



Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό
Τόμος 12 (3), 191 – 203
Δημοσιεύτηκε: Σεπτέμβριος 2014



Inquiries in Sport & Physical Education
Volume 12 (3), 191-203
Released: September 2014

www.pe.uth.gr/ema
g

ISSN 1790-3041



Ποιότητα Ζωής και Χορός σε Άτομα Μέσης και Τρίτης Ηλικίας: Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

Μαρία Μπουγιέση, Αικατερίνη Γιάννη, & Βασιλική Ζήση
ΣΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη

Η Ποιότητα στη ζωή είναι το στοιχείο που αν όχι όλοι, οι περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν και επιδιώκουν. Ωστόσο, καθώς η ποιότητα ζωής έχει διαφορετική σημασία για κάθε άνθρωπο, υπάρχουν διαφορετικές προσεγγίσεις στον ορισμό της. Η σχέση της ποιότητας ζωής με την άσκηση αποτελεί ένα κλάδο έρευνας με ολοένα αυξανόμενο ερευνητικό ενδιαφέρον. Τα τελευταία χρόνια η παραπάνω σχέση μελετάται, θέτοντας τον χορό ως μία κατάλληλη μορφή άσκησης για όλες τις ηλικίες, ο οποίος φαίνεται να έχει μια ιδιαίτερα ευεργετική επίδραση τόσο στην φυσική όσο και στην πνευματική υγεία. Ο ελληνικός χορός, παρουσιάζει θετική επίδραση στην ποιότητα ζωής τόσο σε υγιή όσο και μη υγιή άτομα, βελτιώνοντας χαρακτηριστικά της ψυχικής υγείας και αρκετές φορές είναι πιο αποτελεσματικός συγκριτικά με άλλα είδη άσκησης. Τα ευρήματα αυτά, συνδέουν το χορό με υψηλά επίπεδα ποιότητας ζωής και οδηγούν σε ερευνητικά ερωτήματα για το κατάλληλο είδος χορού αλλά και την καταλληλότερη δοσολογία για το σχεδιασμό παρεμβάσεων που βασίζονται στο χορό.

Λέξεις κλειδιά: *Ελληνικός παραδοσιακός χορός, άσκηση, υγιείς-μη υγιείς*

Quality of Life and Dance in Middle Aged and Older Adults: A Literature Review

Maria Bougiesi, Aikaterini Gianni, & Vasiliki Zisi
School of Physical Education and Sports Sciences, University of Thessaly, Trikala, Hellas

Abstract

Quality of life is what most, if not all, people seek and pursue. However, as the quality of life has a different meaning for each individual, there are different approaches on the definition of quality of life. The quality of life - exercise relationship is a research direction with increasingly growing interest. Recently, the above relationship has been studied using dance as a suitable form of exercise for all ages which in many cases seems to be beneficial for both physical and mental health. Greek dance seems to have a positive effect on the quality of life of both healthy and unhealthy people, improving characteristics of mental health and sometimes it seems to be more efficient on this compared to other types of exercise. This research evidence are linking dance with higher quality of life and lead to research questions about the type and the dose response of dance based interventions.

Keywords: *Greek folk dance, exercise, healthy-unhealthy people*

Γενική Εισαγωγή

Ο Πλάτων, στους Νόμους και την Πολιτεία, υποστηρίζει τις αρετές του χορού, ταυτίζοντας τον αμόρφωτο άνθρωπο με αυτόν που δε χορεύει και αντίθετα τον ικανό χορευτή με καλλιεργημένο άνθρωπο. Ο χορός κατείχε σημαντική θέση στην αρχαία Ελλάδα ενώ στην Ελληνική κοινωνία κάθε γιορτή, χαρά και συνεστία-

ση ήταν άμεσα συνδεδεμένη με το χορό. Αν και υπήρξε μια περίοδος που η ενασχόληση με τον Ελληνικό χορό θεωρούνταν υποτιμητική, τα τελευταία χρόνια αυξάνεται όλο και περισσότερο η συμμετοχή, κυρίως των νέων, που φαίνεται να αναζητούν έναν τρόπο εκτόνωσης και έκφρασης. Ο χορός τόσο ως μέσο εκτόνωσης όσο και ως μία μορφή ευχάριστης φυσικής δραστηριότητας κατά τον ελεύθερο χρόνο συμβάλλει στη διασκέδαση και ψυχαγωγία των συμμετεχόντων, δίνοντας ευκαιρίες για έκφραση συναισθημάτων και ανάπτυξης κοινωνικών συναναστροφών (Γουλιμάρης, Φιλίππου, Κώτης & Γεντή, 2008). Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, ο χορός βοηθά στη μείωση του άγχους, ενισχύει την αυτογνωσία, την αυτο-εκτίμηση, την ευεξία και την ψυχική διάθεση ενώ αποτελεί ένα καλό μέσο άσκησης για τη βελτίωση ή/ και τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης και της υγείας (Δούλιας, Κοσμίδου, Παυλογιάννης & Πατσιαούρας, 2005).

Ωστόσο, αν και πολλά είναι τα είδη χορού στα οποία κάποιος μπορεί να συμμετέχει, όχι μόνο για διασκέδαση αλλά και για εκμάθηση, η έρευνα σχετικά με το χορό είναι περιορισμένη. Η ποιότητα ζωής αποτελεί έναν ερευνητικό τομέα ο οποίος σταδιακά αναπτύσσεται τόσο σε σχέση με την άσκηση όσο και με το χορό. Η παρούσα εργασία αποτελεί ανασκόπηση πρόσφατων ερευνών που μελετούν τη σχέση χορού και ποιότητας ζωής κυρίως σε μεσήλικες και ηλικιωμένους. Επειδή ο χορός συγκεντρώνει ολοένα και περισσότερο ερευνητικό ενδιαφέρον, καθώς και η ποιότητα ζωής αποτελεί ένα σημαντικό ερευνητικό κλάδο, η παρούσα ανασκόπηση θεωρείται σημαντική για τη μελέτη της σχέσης τους στη σχετική πρόσφατη βιβλιογραφία. Η παρούσα εργασία συμπεριλαμβάνει διάφορα είδη χορού, εστιάζοντας και στον ελληνικό παραδοσιακό, ο οποίος φαίνεται να έχει μια ιδιαίτερα θετική σχέση με την ποιότητα ζωής.

Σχετικές Θεωρίες

Για την ποιότητα ζωής, έχουν δοθεί διάφοροι ορισμοί, αν και σαν όρος αναπτύχθηκε κυρίως στις κοινωνικές επιστήμες, αλλά χρησιμοποιήθηκε και στην Ιατρική. Για τον McCall (1975), ποιότητα ζωής αποτελούσε η δυνατότητα του ατόμου να έχει όλα όσα του εξασφαλίζουν την ευτυχία για μια συγκεκριμένη κοινωνία ή περιοχή, ενώ για τους Baker και Intagliata (1982), σημασία είχε η υποκειμενική εκτίμηση που έχει ο κάθε ένας σχετικά με το τι θεωρεί ποιότητα ζωής. Παρόλο αυτά, ο συνδυασμός υποκειμενικών και αντικειμενικών χαρακτηριστικών για την επίτευξη της ποιότητας ζωής υποστηρίχτηκε από τους Zautra και Goodhas (1979), κάτι στο οποίο συμφώνησε και ο Lehman (1997) που προσέγγισε κυρίως την ψυχική υγεία. Για τον Lehman ποιότητα ζωής συμπεριελάμβανε δύο αντικειμενικά χαρακτηριστικά: α) ικανότητες που έχει κάθε άτομο, β) πρόσβαση σε ευκαιρίες για την επίτευξη των στόχων του και ένα υποκειμενικό χαρακτηριστικό: την ψυχική ευεξία. Επίσης, στην προσέγγισή του αυτή συμπεριελάμβανε τομείς της ζωής όπως οικογενειακή κατάσταση, κοινωνικές σχέσεις, οικονομική κατάσταση. Σύμφωνα με πιο πρόσφατη βιβλιογραφία, οι πιο σημαντικές διαστάσεις που εμπεριέχονται στην έννοια «ποιότητα ζωής» είναι η σωματική ευεξία, οι κοινωνικές σχέσεις, η προσωπική εξέλιξη, η δημιουργικότητα, οι οικονομικές συνθήκες και η ασφάλεια (Fallowfield, 2009), κάποιες από τις οποίες συμπεριλαμβάνονται στην προσέγγιση του Lehman. Στο χώρο της ιατρικής, η ποιότητα ζωής επικεντρωνόταν στις θεραπευτικές ανάγκες του ασθενή χωρίς να δίνεται μεγάλη σημασία σε καταστάσεις όπως η ευεξία, η ανάγκη του ατόμου να ανήκει σε μια κοινωνική ομάδα αλλά και η αυτονομία του. Σήμερα η ιατρική χρησιμοποιεί τον όρο της ποιότητας ζωής, εντάσσοντας στη θεραπεία του ασθενή τα χαρακτηριστικά που εκείνος θεωρεί σημαντικά για την ζωή του, προσπαθώντας έτσι να πραγματοποιήσει τη θεραπεία με τις ελάχιστες παρεμβάσεις στην ποιότητα ζωής του, ενώ ο όρος «ποιότητα ζωής για υγεία» χρησιμοποιείται για θέματα που αφορούν την ποιότητα ζωής μέσα το χώρο της ιατρικής.

Σύμφωνα με μία πρόσφατη προσέγγιση (Θεοδωράκης, 2010, σελ. 27), ποιότητα ζωής «είναι μια σύνθετη έννοια, εκφράζει υποκειμενικές εμπειρίες, αντιλήψεις και ανάγκες και όχι αντικειμενικές καταστάσεις ζωής. Αντικατοπτρίζει την αρμονική ικανοποίηση των προσωπικών στόχων, των «πιστευώ» και των επιθυμιών των ατόμων, την προσωπική ευεξία, τη χαρά και την ικανοποίηση από τη ζωή. Συνδέεται άμεσα με τη σωματική και ψυχική υγεία, την αίσθηση της ανεξαρτησίας, τις καλές κοινωνικές σχέσεις και τις ευκαιρίες για διασκέδαση. Η ποιότητα ζωής συνδέεται ακόμη με την ικανότητα του σώματος να έχει την απαραίτητη δύναμη, την ευκινησία και τη ζωντάνια και να μην κουράζεται εύκολα στις συνήθεις καθημερινές δραστηριότητες (Berger & Motl, 2001). Παρά τις διαφορετικές προσεγγίσεις της ποιότητας ζωής, φαίνεται πως η σημασία της διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο και από τα ενδιαφέροντα του κάθε ενός. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ποιότητα ζωής είναι «η υποκειμενική αντίληψη που έχει το άτομο για τη θέση του στη ζωή, μέσα στα πλαίσια του συστήματος αξιών και πολιτισμικών χαρακτηριστικών της κοινωνίας στην οποία ζει, καθώς και σε συνάρτηση με τους προσωπικούς στόχους, τις προσδοκίες, τα πρότυπα και τις ανησυχίες του» (Angermeyer, Kilian, & Matschinger, 2000).

Ανασκόπηση σχετικών ερευνών

Χορός και Ποιότητα Ζωής

Η ποιότητα ζωής των μεσήλικων και κυρίως των ηλικιωμένων ατόμων, εξαρτάται και από παράγοντες που μπορούν να θεωρούνται δεδομένοι για άλλες ηλικιακές κατηγορίες ανθρώπων, όπως είναι η ισορροπία. Η συμμετοχή σε χορό αποτελεί, κυρίως για τους ηλικιωμένους, μία κατάλληλη μορφή άσκησης συμβάλλοντας στον κίνδυνο πτώσης που αντιμετωπίζουν σε αυτήν την ηλικία. Όπως φαίνεται, η συμμετοχή σε χορό βελτιώνει την ισορροπία και τη σιγουριά που νιώθουν άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, ώστε να μετακινηθούν χωρίς να πέσουν (Krampe, 2013). Στην έρευνα που έγινε από τους Wallmann, Gillis, Alpert και Miller (2009), συμμετείχαν 12 υγιείς γυναίκες 54-88 ετών, οι οποίες παρακολούθησαν μαθήματα χορού jazz για 15 εβδομάδες. Από τις μετρήσεις που έγιναν, διαπιστώθηκε πως ακόμα και μία φορά την εβδομάδα ήταν σημαντική για τη βελτίωση της στατικής ισορροπίας των γυναικών. Παρομοίως, σε έρευνα σχετική με την ισορροπία, το περπάτημα και τη σιγουριά που νιώθει το άτομο για την ισορροπία που έχει, η συμμετοχή σε μαθήματα αργεντινικού tango, παρουσίασε καλύτερα αποτελέσματα από ένα πρόγραμμα βαδίσματος για άτομα ηλικίας 62-91 ετών (McKinley et al., 2008). Έτσι προκύπτει η καλύτερη επίδραση του χορού σε σχέση με άλλα είδη φυσικής δραστηριότητας, όσον αφορά σε θέματα ισορροπίας, κυρίως σε μεγαλύτερης ηλικίας άτομα.

Στην ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που πραγματοποιήθηκε από τους Keogh, Kilding, Pidgeon, Ashley, και Gillis (2009), μελετήθηκε η επίδραση που έχει η συμμετοχή σε χορό σε σωματικά οφέλη και στην ευεξία υγιών ηλικιωμένων ατόμων 60 ετών και άνω. Οι συγγραφείς διαπίστωσαν βελτίωση σε διάφορες φυσιολογικές παραμέτρους, σημαντικές για τη γενική υγεία και ευεξία των ηλικιωμένων, όπως στην ισορροπία, στη βάρδια, στη μείωση πτώσεων αλλά και σε καρδιο-αναπνευστικούς παράγοντες κινδύνου. Επισημάνθηκε η σημαντικότητα της θετικής επίδρασης του χορού στην ποιότητα ζωής και η υπεροχή του σε σχέση με άλλα είδη άσκησης. Ο χορός αποτελεί μία μορφή φυσικής δραστηριότητας της οποίας η επιβάρυνση ποικίλει. Έτσι και για μεγαλύτερης ηλικίας άτομα που δε μπορούν να ανταποκριθούν σε υψηλές απαιτήσεις ενισχύεται το αίσθημα της επίτευξης και ενθαρρύνεται η συμμετοχή στη συγκεκριμένη δραστηριότητα (Βουτσινά & Τζαβίδη, 2008).

Η επίδραση του χορού φαίνεται να έχει θετικά αποτελέσματα στη λειτουργική ικανότητα των ατόμων μεγάλης ηλικίας είτε πραγματοποιείται μία είτε δύο φορές την εβδομάδα. Από την έρευνα των Keogh, Kilding, Pidgeon, Ashley και Gillis (2012), φάνηκε πως ακόμα και μία φορά την εβδομάδα συμμετοχή σε χορό, μπορεί να έχει σημαντικά πλεονεκτήματα στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Στην έρευνα συμμετείχαν 45 άτομα ηλικίας 70 ετών και άνω, χωρισμένοι σε: μία ομάδα ελέγχου και δύο ομάδες που συμμετείχαν σε πρόγραμμα μοντέρνου και σύγχρονου χορού 12 εβδομάδων, με συμμετοχή μία και δύο φορές την εβδομάδα η κάθε ομάδα αντίστοιχα. Η αξιολόγηση της λειτουργικής απόδοσης και τα επίπεδα της άσκησης πραγματοποιήθηκε με τα tests Time Up and Go-TUG, Four Square Step Test-FSST, 30 sec SittoStand-STS, και το LLFI ερωτηματολόγιο. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, σημειώθηκαν σημαντικές αλλαγές για τις 2 ομάδες χορού αλλά όχι για την ομάδα ελέγχου, ενώ δε υπήρξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων χορού.

Σημαντική είναι η αναφορά της έρευνας των Lima και Vieira (2007), αφού είχε στόχο την ενίσχυση της ποιότητας ζωής συμμετεχόντων Βραζιλιάνικης καταγωγής με έμφαση σε κοινωνικά θέματα. Συγκεκριμένα, 60 ηλικιωμένοι συμμετείχαν σε μαθήματα χορού για 1 ώρα, 2 φορές την εβδομάδα. Όπως διαπιστώθηκε, οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν ένα ενδιαφέρον για τον κοινό τόπο καταγωγής τους, που τους οδήγησε στη μεταξύ τους αποδοχή, η οποία με τη σειρά της συνέβαλε και στη γενικότερη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Επίσης, υπήρχε ένα αυξημένο αίσθημα χαράς των ηλικιωμένων, οι οποίοι αντιλαμβάνονταν οφέλη για την υγεία τους μέσα από το χορό, έφερναν στη μνήμη γεγονότα από το παρελθόν και είχαν ευκαιρία για κοινωνικοποίηση. Σημαντικό είναι το γεγονός ότι για όλους τους συμμετέχοντες υπήρχε βελτίωση και της αυτοπεποίθησης που ένιωθαν για την απόδοσή τους στο χορό.

Γενικά αναφέρονται τόσο ψυχολογικά όσο και σωματικά οφέλη από το χορό και την άσκηση, ωστόσο, στην έρευνα των Schiffer, Kleinert, Sperlich, Schulte και Struder (2009), αμφισβητείται κατά πόσο τα οφέλη αυτά μπορούν να συνυπάρχουν. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες με μέσο όρο ηλικίας 45 ετών, αξιολογήθηκαν τόσο σε φυσιολογικές παραμέτρους όπως αντοχή και δύναμη, όσο και στη ψυχική ευεξία, κατά τη συμμετοχή τους σε πρόγραμμα αερόβιου χορού 2 φορές την εβδομάδα για 3 μήνες. Από τα αποτελέσματα προέκυψε αύξηση της αντιλαμβανόμενης υγείας, βελτίωση της ψυχικής ευεξίας, αύξηση της αυτοπεποίθησης και της ηρεμίας. Ωστόσο, οι αλλαγές αυτές δε φάνηκε να συμβαδίζουν με σωματικές-φυσιολογικές αλλαγές. Μάλιστα, επειδή υπήρχε μικρή και σε κάποιες περιπτώσεις αντίστροφη σχέση μεταξύ αύξησης ευεξίας και αύξησης φυσικής απόδοσης, οι συγγραφείς οδηγήθηκαν στο συμπέρασμα πως η βελτίωση φυσιολογικών παραμέτρων δεν εξαρτάται απαραίτητα από την ψυχική ευεξία και το φύλο των συμμετεχόντων. Άρα, ψυχικά οφέλη από μία μορφή άσκησης, δεν ταυτίζονται υποχρεωτικά και με σωματικά οφέλη.

Έρευνα πραγματοποιήθηκε και για τη βελτίωση της φυσικής και ψυχικής ευεξίας ηλικιωμένων στο Hong-Kong (Hui, Chui, & Woo, 2009), στην οποία συμμετείχαν 111 εθελοντές 60-75 ετών, χωρισμένοι στην ομάδα ελέγχου οι οποίοι συνέχιζαν τις καθημερινές δραστηριότητές τους χωρίς κάποια αλλαγή και στην πειραματική ομάδα, οι οποίοι παρακολούθησαν 23 ενότητες από ένα πρόγραμμα αεροβικού χορού, διάρκειας 12 εβδομάδων. Για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο SF-36. Από τα αποτελέσματα παρατηρήθηκε βελτίωση της καρδιακής λειτουργίας και της αντοχής, βελτίωση της γενικής υγείας και του σωματικού πόνου. Αντίθετα, τα σκορ για την ομάδα ελέγχου δε σημείωσαν κάποια σημαντική αλλαγή, ενώ οι συμμετέχοντες στην ομάδα χορού επισήμαναν πως ήταν πολύ ή και πάρα πολύ βοηθητικό το πρόγραμμα χορού στη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης αλλά και της ψυχολογικής τους υγείας, όπως το βίωσαν οι ίδιοι. Από την έρευνα προκύπτει ότι δομημένα προγράμματα χορού είναι σημαντικά στη βελτίωση φυσικής και ψυχολογικής υγείας ηλικιωμένων Κινέζων.

Αλλάζοντας περιοχή και χώρα προέλευσης των συμμετεχόντων, οι Murrock και Gary (2008), εξέτασαν την επίδραση που έχει ένα πρόγραμμα αφρικάνικου παραδοσιακού χορού, στη φυσική λειτουργικότητα αφροαμερικανών γυναικών. Ο χορός φαίνεται να αποτελεί ένα μέσο συναισθηματικής έκφρασης για τους αφροαμερικανούς και ένα σύμβολο της παράδοσής τους. Στην έρευνα συμμετείχαν 126 άτομα, ηλικίας 36-82 ετών. Η πειραματική ομάδα ακολούθησε ένα πρόγραμμα χορού διάρκειας 45 λεπτών, 2 φορές την εβδομάδα για 8 εβδομάδες, ενώ η ομάδα ελέγχου συνέχισε τις καθημερινές της δραστηριότητες. Από τις τρεις συνεντεύξεις που πραγματοποιήθηκαν για την αξιολόγηση της λειτουργικότητας, σημειώθηκε σημαντική βελτίωση για την ομάδα του χορού.

Η έρευνα του Eýigor και των συνεργατών του (2009), είχε σκοπό την εξέταση της επίδρασης ομαδικού μαθήματος παραδοσιακών Τούρκικων χορών στη φυσική κατάσταση, ισορροπία, κατάθλιψη και ποιότητα ζωής 40 υγιών γυναικών, ηλικίας 65 ετών και άνω οι οποίες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: α) ομάδα ελέγχου-δεν συμμετείχε σε κάποια μορφή άσκησης και β) ομάδα άσκησης που βασιζόταν στον παραδοσιακό Τούρικο χορό. Το πρόγραμμα διήρκεσε 8 εβδομάδες, αξιολογήθηκαν η ποιότητα ζωής με το SF-36 και η κατάθλιψη. Οι συγγραφείς διαπίστωσαν σημαντικές βελτιώσεις στην ομάδα που παρακολουθούσε το πρόγραμμα χορού τόσο στη φυσική κατάσταση και την ισορροπία, όσο και σε παραμέτρους της ποιότητας ζωής, όπου βελτιώθηκε η φυσική λειτουργικότητα και η γενική και πνευματική υγεία των ασκουμένων. Ωστόσο, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές αλλαγές στην κατάθλιψη. Αντίθετα, η ομάδα που δεν συμμετείχε σε καμία μορφή άσκησης παρουσίασε μείωση στη γενική υγεία χωρίς άλλες αλλαγές στις υπόλοιπες μεταβλητές.

Σε αντίθεση με τα μέχρι τώρα θετικά αποτελέσματα για το χορό, έρχονται τα αποτελέσματα της έρευνας των Berger, Kaminski, Kolnik, και Miller (2013). Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν 10 άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω, με σκοπό να παρατηρηθούν αλλαγές στην ισορροπία και στην ποιότητα ζωής τους μετά από πραγματοποίηση ενός προγράμματος χορού διάρκειας 13 εβδομάδων, με συχνότητα μία φορά την εβδομάδα. Οι μετρήσεις έγιναν τρεις φορές: ένα μήνα πριν την έναρξη του προγράμματος, στην έναρξη του προγράμματος και στη λήξη του. Από τα αποτελέσματα δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές αλλαγές, ούτε για ψυχολογικές ούτε για φυσιολογικές παραμέτρους της ποιότητας ζωής. Βέβαια, ο μικρός αριθμός του δείγματος και η χαμηλή συχνότητα εφαρμογής ανά εβδομάδα του προγράμματος μπορεί να είναι πιθανοί λόγοι για το αποτέλεσμα αυτό.

Χοροθεραπεία και Ποιότητα Ζωής

Οι πιο σύγχρονες έρευνες εστιάζονται περισσότερο στο χορό με την έννοια της χοροθεραπείας και όχι της τυπικής διδασκαλίας εκμάθησης χορού. Χοροθεραπεία, είναι «η ψυχοθεραπευτική τεχνική η οποία χρησιμοποιεί την κίνηση σαν μια διαδικασία προώθησης της συναισθηματικής, νοητικής και φυσικής ολοκλήρωσης του ατόμου» (American Dance Therapy Association, 2014). Χαρακτηριστικά της χοροθεραπείας είναι η χρήση του σώματος και η μη λεκτική διάσταση της επικοινωνίας. Για αυτό θεωρήθηκε αναγκαία η αναφορά στα αποτελέσματα κάποιων σχετικών με τη χοροθεραπεία σύγχρονων ερευνών.

Οι Nauert και Johnson (2011), αξιολόγησαν τα οφέλη που μπορούν να προκύψουν από μία νέα χοροθεραπευτική δραστηριότητα στην ποιότητα ζωής ηλικιωμένων με καρτοσάκι, που ζούσαν σε οίκο ευγηρίας. Στην έρευνα συμμετείχαν σε συναντήσεις χοροθεραπείας, 19 ηλικιωμένοι με μέσο όρο ηλικίας 86 ετών, 2 φορές την εβδομάδα, για 45-60 λεπτά, για 2 μήνες. Από τα αποτελέσματα, σημειώθηκε βελτίωση πνευματικών και λειτουργικών ικανοτήτων. Περιορίστηκε το άγχος και η στενοχώρια και ενισχύθηκε η κοινωνική υποστήριξη που ένιωθαν τα άτομα ότι έχουν, στοιχείο βασικό, στο οποίο δόθηκε περισσότερη έμφαση στο πρόγραμμα. Φάνηκε έτσι ότι η χοροθεραπευτική παρέμβαση βελτίωσε την ποιότητα ζωής τόσο ψυχολογικά όσο και σωματικά.

Ο Brauningger (2012), εξέτασε κατά πόσο ένα παρεμβατικό πρόγραμμα χοροθεραπείας σε άτομα με προβλήματα άγχους μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα της ποιότητας ζωής τους. Στο πρόγραμμα χοροθεραπείας

συμμετείχαν 97 άτομα, ενώ άλλα 65 αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου, ακούγοντας μόνο μουσική χωρίς κάποια κινητική παρέμβαση. Το πρόγραμμα είχε διάρκεια 10 εβδομάδων. Οι συμμετέχοντες στην ομάδα χοροθεραπείας βελτίωσαν τα επίπεδα ποιότητας ζωής τους, τη ψυχολογική ευεξία και τη γενική υγεία, ενώ παρουσίασαν καλύτερα αποτελέσματα από την ομάδα ελέγχου. Οι συγγραφείς πρότειναν ότι η χοροθεραπεία μπορεί να θεωρηθεί ένα μέσο για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων.

Οι Nauert και Johnson (2011), αξιολόγησαν τη συμβολή ενός συνδυαστικού προγράμματος χοροθεραπείας και μουσικοθεραπείας στην προαγωγή της υγείας και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Στο πρόγραμμα συμμετείχαν 22 ηλικιωμένοι 73-98 ετών, σε συνεδρίες 45-60 λεπτών, 2 φορές την εβδομάδα για 8 εβδομάδες. Από τα αποτελέσματα παρατηρήθηκε βελτίωση στη γνωστική λειτουργία, στα επίπεδα της κατάθλιψης και στη λειτουργική ικανότητα των συμμετεχόντων. Παρατηρήθηκε μέτρια βελτίωση στην πνευματική υγεία και στις γνωστικές ικανότητες των συμμετεχόντων, ενώ σημαντικότερη ήταν η βελτίωση στα επίπεδα της κατάθλιψης, με τους συμμετέχοντες να σημειώνουν σημαντική βελτίωση στο άγχος, τη λύπη και στην αντίδρασή τους σε μη ευχάριστες καταστάσεις.

Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός και Ποιότητα Ζωής

Από τις παραπάνω έρευνες φαίνεται ότι η χοροθεραπεία και η συμμετοχή σε διαφορετικά είδη χορού, ακόμη και παραδοσιακού (τούρκικοι, αφροαμερικάνικοι και κινέζικοι), έχουν θετικά αποτελέσματα τόσο σε ψυχικά όσο και σε φυσιολογικά χαρακτηριστικά της ποιότητας ζωής. Ο Ελληνικός χορός, αποτελεί μία σημαντική μορφή χορού κυρίως για τους Έλληνες, καθώς είναι ένας τρόπος διατήρησης της πολιτιστικής μας κληρονομιάς. Συνδυάζει μία μορφή τέχνης, με ατομική και συλλογική έκφραση συναισθημάτων, διασκέδαση και πολιτισμό, καθώς επίσης μια μορφή ήπιας άσκησης κατάλληλη για όλες τις ηλικίες, συμβάλλοντας στη διατήρηση ή και βελτίωση της υγείας, και κατ' επέκταση στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ανθρώπου (Ζαχαριάδου, Δούκα & Αλεξανδρή, 2012). Αρκετές και σημαντικές προσπάθειες έχουν γίνει για την εξέταση της σχέσης του Ελληνικού παραδοσιακού χορού με την ποιότητα ζωής.

Συνήθως ο Ελληνικός παραδοσιακός χορός συνδυάζεται με τα έθιμα των Ελλήνων, ωστόσο φαίνεται ότι συνδέεται και με μη λαογραφικά χαρακτηριστικά. Όπως άλλα είδη χορού, έτσι και ο ελληνικός παραδοσιακός χορός συμβάλλει στον έλεγχο της ισορροπίας των ηλικιωμένων (Sofianidis, Hatzitaki, Douka, & Grouios, 2009), έναν παράγοντα σημαντικό με την ποιότητα ζωής τους, καθώς αποτελεί κίνδυνο σε καθημερινές δραστηριότητες των ηλικιωμένων και μειώνει τη σιγουριά που νιώθουν για την εκτέλεση βασικών κινήσεων. Στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τον Sofianidi και τους συνεργάτες του (2009), διαπιστώθηκε ότι ο ελληνικός παραδοσιακός χορός μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα αρκετά αποτελεσματικό μέσο φυσικής δραστηριότητας για τη βελτίωση στατικής και δυναμικής ισορροπίας ηλικιωμένων.

Οι Μαννονουιούτις, Αργιριάδου και Παπαϊωάννου (2010), εξέτασαν την επίδραση μαθημάτων ελληνικού παραδοσιακού χορού στη βελτίωση της ποιότητας ζωής ηλικιωμένων ατόμων. Στην έρευνα συμμετείχαν 111 υγιείς ενήλικες, ηλικίας 60-91 ετών. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, την πειραματική που αποτελούσαν 76 άτομα τα οποία συμμετείχαν σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού 1 ώρα την εβδομάδα και την ομάδα ελέγχου. Την τελευταία αποτελούσαν 35 άτομα, τα οποίοι δε συμμετείχαν σε κανένα είδος άσκησης ή χορού, όμως για 1 ώρα την εβδομάδα είχαν συνάντηση με άτομα της ηλικίας τους για συζήτηση και κοινωνικοποίηση. Αξιολογήθηκαν παράμετροι, όπως η ευεξία, η ψυχολογική κατάπτωση, η κόπωση και το άγχος. Συνολικά, μέσα από τα μαθήματα του Ελληνικού παραδοσιακού χορού βελτιώθηκε η ψυχοσωματική κατάσταση των ηλικιωμένων και παράμετροι που συνδέονται με την ποιότητα ζωής. Πιο συγκεκριμένα, αυξήθηκε η ευεξία και μειώθηκε το άγχος, ενώ αντίθετα για την ομάδα ελέγχου αυξήθηκε το άγχος, η κόπωση και παρουσιάστηκαν χαμηλότερα επίπεδα ευεξίας. Έτσι, αν και οι ηλικιωμένοι μπορεί να έχουν ευκαιρία κοινωνικοποίησης μέσα από συναντήσεις και κοινωνικές εκδηλώσεις, η συμμετοχή σε χορό παρέχει ακόμα καλύτερα αποτελέσματα, αφού μαζί με ευκαιρία κοινωνικοποίησης και συνάντησης, συμπεριλαμβάνει μία ευχάριστη κινητική δραστηριότητα.

Διαφορετική είναι η ποιότητα ζωής μεταξύ ατόμων που συμμετέχουν σε διαφορετικές μορφές φυσικής δραστηριότητας συμπεριλαμβανομένου Ελληνικού χορού, όπως διαπιστώθηκε από την έρευνα των Μπουγιέση, Ζήση, Γρηγορίου και Πολλάτου (2011). Στην έρευνα συμμετείχαν 300 άτομα ηλικίας 20-64 ετών, τα οποία χωρίστηκαν σε 3 ομάδες: χορευτές, ασκούμενοι σε ομαδικά προγράμματα άσκησης και σε γυμναστήριο και άτομα που ακολουθούσαν έναν καθιστικό τρόπο ζωής. Από τα αποτελέσματα προέκυψε πως οι χορευτές υπερέχουν από τους μη ασκούμενους σχεδόν σε όλες τις παραμέτρους της ποιότητας ζωής, καθώς επίσης είχαν καλύτερα επίπεδα και από τους ασκούμενους, στο σωματικό πόνο, στο συναισθηματικό ρόλο και στην πνευματική υγεία. Οι συγγραφείς συμπέραναν πως ο Ελληνικός χορός μπορεί να αποτελεί μία μορφή φυσικής δραστηριότητας, η οποία φαίνεται να υπερέχει από άλλες όπως η τυπική γυμναστική με όργανα σε γυμναστήριο. Επίσης, οι μεγαλύτερης ηλικίας συμμετέχοντες, παρουσίασαν καλύτερα επίπεδα κοινωνικής

λειτουργικότητας και συναισθηματικού ρόλου από τους νεότερους που υπερείχαν στη φυσική λειτουργικότητα. Επομένως, ο Ελληνικός χορός συμβάλλει σε φυσιολογικές μεταβολές στη ζωή των συμμετεχόντων, οι οποίες έχουν με τη σειρά τους θετικές επιδράσεις σε συναισθηματικούς και φυσικούς σωματικούς παράγοντες.

Η Συμβολή του Χορού στην Ποιότητα Ζωής Ασθενών

Στη διεθνή βιβλιογραφία υπάρχει ένας σημαντικός αριθμός ερευνών σχετικά με το χορό και διάφορες ασθένειες, οι περισσότερες από τις οποίες αφορούν ασθενείς με Parkinson. Οι ασθενείς με Parkinson αντιμετωπίζουν προοδευτικές, κινητικές και νευρικές διαταραχές που συνδέονται συχνά με αδυναμία ισορροπίας, βαδίσματος και μείωση της ποιότητας ζωής (Earhart, 2009). Ο Earhart (2009), στην ανασκόπηση που πραγματοποίησε σχετικά με το χορό και ασθενείς με Parkinson, επισήμανε τη σημασία του χορού και τη πολύ μεγαλύτερη βελτίωση που ο χορός προκαλεί σε αυτούς τους ασθενείς, σε αντίθεση με την τυπική άσκηση με την οποία οι αλλαγές δεν είναι τόσο μεγάλες.

Στην έρευνα τους οι Hackney και Earhart (2009), σύγκριναν τα επίπεδα της ποιότητας ζωής 75 ασθενών ηλικίας 40 ετών, οι οποίοι μπορούσαν να μην επιλέξουν καμία μορφή άσκησης ή χορού ή να επιλέξουν συμμετοχή σε χορό Tango, ή Waltz/Foxtrot, ή Tai-Chi, για 20 εβδομάδες, 2 φορές την εβδομάδα για 1 ώρα. Οι συμμετέχοντες απάντησαν σε εξειδικευμένο ερωτηματολόγιο για την ποιότητα ζωής από μόνον του Parkinson (PDQ 39, Jenkinson et al., 1997) πριν την έναρξη και μετά τη λήξη του προγράμματος. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι μόνο όσοι συμμετείχαν στο χορό tango βελτίωσαν την ποιότητα ζωής τους, ενώ για όλες τις άλλες ομάδες δε σημειώθηκε καμία σημαντική διαφορά. Παρομοίως και στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Hackney και Earhart (2010), παρατηρήθηκε βελτίωση της ισορροπίας και της ποιότητας ζωής ασθενών, μετά από συμμετοχή σε πρόγραμμα tango χορού για 10 εβδομάδες, 1 ώρα 2 φορές την εβδομάδα. Η αξιολόγηση έγινε και σε αυτήν την έρευνα μέσω του ερωτηματολογίου PDQ 39 (Jenkinson et al., 1997).

Παρόμοια αποτελέσματα βρέθηκαν και στην έρευνα των Foster, Golden, Duncan και Earhart (2013), όπου μελετήθηκε η επίδραση 12μηνου προγράμματος tango χορού στη συμμετοχή σε διάφορες φυσικές δραστηριότητες, μεταξύ ασθενών με Parkinson. Στην έρευνα συμμετείχαν 52 άτομα, 26 από τους οποίους αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου. Οι υπόλοιποι 26 συμμετείχαν στα μαθήματα tango 2 φορές την εβδομάδα για 12 μήνες. Οι συμμετέχοντες στην ομάδα χορού αύξησαν τη συμμετοχή τους σε διάφορες δραστηριότητες, σε αντίθεση με την ομάδα ελέγχου που παρέμεινε στα ίδια επίπεδα. Φάνηκε έτσι ότι οι συμμετέχοντες στην ομάδα χορού ωφελούνται γενικότερα στην ποιότητα της ζωής τους.

Η επίδραση του χορού έχει μελετηθεί όχι μόνο σε ασθενείς αλλά και στα άτομα που τους φροντίζουν. Συγκεκριμένα, στην έρευνα του Heiberger και των συνεργατών του (2011), διαπιστώθηκε βελτίωση της ποιότητας ζωής τόσο ασθενών με Parkinson όσο και των ατόμων που τους φρόντιζαν. Για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα ποιότητας ζωής για άτομα με Parkinson (QOLS). Σημειώθηκε βελτίωση σε παραμέτρους της κοινωνικής ζωής, στην κινητικότητα και στην ικανοποίηση από την καθημερινή ζωή και ενισχύθηκε έτσι η άποψη πως ο χορός μπορεί να συμβάλει στην ποιότητα ζωής ασθενών με Parkinson αλλά και των ατόμων που τους φροντίζουν.

Οι Volpe, Signoriti, Marchetto, Lynch και Morris (2013), σύγκριναν ασθενείς με Parkinson που συμμετείχαν σε ιρλανδικό πρόγραμμα χορών, με εκείνους που συμμετείχαν στην τυπική φυσιοθεραπεία. Στην έρευνα συμμετείχαν 24 ασθενείς, 12 σε κάθε ομάδα και το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε για 6 μήνες στη Βενετία. Η ποιότητα ζωής των ασθενών αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο PDQ-39 και οι μετρήσεις έγιναν πριν την έναρξη και μετά τη λήξη του προγράμματος. Όπως διαπιστώθηκε και τα δύο προγράμματα ήταν ασφαλή και εφικτά για τους ασθενείς, με θετικά αποτελέσματα. Ωστόσο, οι συμμετέχοντες στο χορό είχαν ακόμα καλύτερα αποτελέσματα από την τυπική φυσιοθεραπεία, στην ισορροπία, την κινητικότητα και την ποιότητα ζωής.

Εκτός από ασθενείς με Parkinson, ευεργετικά φαίνεται να είναι τα αποτελέσματα μετά από συμμετοχή σε χορό και για ασθενείς με ογκολογικά προβλήματα. Γενικά, υπάρχει μία σημαντική σχέση μεταξύ της αίσθησης που έχει το άτομο για το σώμα του, πόσο ίδιος νιώθει ότι είναι ή όχι με τους γύρω του και ενός δραστήριου τρόπου ζωής που το άτομο ακολουθεί, προσανατολισμό στους στόχους που έχει θέσει και επιτυχημένες διαπροσωπικές σχέσεις. Η αίσθηση που έχουν για το σώμα τους ασθενείς με καρκίνο, αλλάζει σημαντικά λόγω των αρνητικών επιπτώσεων της ασθένειας όπως και κατά την περίοδο της ανάρρωσης. Αντίθετα, μέσω του χορού, βελτιώνεται η αίσθηση που έχουν για το σώμα τους κυρίως μέσω της επαφής και της κίνησης. Η τυπική φυσιοθεραπεία σε περιπτώσεις ογκολογίας, ενισχύεται από τη χοροθεραπεία, η οποία φαίνεται να κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος με θετικά αποτελέσματα (Krzewska, Ruda, Rymaszewska, 2012).

Σημαντικό είναι να αναφερθεί πως και ο ελληνικός παραδοσιακός χορός είχε θετικά αποτελέσματα σε ασθενείς με καρκίνο του στήθους, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής τους. Συγκεκριμένα, οι Καλτσάτου, Κουϊδή, Δούκα και Δεληγιάννης (2012), εξέτασαν την επίδραση μικτού προγράμματος άσκησης, το οποίο περιελάμβανε Ελληνικό παραδοσιακό χορό και έντονη προπόνηση που αποσκοπούσε στην ανάπτυξη της δύναμης κορμού και άνω άκρων, τη φυσική λειτουργικότητα αλλά και τη ψυχολογική κατάσταση γυναικών με καρκίνο του στήθους. Στο πρόγραμμα, το οποίο διήρκεσε 24 εβδομάδες, 1 ώρα για 3 φορές την εβδομάδα, συμμετείχαν 13 γυναίκες και στην ομάδα ελέγχου 11 γυναίκες, μέσου όρου ηλικίας 57 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν αύξηση της φυσικής λειτουργικότητας και της ικανοποίησης από τη ζωή, ενώ αντίθετα μειώθηκαν τα συμπτώματα κατάθλιψης.

Η έρευνα της Καλτσάτου και των συνεργατών της (2012), εξέτασε εάν ένα πρόγραμμα γύμνασης με ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς, διάρκειας 8 μηνών, μπορεί α) να επηρεάσει αποτελεσματικά τη λειτουργική ικανότητα και την ποιότητα ζωής ασθενών με καρδιακή ανεπάρκεια (ΚΑ) και β) να αυξήσει την εσωτερική παρακίνηση για συμμετοχή και να διατηρήσει την παραμονή των ασθενών σε προγράμματα θεραπευτικής γυμναστικής, συγκριτικά με ένα κλασικό πρόγραμμα αποκατάστασης. Στη μελέτη συμμετείχαν 57 άρρηνες ασθενείς με ΚΑ σταδίου Ι/ΙΙ και κλάσμα εξώθησης αριστερής κοιλίας $45\% < EF > 55\%$, οι οποίοι εντάχθηκαν τυχαία σε τρεις ισάριθμες ομάδες: α) πρόγραμμα γύμνασης με ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς, β) πρόγραμμα μεικτής γύμνασης (αερόβια σε συνδυασμό με μυϊκή ενδυνάμωση) και γ) ομάδα που δεν συμμετείχε σε καμία συστηματική φυσική δραστηριότητα. Για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο SF-36 και το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης εσωτερικών κινήτρων (IMI) Από τα αποτελέσματα προέκυψαν σημαντικές ευνοϊκές προσαρμογές στη λειτουργική ικανότητα και στην ποιότητα ζωής των ασθενών, ενώ παράλληλα σημειώθηκε αύξηση τα εσωτερικών κινήτρων για συμμετοχή σε πρόγραμμα θεραπευτικής γύμνασης. Ανάλογη βελτίωση, αλλά σε μικρότερο ποσοστό, στη φυσική επάρκεια ασθενών με ΚΑ, διαπίστωσαν ο Bellardinelli, Lacalaprice, Ventrella, Volpe και Faccenda, (2008) μετά από συμμετοχή σε βραχύχρονο πρόγραμμα γύμνασης που περιελάμβανε χορό βαλς. Έτσι, παρατηρείται η θετική συμβολή του ελληνικού παραδοσιακού χορού και σε μη υγιή πληθυσμό.

Συμπερασματικά, από τις έρευνες που ανασκοποούνται στην παρούσα εργασία (Πίνακας 1), ο χορός μέσα από διάφορες μορφές, έχει θετικά αποτελέσματα σε ασθενείς με Parkinson και με καρκίνο, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής τους. Η βελτίωση παραμέτρων της ποιότητας ζωής τους είναι πιθανή και οι βασικότεροι παράγοντες μπορούν να βελτιωθούν, ώστε να ζήσουν καλύτερα μέσα στις δυσκολίες που έχουν να αντιμετωπίσουν.

Πίνακας 1. Συνοπτική παρουσίαση εργασιών που αφορούν στη σχέση χορού και ποιότητας ζωής

Ερευνητής	Δείγμα	Εξετάστηκε	Συμπεράσματα
Berger et al. (2013)	10 άτομα 60 ετών και άνω	Επίδραση στην ισορροπία και στην ποιότητα ζωής μετά από πρόγραμμα χορού 13 εβδομάδων	Καμία σημαντική αλλαγή σε ψυχολογικές και φυσιολογικές παραμέτρους της ποιότητας ζωής
Brauninger (2012)	162 άτομα (M=44)	Σχέση χοροθεραπείας και άγχους - παρέμβαση 10 εβδομάδων	Βελτίωση των επιπέδων της ποιότητας ζωής, ψυχικής ευεξίας και γενικής υγείας
Foster et al. (2013)	Ασθενείς με Πάρκινσον 52 άτομα 69 ετών	Επίδραση 12μηνου προγράμματος χορού τάνγκο στη συμμετοχή σε διάφορα είδη φυσικής δραστηριότητας	Αύξηση της συμμετοχής σε διάφορα είδη φυσικής δραστηριότητας, βελτίωση της ποιότητας ζωής
Hackney & Earhart (2010)	1 ασθενής με Πάρκινσον 86 ετών	Σχέση ισορροπίας και ποιότητας ζωής- παρέμβαση 10 εβδομάδων	Βελτίωση ισορροπίας και ποιότητας ζωής
Hackney & Earhart (2009)	75 ασθενείς Πάρκινσον 40 ετών	Επίδραση χορού tango, waltz/foxtrot ή tai-chi στην ποιότητα ζωής- παρέμβαση 20 εβδομάδων	Βελτίωση της ποιότητας ζωής των συμμετεχόντων στο χορό tango
Heiberger et al. (2011)	Ασθενείς με Πάρκινσον 11 άτομα 58-85 ετών Νοσηλευτές 4 άτομα 67-79 ετών	Σχέση χορού και ποιότητας ζωής	Βελτίωση κοινωνικής ζωής, κινητικότητας και ικανοποίησης από την καθημερινή ζωή σε ασθενείς και φροντιστές
Hui, Chui & Woo (2009)	111 Κινέζοι 60-75 ετών	Διερεύνηση της βελτίωσης της φυσικής και ψυχικής ευεξίας μετά από 12 εβδομάδων προγράμματος αερόβιου χορού	Βελτίωση καρδιακής λειτουργίας, αντοχής, γενικής υγείας και σωματικού πόνου

Πίνακας 1. (συνέχεια)

Ερευνητής	Δείγμα	Εξετάστηκε	Συμπεράσματα
Καλτσάτου κ.α. (2012)	57 άρρενες 67.2+_5.5 έτη	Επίδραση ελληνικού παραδοσιακού χορού στη βελτίωση λειτουργικής ικανότητας, ποιότητας ζωής και αύξηση εσωτερικής παρακίνησης για συμμετοχή και παραμονή σε θεραπευτική γυμναστική	Σημαντικές θετικές προσαρμογές λειτουργικής ικανότητας, ποιότητας ζωής και αύξησης εσωτερικών κινήτρων για συμμετοχή σε προγράμματα θεραπευτικής γυμναστικής
Καλτσάτου κ.α. (2010)	Ασθενείς με καρκίνο του στήθους 13 γυναίκες (M=57 έτη)	Συνδυασμός ελληνικού παραδοσιακού χορού και έντονη προπόνηση κορμού και άνω άκρων - παρέμβαση 24 εβδομάδων	Αύξηση της φυσικής λειτουργικότητας και της ικανοποίησης από τη ζωή, μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης
Μαυροβουνιώτης, Αργυριάδου & Παπαϊωάννου, (2008)	111 άτομα 60-91 ετών	Επίδραση ελληνικού παραδοσιακού χορού στη βελτίωση της ποιότητας ζωής	Αύξηση ευεξίας, μείωση του άγχους και βελτίωση ψυχοσωματικής κατάστασης
McKinley et al. (2008)	30 άτομα 62-91 ετών	Σχέση αργεντινικού tango χορού, περπατήματος και ισορροπίας	Σημαντικότερη επίδραση του χορού στην ισορροπία σε σχέση με την άσκηση
Nauert & Johnson (2011)	22 άτομα 73-98 ετών	Η συμβολή ενός συνδυαστικού προγράμματος χοροθεραπείας και μουσικοθεραπείας στην προαγωγή της υγείας και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής	Σημαντική βελτίωση γνωστικής λειτουργίας, λειτουργικής ικανότητας και πνευματικής υγείας, μείωση των επιπέδων κατάθλιψης
Σοφιανίδης κ.α. (2009)		Σχέση ελληνικού παραδοσιακού χορού και ισορροπίας	Σημαντική συμβολή του ελληνικού παραδοσιακού χορού στη βελτίωση στατικής και δυναμικής ισορροπίας
Wallmann et al. (2009)	12 γυναίκες 54-88 ετών	Σχέση χορού jazz και ισορροπίας-παρέμβαση 15 εβδομάδων	Βελτίωση της στατικής ισορροπίας

Σχόλια και Συζήτηση

Από τα ευρήματα των ερευνών στην παρούσα ανασκόπηση φάνηκε η σημαντική συμβολή του χορού στην ποιότητα ζωής κυρίως μεσήλικων και ηλικιωμένων, υγιών και μη υγιών ατόμων. Η συμμετοχή σε μαθήματα χορού φάνηκε να βελτιώνει την ισορροπία των συμμετεχόντων (Krampe, 2013; McKinley, et al. 2008; Sofianidis et al., 2009; Wallmann, et al. 2009). Έτσι, η δικαιολογία πολλών πως δεν νιώθουν να έχουν καλή στήριξη, πρέπει να αποτελέσει αφορμή συμμετοχής και όχι αποφυγής τέτοιων δραστηριοτήτων. Μάλιστα, τα θετικά αποτελέσματα όχι μόνο για την ισορροπία αλλά και για την ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων, παρατηρούνται ακόμα και με συμμετοχή μία μόνο φορά την εβδομάδα (Keogh, 2009) υπογραμμίζοντας έτσι τη σημασία του χορού σαν μέσο άσκησης, αν σκεφτεί κανείς ότι για να είναι εμφανείς οι ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης, η συχνότητα συμμετοχής θεωρείται κατάλληλη αν πραγματοποιείται 3 φορές την εβδομάδα.

Αν τόσο φυσιολογικές όσο και ψυχολογικές παράμετροι ενισχύονται από το χορό, δίνεται προβάδισμα στην ψυχική ευεξία, η οποία με τη σειρά της παρέχει στο άτομο μια πιο θετική στάση προς τη ζωή και γιατί όχι έναν πιο αποτελεσματικό τρόπο αντιμετώπισης της καθημερινότητας. Όπως προέκυψε από την έρευνα του Schiffer και των συνεργατών του (2009), η βελτίωση φυσικών παραμέτρων είναι ανεξάρτητη από τη βελ-

τίωση της ψυχικής ευεξίας, ενώ σε έρευνα της Μπουγιέση και των συνεργατών της (2011), χορευτές Ελληνικού παραδοσιακού χορού υπερείχαν από τους ασκούμενους στο Σωματικό πόνο, στο Συναισθηματικό ρόλο και στην πνευματική υγεία.

Στην παρούσα έρευνα έγινε αναφορά σε τούρκικους, αφροαμερικάνικους, λατινοαμερικάνικους και ελληνικούς χορούς δείχνοντας πως οι χοροί αυτοί είχαν πολύ καλύτερα αποτελέσματα σε συμμετέχοντες που κατάγονταν από την αντίστοιχη χώρα, σε αντίθεση με αποτελέσματα ατόμων της ίδιας καταγωγής που συμμετείχαν σε άσκηση (Μπουγιέση, et al., 2011; Eygigor, Kararolat, Durmaz, Ibisoglu, & Cakir, 2009; Murrock & Gary, 2008). Πιθανόν ο παραδοσιακός χορός κάθε τόπου να είναι καλύτερος για τους ανθρώπους του τόπου αυτού. Το συμπέρασμα, έρχεται σε αντίθεση με την ομογενοποίηση χορευτικών, κοινωνικών και άλλων δραστηριοτήτων που παρατηρείται τα τελευταία χρόνια και αποτελεί ένα πολύ μεγάλο ζήτημα στις μέρες μας. Η πολιτισμική ταυτότητα κάθε ανθρώπου πιθανόν να παίζει κάποιο ρόλο στην ψυχική υγεία και στην ποιότητα ζωής του.

Επιπρόσθετα, η υπεροχή του χορού έναντι τυπικών μεθόδων φυσιοθεραπείας υποστηρίχτηκε από ερευνητικά αποτελέσματα και σε μη υγιή πληθυσμό (Earhart, 2009; Foster et al., 2013; Volpe et al, 2013). Έτσι, ο χορός μπορεί να βοηθήσει όχι μόνο υγιή άτομα αλλά και ασθενείς, να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους και να αντιμετωπίσουν τη ζωή πιο θετικά. Αυτό ίσως είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας για μη υγιή άτομα, καθώς η θετική αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων φαίνεται να έχει τις περισσότερες φορές θετικά αποτελέσματα.

Προτάσεις για Μελλοντικές Έρευνες

Η έρευνα στον τομέα του Ελληνικού χορού σχετίζεται κυρίως με θέματα λαογραφίας, ανθρωπολογίας και κοινωνιολογίας. Τα τελευταία χρόνια ωστόσο, παρατηρείται ένα ενδιαφέρον και σε άλλους τομείς όπως είναι η ποιότητα ζωής. Όλοι θέλουμε να βελτιώσουμε την ποιότητα της ζωής μας και ο χορός φαίνεται να μπορεί να συμβάλει προς αυτήν την κατεύθυνση (Keogh, Kilding, Pidgeon, Ashley, Gillis, 2009; Lima & Vieira, 2007; Μαννονουπιώτισ, Argiriadou, Παραϊοαννου, 2010). Ο χορός όμως είναι άμεσα συνδεδεμένος με τη μουσική και τον πολιτισμό της περιοχής από την οποία προέρχεται. Ενδιαφέρον θα αποτελούσε η εξέταση της επίδρασης παραδοσιακών χορών, από διαφορετικές χώρες σε άτομα ίδιας και διαφορετικής καταγωγής, καθώς και η σύγκριση των μεταξύ τους αποτελεσμάτων. Σε κάθε τόπο χορεύονται διαφορετικοί χοροί, ωστόσο ο ελληνικός χορός αν και αφορά μία συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή, άτομα από διάφορες χώρες ενδιαφέρονται να τον μάθουν. Κάτι τέτοιο δεν παρατηρείται σε όλα τα είδη χορών. Το γεγονός αυτό δίνει ένα προβάδισμα στον Ελληνικό χορό και ταυτόχρονα αποτελεί αφορμή για περαιτέρω έρευνα.

Είναι γενικά αποδεκτό, πως ο χορός αποτελεί μία ευχάριστη μορφή άσκησης, ενώ δεν είναι λίγες και οι έρευνες που ενισχύουν την άποψη ένταξής του σε προγράμματα άσκησης, κυρίως για ηλικιωμένους. Αρκετά ενδιαφέρουσα θα ήταν μια έρευνα σχετικά με τις βασικές παραμέτρους διαφοροποίησης του χορού από άλλα είδη άσκησης, τόσο σε φυσιολογικούς όσο και ψυχολογικούς παράγοντες, όχι μόνο σε ηλικιωμένους αλλά σε όλες τις ηλικίες. Καθώς επίσης μια συγκριτική έρευνα μεταξύ διαφορετικών μορφών χορού να ήταν πιο ενδιαφέρουσα και ίσως να έδινε πιο συγκεκριμένα αποτελέσματα. Έμφαση δίνεται στην επίδραση του χορού και σε μη υγιή πληθυσμό (Earhart, 2009). Ασθενείς φαίνεται να επηρεάζονται από το χορό περισσότερο από ότι με την άσκηση, ενώ και σε αυτό τον τομέα η έρευνα για τον ελληνικό χορό είναι αρκετά περιορισμένη.

Σημασία για τη Φυσική Αγωγή

Ο χορός γενικά αποτελεί μία ευχάριστη μορφή φυσικής δραστηριότητας, που ο κάθε ένας μπορεί να συμμετέχει ανάλογα με την ηλικία και το είδος του χορού που του αρέσει. Ο Ελληνικός παραδοσιακός χορός, εκτός από τη συμβολή του στη διατήρηση και συνέχιση της πολιτισμικής μας ταυτότητας, αποτελεί έναν τύπο χορού στον οποίο μπορούν να συμμετέχουν όλοι ανεξαρτήτως ηλικίας και σωματότυπου και όπως ο χορός γενικότερα, φαίνεται να επηρεάζει θετικά την ποιότητα ζωής τόσο υγιών όσο και μη υγιών ενηλίκων. Σε μια κοινωνία συνεχώς εξελισσόμενη, που προσπαθεί να βρει τρόπους βελτίωσης της ποιότητας ζωής των πολιτών της, ο χορός δίνει τη λύση και ο ελληνικός χορός επίσης συμβάλλει στην κατεύθυνση αυτή.

Βιβλιογραφία

- Alpert, P.T., Miller, S.K., Wallmann, H., Havey, R., Cross, C., Chevalia, T., Gillis CB., & Kodandapari K. (2009). The effect of modified jazz dance on balance, cognition, and mood in older adults. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 21, 108-115.
- American Dance Therapy Association (ADTA), (2014). http://www.adta.org/about_dmt.
- Angermeyer, M.C., Kilian, R., & Matschinger, H. (2000). WHO QOL-100undWHO-BREF. Handbuch für die deutschsprachige Version der WHO Instrumente zur Erfassung von Lebensqualität. Göttingen: Hogrefe Testzentrale. *Lunation and Program Planning*, 5, 71-72.
- Baker, F., & Intagliata, J. (1982). Quality of life in the evaluation of community support systems. *Evaluation and Program Planning*, 5, 69-79.
- Bellardinelli, R., Lacalaprice, F., Ventrella, C., Volpe, L. & Faccenda, E. (2008). Waltz dancing in patients with chronic heart failure: new form of exercise training. *Circ Heart Fail*, 1(2), 107-114.
- Berger, K., Kaminski, J., Kolnik, L., & Miller, J. (2013). Effects of a therapeutic dance program on balance and quality of life in community dwelling older adults. Doctor of Physical Therapy Research Papers, Paper 23.
- Berger, B.G., & Motl, R.W. (2001). Physical activity and the quality of life. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2nd ed., pp. 636-671). New York: John Wiley & Sons.
- Brauninger, I. (2012). Dance movement therapy group intervention in stress treatment: a randomized controlled trial (RCT). *The Art in Psychotherapy*, 39, 443-450.
- Cheon, S.M., Chae, B.K., Sung, H.R., Lee, G.C., & Kim, J.W. (2013). The efficacy of exercise programs for Parkinson's disease: Tai Chi versus combined exercise. *Journal of Clinical Neurology*, 9, 237-243.
- Earhart, G.M. (2009). Dance as therapy for individuals with Parkinson disease. *NIH Public Access Author Manuscript*, 45, 231-238.
- Eyigor, S., Karapolat, H., Durmaz, B., Ibisoglu, U., & Cakir, S. (2009). A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 48, 84-88.
- Fallowfield, L. (2009). What is quality of life? Available: www.whatisseries.co.uk
- Foster, E.R., Golden, L., Duncan, R.P., & Earhart, G.M. (2013). A community-based Argentine tango dance program is associated with increased activity participation among individuals with Parkinson disease. *NIH Public Access Author Manuscript*, 94, 240-249.
- Hackney, M.E. & Earhart, G.M. (2009). Health-related quality of life and alternative forms of exercise in Parkinson disease. *NIH Public Access Author Manuscript*, 15, 644-648.
- Heiberger, L., Christoph, M., Amtage, F., Mendez-Balbuena, I., Schulte-Monting, J., Hepp-Reymond, M.C. & Kristeva, R. (2011). Impact of a weekly dance class on the functional mobility and on the quality of life of individuals with Parkinson's disease. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 3, 1-15.
- Heinisch, M., Ludwig, M., & Bullinger, M. (1991). Psychometrische Testung der Münchner Lebensqualitäts-Dimensionen liste (MLDL). In M. Bullinger, M. Ludwig, & N. Von Steinbuechel (Eds.), *Lebensqualität bei vaskulären Erkrankungen. Grund-lagen und Methoden der Erfassung* (pp.73-90). Stuttgart, Germany: Hogrefe.
- 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.
- Jenkinson C, Fitzpatrick, R, Peto, V, Greenhall, R, & Hyman N. (1997). The Parkinson's Disease Questionnaire (PDQ-39): development and validation of a Parkinson's disease summary index score. *Age Ageing*, 26, 353-57.
- Kaltsatou. A., Mameletzi, D., & Douka, S. (2011). Physical and psychological benefits of a 24-week traditional dance program in breast cancer survivors. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 15, 162-167.
- Keogh, J.W.L., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L., & Gillis, D., (2009). Physical benefits of dancing for healthy older adults: a review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 17, 1-23.
- Keogh, J.W., Kilding, A., Pidgeon, P., Ashley, L., & Gillis, D. (2012). Effects of different weekly frequencies of dance on older adults' functional performance and physical activity patterns. *European Journal of Sport and Exercise Science*, 1, 14-23.
- Krampe, J. (2013). Exploring the effects of dance-based therapy on balance and mobility in older adults. *Western Journal of Nursing Research*, 35, 39-56.

- Krzewska, I., Ruda, K., & Rymaszewska, J. (2012). Body context of health potentials in oncology rehabilitation through dance and movement. Theoretical considerations. *Physiotherapy*, 20, 43-49.
- Lehman, AF. (1997). Instruments for measuring quality of life in mental health illness. In: Katschnig H, Freeman H, Sartorius N (eds) *Quality of Life in Mental Disorders*. John Wiley & Sons Ltd, West Sussex England, 1997, 79-80.
- Lima, M.M.S., & Vieira, A.P. (2007). Ballroom dance as therapy for the elderly in Brazil. *American Journal of Dance Therapy*, 29, 129-142.
- Mavrouniotis, F., Argiriadou, E.A., Papaioannou, S. (2010). Greek traditional dances and quality of old people's life. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 14, 209-218.
- Mc Auley, E., & Courneya, K., (1994). The Subjective Exercise Experiences Scale (SEES): development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 16, 163-177.
- McCall, S. (1975). Quality of life. *Social Indicators Research*, 2, 229-248.
- McHorney, C.A., Ware Jr., J.E., & Raczek, A.E., (1993). The MOS 36-item short-form health survey (SF36). II. Psychometric and clinical tests of validity in measuring physical and mental health constructs. *Medical Care*, 31, 247-263.
- McKinley, P., Jacobson, A., Leroux, A., Bednarczyk, V., Rossignol, M., & Fung, J. (2008). Effect of a community-based argentine tango dance program on functional balance and confidence in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 16, 435-453.
- Murrock, C.J., & Gary, F.A. (2008). A culturally-specific dance intervention to increase functional capacity in African American women. *Journal of Cultural Diversity*, 15, 168-173.
- Nauert, R., & Johnson, P. (2011). Adaptive music/ dance therapy: an activity to improve quality of life in long term care settings. *The International Journal of Health, Wellness and Society*, 1, 91-106.
- Neuro Com International Inc. (1994). Smart balance master system, version 4.0, sensory organization test (SOT) option. Data interpretation manual, Clackamas, OR, Neuro Com International Inc.
- Schiffer, T., Kleinert, J., Sperlich, B., Schulte, S. & Struder, H.K. (2009). Effects of aerobic dance and fitness program on physiological and psychological performance in men and women. *International Journal Fitness*, 5, 37-46.
- Sofianidis, G., Hatzitaki, V., Douka, S. & Grouios, G. (2009). Effect of a 10-week traditional dance program on static and dynamic balance control in elderly adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 17, 167-180.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R. & Lushene, R., (1970). Manual for the State-trait Anxiety Inventory. Consulting Psychologists, Palo Alto.
- Volpe, D., Signoriti, M., Marchetto, A., Lynch, T., & Morris, M.E. (2013). A comparison of Irish set dancing and exercises for people with Parkinson's disease: a phase II feasibility study. *BMC Geriatrics*, 13, 1-6. <http://www.biomedcentral.com/1471-2318/13/54>
- Wallmann, H.W., Gillis, C., Alpert, P.T. & Miller, S.K. (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, 257-266.
- Zautra, A. & Goodhart, D. (1997). Quality of life indicators: A review of the literature. *Community Mental Health Review* 4, 1-10.
- Βουσινά, Μ. & Τζαβίδας, Κ. (2008). Η επίδραση των ελληνικών χορών στην εσωτερική παρακίνηση αλλοεθνών φοιτητών. *Πρακτικά 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*. (σσ. 3-9). Κομοτηνή: Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, 16-18 Μαΐου 2008.
- Γουλιμάρης, Δ., Φιλίππου, Φ., Κώτης, Ι., & Γέντη, Μ. (2008). Οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς. *Επιστήμη του Χορού*, 2, 16-30.
- Δούλιας, Ε., Κοσμίδου, Ε., Παυλογιάννης, Ο. & Πατσιαούρας, Α. (2005). Διερεύνηση των κινήτρων συμμετοχής εφήβων σε ομάδες παραδοσιακών χορών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 3(2), 107-112. http://www.pe.uth.gr/hape/images/stories/emag/vol3_2/hape114.pdf
- Ζαχαριάδου Ζ., Δούκα, Σ., & Αλεξανδρή, Κ. (2012). Διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής και στο βαθμό ανάμειξης σε προγράμματα ελληνικών παραδοσιακών χορών. *Τριετίδες Εργασίες. 20^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού*. Κομοτηνή: Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, 18-20 Μαΐου 2012.
- Θεοδωράκης, Γ. (2010). *Άσκηση, ψυχική υγεία, και ποιότητα ζωής*. Θεσσαλονίκη, Ελλάδα: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Καλτσάτου, Α., Κουϊδή, Ε., Δούκα, Σ. & Δελιγιάννης, Α. (2012). Οι παραδοσιακοί χοροί στα προγράμματα θεραπευτικής γυμναστικής ασθενών με καρδιακή ανεπάρκεια. Προφορική ανακοίνωση. 5^ο Πανελλήνιο συνέδριο θεραπευτικής γυμναστικής και 4^η Ημερίδα Ειδικής Φυσικής Αγωγής. ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, 02 Δεκεμβρίου 2012.

Μ. Μπουγιέση, κ.ά. / Αναζητήσεις στη Φ.Α. & τον Αθλητισμό, 12 (2014), 191-203

Μπουγιέση, Μ., Ζήση, Β., Γρηγορίου, Σ., & Πολλάτου, Ε. (2011). Διαφοροποίηση παραγόντων της ποιότητας ζωής μέσα από συστηματική συμμετοχή σε ελληνικό παραδοσιακό χορό σε νεαρούς ενήλικες και μεσήλικες. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 9, 131-140.

http://www.pe.uth.gr/hape/images/stories/emag/vol9_2/Hape407.pdf

Οικονόμου, Μ., Κοκκώση, Μ., Τριανταφύλλου, Ε., & Χριστοδούλου, Γ. (2001). Ποιότητα ζωής και ψυχική υγεία. Εννοιολογικές προσεγγίσεις, κλινικές εφαρμογές και αξιολόγηση. *Αρχαία Ελληνικής Ιατρικής*, 18, 239-253.