



Χορός, Ηλικιωμένα Άτομα και Ψυχοσωματική Υγεία

Φώτιος Μαυροβουνιώτης & Ειρήνη Αργυριάδου
ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση των επιδράσεων του χορού στη σωματική και ψυχική υγεία των ηλικιωμένων ατόμων. Παρουσιάζονται δεδομένα που αφορούν τη σχέση μεταξύ του χορού, ως μία μορφή φυσικής δραστηριότητας, και της υγείας ηλικιωμένων ατόμων, όπως επίσης έρευνες που ασχολούνται με τη συμμετοχή των ηλικιωμένων ατόμων σε προγράμματα χορού με στόχο τη βελτίωση της υγείας τους. Η ανασκόπηση των ερευνών έδειξε ότι η συμμετοχή σε προγράμματα χορού είναι ένα μέσο για τη βελτίωση τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων ατόμων.

Λέξεις κλειδιά: *χοροθεραπεία, φυσική δραστηριότητα, ποιότητα ζωής*

Dance, Old People and Psychosomatic Health

Fotios Mavrouniotis & Eirini Argiriadou

Department of Physical Education and Sports Sciences, Aristotle University of Thessaloniki, Hellas

Abstract

The aim of the present review is the examination of dance effects on old people's physical and psychological health. Information concerning the relationship between dance, as a form of physical activity, and old people's health is presented, as well as researches for old people's participation in dance programs aiming to their health improvement. The studies review showed that the participation in dance programs is a way for old people's physical as well as psychological health improvement.

Key words: *dancetherapy, physical activity, quality of life*

Γενική Εισαγωγή

Ο χορός ως φυσική δραστηριότητα, αποτελείται από επιμέρους στοιχεία, όπως η μουσική, ο ρυθμός και η κίνηση, που συμπληρώνουν το ένα το άλλο και αποτελούν μαζί ένα άρρηκτο και μοναδικό σύνολο. Ο χορός είναι μια ιδιαίτερα δημοφιλής δραστηριότητα για τα άτομα τρίτης ηλικίας, καθώς δεν είναι μόνο μια ευχάριστη φυσική εμπειρία, αλλά παράλληλα παρέχει πολλά σημαντικά οφέλη και ευκαιρίες για τα ηλικιωμένα άτομα (Cooper & Thomas, 2002). Για τους περισσότερους ηλικιωμένους, ο χορός είναι πράγματι μια ευχαρίστηση: είναι άσκηση, ικανότητα, συντροφικότητα

και μια ρομαντική ηχώ από τα νεανικά χρόνια. Είναι όλα σε ένα! (Thompson, Itzin, & Abendstern, 1990).

Ο χορός έχει μεγάλη απήχηση στους ηλικιωμένους γιατί τους δίνει την ευκαιρία να διασκεδάσουν όπως έκαναν και στα εφηβικά τους χρόνια (Atchley, 1993). Άλλοι δέθηκαν με το χορό, καθώς η δραστηριότητα αυτή αποτέλεσε, από την εφηβεία τους μέχρι και τα γηρατεία τους, τη βασική κοινωνική τους δραστηριότητα. Άλλοι πάλι έπαιρναν μέρος σε διάφορες δραστηριότητες χορού γιατί σ' αυτές μπορούσαν να συναντήσουν άτομα του αντίθετου φύλου. Έτσι, η συμμετοχή στη δραστηριότητα του χορού καλύπτει όλες τις πτυχές που ήταν και είναι σημαντικές σε όλες τις ηλικίες, όπως: μουσική, φο-

ρεσιές, εθιμοτυπία, σεξουαλικοί κώδικες κ.ά. Όλα αυτά δίνουν έμφαση στην απόλαυση που απορρέει από τη συμμετοχή στο χορό. Η μουσική είναι ακόμη ένα σημαντικό συστατικό της ευχαρίστησης, καθώς τα άτομα την απολαμβάνουν και εκφράζονται μέσα από αυτή (Cooper & Thomas, 2002). Επίσης, ο χορός με μέλη της οικογένειας μπορεί να δυναμώσει τις οικογενειακές σχέσεις, ενώ ο χορός με φίλους μπορεί να διευρύνει τον κοινωνικό κύκλο (Leisure & Cultural Services Department, 2005).

Μπορεί επίσης να ειπωθεί ότι ο χορός αποτελεί τη γλώσσα του σώματος. Φέρει μέσα του, τη θεραπευτική ικανότητα του συμβολισμού, που οδηγεί στη χοροθεραπεία. Το σώμα, μέσω του χορού, γίνεται το όχημα για να περάσει κανείς από τη Φύση στον Πολιτισμό. Απευθύνεται, λοιπόν, ο χορός σ' ένα πολυδιάστατο σώμα όπου είναι παρόντα όλα τα επίπεδα: βιολογικό, κοινωνικό, ψυχολογικό, καλλιτεχνικό και θρησκευτικό. Αποτελεί δραστηριότητα σωματική και ψυχική, ατομική και συλλογική, που αντιπροσωπεύει άθληση και τέχνη, ψυχαγωγία και πνευματική άσκηση (Schott-Billmann, 1997).

Η παρούσα ανασκόπηση αποτελεί προσπάθεια συγκέντρωσης ερευνητικών δεδομένων σχετικά με το χορό και τα ηλικιωμένα άτομα. Πιο συγκεκριμένα γίνεται αναφορά των στοιχείων που αναδεικνύουν το χορό ως κατάλληλη και αναγκαία μορφή φυσικής δραστηριότητας για τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ηλικιωμένων ατόμων και εξετάζονται μελέτες που αναφέρονται στις επιδράσεις του χορού στη σωματική καθώς και στην ψυχική υγεία των ηλικιωμένων ατόμων.

Ανασκόπηση ερευνών για το χορό και τα ηλικιωμένα άτομα

Αν και τα τελευταία χρόνια, ολοένα και περισσότερο, η άσκηση προτείνεται ως μέσο βελτίωσης της σωματικής και ψυχικής υγείας, ωστόσο λίγα είναι τα δεδομένα αναφορικά με το χορό. Λίγες είναι οι έρευνες που αφορούν στην εφαρμογή προγραμμάτων χορού και μάλιστα σε ηλικιωμένα άτομα, παρά το γεγονός ότι ο χορός από την αρχαιότητα ακόμη θεωρούνταν μέσο βελτίωσης της σωματικής αλλά και της ψυχικής υγείας των ατόμων. Οι επόμενες ενότητες, λοιπόν, στοχεύουν στη διερεύνηση της καταλληλότητας του χορού ως μορφή φυσικής δραστηριότητας για την εφαρμογή του σε προγράμματα που απευθύνονται σε ηλικιωμένα άτομα. Ακόμα, στοχεύουν στη διερεύνηση της αποτελεσματικότητας του χορού και των επιδράσεών του τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των ηλικιωμένων ατόμων.

Ο χορός μία κατάλληλη μορφή φυσικής δραστηριότητας για ηλικιωμένα άτομα

Από την αρχαιότητα είχε γίνει κατανοητή η συ-

σχέση μεταξύ σωματικής και πνευματικής ευεξίας, καθώς και η αντίληψη ότι η σωματική άσκηση συντείνει στη διατήρηση της υγείας. 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. Η ευρεία ονομασία *ψυχική υγεία* συμπεριλαμβάνει επίσης πολλούς παράγοντες, όπως το άγχος και την κατάθλιψη - που παρουσιάζονται συχνά σε πληθυσμούς με κλινικά συμπτώματα- τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, τις αντιδράσεις στρες και τη συνολική ποιότητα ζωής (Berger, Owen, & Man, 1993).

Σήμερα είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες αποτελεί σημαντικό παράγοντα που συμβάλλει στην ψυχική ισορροπία, προάγει την ψυχολογική κατάσταση των ασκουμένων (Berger, Owen, & Man, 1993; Berger, Owen, Motl, & Parks, 1998; Craft, 2005; Dimeo, Baurer, Varahram, Proest, & Halter, 2001; Landers & Arent, 2001; Lawlor & Hopker, 2001; ISSP, 1992; Morgan & O'Connor, 1988) και είναι το καλύτερο προληπτικό μέσο για παθήσεις 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). Η τακτική αεροβική άσκηση, όπως ο χορός και άλλες φυσικές δραστηριότητες (περπάτημα, jogging, κολύμβηση), είναι ωφέλιμη για τη γενική σωματική και ψυχική υγεία τόσο των ενήλικων (Fentem, 1992) όσο και των ηλικιωμένων ατόμων (Krawczynski & Olszewski, 2000).

Στον καθιστικό τρόπο ζωής (ο οποίος είναι ένας από τους παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση καρδιοπάθειας), εξ' άλλου, οφείλονται κατά ένα μεγάλο μέρος η αδράνεια, η ατροφία και η οργανική υπολειπτικότητα των ηλικιωμένων ατόμων που σχετίζονται σημαντικά με την πλειονότητα των θανάτων στους ηλικιωμένους. Η μυϊκή ατροφία των ηλικιωμένων ατόμων που οφείλεται στην αδράνεια και την ακινησία του σώματος μπορεί με το κατάλληλο ερέθισμα της φυσικής δραστηριότητας να αντιστραφεί, έτσι ώστε το άτομο να μην αφήσει τη σωματική λειτουργία του να πέσει κάτω από το επίπεδο εκείνο, ώστε η ζωή του πλέον να διαχέεται με δυσκολία (Αυλωνίτου, 2002; Corbin, Lindsey, & Welk, 2001).

Η φυσική δραστηριότητα, επομένως, αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την καλή φυσική κατάσταση του ανθρώπου, ενώ συγχρόνως καθιστά τον οργανισμό λιγότερο ευπρόσβλητο σε πολλές παθήσεις και βελτιώνει τη συνολική ποιότητα ζωής (Haskell, 1996; Paffenbarger, 1996). Ακόμα, σύμφωνα με τους ίδιους τους ηλικιωμένους η συμμετοχή τους σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας επηρεάζει τη

σωματική, ψυχική και κοινωνική τους ευεξία (Stathi, Fox, & McKenna, 2002). Τα ηλικιωμένα άτομα, λοιπόν, έχουν να κερδίσουν πολλά από τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες. Ωστόσο, τα ηλικιωμένα άτομα κατά τη διάρκεια της άσκησης καθίστανται ευπαθή σε κινδύνους που απορρέουν από την άσκηση και αφορούν το μυοσκελετικό και καρδιαγγειακό τους σύστημα (Costanzo, Rustico, & Pescatello, 2002). Γι' αυτό, για την επιλογή της άσκησης στην οποία μπορούν να συμμετάσχουν τα ηλικιωμένα άτομα, καθοριστικοί παράγοντες δεν είναι μόνο η ηλικία και η κατάσταση υγείας του ενδιαφερόμενου, αλλά και η σύμφωνη γνώμη ιατρού (Neugarten & Jacob, 1987; Spirduso, 1995).

Επιπρόσθετα, για λόγους διασφάλισης της υγείας των ατόμων άνω των 65 ετών, της λεγόμενης τρίτης ηλικίας, συνιστάται περισσότερο χαμηλής παρά υψηλής έντασης τύπος αερόβιας δραστηριότητας, ώστε να αποφεύγονται πιθανά ορθοπεδικά προβλήματα και καρδιαγγειακές επιπλοκές (Pollock et al., 1991). Καρδιαγγειακή άσκηση θεωρείται οποιοσδήποτε τύπος συνεχούς φυσικής δραστηριότητας, ρυθμικής και αεροβικής μορφής, κατά την οποία συμμετέχουν μεγάλες μυϊκές ομάδες. Συστήνεται, λοιπόν, για τα ηλικιωμένα άτομα, άσκηση έντασης στο 30%-75% της VO_{2max} και διάρκειας 30 έως 60 min (ACSM, 1990). Βέβαια, η αερόβια άσκηση χαμηλότερης έντασης με μεγαλύτερη διάρκεια παράγει συγκρίσιμες ωφέλειες με εκείνες που επιτεύχθηκαν από άσκηση υψηλότερης έντασης και μικρότερης διάρκειας (Swart, Pollock, & Brechue, 1996). Μία τέτοια μορφή άσκησης είναι και ο χορός, που αποτελεί εξέλιξη της φυσικής κίνησης του ανθρώπου. Ο χορός, λοιπόν, είναι φυσική κίνηση που εκτελείται ρυθμικά με συνοδεία μουσικής. Ο χορός είναι μια δραστηριότητα ζωής. Εκείνοι που αγαπούν το χορό επιθυμούν να χορεύουν για πάντα και υπό την έννοια αυτή πραγματοποιούνται σημαντικές προσαρμογές κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Ο χορός, επομένως, είναι μια ψυχική εμπειρία με πολλά φυσικά οφέλη (Birkel, 1998).

Από πλευράς καθαρά σωματικής άσκησης, ο χορός ως δραστηριότητα αναψυχής συμβάλλει με ένα θερμιδικό κόστος που ανέρχεται από 300 έως 360 Kcal/h, όταν αυτό υπολογίζεται σε χορούς ήπιας έντασης, ενώ σε έντονους χορούς ανέρχεται σε 420 έως και 480 Kcal/h (Byrne, 1991; Παπανικολάου, 1993). Οι έντονοι χοροί, άλλωστε, πρέπει να εναλλάσσονται με λιγότερο έντονους, ώστε να αποφεύγεται η υπερδιέγερση και η κόπωση. Είναι, ακόμη, γεγονός ότι ο χορός συμβάλλει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης ως δραστηριότητα μέτριας έντασης 3-5 METs περίπου (Balady & Weiner, 1987). Φαίνεται, λοιπόν, ότι ο χορός ενδείκνυται ως κατάλληλη μορφή φυσικής δραστηριότητας στην εφαρμογή προγραμμάτων που απευθύνονται σε ηλικιωμένα άτομα.

Χορός, ηλικιωμένοι και σωματική υγεία

Ο χορός θεωρείται ως η αρχαιότερη των τεχνών. Οι ρίζες του χάνονται στο ζωικό σώμα του ανθρώπου και η βιολογική του βάση αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της θεραπευτικής του αποτελεσματικότητας. Πρόκειται για μια φυσική δραστηριότητα που προκαλεί φυσιολογικά φαινόμενα. Αν ήταν δυνατό να ξεχωρίσουμε το φυσικό επίπεδο από τα υπόλοιπα συστήματα που συνθέτουν το ανθρώπινο ον, θα λέγαμε ότι αυτό είναι το πρώτο που ευεργετείται από τις αναζωογονητικές επιδράσεις του χορού (Schott-Billmann, 1997).

Ο χορός είχε πάντα θέση κυρίως στην προληπτική ιατρική, ως τρόπος υγιεινής ζωής, άσκησης και πρόληψης των προβλημάτων υγείας, παρά ως θεραπεία. Από το 17^ο αιώνα, ακόμη, έχει αναφερθεί ότι μέσω του χορού δίνεται η δυνατότητα αποβολής λίθων από τον νεφρό, προσδίδεται δύναμη στις γάμπες και τα πόδια, ενώ αργότερα ο χορός προτείνεται για τη θεραπεία της αμνηρόριας και της ανορεξίας. Επιπλέον έχει τονιστεί η συμβολή του χορού στη χαλάρωση τόσο της ψυχής, όσο και του σώματος, το οποίο μπορεί να προετοιμαστεί για συμμετοχή σε επίπονη άσκηση (Αλιγζάκης, Κατώνης, Timmons-Παπαγιωργίου, & Γιγουρτάκης, 2002; Lindemann, 1999).

Όσον αφορά τα ηλικιωμένα άτομα, μέσω του χορού μπορούν να εξωτερικεύσουν μεγάλα αποθέματα ενέργειας που κρύβουν μέσα τους. Όταν οι ηλικιωμένοι ξεκινούν να ασχολούνται με το σώμα τους νιώθουν ήδη πολλά χρόνια νεότεροι. Τόσο ο χορός όσο και η βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης γίνεται τρόπος ζωής, καθώς μέσω του χορού δίνεται η δυνατότητα περιορισμού χρόνιων παθήσεων (The Almanac, 2003). Έτσι, οι περισσότεροι ηλικιωμένοι άρχισαν τα τελευταία χρόνια να συμμετέχουν σε δραστηριότητες χορού και αυτό όχι μόνο για να αναζωογονηθεί το πάθος της νεότητάς τους (Cooper & Thomas, 2002), αλλά κυρίως για την υγεία τους, καθώς η υγεία είναι το κυριότερο κίνητρο για συμμετοχή των ηλικιωμένων ατόμων σε προγράμματα άσκησης (Cheung & Wong, 2001).

Ο χορός παρέχει τα οφέλη της άσκησης όπως βελτιωμένη υγεία, ευεξία, συντονισμό και τόνο μυών (Medicomm Incorporation, 2004). Ο χορός, ακόμη, παίζει έναν ουσιώδη ρόλο στη φυσική κατάσταση του χορευτή. Μέσα απ' τη φυσική ένταση διαμορφώνει την ευθύτητα και ελαστικότητα των ποδιών (γονάτων-αστραγάλων) και προσδίδει ευκολία στην κίνηση και μετατόπιση του σωματικού βάρους. Με τη φυσική προσπάθεια ο χορός, δραστηριοποιεί ένα σημαντικό αριθμό μυών, αυξάνει τις καύσεις με αποτέλεσμα να επιδρά θετικά στο μεταβολισμό για τη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους και επιταχώνει την καρδιακή λειτουργία, τη συχνότητα αναπνοής και κυκλοφορίας του αίματος (Mazczuk, 1987). Παρόμοια, οι Kim, June και Rhayun (2002) διαπίστωσαν μείωση του κινδύ-

νου καρδιαγγειακών νοσημάτων, μείωση της παχυσαρκίας και βελτιωμένη απόδοση στις καθημερινές δραστηριότητες σε ηλικιωμένες γυναίκες μετά από ένα πρόγραμμα εξάσκησης με κινήσεις παραδοσιακών Κορεάτικων χορών.

Ο χορός για 30 min συνεχόμενα ή σε συνεδρίες (όχι μικρότερες από 10 λεπτά) για ένα σύνολο μισής ώρας ημερησίως προάγει ωφέλειες, όπως: αύξηση της οστικής πυκνότητας και συνεπώς μείωση του κινδύνου οστεοπόρωσης, βελτίωση των καρδιοαναπνευστικών λειτουργιών και της κυκλοφορίας του αίματος, μείωση του κινδύνου για στεφανιαία νόσο, μείωση της υψηλής πίεσης του αίματος, του σακχαρώδους διαβήτη-II ή του καρκίνου του παχέος εντέρου, βελτίωση της ευκαμψίας των αρθρώσεων και συνεπώς μείωση του κινδύνου διαστρεμμάτων, καθώς και μείωση του κινδύνου εμφάνισης αρθριτιδίας (Leisure & Cultural Services Department, 2005; Schott-Billmann, 1997; The Almanac, 2003). Ο χορός δύναται, ακόμη, να βελτιώσει την ευκαμψία, την ισορροπία, τη μυϊκή δύναμη, το συγχρονισμό, το μυϊκό έλεγχο και τη στάση, καθώς επίσης την ικανότητα χαλάρωσης και συγκέντρωσης (Birkel, 1998). Σημαντική είναι και η συμβολή της μουσικής, ως αναπόσπαστο στοιχείο του χορού, καθώς έχει αποδειχθεί ότι η ρυθμική μουσική βελτιώνει το συντονισμό της βάδισης και τον ιδιοδεκτικό έλεγχο των κινήσεων ατόμων με νευρομυϊκές και σκελετικές διαταραχές και οδηγεί σε αύξηση της σταθερότητας και της κινητικότητας (Staum, 1983; Kravitz, 1994). Μπορεί, συνεπώς να ειπωθεί ότι ο χορός όχι μόνο επηρεάζει θετικά τη σωματική κατάσταση, αλλά επίσης προάγει ωφέλειες στην υγεία των ηλικιωμένων ατόμων. Ωστόσο, σύμφωνα με τους Kim, June και Rhayun, (2002) για να υπάρξουν μακροπρόθεσμα αποτελέσματα πρέπει η συμμετοχή σε προγράμματα χορού να είναι μεγάλης διάρκειας.

Χορός, ηλικιωμένοι και ψυχική υγεία

Με την αύξηση της ηλικίας και τη σύγχρονη βιολογική παρακμή του ανθρώπου, οι στρεσογόνοι παράγοντες αλλάζουν. Επίσης αλλάζουν και οι πνευματικές και φυσικές ικανότητες του ανθρώπου για την αντιμετώπισή τους. Κάποια πράγματα που κάποτε εκτελούνταν εύκολα, σε προχωρημένη ηλικία μεταμορφώνονται σε στρεσογόνα εμπόδια, δημιουργώντας σοβαρές επιπλοκές για τους ηλικιωμένους. Αποτέλεσμα υπερβολικού ή παρατεταμένου στρες αποτελεί η εμφάνιση οξείας και χρόνιας ασθένειας. Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός ότι περίπου το 20% του πληθυσμού βιώνει μία σοβαρή συναισθηματική διαταραχή ή διαταραχή διάθεσης κάποια στιγμή στη ζωή (Biddle, 1993), ενώ αξίζει να σημειωθεί ότι πάνω από το 40% του Αμερικάνικου ενήλικου πληθυσμού υποφέρει από ένα επεισόδιο ψυχιατρικής σημασίας στη διάρκεια της ζωής του (Dishman, 1989).

Καθώς ο άνθρωπος μεγαλώνει, πολύ συχνά δέχεται τις αλλαγές στην υγεία ως αποτέλεσμα της περασμένης ηλικίας περισσότερο παρά ενοχοποιεί τον καθιστικό τρόπο ζωής, τις κοινωνικές προσμονές ή διαπροσωπικούς παράγοντες (Kirschenbaum, 1987). Τα ηλικιωμένα άτομα, επίσης, τείνουν να εμφανίζουν διαταραχές στην ψυχική λειτουργία, συνοδευόμενες από μεταβολές της διάθεσης και μείωση της γνωστικής απόδοσης (Filligim & Blumenthal, 1992). Για να υπερνικηθεί η αρνητική στάση απέναντι στο γήρας, τα ηλικιωμένα άτομα πρέπει να υιοθετούν έναν τρόπο ζωής περισσότερο δραστήριο διατηρώντας το σώμα τους ενεργό, το μυαλό τους εύστροφο και παραμένοντας κοινωνικά δραστήρια (Gandee, Knierim, & McLittle-Marino, 1998).

Ελάχιστοι ηλικιωμένοι συμμετέχουν ενεργά σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής και σε δομημένα προγράμματα άσκησης (Harahousou, 1999). Εντούτοις, οι ηλικιωμένοι που συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες έχουν υψηλότερα επίπεδα ψυχικής διάθεσης και πνευματικής εγρήγορης, είναι ικανοποιημένοι από τη ζωή τους, χαιρόνται μεγαλύτερα διαστήματα ανεξαρτησίας και αυτονομίας και γενικά ζουν πιο ευτυχισμένοι (Mahon & Searle, 1994).

Η άσκηση στα ηλικιωμένα άτομα 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 σύσφιξη 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 για τα ηλικιωμένα άτομα, καθώς ασκεί θετικές σωματικές, ψυχοσυναισθηματικές και κοινωνικές επιδράσεις (Κωνσταντινίδου, Χαραχούσου, & Καμπίτσης, 2002). Ο χορός, άλλωστε, είναι μία από τις πιο δημοφιλείς δραστηριότητες για τους ηλικιωμένους (Gandee, Knierim, & McLittle-Marino, 1998).

Οι ηλικιωμένοι έχουν πολύ ελεύθερο χρόνο και μπορούν να τον ξοδέψουν ενεργά, σε κοινωνικές δραστηριότητες με κύριο μέλημα την προαγωγή της σωματικής και ψυχικής τους υγείας. Σε σχετικές έρευνες διατυπώνεται η άποψη ότι ο χορός βελτιώνει το ηθικό, μειώνει το αίσθημα της μοναξιάς και μπορεί να συμβάλλει στην αποκατάσταση ορισμένων παθήσεων ή ψυχιατρικών και ψυχικών καταστάσεων (Erwin-Grabner, Goodill, Hill, & Von Neida, 1999; Ritter & Low, 1996). Σε συναισθηματικό επίπεδο, ο χορός βοηθά τους ηλικιωμένους να αισθανθούν πιο χαρούμενοι και να ξεπεράσουν το θυμό, την απογοήτευση και την απώλεια, ενώ σε διανοητικό επίπεδο, επιδιώκει να ενισχύσει τις γνωστικές δεξιότητες, το κίνητρο και τη μνήμη (Medicomm Incorporation, 2004).

Ο χορός, επιπλέον, προσφέρει ευκαιρία κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Επιτρέπει στα άτομα να

εξωτερικεύουν κάποιες από τις εσωτερικές τους σκέψεις και τα συναισθήματα και στη συνέχεια να τα εκφράζουν μέσα από την κίνηση. Η απομνημόνευση μιας ρουτίνας και η εκτέλεσή της με το σώμα αυξάνει την αυτοεκτίμηση των ηλικιωμένων ατόμων. Ακόμη, επειδή ο χορός είναι μια μορφή άσκησης και η άσκηση αναγνωρίζεται ως μέσο μείωσης του στρες, οι δραστηριότητες χορού μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση της σωματικής και συναισθηματικής έντασης. Μη συναγωνιστικές ασκήσεις και δραστηριότητες χορού παρέχουν μια διέξοδο για τις φυσικές εντάσεις και τις ορμόνες του στρες που μας οδηγούν σε μία απόκριση *fight or flight*. Επιπλέον, οι εμπειρίες κίνησης, κατά το χορό, δίνουν τη δυνατότητα στους ηλικιωμένους να κερδίσουν μία αίσθηση μοναδικότητας με το εσωτερικό του εαυτού τους και να γνωρίσουν καλύτερα την εσωτερική ενέργειά τους. Προσθέτουν, επίσης, ισορροπία στη ζωή των ηλικιωμένων ατόμων και φέρνουν ένα αίσθημα ολοκλήρωσης και ευεξίας (Birkel, 1998).

Ο χορός οδηγεί τα άτομα της τρίτης ηλικίας σε εσωτερική ισορροπία, χαλάρωση και άνεση. Δίνει τις βάσεις για φαντασία και ονειροπόλημα, που είναι μια καλή φυγή απ' τα προβλήματα της καθημερινής ζωής. Έτσι, λοιπόν, ικανοποιεί και την ανάγκη για προσωπική έκφραση. Ακόμη, ο χορός είναι ένα τέλειο μέσο για διέξοδο από την πνευματική ένταση, τις δυσάρεστες εμπειρίες, την αίσθηση ασθένειας που βιώνουν κύρια οι ηλικιωμένοι. Γι' αυτό χρησιμοποιείται παγκοσμίως για φυσική και ψυχική ανανέωση. Είναι σημαντική, λοιπόν, η θεραπευτική λειτουργία του χορού, καθώς χρησιμοποιείται ως αντίδοτο στην καθημερινή ένταση και το άγχος. Έτσι, ο χορός επαναφέρει εσωτερική ηρεμία και συγκρότηση (Mazczuk, 1987). Ο χορός παρέχει ανακούφιση / διάλειμμα από τα προβλήματα της καθημερινότητας και μ' αυτό τον τρόπο βελτίωση της ψυχικής υγείας (Leisure & Cultural Services Department, 2005). Είναι ολοφάνερη, λοιπόν, και διαρκής η εξισορροπητική / θεραπευτική λειτουργία του χορού (Λάζου, 1989).

Επιπλέον, ο χορός δίνει μια αίσθηση σταθερότητας, που είναι περισσότερο αναγκαία για τα άτομα τρίτης ηλικίας. Τα άτομα τρίτης ηλικίας, λοιπόν, απασχολούμενα με το χορό προσκολλώνται σε κάτι που τους είναι ήδη γνωστό και έτσι όταν σταματούν για κάποιους λόγους και ξαναεπιτρέφουν, είναι σαν να μην είχαν σταματήσει ποτέ. Ο δυναμικός και η θέληση για διασκέδαση, στην περίπτωση του χορού, εκφράζεται σε όλες τις πτυχές της συμμετοχής στο χορό: στην εκτέλεση των βημάτων, στην κοινωνικότητα, το ντύσιμο, την αίσθηση χιούμορ. Συχνά, μάλιστα, οι ηλικιωμένοι χορευτές χρησιμοποιούν την έκφραση *ανακάλυψη της εφηβείας* όταν αισθάνονται τη θέση του χορού στη ζωή τους και την απόλαυση που απορρέει απ' αυτόν όπως παλιά. Κυρίως, όμως αναφέρονται

στην εκ νέου ανακαλυπτόμενη απόλαυσή του χωρίς τις ευθύνες και τις δυσκολίες που είχαν σ' εκείνη την ηλικία. Δημιουργείται έτσι μια νέα περίοδος στη ζωή τους (Cooper & Thomas, 2002).

Εκτός τούτων, ο χορός βοηθά τους ηλικιωμένους να βελτιώσουν την εξωτερική τους εμφάνιση. Οι ηλικιωμένοι χορευτές έχουν την ανάγκη να αισθάνονται όμορφα, γιατί το να ντυθούν καλά και να φαίνονται ωραίοι θεωρείται μεγάλη προσπάθεια και μάχη ενάντια στην ψυχική και φυσική φθορά λόγω του γήρατος. Η φροντίδα της εξωτερικής τους εμφάνισης δημιουργεί θετική εικόνα για τον εαυτό τους. Η ικανότητα στο χορό, άλλωστε, είναι ανεξάρτητη από την ηλικία (Gubrium & Holstein, 2000). Έτσι, κάποιιοι μόνο ηλικιωμένοι θεωρούν τον εαυτό τους πραγματικά μεγάλο και ανίκανο να χορέψει, ενώ άλλοι θεωρούν ότι η ηλικία είναι άσχετη με το αν κάποιος χορεύει καλά ή όχι (Unruh, 1983). Η ικανότητα του χορευτή είναι σημαντικότερη παρά το ίδιο το σώμα (Sherlock, 1993).

Όσον αφορά την κοινωνικότητα που αναδύεται από το χορό είναι για πολλούς κάτι περισσότερο από έκφραση ολόκληρης της ομάδας / κοινότητας, καθώς περιλαμβάνει λειτουργικά στα οποία η ομαδική συμπεριφορά είναι χαρακτηριστική, άσχετα από την κοινωνική και οικονομική τάξη του καθενός (O'Connor, 1997; Turner, 1974). Ο χορός για τα ηλικιωμένα άτομα περιγράφεται σαν ένας εκ των έσω κλειστός κοινωνικός κόσμος. Η κοινωνική φύση του χορού ωθεί τα ηλικιωμένα άτομα να εκφράσουν την ανάγκη να κρατήσει ο ένας τον άλλο, να αγγίξει, να υπάρχει γενικά επαφή και να κάνουν πράγματα μαζί σαν μια ομάδα. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, καθώς πολλοί από τους ηλικιωμένους ζουν μόνοι και δεν έχουν συχνά την εμπειρία της επαφής με άλλα άτομα. Πολλοί, μάλιστα, που έχασαν τους συντρόφους τους θεωρούν τα άτομα της χορευτικής ομάδας οικογένειά τους. Επιπλέον, στις ομάδες χορού υπάρχει συλλογικό πνεύμα και κατανόηση και αυτό είναι καλό καθώς οι συμμετέχοντες αισθάνονται ότι ανήκουν κάπου. Το να κινούνται όλοι μαζί είναι μια ισχυρή δύναμη στη συναισθηματική σύνδεση του ατόμου με την ομάδα, γεγονός που έχει αποδοθεί στο χορό σε πολλές ιστορικές και κοινωνικές περιόδους (McNeill, 1995). Η έννοια της ομάδας / κοινότητας δεν εκφράζεται προφορικά ή γραπτά. Διαπερνά τη συνείδηση των χορευτών και επηρεάζει την κοινωνική συμπεριφορά τους μέσα και έξω από το χορό (Cooper & Thomas, 2002).

Για τα άτομα τρίτης ηλικίας είναι σημαντικό, ακόμη, το γεγονός ότι μέσω της επιβεβαίωσης, της αναγνώρισης των προσπαθειών τους, αλλά και της ελευθερίας, σωματικής και ψυχικής, που νιώθουν όταν χορεύουν, ενισχύεται η θετική σκέψη, ο ενθουσιασμός, η χαρά και η ικανοποίηση. Ακόμη, μέσα στο πλαίσιο της φιλίας και της στενής σχέσης, που

αναπτύσσεται μεταξύ των ηλικιωμένων χορευτών, μειώνεται ο φόβος, το άγχος, η ανασφάλεια ότι είναι μόνοι, βοηθούν και συμπαραστέκονται ο ένας στον άλλον, αποκτούν πίστη, αισιοδοξία και διάθεση για τη ζωή (Hill, 2001).

Έτσι, μπορεί να ειπωθεί ότι μέσω του χορού βελτιώνεται γενικότερα η ψυχική κατάσταση των ηλικιωμένων ατόμων. Έχει, μάλιστα, διαπιστωθεί ότι η συμμετοχή σε προγράμματα χορού, διάρκειας 45 λεπτών, μια φορά την εβδομάδα, για πέντε μήνες, βελτίωσε την ψυχική κατάσταση ηλικιωμένων ατόμων που έπασχαν από εγκεφαλικό, τραυματική εγκεφαλική κάκωση και νευροεγκεφαλικά ατυχήματα (Berrol, Wee, & Katz, 1997). Επιπλέον, έχει διαπιστωθεί ότι ηλικιωμένες γυναίκες με άνοια που συμμετείχαν σε πρόγραμμα κοινωνικών/παραδοσιακών χορών μπόρεσαν να ανασυγκροτήσουν τις υπολειπόμενες ικανότητές τους και να παρουσιάσουν με το προσωπικό τους ύφος και στυλ τις κινητικές-χορευτικές τους γνώσεις και εμπειρίες, να επικοινωνήσουν σαν ομάδα και να δοκιμάσουν θετικά συναισθήματα (Palo-Bengtsson, Winblad, & Ekman, 1998).

Επιπρόσθετα, ο χορός είναι ένα αποτελεσματικό μέσο για τη μείωση του μεταβατικού άγχους και τη βελτίωση της κατάστασης της διάθεσης, όπως διαπιστώθηκε μετά από εκτέλεση ελληνικών παραδοσιακών χορών μιας συνεδρίας για 1.5 περίπου ώρα, τόσο σε ενήλικα όσο και σε ηλικιωμένα άτομα (Αργυριάδου, & Μαυροβουνιώτης, 2001; 2002; Παπαϊωάννου, Μαυροβουνιώτης, & Αργυριάδου, 2005). Παρόμοια, τις επιδράσεις προγράμματος ελληνικών παραδοσιακών χορών μελέτησαν και οι Κωνσταντινίδου, Χαραχούσου και Καμπίτης (2002). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν σημαντική βελτίωση της ψυχικής κατάστασης, της ικανοποίησης και όλων των παραμέτρων που οριοθετούν τη γενικότερη ποιότητα της ζωής των ηλικιωμένων γυναικών που πήραν μέρος. Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξε πρόγραμμα εξάσκησης με κινήσεις παραδοσιακών Κορεάτικων χορών, καθώς παρατηρήθηκαν ηθική ικανοποίηση, βελτίωση της αυτοπεποίθησης και της ψυχικής κατάστασης των συμμετεχόντων ηλικιωμένων γυναικών (Kim, June, & Rhayun, 2002). Επίσης, ένα πρόγραμμα χορού διάρκειας οκτώ μηνών επέδρασε στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, τη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης και την αύξηση της ευεξίας ατόμων ηλικίας 55 έως 85 χρονών (Berryman-Miller, 1988).

Τα ηλικιωμένα άτομα, επομένως, που ασχολούνται με το χορό, ως χορευτές, μπορεί να αισθάνονται πιο έντονα τις ωφέλειες στην υγεία τους, σωματική και ψυχική, αλλά να αισθάνονται και πολύ καλύτερα σε σχέση με τους συνομήλικούς τους (Ransford, & Palisi, 1996). Έτσι, τα ηλικιωμένα άτομα που συμμετέχουν σε προγράμματα ελληνικών παραδοσιακών χορών έχουν καλύτερη εικόνα για τα μέλη και τις λειτουργίες του σώματός τους, καθώς

και μεγαλύτερη ικανοποίηση σε σχέση με συνομηλικούς που δε συμμετέχουν σε ανάλογα προγράμματα (Κωνσταντινίδου, Φυλακτακίδου, & Μπαρκούκης, 1998; Μπαρκούκης, Κωνσταντινίδου, & Φυλακτακίδου, 1998). Ακόμη οι ηλικιωμένοι χορευτές συνειδητοποιούν ότι είναι πιο ενεργοί από τα ζευγάρια τους (κοινωνικές συγκρίσεις), έχουν αίσθηση επίτευξης και ολοκλήρωσης και καθορίζουν την υγεία τους σε θετικούς όρους (Ransford, & Palisi, 1996). Αυτό συμβαίνει, πιθανά, όχι μόνο επειδή οι ηλικιωμένοι χορευτές επενδύουν περισσότερο σ' αυτή τη δραστηριότητα, αλλά επειδή ο χορός ως σωματική δραστηριότητα κάνει τα άτομα να αισθάνονται λιγότερο τρωτά στις ασθένειες. Αναδεικνύεται, μ' αυτό τον τρόπο, η αξία του χορού ως μορφή άσκησης. Συνεπώς, μπορεί να ειπωθεί ότι ο χορός ως σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμος στη διατήρηση και βελτίωση της υγείας (Πίκουλα, Μαυροβουνιώτης, & Αργυριάδου, 2005).

Σύμφωνα με τις Ξερακιά και Καλογεράκου (2000), η συμμετοχή των ηλικιωμένων ατόμων σε οργανωμένο πρόγραμμα χορών συμβάλλει ευεργετικά στη γενικότερη ψυχολογική τους κατάσταση. Πριμοδοτεί το *ev ζην*, ισχυροποιεί την αυτοπεποίθησή τους, ευνοεί τις διαπροσωπικές σχέσεις, απομακρύνει το αίσθημα της απομόνωσης, βελτιώνει την ποιότητα ζωής και τέλος ενδείκνυται για όσους πάσχουν από διαταραχές μνήμης. Οι ηλικιωμένοι, συνεπώς, είναι μία από τις πληθυσμιακές ομάδες που μπορεί να ωφεληθεί ιδιαίτερα από το χορό (Erwin-Grabner, Goodill, Hill, & Von Neida, 1999; Ritter & Low, 1996), ιδίως αν η συμμετοχή σε προγράμματα χορού είναι μεγάλης διάρκειας ή ακόμα και δια βίου (Kim, June, & Rhayun, 2002). Μέσω του χορού η σχέση μεταξύ σώματος και ψυχής *εντείνεται* (Μουρατίδου, 1997), καθώς ο χορός δεν είναι απλή φυσική μετακίνηση, αλλά αποτελεί συνειδητοποιημένη κίνηση, με βάση το συναισθημα, εμπλουτισμένη και εμποτισμένη με το ανθρώπινο στοιχείο (Kitwood, 1997).

Σχόλια και Συζήτηση

Τα τελευταία χρόνια συζητούνται πολύ οι ωφέλειες της άσκησης στην υγεία των ατόμων. Εντούτοις ένα μικρό ποσοστό του ενήλικου πληθυσμού ασκείται (Caspersen, Merritt, & Stephens, 1995), πολύ λιγότερο δε τα ηλικιωμένα άτομα. Ωστόσο, η εκτέλεση άσκησης θεωρείται από τους περισσότερους ανέφικτη όσον αφορά τα άτομα τρίτης ηλικίας, καθώς τρίτη ηλικία και ανημποριά θεωρούνται συνώνυμα. Από την άλλη η αύξηση των ορίων ζωής των ατόμων, αλλά και η ανάγκη όχι μόνο για πολλά, αλλά και για καλά χρόνια ζωής, δηλαδή για ποιότητα ζωής, οδήγησε στην πρόταση φυσικών δραστηριοτήτων για ηλικιωμένα άτομα, όπως ομαδικά ή ατομικά προγράμματα βαδίσματος, αερόβια ά-

σκηση, άσκηση από καθιστή θέση σε καρέκλα, ατομική προπόνηση, προπόνηση ισορροπίας, χορός (ACE'S, 1998).

Ωστόσο, παρά την έλλειψη επαρκούς έρευνας στο αντικείμενο του χορού για τους ηλικιωμένους, οι περισσότερες έρευνες συγκλίνουν στην ευεργετική επίδραση του χορού στην υγεία των ηλικιωμένων ατόμων. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, λοιπόν, διαπιστώθηκε ότι ο χορός δε συμβάλλει μόνο στη βελτίωση του επιπέδου φυσικής κατάστασης των ηλικιωμένων ατόμων, αλλά η υιοθέτηση από τους ηλικιωμένους ενός τρόπου ζωής με ενεργό συμμετοχή σε δραστηριότητες χορού, βοηθάει σε γενικές γραμμές στον περιορισμό τόσο της εμφάνισης όσο και της ανάπτυξης προβλημάτων υγείας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όχι μόνο για τα ηλικιωμένα άτομα που έχουν εμφανίσει προβλήματα υγείας, αλλά και για τα υγιή άτομα. Ο χορός αποτελεί, συνεπώς, μέσο πρόληψης διαταραχών υγείας.

Πρακτικές εφαρμογές και προτάσεις

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 ηλικιωμένα άτομα να συμμετάσχουν στο χορό, καθώς ο χορός είναι μία δραστηριότητα ζωής που τόσο έχουν ανάγκη οι ηλικιωμένοι. Προτείνεται ακόμη να γίνει ο χορός μέρος της καθημερινότητας των ηλικιωμένων ατόμων γιατί είναι ένας τρόπος ζωής, άσκησης και πρόληψης διαταραχών υγείας. Επιπλέον, σημαντική θεωρείται η ενημέρωση του κόσμου, και εν προκειμένω των ηλικιωμένων ατόμων, ως αναφορά από το ένα μέρος την υποκινητικότητα και τις συνέπειές της στην υγεία και από το άλλο μέρος το χορό ως μία μορφή άσκησης, που ενδείκνυται γι' αυτές τις ηλικίες, και τις ευεργετικές επιδράσεις του στην υγεία. Η ενημέρωση αυτή, μάλιστα, να μην απευθύνεται μόνο προς τους ηλικιωμένους, αλλά και προς τις νεότερες ηλικιακές ομάδες που αποτελούν αναπόσπαστο και σημαντικό κομμάτι της κοινωνίας και η *εν δυνάμει μελλοντική* τρίτη ηλικία, ούτως ώστε αυτοί και να υποστηρίζουν τη συμμετοχή των ηλικιωμένων σε προγράμματα χορού, αλλά και να συμμετάσχουν και οι ίδιοι σ' αυτά.

Για την υιοθέτηση του χορού ως μέρος της καθημερινής ζωής των ηλικιωμένων ατόμων, το ηλικιωμένο άτομο θα πρέπει να επηρεασθεί και να δέχεται παρακίνηση από άλλα άτομα. Το ηλικιωμένο άτομο θα πρέπει να κατανοεί το ρόλο του χορού ενάντια στην υποκινητικότητα και στο γήρας, με στόχο τη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής του υγείας, να είναι ενημερωμένο για το θέμα και να έχει απαντήσεις σε ερωτήματα, όπως: Γιατί πρέπει

να συμμετέχουμε σε δραστηριότητες χορού συνεχώς και όχι ευκαιριακά καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας; Γιατί η καθιστική ζωή κάνει κακό; Ποιες είναι οι συνέπειες της υποκινητικότητας στον οργανισμό; Να δίνονται ερεθίσματα συμμετοχής σε δραστηριότητες χορού μέσα από αφίσες, γιορτές, εκδηλώσεις κλπ. Να γίνονται ομιλίες και συζητήσεις με σημαντικά πρόσωπα, αλλά και με φιλικά ή πρόσωπα του οικογενειακού κύκλου για τις ευεργετικές επιδράσεις της δραστηριότητας του χορού στην ψυχοσωματική υγεία. Φίλοι και γνωστοί, άτομα τρίτης ηλικίας, να κάνουν από κοινού προσπάθεια αρχικά συμμετοχής και εν συνέχεια παραμονής σε προγράμματα χορού. Να ενθαρρύνεται η προσπάθεια. Να περιορίζονται τα εμπόδια. Ακόμη, να προτείνονται διάφορα είδη χορού για να υπάρχει δυνατότητα επιλογής, προκειμένου να παρακινηθούν τα ηλικιωμένα άτομα για να συμμετάσχουν στα προγράμματα. Επιπλέον, θα πρέπει να εφαρμόζονται προγράμματα χορού που θα προσφέρουν διασκέδαση/ευχαρίστηση. Τέλος, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη η παρακίνηση για συμμετοχή και η παραμονή/προσκόλληση σ' ένα πρόγραμμα χορού, σημαντικά στοιχεία ενός επιτυχημένου προγράμματος.

Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Αν και οι επιδράσεις της άσκησης στη σωματική και ψυχική υγεία ενήλικων ατόμων έχουν μελετηθεί ικανοποιητικά, εντούτοις όσον αφορά τα ηλικιωμένα άτομα δεν υπάρχουν επαρκή ερευνητικά δεδομένα. Λιγοστά είναι επίσης τα ευρήματα που αφορούν τις επιδράσεις του χορού ως μία μορφή φυσικής δραστηριότητας για ηλικιωμένα άτομα. Τόσο η άσκηση όσο και ο χορός έχουν εξεταστεί σε άλλες ηλικιακές ομάδες. Παραμένουν, όμως, σχεδόν ανεξερεύνητες οι επιδράσεις του χορού, ως μέρος δομημένων προγραμμάτων, στην υγεία των ηλικιωμένων ατόμων.

Επομένως, μελλοντικές έρευνες για τις επιδράσεις του χορού στα ηλικιωμένα άτομα καθίστανται αναγκαίες, έτσι ώστε να δημιουργηθούν κατάλληλα προγράμματα εκγύμνασης για ηλικιωμένα άτομα, που θα έχουν σωστή δοσολογία άσκησης και χορού, θα οριοθετούν την ένταση, το είδος, τη διάρκεια και τη συχνότητα των συνεδριών του χορού, λαμβάνοντας υπόψη το επίπεδο φυσικής κατάστασης αλλά και τη γενικότερη κατάσταση υγείας των ηλικιωμένων ατόμων, με στόχο την αύξηση της δραστηριότητας, τη συνεπακόλουθη μείωση της υποκινητικότητας και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων ατόμων. Ακόμη, καθίσταται αναγκαίο να εφαρμοστούν ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα χορού σε ηλικιωμένους με χρόνια προβλήματα υγείας, που νοσηλεύονται ή φιλοξενούνται σε γηροκομεία ή οίκους ευγηρίας, καθώς μέσα σε τέτοιου είδους

ιδρύματα αφ' ενός μπορούν ευκολότερα να ερευνηθούν οι επιδράσεις του χορού, αφ' ετέρου είναι απαραίτητη για τους διαμένοντες μια δραστηριότητα όπως ο χορός για να δώσει ζωή στη ζωή τους.

Επίλογος

Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητή η αναγκαιότητα συμμετοχής και των ηλικιωμένων ατόμων σε φυσικές δραστηριότητες. Οι δραστηριότητες αυτές θα πρέπει να είναι κατάλληλες, αλλά και ευχάριστες για τους ηλικιωμένους. Ο χορός είναι μία τέτοια δραστηριότητα. Ο χορός είναι ένας ισχυρός φορέας ψυχολογικών αλλαγών, ένας μοναδικός καταλύτης

συναισθηματικής και σωματικής έκφρασης, που αυξάνει τις μηχανικές και ποιοτικές πτυχές της σωματικής λειτουργίας. Ο χορός, επιπλέον, βελτιώνει τα μέγιστα την επικοινωνία και την αλληλεπίδραση των ατόμων, προσφέρει ικανοποίηση και θετικά συναισθήματα, γι' αυτό θα πρέπει να ενταχθεί στη ζωή των ηλικιωμένων ατόμων. Ο χορός μπορεί ακόμη να γίνει τρόπος ζωής αρκεί να περάσει στη συνείδηση των ηλικιωμένων ως κάτι θετικό και εφικτό. Ειδικά προγράμματα χορού για ηλικιωμένα άτομα αξίζει να σχεδιαστούν και να εφαρμοστούν στην κατεύθυνση βελτίωσης της ποιότητας της ζωής τους.

Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Σήμερα είναι γνωστό πόσο επικίνδυνη είναι η υποκινητικότητα και η υιοθέτηση ενός καθιστικού τρόπου ζωής για την υγεία όλων των ηλικιακών ομάδων, αλλά κύρια για τα ηλικιωμένα άτομα που έχουν συν των άλλων να αντιπαλέψουν το γήρας με όλες τις επακόλουθες αρνητικές συνέπειές του. Επιπλέον, λόγω της αύξησης του μέσου όρου της ζωής είναι αναγκαία η συμμετοχή των ηλικιωμένων ατόμων σε φυσικές δραστηριότητες για τη βελτίωση της φυσικής επάρκειάς τους. Η συμμετοχή των ηλικιωμένων ατόμων σε προγράμματα χορού μπορεί να βοηθήσει σημαντικά σε μια τέτοια προσπάθεια. Στις έρευνες που παρατέθηκαν εδώ καταφαίνεται η σπουδαιότητα του χορού στη βελτίωση τόσο της ψυχικής όσο και της σωματικής υγείας των ηλικιωμένων ατόμων, ο οποίος είτε από μόνος του είτε σε συνδυασμό και με άλλες μορφές φυσικής δραστηριότητας μπορεί να γίνει ένα σημαντικό εργαλείο καταπολέμησης των προβλημάτων υγείας και συγχρόνως σύμμαχος της υγείας και της ποιότητας της ζωής των ηλικιωμένων ατόμων.

Βιβλιογραφία

- ACE'S. (1998). *Exercise for Older Adults: Guide for Fitness Professionals*. San Diego, CA: American Council on Exercise.
- Αλιγιζάκης, Α., Κατώνης, Π., Timmons-Παπαγεωργίου, W., & Γιγουρτάκης, Σ. (2002). *Βασικές αρχές ιατρικής του χορού*. Ηράκλειο: Αφοί Καββαδία.
- 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>
- American College of Sports Medicine (ACSM). (1990). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, (4th ed). Philadelphia: Lea & Febiger.
- Αντωνακούδης, Γ.Χ., & Αντωνακούδης Χ.Γ. (2003). Η αντιαθηρωματική δράση της άσκησης. *III-ΠΟΚΡΑΤΕΙΑ*, 7(1), 3-11.
- Αργυριάδου, Ειρ., Μαυροβουνιώτης, Φ. (2001). Αλλαγές στις καταστάσεις διάθεσης και στο άγχος μετά από εκτέλεση ελληνικών παραδοσιακών χορών. *4^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΕΓΒΕ*, 4-6/5, Θεσσαλονίκη.
- Αργυριάδου, Ειρ., Μαυροβουνιώτης, Φ. (2002). Χορός και ψυχολογικές αποκρίσεις. *10^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, Κομοτηνή. *Αθληση και Κοινωνία*, 31, 156.
- Atchley, R. (1993). Continuity theory and evolution of active. In J. Kelly (Ed.), *Activity and ageing* (pp.5-16). London: Sage.
- Balady, G., & Weiner, D. (1987). Exercise testing for sports and the exercise prescription. *Cardiology Clinics*, 5(2), 183-196.
- 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.
- Berrol, F.C., Wee, L.O., & Katz, S.S. (1997). Dance/movement therapy with older adult who have sustained neurological insult: A demonstration project. *American Journal of Dance Therapy*, 19(2), 135-160.
- Berryman-Miller, S.D.E. (1988). Dance/Movement: Effects on elderly self-concept. In R.K. Beal & S. Berryman-Miller (Eds.) *Dance for the older adult*

- (pp. 80-87). Reston, VA: American Alliance of Health, Physical Education Recreation and Dance.
- Biddle, S. (1993). Children, exercise and mental health. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 200-216.
- 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.
- Byrne, K.P. (1991). *Understanding and managing cholesterol: A guide for wellness professional*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Caspersen, C.J., Merritt, R.K., & Stephens, T. (1995). International physical activity patterns: A methodological perspective. In R.K. Dishman (Eds.), *Advances in exercise adherence* (pp. 73-110). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cheung, S., & Wong, A.K.Y. (2001). The physiological and psychological profiles of older person in Hong-Kong. In A. Papaioannou, M. Goudas & Y. Theodorakis (Eds.), *Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology*, (2nd vol, pp. 136-137). Skiathos, Hellas.
- Cooper, L. & Thomas, H. (2002). Growing old gracefully: Social dance in the third age. *Ageing & Society*, 22, 689-708.
- Costanzo, D.G., Rustico, D.M., & Pescatello, L.S. (2002). Community older adult exercise programs: an evaluation of compliance to professional standards. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10, 93-108.
- 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.
- Dishman, R. (1989). Exercise and sport psychology in youth 6 to 18 years of age. In C.V. Gisolfi & D.R. Lamb (Eds.), *Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine II, Youth, Exercise and Sport* (pp. 47-97). Indianapolis: Penchmark Press.
- Erwin-Grabner, T., Goodill, S.W., Hill, E.S. & Von Neida, K. (1999). Effectiveness of Dance/Movement therapy on reducing test anxiety. *American Journal of Dance Therapy*, 21, 19-33.
- Fentem, P.H. (1992). Exercise in prevention of disease. *British Journal of Medical Bulletin*, 48(3), 630-650.
- Fillingim, R. & Blumenthal, J. (1992). Psychological effects of exercise among elderly. In P. Seraganian (Ed.), *Exercise Psychology: The Influence of Physical Exercise on Psychological Processes* (pp. 237-253). New York: Wiley & Sons.
- Gandee, R.N., Knierim, H., & McLittle-Marino, D. (1998). Aging brain, aging mind: Stress and older adults: A mind-body relationship. *JOPERD*, 69(9), 19-22.
- Gubrium, J.F & Holstein, J.A (2000). *Aging and Everyday Life*. Missouri: BlackWell.
- Harahousou, Y. (1999). Elderly people, leisure and physical recreation in Greece. *World Leisure & Recreation*, 41(3), 20-24.
- Haskell, W. (1996). Physical activity, sport and health: Toward the next century. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(3), 37-51.
- Hill, H. (2001). *Invitation to the dance. Dance for people with dementia and their careers*. Scotland: Stirling.
- International Society of Sport Psychology (ISSP). (1992). Physical activity and psychological benefits: a position statement. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 86-91.
- Kim, C.G., June, K.J., & Rhayun, S. (2002). Effects of health promotion program on cardiovascular risk factors, health behaviors and life satisfaction in institutionalized elderly women. *Journal of Korea Gerontology Society*, 19(3), 51-64.
- Kirschenbaum, D.S. (1987). Toward the prevention of sedentary lifestyles. In W.P. Morgan & S.E. Goldston (Eds.), *Exercise and Mental Health* (pp. 17-35). New York: Hemisphere.
- Kitwood, T. (1997). *Dementia reconsidered*. Buckingham UK: Open University Press.
- Kravitz, L. (1994). The effects of music on exercise? *IDEA Today*, 12(9), 56-61.
- 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.
- Κωνσταντινίδου, Μ., Φυλακτακίδου, Α., & Μπαρκοῦκης, Β. (1998). Η επίδραση προγραμμάτων διδασκαλίας παραδοσιακών χορών στην αξιολόγηση της σωματικής κάθξης ατόμων τρίτης ηλικίας. 6^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή. *Άθληση και Κοινωνία*, 20, 205.
- Κωνσταντινίδου, Μ., Χαραχούσου, Υ., & Καμπίτσης, Χρ. (2002). Η χοροθεραπεία ως μια τεχνική ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης για τα άτομα τρίτης ηλικίας. *Γυναίκα και Άθληση*, 1(1), 37-49.
- 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.
- Λάζου, Α. (1989). Η Ομαδικότητα του Αρχαίου Χορού ως συμβολή στην ψυχοσωματική ισορροπία του ανθρώπου. *Πρακτικά 3^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου για την έρευνα του χορού* (σελ. 59-68). Αθήνα: ΔΟΛΤ.

- Leisure & Cultural Services Department. (2005). *Healthy Exercise for All Campaign*. Retrieved from <http://www.lcsd.gov.hk/healthy/en/dance.php>
- Lindemann, M. (1999). *Medicine and society in early modern Europe*. Cambridge: University Press.
- Mahon, M. & Searle, M. (1994). Leisure Education: It's Effect on Older Adults. *JOPERD*, 65(4), 36-41.
- Mazczuk, M. (1987). Ο ρόλος του λαϊκού χορού στη ζωή του ανθρώπου στη φάση του σύγχρονου πολιτισμού μας. *Πρακτικά 1^ο Διεθνούς Συνεδρίου για την έρευνα του λαϊκού χορού* (σελ. 127-131). Λάρισα: εκδ. Δ.Ο.Λ.Τ.
- McNeill, W.H. (1995). *Marching Together in Time: Dance and Drill in Human History*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Medicomm Incorporation. (2004). *Dance therapy- Alternative medicine*. Retrieved from <http://www.medicomm.net/Consumer%20Site/am/dance.htm>
- Μουρατίδου, Κ. (1997). Ο χορός ως σύγχρονη εναλλακτική μέθοδος θεραπείας σωματικών και ψυχικών παθήσεων - Παρατήρηση και ανάλυση της κίνησης στη χοροθεραπευτική πράξη. *Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός*, 39, 27-36.
- Μπαρκούκης, Β., Κωνσταντινίδου, Μ., & Φυλακτακίδου, Α. (1998). Εκτίμηση της εσωτερικής παρακίνησης, της ικανοποίησης και της σωματικής κάθαρσης ατόμων τρίτης ηλικίας που συμμετέχουν σε οργανωμένες δραστηριότητες. *Πρακτικά 2^ο Διεθνούς Συνεδρίου Αθλητικής Ψυχολογίας Τρίκαλα* (σελ. 46-48). Βόλος: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Θεσσαλίας.
- Morgan, W., & O'Connor, P. (1988). Exercise and mental health. In R. K. Dishman (Ed.), *Exercise Adherence: Its impact on public health* (pp. 91-121). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Neugarten, B. & Jacob, T. (1987). The changing meaning of age. *Psychology Today*, 21, 29-33.
- O'Connor, B. (1997). Safe sets: Woman, dance and communitas. In H. Thomas (eds.), *Dance in the City* (pp. 149-172). London: Macmillan.
- Ξερακιά, Ε. & Καλογεράκου, Θ. (2000). Η επίδραση της διδασκαλίας Ελληνικών παραδοσιακών χορών στην ψυχοσωματική κατάσταση ατόμων τρίτης ηλικίας. 8^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή. *Αθληση και Κοινωνία*, 25, 396.
- Paffenbarger, R. (1996). Physical activity and fitness for health and longevity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(3), 11-30.
- Palo-Bengtsson, L., Winblad, B., & Ekman, S.I. (1998). Social dancing: A way to support intellectual emotional and motor functions in persons with dementia. *Journal of Psychiatric Mental Health Nursing*, 5(6), 545-554.
- Παπαϊωάννου, Χρ., Μαυροβουνιώτης, Φ., & Αργυριάδου, Ε. (2005). Ελληνικοί χοροί και ψυχοσωματική κατάσταση ατόμων τρίτης ηλικίας. 13^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή. *Αθληση και Κοινωνία*, 39, 263.
- Παπανικολάου, Γ. (1993). *Σύγχρονη διατροφή & διατολογία* (3^η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Lorenzo Degiorgio.
- Πίκουλα, Ι., Μαυροβουνιώτης, Φ., & Αργυριάδου, Ε. (2005). Παραδοσιακός χορός και υποκειμενική σωματική υγεία. 8^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, με διεθνή συμμετοχή, 8-10/4, Θεσσαλονίκη.
- 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.
- Ransford, H.E., & Palisi, J.B. (1996). Aerobic exercise, subjective health and psychological well-being within age and gender subgroups. *Social Science Medicine*, 42(11), 1555-1559.
- Ritter, M. & Low, K.G. (1996). Effects of dance/movement therapy: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 23(3), 249-260.
- Schott-Billmann, F. (1997). Όταν ο χορός θεραπεύει: η θεραπευτική λειτουργία του χορού - ανθρωπολογική προσέγγιση. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Sherlock, J. (1993). Dance and the culture of the body. In S. Scott & D. Morgan (Eds.), *Body Matters* (pp. 35-48). London: Falmer.
- Spiriduso, W.W. (1995). *Physical Dimensions of Aging*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Stathi, A., Fox, K.R., & McKenna, J. (2002). Physical activity and dimensions of subjective well-being in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10, 76-92.
- Staum, M.J. (1983). Music and rhythmic stimuli in the rehabilitation of gait disorders. *Journal of Music Therapy*, 20, 69-87.
- Swart, D.L., Pollock, M.L. & Brechue, W.F. (1996). Aerobic exercise for older participants. *Activities, Adaptation & Aging*, 20(3), 9-25.
- The Almanac. (2003). <http://almanacnews.com/morgue/2003/20030813.fitnww.html>
- Thompson, P., Itzin, C. & Abendstern, M. (1990). *I Don't Feel Old*. Oxford: Oxford University Press.
- Turner, V. (1974). *Dramas, Fields and Metaphors: Symbolic Action in Human Society*. New York: Cornell University Press.
- Unruh, D.R. (1983). *Invisible Lives: social worlds of the aged*. Beverly Hills: Sage Publications.

