



## Συστηματική Συμμετοχή σε Παραδοσιακό Χορό ή Άσκηση; Διαφοροποιήσεις στην Ποιότητα Ζωής Ατόμων Τρίτης Ηλικίας

<sup>1</sup>Βασιλική Ζήση, <sup>1</sup>Αικατερίνη Γιάννη, <sup>1</sup>Μαρία Μπουγιέση, <sup>1</sup>Ελιζάνα Πολλάτου, & <sup>2</sup>Μαρία Μιχαλοπούλου  
<sup>1</sup>ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
<sup>2</sup>ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

### Περίληψη

Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός αποτελεί ένα είδος φυσικής δραστηριότητας που συνεισφέρει στη σωματική και πνευματική υγεία των χορευτών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διαπιστωθεί εάν τα ηλικιωμένα άτομα, τα οποία συμμετέχουν σε δραστηριότητες που σχετίζονται με τον ελληνικό παραδοσιακό χορό, παρουσιάζουν διαφορετικά επίπεδα στην ποιότητα ζωής τους σε σχέση με άλλα άτομα αντιστοιχούς ηλικίας, που δεν είναι φυσικά δραστήρια ή συμμετέχουν συστηματικά σε άλλου είδους φυσικές δραστηριότητες. Στην έρευνα πήραν μέρος 150 άτομα (57 άντρες, 93 γυναίκες), 60-70 ετών, που επιλέχθηκαν τυχαία από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας και εντάχθηκαν σε τρεις ομάδες των 50 ατόμων η καθεμία: Παραδοσιακού χορού, ασκουμένων και με καθιστική ζωή. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο SF-36 για την ποιότητα ζωής. Η one-way MANOVA έδειξε σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας στους παράγοντες Φυσική Λειτουργικότητα ( $p<.001$ ), Φυσικός Ρόλος ( $p<.001$ ), Σωματικός Πόνος ( $p<.001$ ), Γενική Υγεία ( $p<.001$ ), Ζωτικότητα ( $p<.001$ ), Κοινωνική Λειτουργικότητα ( $p<.001$ ), Συναισθηματικός Ρόλος ( $p<.001$ ) και Πνευματική Υγεία ( $p<.001$ ), με τους χορευτές να έχουν υψηλότερο σκορ σε όλους τους παράγοντες σε σχέση με τις άλλες δύο ομάδες. Συμπερασματικά, ο ελληνικός παραδοσιακός χορός συγκεντρώνει πολλαπλά οφέλη για τους συμμετέχοντες, αφού δεν είναι απλώς ένα είδος φυσικής δραστηριότητας που τους κάνει να νιώθουν ευχάριστα, αλλά συμβάλλει και στην βελτίωση πολλών παραγόντων της ποιότητας της ζωής τους.

Λέξεις κλειδιά: ποιότητα ζωής, φυσική δραστηριότητα, άσκηση, παραδοσιακός χορός, ηλικιωμένοι

### Systematic Participation in Folk Dance or Physical Activity? Effects in Quality of Life in the Elderly

<sup>1</sup>Vassiliki Zisi, <sup>1</sup>Aikaterini Gianni, <sup>1</sup>Maria Bougiesi, <sup>1</sup>Elisana Pollatou, & <sup>2</sup>Maria Michalopoulou

<sup>1</sup>Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Thessaly, Trikala, Hellas

<sup>2</sup>Department of Physical Education and Sports Sciences, Democritus University of Thrace, Komotini, Hellas

### Abstract

The traditional Greek dance is a physical activity with many benefits for the psychological and physical health of dancers. The purpose of the present study was to investigate if older people who participate in activities related to Greek traditional dance show higher levels of quality of life compared with people of the same age, who follow sedentary life or participate in another type of physical activity. The participants were 150 people (57 men, 93 women) from 60 to 70 years old, randomly selected from different areas of Greece, so that to correspond to one of the three, equal in number, groups: traditional dancers, exercisers and sedentary. The participants completed the SF-36 questionnaire for quality of life measures. According to one-way MANOVA analysis, there was a significant main effect of the group, with dancers scoring higher than the two other groups on the factors of Physical Functioning ( $p<.001$ ), Physical Role ( $p<.001$ ), Bodily Pain

Διεύθυνση επικοινωνίας: Δρ. Βασιλική Ζήση

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

42 100, Καρύες Τρίκαλα

e - mail: [vzisi@pe.uth.gr](mailto:vzisi@pe.uth.gr)

( $p < .001$ ), General Health ( $p < .001$ ), Vitality ( $p < .001$ ), Social Functioning ( $p < .001$ ), Role Emotional ( $p < .001$ ), and Mental Health ( $p < .001$ ). It seems that traditional Greek dance offers a lot of benefits for aged persons, since it is not only a kind of physical activity that makes them feel better, but also improves many aspects of their quality of life.

Key words: *life quality, physical activity, exercise, traditional dance, elderly*

---

## Εισαγωγή

Σύμφωνα με τον Πλάτωνα, ο χορός είναι ιδανικό μέσο διαπαιδαγώγησης, αφού συνδυάζει την καλλιέργεια της ψυχής μέσω της μουσικής και την καλλιέργεια του σώματος μέσω της γυμναστικής, γι' αυτό και τον συνιστούσε τόσο στις έγκυες γυναίκες, όσο και στα παιδιά από τη βρεφική τους ηλικία (Μουρατίδης, 2000). Στη σύγχρονη βιβλιογραφία, ο χορός αντιμετωπίζεται σαν μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα και αποτελεσματική μορφή φυσικής δραστηριότητας (Judge, 2003). Όταν έχει τη μορφή τακτικής αεροβικής άσκησης, συμβάλλει σημαντικά στη γενική σωματική και ψυχική υγεία των ενηλίκων (Fentem, 1992), ευρήματα που αντιστοιχούν με την ευρεία, πλέον, παραδοχή για τις σημαντικές ψυχολογικές επιδράσεις της άσκησης και της αυξημένης φυσικής δραστηριότητας στην ποιότητα ζωής των ατόμων (Θεοδωράκης, 2010).

Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός φαίνεται να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμος τόσο για τη σωματική όσο και την ψυχική ευεξία, αφού βρέθηκε ότι αποτελεί μία μορφή άσκησης, με την έντασή της να τοποθετείται στα προκαθορισμένα όρια που έχει μία ρουτίνα αερόβιας άσκησης (Πίτση, Σμήλιος, Τοκμακίδης, Σερμπέζης, & Γουλιμάρης, 2008). Σειρές ερευνών δείχνουν ότι οι επιδράσεις του σε παραμέτρους της σωματικής και ψυχικής υγείας μπορεί να είναι παρόμοιες με αυτές της άσκησης. Πιο συγκεκριμένα, έχει βρεθεί ότι η παρέμβαση με ελληνικό παραδοσιακό χορό, σε άτομα με καρκίνο του στήθους, συνέβαλε στη βελτίωση της σωματικής τους λειτουργίας, την ικανοποίηση από τη ζωή τους και τον περιορισμό των συμπτωμάτων κατάθλιψης (Kaltsatou, Mameletzi, & Douka, 2010). Σε άλλη έρευνα, η παρέμβαση με ελληνικό παραδοσιακό χορό είχε σαν αποτέλεσμα τη μείωση του μεταβατικού άγχους και την κατάσταση διάθεσης των συμμετεχόντων (Παπαϊωάννου, Μαυροβουνιώτης, & Αργυριάδου, 2005).

Η φύση του ελληνικού παραδοσιακού χορού σαν φυσική δραστηριότητα και οι ευκαιρίες για κοινωνικές συναναστροφές που προσφέρει, δημιουργούν μία άρρηκτη σχέση με την πολυδιάστατη έννοια της ποιότητας ζωής. Είναι ένα είδος άσκησης, το οποίο δεν απαιτεί πολλά έξοδα και εξοπλισμό και απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες. Οι άνθρωποι με το χορό διασκεδάζουν, αναδημιουργούν, κοινωνικοποιούνται και βελτιώνουν τη φυσική και ψυχική τους υγεία. Κάτι τέτοιο τουλάχιστον, δείχνουν τα ευρήματα των Μπουγιέση, Ζήση, Γρηγορίου και Πολλάτου (2011), που εξέτασαν πώς διαφοροποιούνται οι παράγοντες της ποιότητας ζωής ανάμεσα σε ενήλικες που συμμετέχουν συστηματικά σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού, γυμνάζονται συστηματικά ή κάνουν καθιστική ζωή. Σύμφωνα με τα αποτελέσματά τους, οι χορευτές υπερέχουν από τους μη ασκούμενους, σε παράγοντες που αφορούν στη σωματική υγεία, στην ενεργητικότητα και κοινωνική λειτουργικότητα. Οι χορευτές υπερέχουν όμως και από τους ασκούμενους, κυρίως σε παράγοντες που αφορούν στην πνευματική υγεία και τη συναισθηματική λειτουργία.

Για τα άτομα τρίτης ηλικίας, η φυσική δραστηριότητα είναι πολύ σημαντική, αφού επιφέρει σημαντικά και θετικά αποτελέσματα σε πολλούς τομείς της φυσικής υγείας και λειτουργικότητας. Έχει βρεθεί για παράδειγμα, ότι μέσω της αερόβιας άσκησης μπορεί να επέλθει βελτίωση στο προφίλ υγείας των ηλικιωμένων (Hui, Chui, & Woo, 2008), στη μυϊκή αντοχή, στην ισορροπία και στη λειτουργική ικανότητα (Jacobson, Smith, Fronterhouse, Kline, & Boolani, 2012). Σημαντικές δε, είναι οι επιδράσεις της άσκησης και στην ψυχική υγεία των ηλικιωμένων, αφού ευρήματα ερευνών δείχνουν θετικές μεταβολές όχι μόνο στην κινητική αλλά και τη γνωστική λειτουργία των ηλικιωμένων (Yan & Zhou, 2009), καθώς και βελτίωση της διάθεσής τους γενικότερα (Kanning & Schlicht, 2010).

Ο χορός, ειδικά για τα ηλικιωμένα άτομα, αποτελεί ένα πολύ καλό είδος φυσικής δραστηριότητας, αφού εγκυμονεί λιγότερους κινδύνους τραυματισμού από πολλά άλλα είδη άσκησης, γι' αυτό και θεωρείται ότι μπορεί να ενισχύσει αποτελεσματικά την υγεία μετά την ηλικία των 65 ετών (Wikstrom, 2004). Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι ο χορός παρέχει στους ηλικιωμένους συμμετέχοντες, οφέλη παρόμοια με αυτά της άσκησης, συμβάλλοντας στη βελτίωση της ισορροπίας και την αποφυγή των πτώσεων (Federici, Bellagambam, & Rocchi, 2005; Shigematsu et al., 2002). Θετικές φαίνεται να είναι ακόμη, οι επιδράσεις του χορού στην αντιληπτική λειτουργία (Shigematsu et al., 2002), αλλά και στην ικανότητα χαλάρωσης και συγκέντρωσης των ηλικιωμένων (Birkel, 1998).

Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός έχει ιδιαίτερη σημασία για τους έλληνες ηλικιωμένους, αφού συνδέεται με την παράδοση, την κουλτούρα, αλλά και την πορεία της ίδιας της ζωής τους. Είναι λοιπόν μια φυσική

δραστηριότητα πιο προσφιλή και πιο εύκολα επιλέξιμη από τα ηλικιωμένα άτομα, που όμως μπορεί να έχει τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης. Από σχετικές έρευνες φαίνεται ότι ο Ελληνικός παραδοσιακός χορός έχει θετικές επιδράσεις στην κινητική λειτουργικότητα των ατόμων μεγάλης ηλικίας, αφού συμβάλλει στην καλή δυναμική και στατική ισορροπία (Sofianidis, Hatzitaki, Douka, & Grouios, 2009). Φαίνεται ακόμη ότι συμβάλλει στην ψυχική υγεία και την ικανοποίηση από τη ζωή, παράγοντες πολύ σημαντικούς για την ποιότητα ζωής (Κωνσταντινίδου, Χαραχούσου, & Καρπίτσης, 2002). Εξίσου σημαντικές φαίνεται να είναι οι επιδράσεις του στην αύξηση της ψυχικής ευεξίας αλλά και στον περιορισμό του άγχους και της κατάθλιψης που εμφανίζονται συχνά σε άτομα μεγάλης ηλικίας (Μανρονουπιώτης, Αργιριάδου, & Παραϊοάννου, 2010).

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να μελετηθούν πιθανές διαφορές στους παράγοντες της ποιότητας ζωής ανάμεσα σε ηλικιωμένα άτομα που συμμετέχουν συστηματικά σε δραστηριότητες ελληνικού παραδοσιακού χορού και ηλικιωμένα άτομα που επιλέγουν να συμμετέχουν σε άλλου είδους φυσικές δραστηριότητες, άσχετες με το χορό, συγκρίνοντας τα με άτομα που κάνουν καθιστική ζωή. Υποθέσαμε ότι οι χορευτές θα βρίσκονται στα ίδια επίπεδα με τους συμμετέχοντες σε άλλες φυσικές δραστηριότητες, σε όλους τους παράγοντες της ποιότητας ζωής, ενώ και οι δύο ομάδες θα υπερέχουν από αυτούς που ακολουθούν καθιστική ζωή.

## Μέθοδος και Διαδικασία

### Συμμετέχοντες

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 150 άτομα (57 άντρες, 93 γυναίκες) ηλικίας 60-70 ετών που επιλέχθηκαν τυχαία από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας, κυρίως από τα Τρίκαλα Θεσσαλίας, τη Λάρισα, τα Γρεβενά και την Αθήνα. Τα άτομα αυτά επιλέχθηκαν έτσι ώστε να αντιστοιχούν σε τρεις ομάδες: α) χορευτές, δηλαδή άτομα που συμμετείχαν συστηματικά σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού, για τους 12 τουλάχιστον τελευταίους μήνες, β) ασκούμενοι, δηλαδή άτομα που συμμετείχαν συστηματικά σε κάποιο είδος φυσικής δραστηριότητας - άσκησης, εκτός από χορό (π.χ. περπάτημα, ποδήλατο, κηπουρική) και γ) μη ασκούμενοι, δηλαδή άτομα που έκαναν καθιστική ζωή. Η κάθε ομάδα αποτελούνταν από 50 άτομα. Οι συμμετέχοντες υπέγραψαν φόρμα συγκατάθεσης για την συμμετοχή τους στην έρευνα, ενώ η πραγματοποίηση της παρούσας έρευνας εγκρίθηκε από την Επιτροπή Βιοηθικής και Δεοντολογίας του ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Για να διασφαλιστεί ότι οι χορευτές και οι ασκούμενοι θα έχουν περίπου τα ίδια επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, υπολογίστηκε ο Συνολικός Δείκτης Άσκησης με το ερωτηματολόγιο *Άσκηση κατά τον Ελεύθερο Χρόνο (Leisure-Time Exercise Questionnaire, Godin & Shephard, 1985)*. Όπως φαίνεται στον Πίνακα 1, όντως οι διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων ήταν μικρές και η ανάλυση διακύμανσης (one way ANOVA) έδειξε ότι δεν ήταν στατιστικά σημαντικές ( $p > .05$ ). Στον Πίνακα 1 φαίνονται ακόμη, η ηλικία, και το μορφωτικό επίπεδο ανάλογα με την κατανομή των συμμετεχόντων σε ομάδες.

**Πίνακας 1.** Ηλικία, μορφωτικό επίπεδο και συνολικός δείκτης άσκησης ανάλογα με την κατανομή των συμμετεχόντων σε ομάδες

	Χορευτές		Ασκούμενοι		Μη ασκούμενοι		Σύνολο	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Ηλικία	65.23	2.21	65.00	2.80	66.50	1.92	65.40	2.45
Εκπαίδευση	6.00	2.14	5.28	2.00	6.04	1.92	5.77	2.00
Συνολικός Δείκτης Άσκησης	26.18	9.83	23.66	10.47	13.00	6.00	21.00	10.61

### Όργανα Μέτρησης

Η ποιότητα ζωής αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο SF-36, ένα διεθνές έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής (Ware & Sherbourne, 1992). Έχει προσαρμοστεί στην ελληνική γλώσσα (Anagnostopoulos, Niakas, & Pappa, 2005) και χρησιμοποιήθηκε με αυτή τη μορφή σε αρκετές μελέτες (π.χ. Μπουγιέση, κ.α., 2011). Αποτελείται από 36 ερωτήσεις, οι οποίες κατανέμονται σε 8 παράγοντες: Φυσική Λειτουργικότητα, Φυσικός Ρόλος, Σωματικός Πόνος, Γενική Υγεία, Ζωτικότητα, Κοινωνική Λειτουργικότητα, Συναισθηματικός Ρόλος, Πνευματική Υγεία. Οι τέσσερις πρώτοι παράγοντες αφορούν στη Σωματική Υγεία και οι τέσσερις τελευταίοι παράγοντες αφορούν στην Πνευματική Υγεία. Το σκορ για κάθε παράγοντα υπολογίστηκε σε εκατοστιαία κλίμακα.

### Στατιστική ανάλυση

Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS v.15. Για να εξεταστούν διαφορές στους παράγοντες της ποιότητας ζωής (SF-36) ως προς την ομάδα φυσικής δραστηριότητας έγινε μονόπλευρη πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA). Οι εξαρτημένες μεταβλητές ήταν οι οκτώ παράγοντες του SF-36 (Φυσική Λειτουργικότητα, Φυσικός Ρόλος, Σωματικός Πόνος, Γενική Υγεία, Ζωτικότητα, Κοινωνική Λειτουργικότητα, Συναισθηματικός Ρόλος, Πνευματική Υγεία). Η ανεξάρτητη μεταβλητή ήταν η ομάδα (χορευτές, ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Ακολούθησαν μονομεταβλητά τεστ για να μελετηθούν οι επιδράσεις της ηλικίας και της ομάδας μεμονωμένα σε κάθε παράγοντα, ενώ για να ελεγχθούν διαφορές μεταξύ των ομάδων χρησιμοποιήθηκε το post-hoc τεστ του Bonferroni.

### Αποτελέσματα

**Πίνακας 2.** Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της Ποιότητας Ζωής για τις τρεις ομάδες συμμετεχόντων (σε εκατοστιαία κλίμακα)

	Χορευτές		Ασκούμενοι		Μη ασκούμενοι	
	M	SD	M	SD	M	SD
Φυσική Λειτουργικότητα	83.90 <sup>α,β,γ</sup>	16.36	72.10 <sup>α,β,γ</sup>	17.56	52.60 <sup>α,β,γ</sup>	15.66
Φυσικός Ρόλος	94.00 <sup>α,β</sup>	18.60	84.50 <sup>α,β</sup>	20.76	62.50 <sup>α,β</sup>	26.37
Σωματικός Πόνος	80.12 <sup>α,β,γ</sup>	15.76	70.96 <sup>α,β,γ</sup>	16.37	50.74 <sup>α,β,γ</sup>	15.09
Γενική Υγεία	85.08 <sup>α,β</sup>	18.54	75.22 <sup>α,β</sup>	18.76	55.34 <sup>α,β</sup>	23.35
Ζωτικότητα	82.80 <sup>α,β,γ</sup>	9.75	74.50 <sup>α,β,γ</sup>	16.91	57.80 <sup>α,β,γ</sup>	13.71
Κοινωνική Λειτουργικότητα	83.94 <sup>α,β,γ</sup>	12.67	74.88 <sup>α,β,γ</sup>	12.43	57.18 <sup>α,β,γ</sup>	17.66
Συναισθηματικός Ρόλος	96.70 <sup>α,β</sup>	20.44	86.74 <sup>α,β</sup>	20.16	68.82 <sup>α,β</sup>	24.71
Πνευματική Υγεία	78.88 <sup>α,γ</sup>	10.90	70.32 <sup>α,γ</sup>	17.84	65.12 <sup>α,γ</sup>	11.63

α: χορευτές - μη ασκούμενοι,  $p < .001$

β: ασκούμενοι - μη ασκούμενοι,  $p < .001$

γ: χορευτές - ασκούμενοι,  $p < .05$

Στον Πίνακα 2 φαίνονται οι μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της ποιότητας ζωής των τριών ομάδων. Από την πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way MANOVA) φάνηκε στατιστικά σημαντική επίδραση για την ομάδα ( $Wilk's \Lambda = 0.39$ ,  $F_{16,280} = 10.46$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = 3.70$ ). Σύμφωνα με τα μονομεταβλητά τεστ, η επίδραση της ομάδας ήταν στατιστικά σημαντική και στους 8 παράγοντες: Φυσική Λειτουργικότητα ( $F_{2,147} = 45.65$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = 3.80$ ), Φυσικό Ρόλο ( $F_{2,147} = 26.61$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = 2.70$ ), Σωματικό Πόνο ( $F_{2,147} = 45.54$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = 3.80$ ), Γενική Υγεία ( $F_{2,147} = 27.74$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = 2.70$ ), Ζωτικότητα ( $F_{2,147} = 42.75$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = 3.70$ ), Κοινωνική Λειτουργικότητα ( $F_{2,147} = 44.31$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = 3.80$ ), Συναισθηματικό Ρόλο ( $F_{2,147} = 20.87$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = 2.20$ ) και Πνευματική Υγεία ( $F_{2,147} = 12.66$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = 1.50$ ).

Από τα post-hoc τεστ του Bonferroni βρέθηκε ότι οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους στη Φυσική Λειτουργικότητα ( $MD = 31.30$ ,  $p < .001$ ), το Φυσικό Ρόλο ( $MD = 31.50$ ,  $p < .001$ ), το Σωματικό Πόνο ( $MD = 29.38$ ,  $p < .001$ ), τη Γενική Υγεία ( $MD = 29.74$ ,  $p < .001$ ), τη Ζωτικότητα ( $MD = 25.00$ ,  $p < .001$ ), την Κοινωνική Λειτουργικότητα ( $MD = 26.76$ ,  $p < .001$ ), το Συναισθηματικό Ρόλο ( $MD = 27.88$ ,  $p < .001$ ) και την Πνευματική Υγεία ( $MD = 13.76$ ,  $p < .001$ ).

Σύμφωνα με τα post-hoc τεστ, οι ασκούμενοι διέφεραν σημαντικά από τους μη ασκούμενους στη Φυσική Λειτουργικότητα ( $MD = 19.50$ ,  $p < .001$ ), το Φυσικό Ρόλο ( $MD = 22.00$ ,  $p < .001$ ), το Σωματικό Πόνο ( $MD = 20.22$ ,  $p < .001$ ), τη Γενική Υγεία ( $MD = 19.88$ ,  $p < .001$ ), τη Ζωτικότητα ( $MD = 16.70$ ,  $p < .001$ ), την Κοινωνική Λειτουργικότητα ( $MD = 17.70$ ,  $p < .001$ ) και το Συναισθηματικό Ρόλο ( $MD = 17.92$ ,  $p < .001$ ).

Από τα post-hoc τεστ βρέθηκε ακόμη ότι οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους ασκούμενους στους παράγοντες που αφορούν στη Φυσική Λειτουργικότητα ( $MD = 11.80$ ,  $p < .05$ ), το Σωματικό Πόνο ( $MD = 9.16$ ,  $p < .05$ ), τη Ζωτικότητα ( $MD = 8.30$ ,  $p < .05$ ), την Κοινωνική Λειτουργικότητα ( $MD = 9.06$ ,  $p < .05$ ) και την Πνευματική Υγεία ( $MD = 8.56$ ,  $p < .05$ ).

## Συζήτηση και Συμπεράσματα

Σκοπός της έρευνας ήταν να διαπιστωθεί εάν τα ηλικιωμένα άτομα, τα οποία συμμετέχουν σε δραστηριότητες ελληνικού παραδοσιακού χορού, παρουσιάζουν υψηλότερο επίπεδο ποιότητας ζωής σε σχέση με άλλα άτομα αντίστοιχης ηλικίας, που δεν είναι φυσικά δραστήρια ή συμμετέχουν σε κάποιου άλλου είδους φυσική δραστηριότητα. Ερευνήθηκαν παράγοντες που συνδέονται με την ποιότητα ζωής και επηρεάζουν τη σωματική και ψυχική υγεία ατόμων τρίτης ηλικίας. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι τόσο οι χορευτές όσο και τα άτομα που ασκούσαν ή ασχολούνταν με άλλα είδη φυσικής δραστηριότητας (π.χ. κηπουρική, περπάτημα), είχαν υψηλότερα σκορ σε όλους σχεδόν τους παραπάνω παράγοντες της ποιότητας ζωής, από άτομα της ίδιας ηλικίας που έκαναν καθιστική ζωή. Βρέθηκε ακόμη οι χορευτές να υπερέρχονται από τους ασκούμενους στους πέντε από τους οκτώ παράγοντες της ποιότητας ζωής που αξιολογήθηκαν (Φυσική Λειτουργικότητα, Σωματικό Πόνο, Ζωτικότητα, Κοινωνική Λειτουργικότητα, Πνευματική Υγεία).

Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ στον παράγοντα που αφορά τη Φυσική Λειτουργικότητα όχι μόνο από τους μη ασκούμενους αλλά και από τους ασκούμενους. Η αποτελεσματικότητα του ελληνικού παραδοσιακού χορού στη φυσική λειτουργικότητα των ηλικιωμένων έχει αποδειχθεί και σε άλλες έρευνες, μέσα από τις οποίες αποδεικνύεται η συμβολή του στην διατήρηση καλής στατικής και δυναμικής ισορροπίας (Sofianidis et al., 2009). Τα ευρήματα αυτά είναι αντίστοιχα με ευρήματα άλλων ερευνών που δείχνουν ότι χορευτικές ρουτίνες αεροβικής γυμναστικής σε προγράμματα άσκησης που απευθύνονται σε ηλικιωμένους, συμβάλλουν στη βελτίωση της δυναμικής ισορροπίας, της ευκινησίας, της αντοχής (Hui et al., 2009), αλλά και τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας (Engels, Drouin, Zhu, & Kazmierski, 1997), στοιχεία απαραίτητα για την καλή φυσική λειτουργικότητα. Σύμφωνα με τα παραπάνω ευρήματα και δεδομένου ότι στην παρούσα έρευνα αποκλείστηκαν τα άτομα που συμμετείχαν σε οποιαδήποτε άλλη χορευτική δραστηριότητα εκτός από παραδοσιακό χορό, μπορεί όντως, ο χορός και οι χορευτικές ρυθμικές ασκήσεις να συμβάλλουν περισσότερο από άλλα είδη άσκησης στην φυσική λειτουργικότητα των ηλικιωμένων. Απαιτείται όμως περαιτέρω διερεύνηση για να διεξαχθεί με ασφάλεια ένα τέτοιο συμπέρασμα.

Στον παράγοντα που αφορά στο Φυσικό Ρόλο, τόσο οι χορευτές όσο και οι ασκούμενοι, είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους. Το ίδιο αποτέλεσμα αναφέρεται και από την Μπουγιέση και τους συνεργάτες της (2011), σε νεώτερες όμως ηλικίες. Σε ηλικιωμένα άτομα έχει αποδειχθεί ότι προγράμματα άσκησης που στοχεύουν στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, συμβάλλουν στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας - και επομένως και την ενίσχυση του φυσικού ρόλου - μέσα από τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων (Albuquerque- Sendin, Barberio-Mariano, Bandao- Santana, D.A.N. Rebelatto, & J.R. Rebelatto, 2012; Jacobson et al., 2012). Φαίνεται ότι ο ελληνικός παραδοσιακός χορός μπορεί να βελτιώσει τις φυσικές ικανότητες των ηλικιωμένων, αφού όπως έχει αποδειχτεί, επιφέρει προσαρμογές παρόμοιες με την άσκηση (Πίτση κ.ά., 2008).

Για τον παράγοντα που αφορά στο Σωματικό Πόνο βρέθηκε σημαντική υπεροχή των χορευτών τόσο από τους μη ασκούμενους όσο και από τους ασκούμενους. Το αποτέλεσμα αυτό, που αναφέρεται και σε μικρότερες ηλικίες (Μπουγιέση κ.ά., 2011), μπορεί αφενός να συνδέεται με την καλύτερη Φυσική Λειτουργικότητα που διαπιστώθηκε στην παρούσα έρευνα και η οποία αποδίδεται στην καλύτερη κινητική λειτουργικότητα. Αφετέρου όμως μπορεί να συνδέεται και με την γενικότερη διάθεση ευεξίας των ηλικιωμένων που χορεύουν. Στην έρευνα της Κωνσταντινίδου και των συνεργατών της (2002), οι ηλικιωμένοι οι οποίοι συμμετείχαν σε προγράμματα ελληνικού παραδοσιακού χορού παρουσίαζαν θετικά συναισθήματα για την υγεία τους, φυσική και λειτουργική, και ένιωθαν πιο σίγουροι για τον εαυτό τους σε σχέση με συνομηλικούς τους, οι οποίοι δε συμμετείχαν σε τέτοια προγράμματα.

Ο παράγοντας του Σωματικού Πόνου βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με τον παράγοντα της Γενικής Υγείας, για τον οποίο βρέθηκε στην παρούσα έρευνα, σημαντική υπεροχή τόσο των χορευτών όσων και των ασκούμενων από τους μη ασκούμενους. Τα ίδια ευρήματα αναφέρονται και από την Μπουγιέση και τους συνεργάτες της (2011) που έκανε αντίστοιχη έρευνα σε νεώτερες ηλικίες. Τα ευρήματα αυτά συνδέονται προφανώς με τις ευεργετικές επιδράσεις του παραδοσιακού χορού σαν ένα είδος φυσικής δραστηριότητας. Η αυξημένη φυσική δραστηριότητα θεωρείται ένας αποτελεσματικός τρόπος βελτίωσης της φυσικής, ψυχολογικής, καθώς επίσης και συναισθηματικής υγείας (Fong-Li, Lu, & Wang, 2009).

Στους παράγοντες της Ζωτικότητας και της Κοινωνικής Λειτουργικότητας, οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ τόσο από τους ασκούμενους, όσο και από τους μη ασκούμενους. Είναι αναμενόμενο οι άνθρωποι που κάνουν καθιστική ζωή να παρουσιάζουν μειωμένη ζωτικότητα, λόγω περιορισμένης κινητικής δραστηριότητας. Όπως φαίνεται και σε άλλες έρευνες, στα άτομα που δεν ασκούνται, η περιορισμένη ζωτικότητα - ενεργητικότητα μπορεί να περιορίσει την κοινωνική δραστηριότητα, τις συναναστροφές, και να συνοδεύεται έτσι από περιορισμένη Κοινωνική Λειτουργικότητα (Μπουγιέση, κ.ά., 2011). Για τα ηλικιωμένα όμως άτομα, τα οφέλη από τον παραδοσιακό χορό φαίνεται ότι δεν είναι συνδεδεμένα μόνο με τη φυσική

τους κατάσταση, αλλά συνδέονται και με την κοινωνικοποίησή τους, τη σύναψη σχέσεων με τους γύρω τους, κάτι που έχει διαπιστωθεί και σε άλλες έρευνες (Malkogeorgos, Zaggelidou, & Georgescu, 2011). Οι άνθρωποι με το χορό διασκεδάζουν, αναδημιουργούν και κοινωνικοποιούνται. Με την ένταξή τους στην ομάδα χορού, οι χορευτές συνάπτουν κοινωνικές σχέσεις και έρχονται σε επαφή με πολλούς ανθρώπους, αναπτύσσουν και καλλιεργούν το συλλογικό πνεύμα, με αποτέλεσμα τη δημιουργική ανάπτυξη της προσωπικότητας και της διαμόρφωσης κοινωνικής στάσης και συμπεριφοράς. Ο χορός εξάλλου, καθιστά το άτομο ικανό να επικοινωνεί με τους γύρω του σε προσωπικό, ομαδικό και επαγγελματικό επίπεδο, να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του και να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα των άλλων πιο αποτελεσματικά (Μπουγιέση, 2011).

Στον παράγοντα που αφορά στο Συναισθηματικό Ρόλο, οι χορευτές και οι ασκούμενοι είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ από τους μη ασκούμενους. Σε νεώτερα άτομα έχει βρεθεί ότι οι χορευτές υπερείχαν σ' αυτό τον παράγοντα από άλλους ασκούμενους, αναδεικνύοντας έτσι κάποια ιδιαίτερη λειτουργία του παραδοσιακού χορού σαν μέσο φυσικής δραστηριότητας (Μπουγιέση, κ.α., 2011). Στη παρούσα έρευνα όμως φαίνεται ότι οι ευεργετικές επιδράσεις του χορού στη διάθεση και κατ' επέκταση στο Συναισθηματικό Ρόλο της ποιότητας ζωής, συνδέονται με τις ευεργετικές επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας στη διάθεση των ηλικιωμένων, κάτι που επιβεβαιώνεται μέσα από την έρευνα των Kanning και Schlicht (2010). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνάς τους, σημειώθηκε θετική αλλαγή του επιπέδου της διάθεσης των ηλικιωμένων κατά 28% μέσα από συνηθισμένες δραστηριότητες όπως κηπουρική και περπάτημα.

Στον παράγοντα της Πνευματικής Υγείας, οι χορευτές είχαν σημαντικά μεγαλύτερο σκορ τόσο από τους μη ασκούμενους όσο και από τους ασκούμενους, ενώ είναι αξιοσημείωτο ότι είναι ο μόνος παράγοντας στον οποίο οι διαφορές μεταξύ ασκούμενων και μη ασκούμενων δεν ήταν σημαντικές. Αντίστοιχα αποτελέσματα εντοπίζονται και στην έρευνα της Μπουγιέση και των συνεργατών της (2011), σε άτομα κάτω των 65 ετών, όπου και πάλι οι χορευτές υπερείχαν σημαντικά στην Πνευματική Υγεία, από ασκούμενους και μη ασκούμενους. Φαίνεται ότι ο παραδοσιακός χορός, σαν είδος φυσικής δραστηριότητας, έχει ιδιαίτερα ευεργετικές επιδράσεις, πιθανά καλύτερες και από αυτές τις άσκησης, στον πολυσύνθετο παράγοντα της Πνευματικής Υγείας. Παρεμβατικές μελέτες σε ηλικιωμένα άτομα δείχνουν ότι ο παραδοσιακός χορός συμβάλλει στην αύξηση της ευεξίας και στη μείωση του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης (Μανρονουσιώτης et al., 2010). Οι πιο δραστήριοι ηλικιωμένοι έχουν καλύτερη ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών (White & Wojcicki, 2010). Η ιδιαιτερότητα όμως του παραδοσιακού χορού είναι ότι συνδυάζει όχι μόνο κινητική, αλλά και γνωστική δραστηριοποίηση. Αυτό μπορεί να συμβάλλει στη διατήρηση ή και μείωση του απλού χρόνου αντίδρασης των ηλικιωμένων, κάτι που δύσκολα επιτυγχάνεται μέσα από συνηθισμένα προγράμματα άσκησης (Ζήση, Ντελή & Θεοδωράκης, 1998).

Συμπερασματικά, από την παρούσα έρευνα φαίνεται ότι τα οφέλη, τα οποία αποφέρει ο χορός στα ηλικιωμένα άτομα είναι πολλαπλά, αφού δεν είναι συνδεδεμένα μόνο με τη φυσική τους κατάσταση, αλλά επίσης με την πνευματική και συναισθηματική τους υγεία, την κοινωνικοποίησή τους και τη σύναψη σχέσεων με τους γύρω τους. Όντας συγκριτική, η παρούσα μελέτη δεν αποδεικνύει τις επιδράσεις του παραδοσιακού χορού σαν παρέμβαση σε πρόγραμμα άσκησης, αλλά αναδεικνύει μάλλον την υπεροχή των ατόμων που επιλέγουν να συμμετέχουν συστηματικά σε οργανωμένα μαθήματα παραδοσιακού χορού. Τα ευρήματα αυτά συνδέονται με αντίστοιχα ευρήματα σε νεώτερες ηλικίες αλλά και με ευρήματα ερευνών που μελετούν τις επιδράσεις του παραδοσιακού χορού σαν μέσο άσκησης. Φαίνεται ότι ο ελληνικός παραδοσιακός χορός, σαν είδος φυσικής δραστηριότητας, συμβάλλει θετικά και σε ορισμένες περιπτώσεις καλύτερα από άλλα είδη άσκησης, σε πολλούς παράγοντες της ποιότητας ζωής και ενισχύει τη σωματική και πνευματική υγεία των ηλικιωμένων.

### Σημασία για την Ποιότητα Ζωής

Ο χορός από την αρχαιότητα αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης ύπαρξης και αποτελεί μέσω της κίνησης ένα σημαντικό στοιχείο στη ζωή του ανθρώπου που τον συναντά σε όλη του τη ζωή. Αποτελεί τον παλαιότερο τρόπο έκφρασης των συναισθημάτων του ανθρώπου κι είναι ένα είδος φυσικής δραστηριότητας που απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες. Προσφέρει διασκέδαση, κοινωνικοποίηση, καλλιέργεια συλλογικού πνεύματος και συμβάλλει στη δημιουργική ανάπτυξη της προσωπικότητας και τη διαμόρφωση κοινωνικής στάσης και συμπεριφοράς. Επιπρόσθετα για τους ηλικιωμένους, είναι ένα είδος άσκησης που βελτιώνει την κινητικότητά τους και τη διάθεσή τους χωρίς τον κίνδυνο τραυματισμών, σε αντίθεση με άλλα είδη φυσικής δραστηριότητας που θα μπορούσαν να είναι επικίνδυνα για την υγεία τους. Επομένως, η διερεύνηση των επιδράσεων του παραδοσιακού χορού στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων είναι σημαντική και με πολλές προεκτάσεις πρακτικών εφαρμογών.

## Βιβλιογραφία

- Albuquerque -Sendin, F., Barberio-Mariano, E., Brandao-Santana, N., Rebellato, D.A.N., & Rebellato, J.R. (2012). Effects of an adapted physical activity program on the physical condition of elderly women: an analysis of efficiency. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 16(4), 328-336.
- Anagnostopoulos, F., Niakas, D., & Pappa, E. (2005). Construct validation of the Greek SF-36. *Health Survey Quality of Life Research*, 8, 1959-1965.
- 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.
- Engels, H.J., Drouin, J., Zhu, W., & Kazmierski, J.F. (1998). Effects of low-impact, moderate-intensity exercise training with and without wrist weights on functional capacities and mood states in older adults. *Gerontology*, 44(4), 239-244.
- Federici, A., Bellagamba, S., & Rocchi, M.B. (2005). Does dance-based training improve balance in adult and young old subjects? A pilot randomized controlled trial. *Aging Clinical and Experimental Research*, 17(5), 385-389.
- Fentem, P.H. (1992). Exercise in prevention of disease. *British Journal of Medical Bulletin*, 48(3), 630-650.
- Fong-Li, G., Lu, F., & Wang, H. (2009). Emotional intelligence and health in Taiwan college students. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 7(1), 55-63.
- Godin, G., & Shephard, R.J. (1985). A simple method to assess exercise behaviour in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 141-146.
- Hui, E., Chui, B.T., & Woo, J. (2009). Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 49, 45-50.
- Θεοδωράκης, Γ. (2010). Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής. Θεσσαλονίκη, Ελλάδα: Χριστοδουλίδης.
- Jacobson, B.H., Smith, D., Fronterhouse, J., Kline, C., & Boolani, A. (2012). Assessment of the benefit of powered exercises for muscular endurance and functional capacity in elderly participants, *Journal of Physical Activity and Health*, 9, 1030-1035.
- Judge, J.O., (2003). Balance training to maintain mobility and prevent disability. *American Journal of Preventive Medicine*, 25, 150-156
- Kaltsatou, A., Mameletzi, D., & Douka, S. (2010). Physical and psychological benefits of a 24-week traditional dance program in breast cancer survivors. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 20, 1-6
- Kanning, M., & Schlicht, W. (2010). Be active and become happy: an ecological momentary assessment of physical activity and mood. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 253-261.
- Κωνσταντινίδου, Μ., Χαραχούσου, Υ., & Καμπίτοης, Χρ. (2002). Η χοροθεραπεία ως μια τεχνική ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης για τα άτομα τρίτης ηλικίας. *Γυναίκα και Άθληση*, 1(1), 37-49
- Malkogeorgos, A., Zaggelidou, E., & Georgescu, L. (2011). The effect of dance practice on health: A review. *Asian Journal of Exercise and Sports Science*, 8(1), 100-112.
- Mavrouniotis, F.H., Argiriadou, E.A., & Papaioannou, Ch.S. (2010). Greek traditional dances and quality of old people's life. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 14, 209-218.
- Μουρατίδης, Ι. (2000). Θέματα φιλοσοφίας φυσικής αγωγής, εισαγωγή στη φιλοσοφία. Θεσσαλονίκη, Ελλάδα: Χριστοδουλίδης.
- Μπουγιέση, Μ. (2011). Διαφοροποίηση της συναισθηματικής νοημοσύνης ενηλίκων από τη συστηματική ενασχόληση με τον παραδοσιακό χορό. *Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή διατριβή*. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Ελλάς.
- Μπουγιέση, Μ., Ζήση Β., Γρηγορίου, Σ., & Πολλάτου, Μ. (2011). Διαφοροποίηση Παραγόντων της Ποιότητας Ζωής Μέσα Από Συστηματική Συμμετοχή σε Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό σε Νεαρούς Ενήλικες και Μεσήλικες. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό*, 9, 131 -140.  
[http://www.pe.uth.gr/hape/images/stories/emag/vol9\\_2/Hape407.pdf](http://www.pe.uth.gr/hape/images/stories/emag/vol9_2/Hape407.pdf)
- Παπαϊωάννου, Χ., Μαυροβουνιώτης, Φ., & Αργυριάδου, Ε. (2005). Ελληνικοί χοροί και ψυχοσωματική κατάσταση ατόμων τρίτης ηλικίας. 13<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή. *Άθληση και Κοινωνία*, 39, 263.
- Πίτσι, Α., Σμήλιος, Η., Τοκμακίδης, Σ.Π., Σερμπέζης, Β., & Γουλιμάρης, Δ. (2008). Καρδιακή Συχνότητα και Πρόσληψη Οξυγόνου Ατόμων Μέσης Ηλικίας κατά την Εκτέλεση Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 6(3), 329-339.  
[http://www.pe.uth.gr/hape/images/stories/emag/vol6\\_3/Hape280.pdf](http://www.pe.uth.gr/hape/images/stories/emag/vol6_3/Hape280.pdf)
- Shigematsu, R., Chang, M., Yabushita, N., Sakai, T., Nakagaichi, M., Nho, H., et al. (2002). Dance-based aerobic exercise may improve indices of falling risk in older women. *Age and Ageing*, 31, 261-266.
- Sofianidis, G., Hatzitaki, V., Douka, S., & Grouios, G. (2009). Effect of a 10-week traditional program on static and dynamic balance control in elderly adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 17, 167-180.



- Ware, J.E., & Sherbourn, C.D. (1992). The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36). I. Conceptual Framework and Item Selection. *Medical Care*, 30, 473-483.
- White, S.M., & Wojcicki, T.R. (2010). Staying mentally sharp through physical activity. *A Quarterly Publication of the American College of Sports Medicine*, 4.
- Wikstrom, B.M. (2004). Older adults and the arts: The importance of aesthetic forms of expression in later life. *Journal of Gerontological Nursing*, 30(9), 30-36.
- Yan, J.H. & Zhou, C.L. (2009). Effects of motor practice on cognitive disorders in older adults. *European Group for Research into Elderly and Physical Activity*, 6, 67-74.
- Ζήση, Β., Ντελή, Ε., & Θεοδωράκης, Ι. (1999). Άσκηση και ψυχική υγεία στην τρίτη ηλικία. *Αθλητική Απόδοση και Υγεία*, 1, 183-199.