αυτοεκτίμηση
- Πνευματικά ενδιαφέροντα, προσωπικές πεποιθήσεις
- Σκέψη, μάθηση, μνήμη και συγκέντρωση

Για την αξιολόγηση των κοινωνικών σχέσεων τα ερωτήματα αφορούν:

- Προσωπικές σχέσεις
- Υποστήριξη από το κοινωνικό περιβάλλον
- Σεξουαλική δραστηριότητα

Για την αξιολόγηση του περιβάλλοντος τα ερωτήματα αφορούν:

- Οικονομικοί πόροι
- Ασφάλεια από εξωτερικούς κινδύνους και αίσθημα ασφάλειας
- Διαθεσιμότητα και ποιότητα υπηρεσιών υγείας και κοινωνικής πρόνοιας
- Περιβάλλον οικίας
- Δυνατότητες απόκτησης πληροφοριών και νέων δεξιοτήτων
- Συμμετοχή σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες και ελεύθερος χρόνος
- Φυσικό περιβάλλον
- μεταφοράς

#### Αποτελέσματα

Αποτελέσματα της Αξιολόγησης των μεταβλητών της Ποιότητας Ζωής

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος επαναλαμβανόμενων μετρήσεων εξαρτημένων δειγμάτων (Repeated Measure t- test). Η μέση τιμή και η τυπική απόκλιση της αρχικής και τελικής μέτρησης για την κάθε θεματική ενότητα χωριστά αλλά και για τη συνολική εικόνα της ποιότητας ζωής, παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1: Μέσοι Όροι των διαστάσεων της ποιότητας ζωής				
	Τίτλος Ενότητας	Μέση Τιμή	Πλήθος	Τυπική Απόκλιση
Ενότητα 1η	Πριν- Φυσική Υγεία	59,68	69	8,97
	Μετά-Φυσική Υγεία	63,88	69	8,25
Ενότητα 2η	Πριν- Ψυχική Υγεία	58,78	69	9,89
	Μετά- Ψυχική Υγεία	64,42	69	11,96
Ενότητα 3η	Πριν- Κοινωνικές σχέσεις	45,0	69	17,71
	Μετά- Κοινωνικές σχέσεις	56,84	69	18,00
Ενότητα 4η	Πριν- Περιβάλλον	68,43	69	13,73
	Μετά-Περιβάλλον	72,86	69	14,19
Συνολική Εκτίμηση	Πριν- Συνολικό σκορ	57,99	69	10,32
	Μετά- Συνολικό σκορ	64,50	69	9,62

*Διαφορές ως προς τις Διαστάσεις της Ποιότητας Ζωής πριν και μετά την Παρέμβαση*

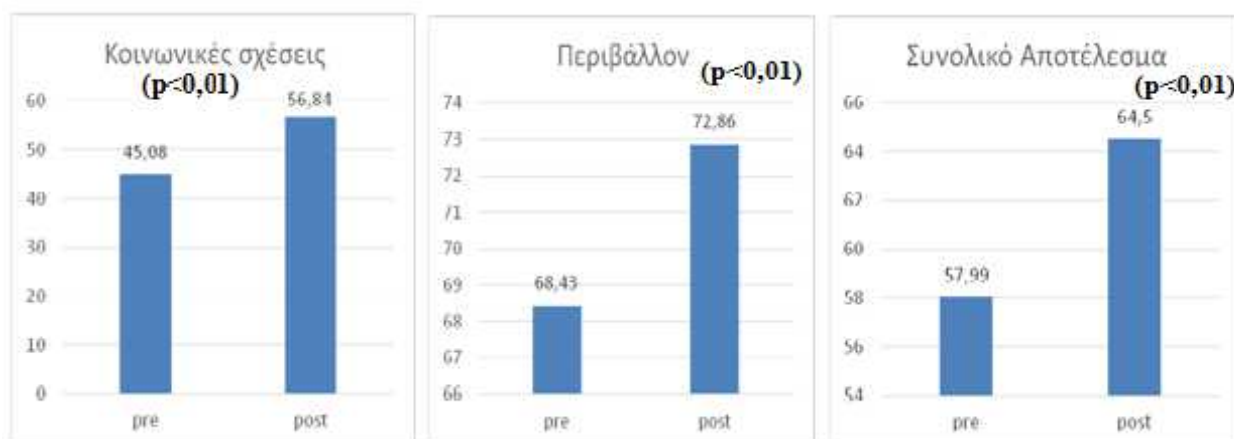


Στον πίνακα 2 παρατηρούνται οι διαφορές των μέσων τιμών και των τυπικών αποκλίσεων των δύο μετρήσεων (Πριν & Μετά) κάθε θεματικής ενότητας και επί του συνόλου του ερωτηματολογίου. Βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε όλες τις μεταβλητές της ποιότητας ζωής. Παρατηρείται μεγάλη και σημαντική βελτίωση στη σωματική και ψυχική τους υγεία, στις κοινωνικές τους συναναστροφές και στο κοινωνικό περιβάλλον μεταξύ της αρχικής και τελικής μέτρησης.

Πίνακας 2: Διαφορές μέσων τιμών πριν και μετά το πρόγραμμα								
		Διαφορές ζευγών				t	DF	p
		Μέση Τιμή	Τυπική απόκλιση	95% Διάστημα Εμπιστοσύνης της διαφοράς				
				Χαμηλό	Υψηλό			
Ενότητα 1η	Μετά-Πριν Φυσική Υγεία	4,20	7,83	6,085	2,32	4,45	68	,001
Ενότητα 2η	Μετά-Πριν Ψυχική Υγεία	5,63	7,15	7,35	3,91	6,54	68	,001
Ενότητα 3η	Μετά-Πριν Κοινωνικές σχέσεις	11,75	13,88	15,08	8,41	7,03	68	,001
Ενότητα 4η	Μετά-Πριν Περιβάλλον	4,43	5,61	5,78	3,08	6,55	68	,001
Συνολική εκτίμηση	Μετά-Πριν Συνολικό σκορ	6,50	5,88	7,92	5,09	9,17	68	,001

Επίσης παρουσιάζονται τα αποτελέσματα για την κάθε θεματική ενότητα ξεχωριστά με τη μορφή γραφικών παραστάσεων:





### Συζήτηση - Συμπεράσματα

Η έρευνα δημιούργησε θετικά αποτελέσματα για την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων που συμμετείχαν στο πρόγραμμα των ελληνικών παραδοσιακών χορών. Κατά τον Fentem (1992), ο χορός όταν εκφράζεται ως μια προγραμματισμένη αερόβια άσκηση, μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην ψυχική αλλά και σωματική υγεία των ενηλίκων. Διαπιστώθηκε λοιπόν πως ο ελληνικός παραδοσιακός χορός, βοήθησε στη σωματική τους υγεία. Οι ηλικιωμένοι απέκτησαν περισσότερη ενέργεια και είχαν λιγότερη κόπωση, αυξήθηκε η κινητικότητα τους, μειώθηκαν οι πόνοι και άλλες σωματικές ενοχλήσεις που είχαν, κοιμόντουσαν καλύτερα και αναπαύονταν περισσότερο, ένιωθαν την ικανότητα να δραστηριοποιηθούν περισσότερο στην καθημερινότητά τους.

Στην έρευνα του Hamill (2011), η θεραπευτική παρέμβαση που έγινε σε διάρκεια 10 εβδομάδων σε άτομα με άνοια καθώς και σε φροντιστές τους, παρουσίασε θετικά αποτελέσματα στη γενική διάθεση των συμμετεχόντων, βελτιώθηκε η συγκέντρωσή τους αλλά και η επικοινωνία τους με άλλα άτομα. Στην παρούσα έρευνα, διαπιστώθηκε πως βελτιώθηκε η ψυχική τους υγεία, άρχισαν να νιώθουν καλά με την εμφάνιση του σώματός τους, μειώθηκαν τα αρνητικά συναισθήματα που είχαν και αυξήθηκαν τα θετικά, άρχισαν να έχουν αυτοεκτίμηση, να αποκτούν πνευματικά ενδιαφέροντα και να βελτιώνουν τη συγκέντρωσή, τη σκέψη και τη μνήμη τους. Σύμφωνα με την Πουλοπούλου (1999), οι ηλικιωμένοι θεωρείται σημαντικό να έχουν ενδιαφέροντα και να προσπαθούν να διατηρούν κοινωνικές επαφές. Η συντροφιά, οι επαφές και οι συζητήσεις με άλλα άτομα τους βοηθά να δραστηριοποιηθούν από τις δυσκολίες και τα προβλήματα που βιώνουν και αποκτούν έστω και για λίγο ευχάριστες στιγμές. Οι ηλικιωμένοι μέσω της συζήτησης προσφέρουν τα βιώματά τους και τις εμπειρίες τους και νιώθουν πολύ ευτυχημένοι και σημαντικοί. Στη συγκεκριμένη έρευνα και στην ενότητα των κοινωνικών σχέσεων, διαπιστώθηκε πως βελτιώθηκαν οι προσωπικές τους σχέσεις και δημιούργησαν καινούριες, απέκτησαν υποστήριξη από το κοινωνικό περιβάλλον και απέκτησαν μια σχετική διάθεση σεξουαλικής δραστηριότητας.

Στην έρευνα του Νίκα και των Συνεργατών του το 2009, σκοπός ήταν η διερεύνηση ενός τρόπου με τον οποίο οι ηλικιωμένοι βιώνουν την καθημερινότητά τους, σε σχέση με άτομα του στενού και ευρύτερου περιβάλλοντός τους, περιλαμβάνοντας την ανάγκη για στήριξη και κοινωνική επαφή. Σε ένα σύνολο 300 ατόμων (147 άνδρες και 153 γυναίκες) ηλικίας 59-98 ετών, που προέρχονταν από Κ.Α.Π.Η. του λεκανοπεδίου της Αττικής, πραγματοποιήθηκε συμπλήρωση ενός ερωτηματολογίου. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν πως ο θεσμός της οικογένειας ήταν ο πιο σημαντικός για τα άτομα της τρίτης ηλικίας. Η υπόθεση πως οι υπερήλικες βιώνουν έντονα τη μοναξιά τους, μπορεί να δηλώνει ως επί το πλείστον ότι ικανές υποστηρικτικές δομές από το οικογενειακό αλλά και το ευρύτερο περιβάλλον, δεν είναι αρκετές. Δημιουργείται έτσι η ανάγκη να ληφθούν μέτρα για την αντιμετώπιση

ενός πολύ σημαντικού προβλήματος, από τα άτομα αλλά και την πολιτεία. Στην παρούσα έρευνα και κατά την αξιολόγηση του κοινωνικού περιβάλλοντος, φάνηκε πως άρχισαν να αποκτούν το αίσθημα ασφάλειας σε σχέση με εξωτερικούς κινδύνους, ξεκίνησαν να συμμετέχουν σε άλλες διάφορες ψυχαγωγικές δραστηριότητες στον ελεύθερο τους χρόνο, να χρησιμοποιούν τα μέσα μεταφοράς με περισσότερη ευκολία (Νίκας Μ. et al., 2009).

Σήμερα, η υγεία και η ποιότητα ζωής αποτελούν ένα πολυδιάστατο κοινωνικό φαινόμενο. Τις προσδιορίζουν όχι μόνο η σωματική και η ψυχική υγεία, αλλά και η ευεξία του ανθρώπου καθώς και οι κοινωνικοοικονομικές συνθήκες ανάπτυξης και ευημερίας. Σημαντικοί επίσης παράγοντες που επηρεάζουν την ολοκλήρωση της προσωπικότητας των ατόμων, θεωρούνται η συνολική ικανοποίηση από τη ζωή, η ηθική, η αυτοεκτίμηση και η αυτοπραγμάτωση του κάθε ανθρώπου (Campell et al. 1976). Τα ποιοτικά δεδομένα της συγκεκριμένης έρευνας κατέδειξαν με τη συμμετοχή των ηλικιωμένων στο πρόγραμμα ελληνικών παραδοσιακών χορών, σημαντικά στατιστικά αποτελέσματα τόσο στην κατάσταση της υγείας όσο και στη σφαιρική εικόνα της ποιότητας ζωής ( $p < 0,001$ ).

Ο αριθμός των ηλικιωμένων σε σχέση με το γενικό πληθυσμό αυξάνεται, έτσι θεωρείται σημαντικό να αφομοιωθούν οι αλλαγές που πρέπει να ακολουθήσουν, ώστε να υποστηριχθεί η προσπάθειά τους να ενταχθούν στο κοινωνικό σύνολο όπου ανήκουν. Θεωρείται απαραίτητη η στελέχωση ειδικών κοινωνικών δομών στήριξης με προσωπικό, το οποίο θα έχει τις κατάλληλες γνώσεις, ώστε να βρίσκεται σε θέση να σχεδιάζει, να προγραμματίζει αλλά και να εφαρμόζει στρατηγικές προσέγγισης των ηλικιωμένων ατόμων, με απώτερο σκοπό τη συναισθηματική τους αποκατάσταση και την κοινωνική επανένταξή τους. Η παρούσα έρευνα παρουσίασε βελτιωτικές τάσεις σε συγκεκριμένες κλίμακες που αφορούν την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Χάριν αυτών των αποτελεσμάτων, προτείνεται να δημιουργηθούν προγράμματα ελληνικών παραδοσιακών χορών σε ΚΑΠΗ, σε Κέντρα Φροντίδας Ηλικιωμένων, καθώς και σε όλους τους χώρους πρόσβασης ηλικιωμένων, ώστε να τους προσφέρεται η δυνατότητα βελτίωσης της γενικής υγείας τους μέσω μιας σωματικής αναψυχικής δραστηριότητας. Ο Ελληνικός παραδοσιακός χορός μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό εργαλείο καταπολέμησης των προβλημάτων υγείας και ταυτόχρονα να γίνει σύμμαχος της υγείας, της ανεξάρτητης διαβίωσης και της ποιότητας της ζωής των ηλικιωμένων ατόμων.

### **Συμπεράσματα**

Ο χορός ως μορφή άσκησης, πέρα από την αύξηση της σωματικής αντοχής που προσφέρει, βοηθά στη διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος, τονώνει το μυϊκό σύστημα και βελτιώνει τη φυσική κατάσταση. Σε συνδυασμό με τη μουσική βοηθά στην έκφραση των συναισθημάτων, στην καταπολέμηση του άγχους και βελτιώνει την ψυχική υγεία. Με την επανάληψη των βημάτων, την κίνηση των χεριών αλλά και τη συνδυαστική τους λειτουργία βοηθά στη βελτίωση των νοητικών διεργασιών. Προσφέρει τη δυνατότητα να έρθουν σε επαφή και με άλλους ανθρώπους ανεξαρτήτου ηλικίας. Με τις συναναστροφές που δημιουργούνται, αποβάλλετε το αίσθημα της μοναξιάς και ενισχύεται η ψυχολογική τους κατάσταση. Σημαντικό θεωρείται πως βελτιώνεται η αυτοεκτίμησή τους, καθώς συνειδητοποιούν ότι μπορούν να συμμετέχουν σε νέες δεξιότητες.

Επίσης, ο χορός αποτελεί μια παρέμβαση ιδιαίτερα σημαντική για τη διατήρηση των νοητικών λειτουργιών, αλλά και για την όξυνση ορισμένων λειτουργιών. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν ότι ο χορός συμβάλλει ακόμα και στην καλύτερη κατάσταση της ψυχολογίας των ασθενών. Ο χορός φαίνεται να αποτελεί μια μορφή άσκησης, που είναι ιδιαίτερα σημαντική για την προστασία από την άνοια αλλά και για την επιβράδυνση της εξέλιξης της, όπως επίσης αποτελεί και ένα μέσο κοινωνικοποίησης των συμμετεχόντων. Η κοινωνικοποίηση συμβάλλει στη διατήρηση μιας θετικής ψυχολογίας, η οποία μπορεί να αποτελέσει ασπίδα προστασίας για την άνοια, όσο και να προστατεύσει τους ασθενείς με ΗΝΔ από πιθανή κατάθλιψη, η οποία επιβαρύνει την κατάσταση ενός ασθενή με νοητικά προβλήματα. Σήμερα, όπου οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση της άνοιας παίζουν έναν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο σε παγκόσμιο επίπεδο, η έρευνά μας επιβεβαιώνει – τις μέχρι τώρα μελέτες – που αναφέρουν τη σπουδαιότητα του χορού.

## Βιβλιογραφία

- Αντωνακούδης, Γ. Χ., & Αντωνακούδης Χ. Γ. (2003). Η αντιαθληρωματική δράση της άσκησης. *ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΑ*, 7(1), 3-11.
- Αυλωνίτου, Ε. (2002). Αθλητική ικανότητα και ηλικία. Συνέδριο με θέμα : Η αντιμετώπιση των αναγκών και προβλημάτων της Τρίτης Ηλικίας μέσα από τους θεσμούς που τη στηρίζουν, 18 Μαΐου, Αθήνα. <http://www.avlonitou.gr/Aging1.htm>
- Γαλανού Α. (2003). Φυσιολογικές ανταποκρίσεις ενηλίκων χορευτών και χορευτριών ομάδων επιδείξεων κατά την εκτέλεση Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών. Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή Διατριβή, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής.
- Έμκε-Πουλοπούλου, Η., (1999). Έλληνες ηλικιωμένοι πολίτες-Παρελθόν παρόν και μέλλον. Έλλην, Αθήνα.
- Θεοδωράκης, Γ., Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (2010). Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. 16-17, 27-28.
- Κοσμίδου, Μ. (2008). Κλινική Νευροψυχολογική Εκτίμηση. Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Κωνσταντινίδου, Μ., Χαραχούσου, Υ., & Καμπίτης, Χρ. (2002). Η Χοροθεραπεία ως μια τεχνική ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης για τα άτομα τρίτης ηλικίας. *Γυναίκα και Άθληση*, 1 (1), 37-49.
- Νίκας, Μ., Σωτηροπούλου, Π., Μακρυνικά, Ε., Παραλίκας, Θ., Παπαθανασίου, Ι., Λαχανά, Ε., Πράπα, Ε., Κουλούρη, Α., Ρούπα, Ζ. (2009). Η Κοινωνικότητα και το αίσθημα μοναχικότητας σε ηλικιωμένους των Δήμων του Λεκανοπεδίου Αττικής. *Interscientific Health Care* (2009) 1, 34-42.
- Ξερακιά Ε., Καλογεράκου, Θ. (2000). Η επίδραση της διδασκαλίας Ελληνικών παραδοσιακών χορών στην ψυχοσωματική κατάσταση ατόμων τρίτης ηλικίας. *Άθληση & Κοινωνία (Abstracts)*, 8<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 19-21/5, Κομοτηνή.
- Πίτση Αθηνά (2005). Φυσιολογικές Ανταποκρίσεις κατά την εκτέλεση Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών σε άτομα μέσης ηλικίας. Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή Διατριβή, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ., Κομοτηνή.
- Σαρρής Μ. (2001). Κοινωνιολογία της υγείας και ποιότητα ζωής. Αθήνα: Παπαζήσης.
- Τζινιέρη - Κοκκώση, Μ., Τριανταφύλλου, Ε., Αντωνοπούλου, Β., Τομαράς, Β. & Χριστοδούλου, Γ. Ν. (2003). *Εγχειρίδιο Ποιότητας Ζωής με Άξονα το Ερωτηματολόγιο WHOQOL-100*. Αθήνα: Εκδόσεις Βήτα.
- American College of Sports Medicine (ACSM). (1990). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, (4 th ed). Philadelphia: Lea & Febiger
- Balkus, P.L., (1989). Δημοτικός Χορός για Καθυστερημένα άτομα. Πρακτικά 3<sup>ο</sup> Διεθνούς Συνεδρίου, Λαϊκός Χορός και Εκπαίδευση, 1: 13-17, εκδ. Δ.Ο.Λ.Τ., Αθήνα.
- Birkel, D.A.G. (1998). Aging brain, aging mind: Activities for the older adult: Integration of the body and the mind. *JOPERD*, 69(9), 23-28.
- Bengtsson L.P, Ekman S.L. (2000). Dance events as a caregiver intervention for persons with dementia. *Nursing Inquiry*, Volume 7, Issue 3, September 2000, Pages: 156-165.
- Berger, B.G., Owen, D.R., & Man, F. (1993). A brief review of literature and examination of acute mood benefits of exercise in Czechoslovakian and United States swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 130-150.
- Berger, B.G., Owen, D.R., Motl, R.W., & Parks, L. (1998). Relationship between expectancy of psychological benefits and mood alteration in joggers. *International Journal of Sport Psychology*, 29 (1): 1-16.
- Campbell, A., Converse, P.E. & Rodgers, W.L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*, Russell Sage Foundation, New York.
- Choi J.H., Moon J.S., Song R. (2005). Effects of Sun-Style Tai exercise on physical fitness and fall prevention in fall-prone older adults. *Journal of Advanced Nursing* 51 (2): 150-157.
- Corbin, C.B., Lindsey, R., & Welk, G. (2001). Άσκηση - Ευρωστία και Υγεία (Επιστημονική Επιμέλεια Β. Κλεισούρας). Αθήνα : Εκδόσεις Πασχαλίδη.

- Craft, L. (2005). Exercise and clinical depression: examining two psychological mechanisms. *Psychology of Sport and Exercise*, 6,151-171.
- Dimeo, F., Baurer, M., Varahram, I., Proest, G., & Halter, U. (2001). Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: A pilot study. *British Journal of Sports Medicine*, 35, 114-117.
- Douka S., Mouratidis Y. (2000). Dance as an education medium for moral reformation of young people during in the early times, *Studies in Physical Culture and Tourism VII*, 82-89.
- Fentem, P.H. (1992). Exercise in prevention of disease. *British Journal of Medical Bulletin*, 48(3): 630-650.
- Hamill M., Smith L., & Röhricht F. (2011). Dancing down memory lane': Circle dancing as a psychotherapeutic intervention in dementia-a pilot study. *Dementia*, 11(6): 709-724. Doi: 10.1177/1471301211420509.
- International Society of Sport Psychology (ISSP). (1992). Physical activity and psychological benefits: a position statement. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 86-91.
- Koltyn K.F. (2001). The association between physical activity and quality of life in older women, *Women's Health Issues*, 11, pp. 471-480.
- Krawczynski, M., & Olszewski, H. (2000). Psychological well-being associated with a physical activity programme for persons over 60 years old. *Psychology of Sport and Exercise*, 1, 57-63.
- Landers, D.M., & Arent, S.M. (2001). Physical activity and mental health. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 740- 765). New York: Wiley.
- Lawlor, D.A., & Hopker, S.W. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-regression analysis of randomized controlled trials. *British Medical Journal*, 322, 763-766.
- Mazczuk, M. (1987). Ο ρόλος του λαϊκού χορού στη ζωή του ανθρώπου στη φάση του σύγχρονου πολιτισμού μας. Πρακτικά 1<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου για την έρευνα του λαϊκού χορού, εκδ. Δ.Ο.Α.Τ., Αθήνα.
- Morgan, W., & O'Connor, P. (1988). Exercise and mental health. In R. K. Dishman (E d.), *Exercise Adherence: Its impact on public health* (pp. 91-121). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Paffenbarger, R. (1996). Physical activity and fitness for health and longevity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67 (3): 11-30.
- Pollock, M.L., Carroll, J., Graves, J.E., Leggett, S.H., Braith, R, W., Limacher, M., et al. (1991). Injuries and adherence to Walk/Jog and resistance training programs in the elderly. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 23, 1194-1200.
- Scott-Billmann F. (1997). Όταν ο χορός θεραπεύει: η Θεραπευτική λειτουργία του χορού-ανθρωπολογική προσέγγιση, μετ. Α. Χρυσικοπούλου, επιμ. Κ. Μαρούσου. Εκδ. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
- Richard Powers (2010). Use It or Lose It: Dancing Makes You Smarter.
- Swart, D.L., Pollock, M.L. & Brechue, W.F. (1996). Aerobic exercise for older participants. *Activities, Adaptation & Aging*, 20(3): 9-25.
- Wallmann H., Gillis C., Alpert P., & Miller S. (2009). The effect of a Senior Jazz Dance Class on Static Balance in Healthy Women over 50 Years of Age: A Pilot Study, *Biological Research for Nursing*, 10 (3): 257-266.
- WHOQOL Group (2004). The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial. A report from the WHOQOL Group. *Quality of Life Research*.13: 299-310.
- Zhang J., Ishikawa-Takata K., Yamazaki H., Morita T., Ohta T. (2008). Postural stability and physical performance in social dancers. *Gait & Posture* 27 (4): 697-701.

---

**Υπεύθυνος έκδοσης:** Ελληνική Εταιρία Διοίκησης Αθλητισμού, **Υπεύθυνος Συντακτικής Επιτροπής:** Αλεξανδρής Κωνσταντίνος. **Συντάκτες:** Αθθίνος Ιωάννης, Γαργαλιάνος Δημήτρης, Κριεμάδης Αθανάσιος, Κώστας Γεώργιος, Τζέτζης Γεώργιος, Κουθούρης Χαρίλαος, Κουστέλιος Αθανάσιος, Γουλιμάρης Δημήτριος, Θεοδωράκης Νικόλαος, Τσιτσόπου Ροδόλα, Τσιτσόκαρη Ευθυμία, Παπαδημητρίου Δήμητρα, Γλονιά Ελένη, Νάτοης Παντελής, Κιάφας Ζαχαρίας, Δράκου Αμαλία, Μπάρλας Αχιλλέας. **Τεχνική επεξεργασία και μορφοποίηση κειμένου:** Δρ Ζαφειρούδη Αγλαΐα

---